

Schnelle Hilfe bei Angst, Stress und Co

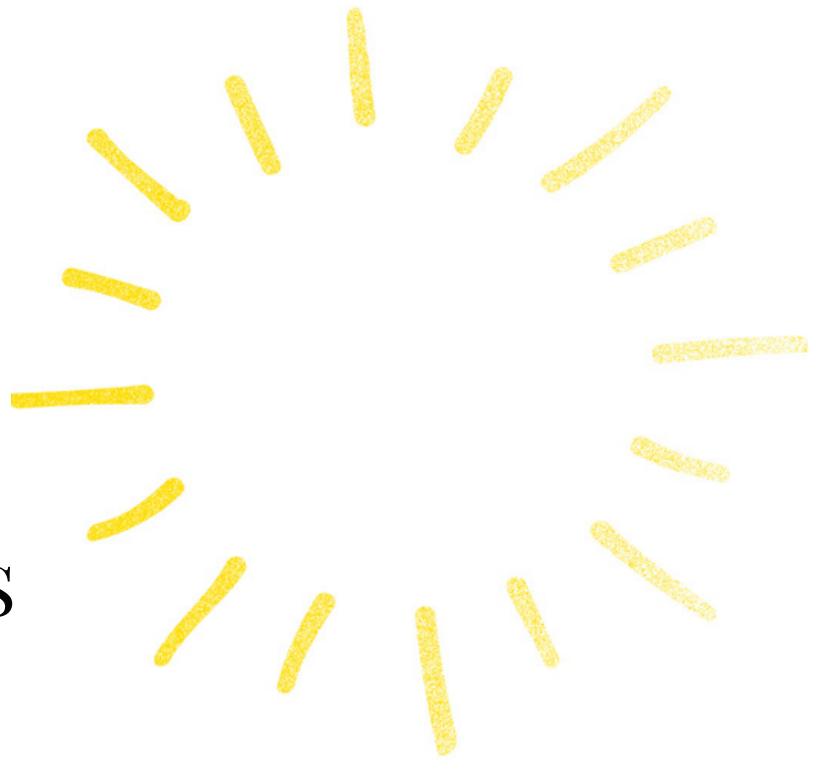
Klopf dich frei mit EFT



Bringe deinen Körper und Geist, dein Fühlen und Denken wieder in Einklang.

**Komm in deine Mitte, finde Ruhe
und fühle dich einfach wohl.**

SCHNELLE HILFE BEI ANGST, STRESS UND CO:



KLOPF DICH FREI MIT EFT.

Herzlich Willkommen.
Wie wundervoll, dass du hier
bist.

*Du kennst das unangenehme Gefühl der
Angst und **Anspannung**?*

*Immer wieder plagen dich **negative
Gedanken**?*

*Du wünschst dir eine Möglichkeit, mit der
du dich innerhalb kurzer Zeit **gelassener**,
freier und **ruhiger** fühlst? Eine Möglichkeit,
bei der du selbst für dein **Wohlbefinden**
sorgen kannst?*

Wenn dir das bekannt vorkommt, dann
bist du hier genau **richtig**. Lass dich von
der angenehmen Wirkung des **EFT**
mitnehmen.

EFT, Emotional Freedom Techniques,
bedeutet **emotionale Freiheit** durch das
Klopfen unterschiedlicher Punkte auf
deinen Meridianen.

Wenn du Angst oder Beklemmung spürst
oder dich immer wieder negativen
Gedanken plagen, können das Hinweise
auf **emotionale Blockaden** in dir sein.
Stresserinnerungen, die in deinem
Körper-Geist-Seele-System schlummern
und den Energiefluss blockieren. Dein
Wohlbefinden blockieren.

Das **Klopfen** der Punkte bringt dein
Nervensystem zur Ruhe. Du bringst
Blockaden in den Fluss und kommst
wieder in deine Mitte. Nach dem Klopfen
atmest du tief durch, fühlst dich ruhiger
und **gelassen**.





HALLO, ICH BIN LUCIA

**ANGSTFREI LEBEN IST MÖGLICH!
ICH UNTERSTÜTZE DICH MIT
EMOTIONS COACHING.**

Was mich so sicher macht, dass es möglich ist, **angstfrei** zu leben und das Leben (wieder) zu lieben?

