EFT im Seminar

Sicher moderieren statt nur eine Klopfrunde vorführen

Praxisleitfaden für Trainer:innen, Lehrkräfte und Dozent:innen



So setzt du das Material ein

Dieser Leitfaden hilft bei den Entscheidungen, die eine Anleitung allein offenlässt: Freiwilligkeit, passende Formulierungen, Skepsis und Grenzen. Fünf Phasen: Vorbereitung, Einstieg, Widerstand, Überforderung und Nachbesprechung. Keine Anleitung zur Behandlung psychischer Erkrankungen.

Inhalt

Freiwilligkeit ist die erste Intervention. ..... Seite 2
Worte, die tatsächlich funktionieren ..... Seite 3
Nicht überzeugen. Sicher begleiten. ..... Seite 4
Was hat die Übung gebracht? ..... Seite 5

Freiwilligkeit ist die erste Intervention.

Setze EFT im Seminar nur bei überschaubarer aktueller Anspannung ein. Ein Rückzug, eine alternative Übung und Stille sind gleichwertig.

Moderationsskript, kurz und sachlich

„Wir probieren eine kurze Form körperlicher Selbstregulation. Sie entscheiden selbst, ob Sie mitmachen, zuschauen oder stattdessen ruhig atmen. Wählen Sie nur ein kleines, alltägliches Thema. Niemand muss es hier aussprechen oder hinterher erklären. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt solche Übungen bitte mit Ärztin, Arzt oder Therapeut:in."

Vor dem Start überprüfen

1. **Rahmen**
   Zeit, Freiwilligkeit und Alternative sind klar.

2. **Thema**
   Keine Trauma- oder Krisenbearbeitung anregen.

3. **Beobachtung**
   Teilnehmende müssen sich nicht gegenseitig bewerten.

Wann stattdessen eine andere Methode?

Steht vor allem körperliche Ermüdung im Vordergrund? Bewegung. Ist die Gruppe skeptisch oder die Zeit knapp? Ruhige Atmung. Geht es um Arbeitsüberforderung? Die Aufgabe selbst ändern.

Worte, die tatsächlich funktionieren

Eine Runde begleiten, in vier Schritten.

1

Fokus wählen

„Wählen Sie einen kleinen Ausschnitt: Was beschäftigt Sie gerade?“ „Wie intensiv ist das momentan ungefähr auf einer Skala 0–10?“

2

Handkante und Startsatz

„Auch wenn ich gerade angespannt bin, darf ich kurz innehalten.“ Alternativ: „Ich bemerke meine Anspannung und bleibe neugierig.“

3

Klopfrunde

„Während wir sanft durch die Punkte gehen, können Sie den Satz wiederholen: Diese Anspannung – genau jetzt.“

4

Nachspüren

„Nehmen Sie wahr, ob sich etwas verändert hat oder auch nicht.“ „Was ist jetzt hilfreich: Weiterarbeiten, Pause oder etwas anderes?“

Punktfolge

Handkante, Scheitel, Augenbraue, seitlich am Auge, unter dem Auge, unter der Nase, Kinn, Schlüsselbein, seitlich unter dem Arm. Punkte am Auge nur hauchzart, Brille ab.

Nicht überzeugen. Sicher begleiten.

Knifflige Situationen

1 **Eine Person lehnt EFT ab**

„Das ist völlig in Ordnung. Sie können einfach zuschauen, eine andere Pause machen oder aussetzen."

2 **Der Startsatz klingt künstlich**

„Sie müssen nichts sagen, was für Sie nicht stimmt. Versuchen Sie es mit: Ich bemerke gerade …"

3 **Die Übung zeigt keine Wirkung**

„Keine Veränderung ist ebenfalls eine Rückmeldung. Wir müssen hier nichts herstellen oder beweisen."

4 **Jemand reagiert stark emotional**

„Wir unterbrechen. Spüren Sie Ihre Füße am Boden. Wir klären in Ruhe, was Sie jetzt brauchen."

> Bei starker Belastung nicht weiter klopfen oder nach Details fragen. Orientierung ermöglichen und geeignete Hilfe organisieren.

Was hat die Übung gebracht?

Fünf Fragen für die nächste Moderationsentscheidung

1. **War die Teilnahme tatsächlich freiwillig?**
2. **War das Thema angemessen klein und aktuell?**
3. **Gab es eine gleichwertige Alternative ohne Rechtfertigung?**
4. **Hat sich die Arbeitsfähigkeit verändert – oder die Aufgabe?**
5. **Wäre beim nächsten Mal eine einfachere Methode besser?**

Forschungsstand richtig einordnen

Studien zu Clinical EFT berichten positive Ergebnisse bei Angst und Stress. Gegen aktive Vergleiche wie Muskelentspannung oder Verhaltenstherapie schnitt EFT nicht besser ab. Daraus folgt kein Wirksamkeitsnachweis für eine kurze Seminarübung; die spezifische Wirkung einzelner Klopfpunkte ist nicht belegt.

Weiterlesen: Systematic Review Angst (2025), DOI 10.3390/healthcare13172180