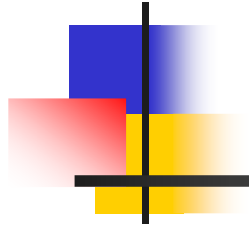


Energetische Psychotherapie / Emotional Freedom Techniques-EFT in der Psychosomatik



Weitere Informationen bei:

Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Gertrud Fahnenbruck
Pforzheim, Deutschland

www.eft-coaching.de

Mail-Adresse: fb@eft-coaching.de

Tel. 07252-964977 oder 07231-280236



Programm

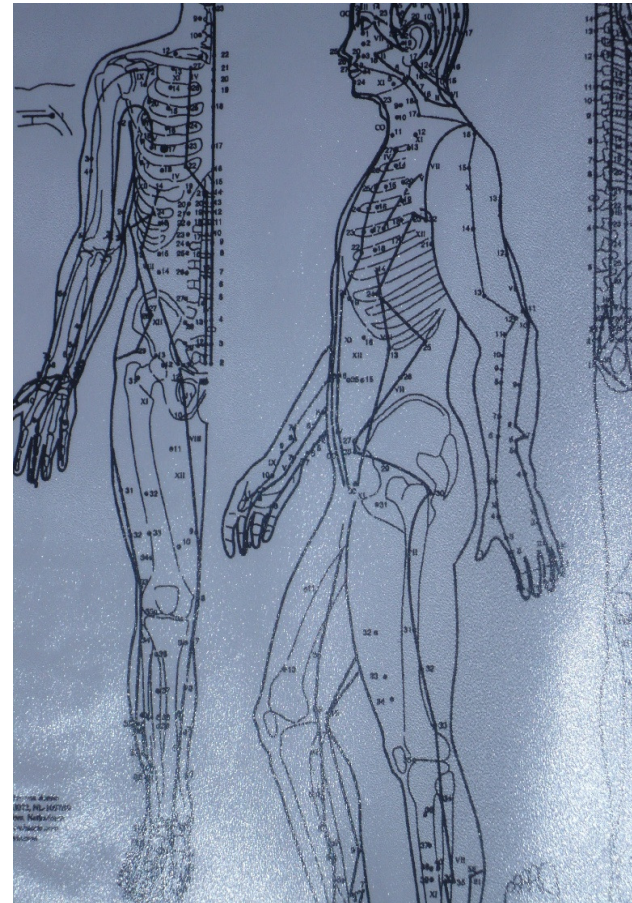
- n Entstehung und Hintergrund von EFT
- n Wirkmechanismen
- n Fallbeispiele aus der Praxis
- n praktische Übung / Demonstration
- n Fragen

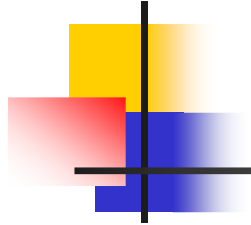
Wurzeln der energetischen Psychotherapie

n Traditionelle Chinesische Medizin,
Akupunktur

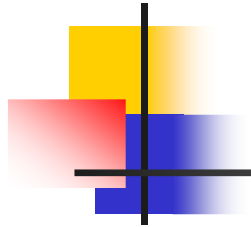
n Annahme: körpereigenes
Energie(Meridian)system

n Angewandte Kinesiologie





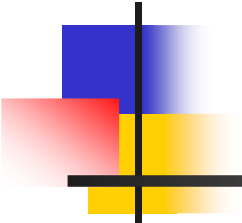
- n Stimulation von Akupunkturpunkten nimmt Einfluß auf den Energiefluß in den Meridianen
- n J.Diamond stellte Zusammenhang von Meridianen und Emotionen her



Roger Callahan:

Emotionen ändern sich
durch Beklopfen von Meridianpunkten

Zentrale Annahme:



„Jedes Trauma hinterlässt eine Blockade im Energiesystem des Körpers.“

D.h. der psychischen Störung liegt eine Störung im körpereigenen Energiesystem zugrunde.

Gehirnstudien mit bildgebenden

Verfahren zeigen: Hui et al 2000, Andrade & Feinstein, 2003

**Stimulierung spezifischer
Akupunkturpunkte**



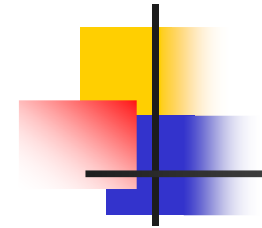
**ABNAHME der Überaktivität im
limbischen System**



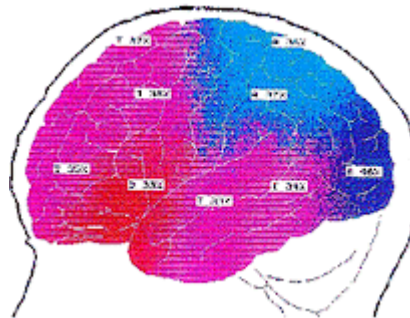
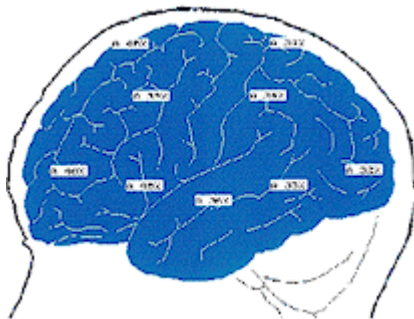
**ZUNAHME von Aktivität in den
orbitofrontalen Bereichen des Gehirns.**