Vor Jahren konnte ich weder weitere Strecken alleine mit dem Auto fahren, Ausflüge mit unseren Kindern unternehmen, noch ohne Beklemmung FreundInnen treffen. Begleitet von Angstgefühlen war jeder Tag eine Herausforderung. Aus dem scheinbaren Nichts überrollte sie mich immer wieder, die unangenehme **Gefühlswelle**.

Du denkst jetzt vielleicht: „Waaaaas, ein Emotionscoach hat Panikattacken?“ Hatte ich. Ja, **hatte**. Heute nicht mehr. Heute weiß ich: angstfrei leben ist möglich. Ich bin den Weg selbst gegangen, durch die Angst hin zu einem Leben voller Sonnenmomente und **Lebensfreude**.

Als psychologische Beraterin begleite ich dich mit **Emotionscoaching** auf deinem angstfrei-Weg. Ich finde und löse deine Blockaden im Fühlen, Denken und Handeln - damit du wieder unbeschwert und mit emotionaler **Freiheit** dein Leben gestalten kannst.

Eine erste Möglichkeit, den Druck der Anspannung und Beklemmung zu verringern, findest du im **EFT**. Im Sinne der Hilfe zur **Selbsthilfe** begleite ich dich per Video Schritt für Schritt durch den Prozess. Mach gleich direkt mit und lass dich mitnehmen von der angenehmen **Wirkung**.

Wenn du Fragen hast, schicke mir gerne eine Mail an **info@luciasonnleitner.at**. Schreib mir doch auch gerne, welche Erfahrungen du mit der Methode und meiner Anleitung gemacht hast.

Ich freue mich, von dir zu lesen.

LUCIA



DISCLAIMER

Das Video sowie das Workbook, die vorgestellte Methode des EFT, die Umsetzung der Methode stellt keinerlei Ersatz für ärztlich Diagnose und/oder Behandlung dar, auch keinerlei Ersatz für psychologische und/oder psychotherapeutische Behandlung und/oder Untersuchung.

Das Video, Workbook und die Methode EFT will die Arbeit eines Psychotherapeuten, Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Deshalb soll eine laufende Behandlung nicht unter- oder abgebrochen, bzw. eine künftige notwendige nicht hinausgeschoben oder ganz unterlassen werden. Das Video, das Workbook und die Methode EFT hebt ärztliche Anordnungen in keinem Fall auf. Die Verantwortung liegt ganz bei mir als NutzerIn des kostenfreien Angebots (Video, Workbook und eigenverantwortliche Umsetzung der Methode miteingeschlossen).

Das kostenfreie Angebot (Video, Workbook und Methode) ist kein Diagnoseverfahren, keine medizinische Therapie oder sonstige Heilkunde, behandelt keine Krankheiten und keine Krankheitssymptome. Es wurden keine Heilversprechungen abgegeben, so dass in mir keine falschen Hoffnungen geweckt wurden.

Es ist in meiner freien Verantwortung und Entscheidung, die Methode EFT fortzusetzen oder abubrechen, ebenso die Zustimmung bzw. Ablehnung zu den Anwendungsabläufen abzugeben.

LUCIA

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN, EMOTIONS COACH

Schnelle Hilfe bei Angst, Stress und Co

Klopf dich frei mit EFT



Bringe deinen Körper und Geist, dein Fühlen und Denken wieder in Einklang.

**Komm in deine Mitte, finde Ruhe
und fühle dich einfach wohl.**

ANLEITUNG EFT

So kommst du von unangenehmen Gefühlen zur inneren Ruhe.

SCHRITT EINS

Formuliere **dein Problem**
in einem Satz.

01

SCHRITT ZWEI

Bewerte die Intensität, die dein
Problem jetzt in dem Moment
für dich hat.

02

SCHRITT DREI

Formuliere den
Einstimmungssatz.

03

SCHRITT VIER

Klopfe mindestens **zwei Runden**
und überprüfe anschließend die
Intensität des Problems erneut.

04

SCHRITT FÜNF

Klopfe dein **Restgefühl** mit zwei
weiteren Runden.

05



01

FORMULIERE DEIN PROBLEM

Was belastet dich momentan am meisten?

Formuliere dein Problem in einem Satz. Achte darauf, dass **dein Gefühl** in dem Satz enthalten ist.

Mein Problem:

.....

.....

Zum Beispiel:

Ich bin so wütend auf das Leben, weil ständig irgendein Blödsinn daherkommt.

Ich bin so traurig, weil ich schon so viel getan habe und nichts funktioniert.

Ich bin so hoffnungslos, weil das doofe Gefühl immer wieder kommt.

02

BEWERTE DIE INTENSITÄT

Wie intensiv spürt sich dein Problem jetzt in dem Moment für dich an?

Kreuze auf der Skala an.

-10 steht dabei für **das höchste Level an Intensität**, es könnte da nicht mehr schlimmer gehen.

0 steht für **das bestmögliche Gefühl**, das dein Problem auslöst.



03

DEIN EINSTIMMUNGSSATZ

Um alle Widerstände mit an Board zu nehmen, formuliere den
Einstimmungssatz so:

**Auch wenn ich XY (mein Problem) noch in mir trage, liebe und akzeptiere
ich mich so, wie ich bin.**

MEIN EINSTIMMUNGSSATZ:

Zum Beispiel:

*Auch wenn ich so wütend bin auf das Leben, weil ständig irgendein Blödsinn
daherkommt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

*Auch wenn ich so traurig bin, weil ich schon viel getan habe und nichts funktioniert,
liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

*Auch wenn ich so hoffnungslos bin, weil das doofe Gefühl immer wieder kommt, liebe
und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

04

**KLOPFEN UND INTENSITÄT
BEWERTEN**

Nutze dafür die **Anleitung** im Video und klopfe gleich mit mir mit.

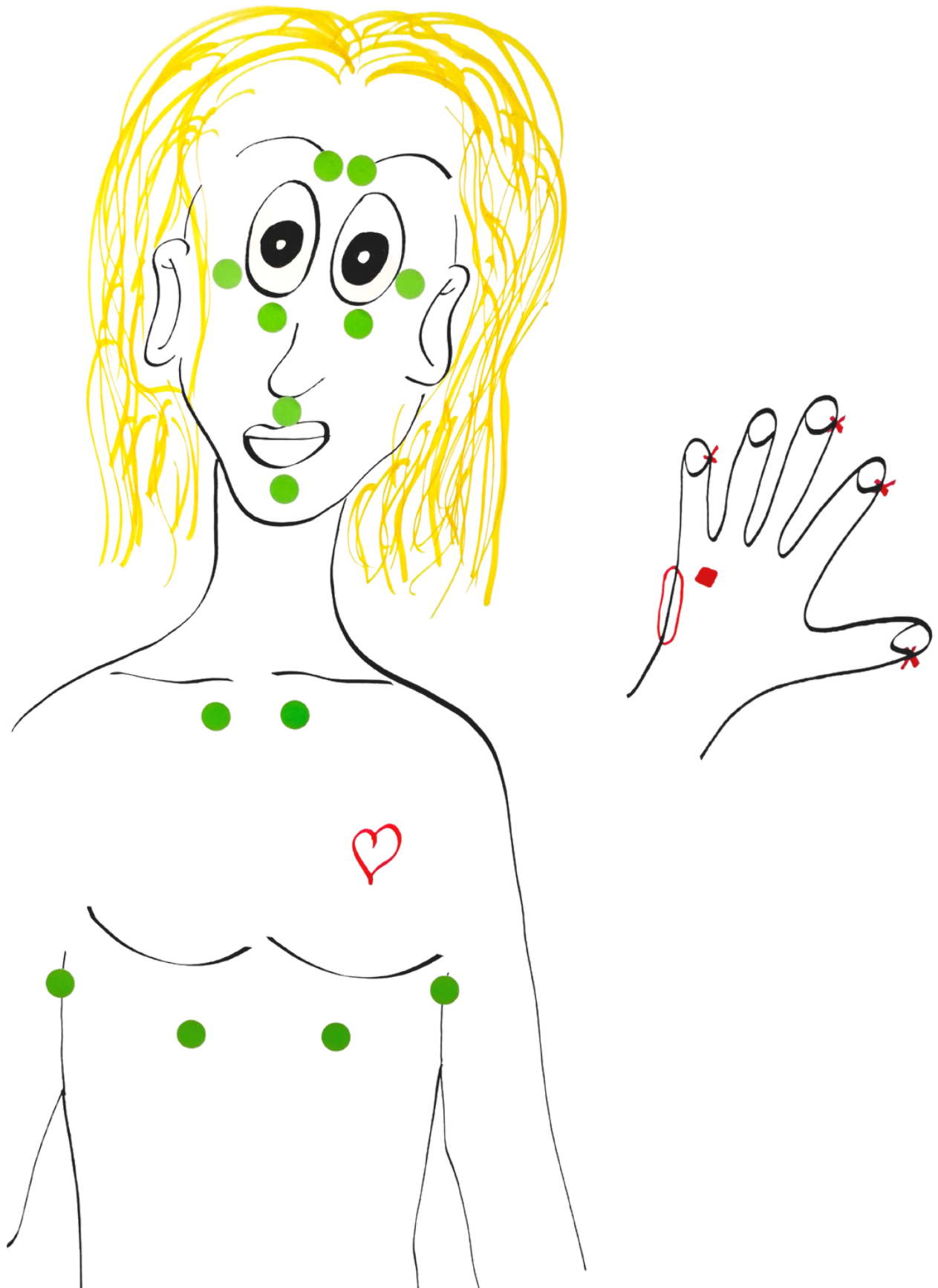
Auf der nächsten Seite findest du eine **Abbildung**, auf der die Klopfpunkte
eingezeichnet sind.