Brain Scan Changes During 4 Weeks of Treatment for Generalized Anxiety Disorder

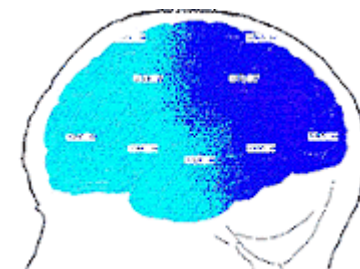
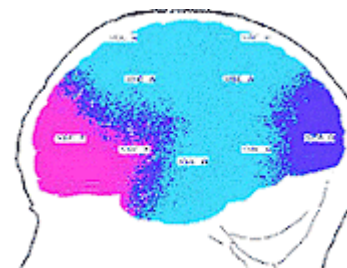
Andrade, 2004



1. Normal (Ideal) Profile 2. GAD Before Treatment 3. AFTER 4 TAPPING SESSIONS



4. AFTER 8 SESSIONS 5. AFTER 12 SESSIONS



Blue = normal ratio of wave frequencies (according to data bases)

Turq. = slightly dysfunctional ratio

Pink = moderately dysfunctional ratio

Red = highly dysfunctional ratio of wave frequencies



Durch **Problemaktualisierung** (Labilisierung)

gleichzeitig

Überladung mit emotional neutralen Reizen,
wie z.B. Klopfen:



Auflösung der Reiz-Reaktions-Verknüpfung
einer Angst- oder Stressreaktion in einer
bestimmten Situation



Übereinstimmung von EP und VT

- n Fokussierung auf Emotionen, Körperempfindungen, konkretes Verhalten in einer konkreten Situation
- n Expositionsbehandlung
- n Positive Veränderung von Selbstaussagen

Dialogausschnitt zwischen Haupttäter und Patient



A: Ich könnte Dich jetzt zusammenschlagen

P: Du weißt, was passiert wenn Du es machst:
Polizei und Gericht hängen wieder an Dir.
Würde ich mir noch mal überlegen diesen
Stress.

A fängt an übel loszuschimpfen

P: Da kommt mein Bus, ich geh dann



Anwendungsbereiche EP/EFT in der Psychotherapie

- n Belastende Emotionen wie Schuldgefühle, Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle, Eifersucht, Selbstvorwürfe, Ärger, Wut, Aufregung, Hemmungen, Verbitterung, Schamgefühle
- n Ängste, Phobien, Panik: Flugangst, Zahnarztangst, Angst vor Operationen und medizinischen Prozeduren, Prüfungsangst, Versagensangst, Progredienzangst
- n PTSD, Traumata,
- n Psychosomatische Symptome: Kopfschmerzen, Hautreaktionen, Schlafstörungen, Asthma, Allergien, Schmerzen
- n Zwangsvorstellungen, Zwangsstörungen

Feldstudie in Südamerika

Andrade, J. und Feinstein, D.: Energy Psychology, Theory, Indications, Evidence: Energy Psychology interactive, 2004

n 1990 – 2004, 11 Kliniken, 31400
Patienten

n Vergleiche : Akupunktur mit
Klopfbehandlung

n Vergleiche: KVT in Kombination mit
Medikamenten mit Klopfbehandlung

n Überlegenheit der Klopfbehandlungen in
Dauer/Anzahl der Sitzungen und
Nachhaltigkeit



Unterstudie Angststörungen – 5000 Patienten

Andrade & Feinstein 2004

Am Ende der Therapie	KVT/Medikation	Klopftherapie
Etwas Verbesserung	63 %	90 %
Symptomfreiheit	51 %	76 %



Behandlungsdauer bei Untergruppe von 190 Angstpatienten

	KVT/Medikation	Klopftherapie
Typische Anzahl der Sitzungen	9 - 20	1 - 7
Durchschnittliche Anzahl der Sitzungen	15	3

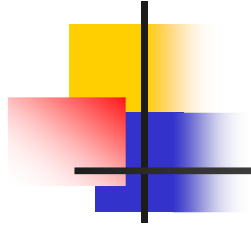


Studien zu EFT

- n Wells, S., Polglase, K., Andrews, H.B., Carrington, P., Baker, A. H. (2003): ***Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals***, Journal of Clinical Psychology, Vol. 59 (9), 943-966 , Ashland,OR Innersource
- n Baker A. Harvey, Siegel, L.(2005): **Can a 45 minute session of EFT lead to reduction of intense fear of rats, spiders and water bugs?** A replication and extension of the Wells et al. (2003) laboratory study, wird demnächst veröffentlicht.

Standard-Klopfpunkte





Studien belegen:

Störungen oder Defizite in der Emotionsregulation sind ganz wesentlich bei vielen psychischen Störungen.