Klopfe die Punkte mit 2-3 Fingern beider Hände gleichzeitig, so stellst du
schon während des Prozesses eine körperliche Balance her.

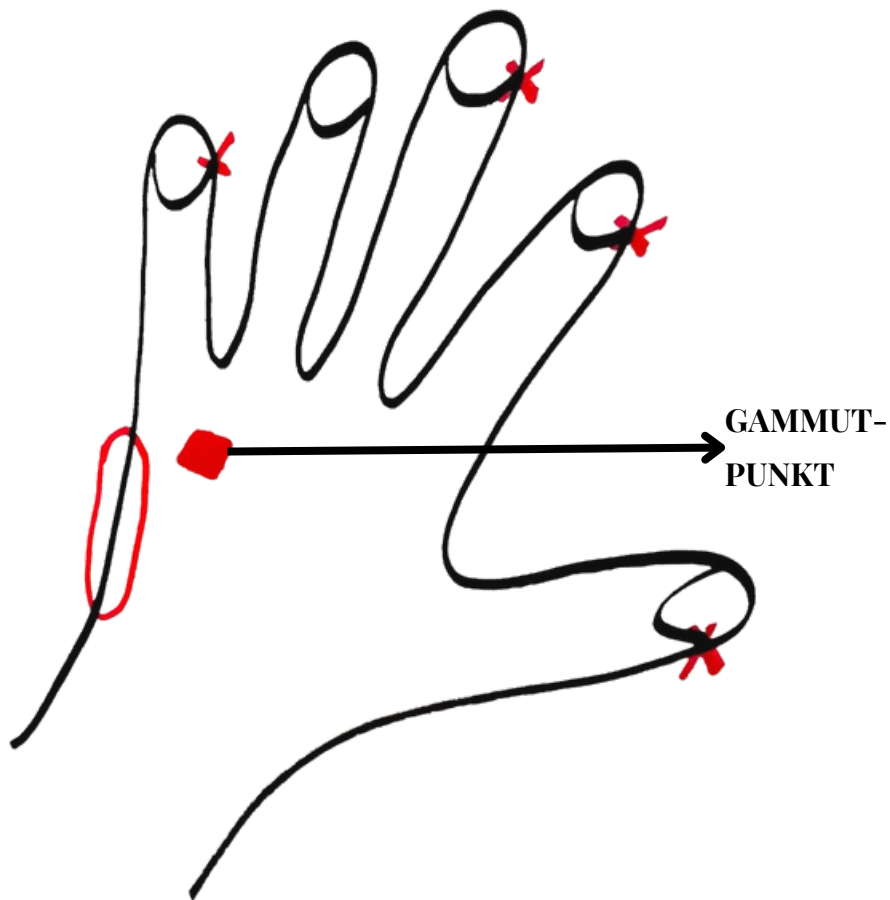
Die **Abfolge des Gammut-Punktes** habe ich dir auf Seite 9 aufgeschrieben. So
kannst du diese nachlesen, bis du sie verinnerlicht hast.



DIE KLOPFUNKTE



DIE GAMMUT-PUNKT-ABFOLGE



Während du den **Gammut-Punkt** auf deiner linken Hand mit deiner rechten Hand klopfst, folgst du folgendem **Ablauf**:

Schließe deine Augen. **Öffne** deine Augen.

Blicke mit deinen Augen nach **rechts unten**.

Blicke mit deinen Augen nach **links unten**.

Kreise mit deinen Augen einmal **im Uhrzeigersinn**.

Kreise mit deinen Augen einmal **gegen den Uhrzeigersinn**.

Summe ein Lied.

Zähle von **5 bis 1 rückwärts**.

Summe noch einmal ein Lied.



Wenn du zwei Runden geklopft hast, bewertest du die Intensität deines Gefühls.

Wie intensiv spürt sich dein Ausgangsproblem jetzt an?

Nutze dafür wieder die Skala und kreuze den Punkt an, an dem du nun stehst. **-10** steht dabei für **das höchste Level an Intensität**, es könnte da nicht mehr schlimmer gehen.

0 steht für das **bestmögliche Gefühl**, das dein Problem auslöst.



Bist du schon bei 0 angekommen?

Wenn ja:

Wo in deinem Körper spürst du dieses bestmögliche Gefühl in Bezug auf deine Ausgangssituation? (Scanne deinen Körper vom Scheitel bis zu den Zehen und finde den Ort, an dem du das angenehme Gefühl am deutlichsten spürst.)

Wie fühlt es sich an? (warm, angenehm kühl, weich, hart, strukturiert,...)

Welche Farbe hat dieses angenehme Gefühl?

Wenn das angenehme Gefühl einen Geschmack hätte, wie und wonach würde es schmecken? (fruchtig, frisch, klar, süß, sauer,...)

Verstärke gerne das angenehme Gefühl, indem du dich mit den Dingen umgibst, die du damit verbindest. Mit der Farbe, die dein Gefühl hat, mit dem Geschmack und atme in die Körperstelle, in der das angenehme Gefühl sitzt.

Bist du noch etwas von 0 entfernt?

Folge **Schritt 5** und klopfe deine **Restgefühle**.



05

KLOPFE DEINE RESTGEFÜHLE

Wenn du noch Restgefühle fühlst, passe deinen Einstimmungssatz an diese Restgefühle an.

Auch wenn ich noch Restgefühle meiner XY (dein Ursprungsgefühl) in mir trage, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

MEIN EINSTIMMUNGSSATZ:

Zum Beispiel:

Auch wenn ich noch Restgefühle meiner Wut auf das Leben in mir trage, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Auch wenn ich noch Restgefühle meiner Traurigkeit in mir trage, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Auch wenn ich noch Restgefühle meiner Hoffnungslosigkeit in mir trage, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

KLOPFEN UND INTENSITÄT BEWERTEN

Klopfe zwei weitere Runden nach dem Ablauf aus dem Video.

Wie intensiv spürt sich dein Problem jetzt an?

Kreuze auf der Skala an.

-10 steht dabei für **das höchste Level an Intensität**, es könnte da nicht mehr schlimmer gehen.

0 steht für das **bestmögliche Gefühl**, das dein Problem auslöst.





FRAGEN FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

Welche Veränderung konntest du für dich wahrnehmen?

Wo in dir, in deinem Körper, spürst du die Veränderung am meisten?

Wie fühlt sich dein (neues) Wohlbefinden an?

Was war/ist deine größte Erkenntnis?