Berking und Koll. der Universität Bern 2008



Motivierend für Patient und
Therapeut:

**Mit EFT kann man
negative Emotionen exzellent
herunterregulieren.**



Weitere Studien zu EFT

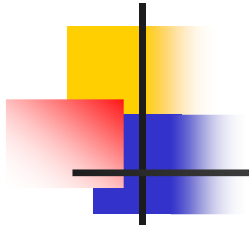
Swingle & Koll. 2000: Wirkung von EFT bei Opfern von Autounfällen, die unter PTSD litten

Signifikante positive Veränderungen im EEG und verbesserte Werte auf der Stress-Skala bei denjenigen, die EFT erlernt hatten!

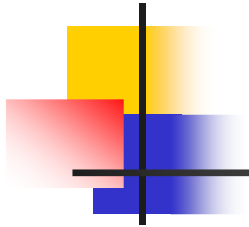
Swingle 2000

Anwendung von EFT bei Kindern mit Epilepsie

Signifikante Reduktion in der Anfallshäufigkeit und klinische Verbesserung im EEG



- n **Literatur zum Vortrag „Energetische Psychotherapie in der Psychosomatik“ am**
n **Universitätsspital Basel, Abteilung Psychosomatik am 17.3.09**
n **Dipl.-Psych. Dipl.-Päd. Gertrud Fahrenbruck**
- n Andrade, J. und Feinstein, D.: Energy Psychology, Theory, Indications, Evidence: Energy Psychology
n interactive, (Appendix, pp. 199–214) 2004, Ashland,OR Innersource
- n Baker, A. Harvey, Siegel, L.: Can a 45 minute session of EFT lead to reduction of intense fear of rats,
n spiders and water bugs? A replication and extension of the Wells et al. (2003) laboratory study, Paper
n presented at the Seventh International Conference of the Association for Comprehensive Energy
n Psychology, Baltimore, Ap 27–May 4, 2005.
- n Berking,M.Orth,U., Wuppermann,P.Meier,L. & Caspar,F.: Prospective effects of emotion regulation on
n emotional adjustment. Journal of Counseling Psychology, 55 (4), 485-494. 2008
- n Berking,M., Wuppermann, P., Reichardt,A., Pejic,T., Dippel,A. & Znoj,H.: General emotion-regulation skills
n as a treatment target in psychotherapy. Behaviour Research and Therapy. 46, 1230-1237, 2008
- n Bohne, M. Eschenröder, Ch. T. , Wilhelm-Göbbling, C.: Energetische Psychotherapie –
n integrativ, Tübingen 2006
- n Callahan, Roger J.: Leben ohne Phobie, Kirchzarten, 2000
- n Craig,G.: Emotional freedom techniques: The manual. 2002. verfügbar unter:
n www.emofree.com/downloadeftmanual.htm (7.1.2005)
- n Feinstein, D.: Energy psychology interactive: rapid interventions for lasting change. Ashland, OR:
n Innersource. 2004
- n Feinstein, D.: An Overview of Research in Energy Psychology, 2005.
n www.energypsychologyinteractive.com
- n Feinstein, D. Energy psychology in disaster relief. *Traumatology*, 14(1), 124-137, 2008



- n Gallo, Fred, P.: Energetische Psychologie, Kirchzarten, 2000
- n Hui, K.K.S, Liu, J., Makris, N., Gollub, R.W., Chen, A.J.W., Moore, C. et al.: Acupuncture modulates the limbic system and subcortical gray structures of the human brain: Evidence from fMRI studies in normal subjects. Human Brain Mapping. 9(1), 13-25, 2000
- n Ruden, Ronald A. M.D., Ph.D.: A Neurological Basis for the Observed Peripheral Sensory Modulation of Emotional Responses. 2005, Verfügbar unter www.energypsych.org/article-ruden.htm
- n Schiepek, G. et al.: Neurobiologie der Psychotherapie – Ansatzpunkte für das Verständnis und die methodische Erfassung komplexer biopsychischer Veränderungsprozesse, in: Schiepek, G. Neurobiologie der Psychotherapie, Stuttgart/New York 2003
- n Swingle, P., Pulos, L., & Swingle, M.: Effects of a meridian-based therapy, EFT, on Symptoms of PTSD in auto accident-victims. Paper presented at the annual meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology, Las Vegas, NV .2000

- n Swingle, P. Effects of the Emotional Freedom Techniques (EFT) method on seizure frequency in children diagnosed with epilepsy. Paper presented at the annual meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology, Las Vegas, N.V. 2000

- n Van der Kolk, B. The Body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. In: M.J. Horowitz (Ed), Essential papers on posttraumatic stress disorder. New York: New York University Press, 1999
- n Wells, S., Polglase, K., Andrews, H.B., Carrington, P., Baker, A. H.: Evaluation of a Meridian-Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals , Journal of Clinical Psychology, Vol. 59 (9), 943-966 , 2003
- n Wolpe, J. : Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford, CA: Stanford University Press, 1958