Was brauchst du, um dein Wohlbefinden dauerhaft zu erhalten?

Wie sorgst du in Zukunft dafür, dass du dich so wohl wie nur irgend möglich fühlst?

In welchen Situationen wirst du EFT verwenden?

NOTIZEN

Notizenbereich mit horizontalen Linien auf gelbem Hintergrund.





Mit dem EFT bei Angst, Stress und Co hast du ein sehr effektives **Selbsthilfe-Tool**.

Das kannst du immer dann nutzen, wenn sich die **Gefühlswelle** anbahnt oder dich schon flutet und deine Gedanken sich im Kreis drehen. Kurz gesagt: immer dann, wenn es sich für dich danach **anfühlt**.

Mit EFT **beruhigst** du dein Nervensystem und bringst Blockaden in den Fluss.

So kommst du zur Ruhe, gelangst in deine Mitte und fühlst dich **gelassen** und frei.

Du wirst feststellen, dass der Ablauf wie von **selbst** funktioniert, sobald du diesen einige Male durchgeführt hast.

Wie bei allem, das du neu lernst, ist **Dranbleiben** eine wichtige Sache.

Für dich, für dein angstfreies Leben und für dein Wohlbefinden.



Du möchtest deine emotionalen Blockaden **punktgenau** finden und lösen? Ich unterstütze dich mit **Emotionscoaching**. Schreib mir dafür gerne einfach eine Mail. Ich melde mich bei dir.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Dranbleiben-Energie für deinen Weg in dein angstfreies Leben.

Das sagen KundInnen zum Coaching ihrer Emotionen



Christoph, 39 Jahre

Ich bin recht skeptisch in die erste Beratung gegangen, weil ich mir nicht vorstellen konnte, das das wirklich was bringt. Aber schon die erste Woche nach der ersten Sitzung war so viel angenehmer als alles davor. Ich war ruhiger, die Anspannung war viel weniger und ich konnte schlafen. Für mich ist klar, ich bleibe mit dir dran.



Sarah, 32 Jahre

Als ich bei dir angefangen habe mit den Beratungen, konnte ich mir nicht vorstellen, wieder frei und gelassen meine Dinge zu erledigen. Doch schon nach relativ kurzer Zeit fühlte ich mich endlich wieder normal. Ich danke dir für deine liebevolle Begleitung, die mir so viel Zuversicht und Mut geschenkt hat. Am meisten danke ich dir dafür, dass du mich verstanden hast und mir vor dir nichts peinlich sein musste.

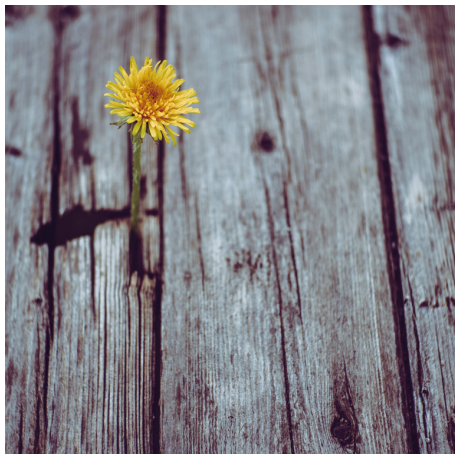
MEINE ANGEBOTE FÜR DICH



EMOTIONS COACHING: WIE DU MIT DER GEFÜHLSWELLE UMGEHST

Wenn deine Emotionen mit dir Achterbahn fahren, du dich in einer gedanklichen Abwärtsspirale befindest, finde und löse ich deine emotionalen Blockaden im Fühlen, Denken und Handeln. Als psychologische Beraterin begleite ich dich in deine **emotionaler Freiheit**.

[Emotionscoaching](#)



GLAUBENS SATZ LÖSEN, WOHLFÜHLGEDANKEN LEBEN

Wenn ein bestimmter negativer Gedanke immer wieder kommt, löse ich diesen einen negativen Gedanken.

Du steigst nicht nur aus dem Gedankenkreisen aus, sondern du gestaltest deine **Wohlfühlgedanken** wieder selbst.

[Glaubenssatz lösen](#)



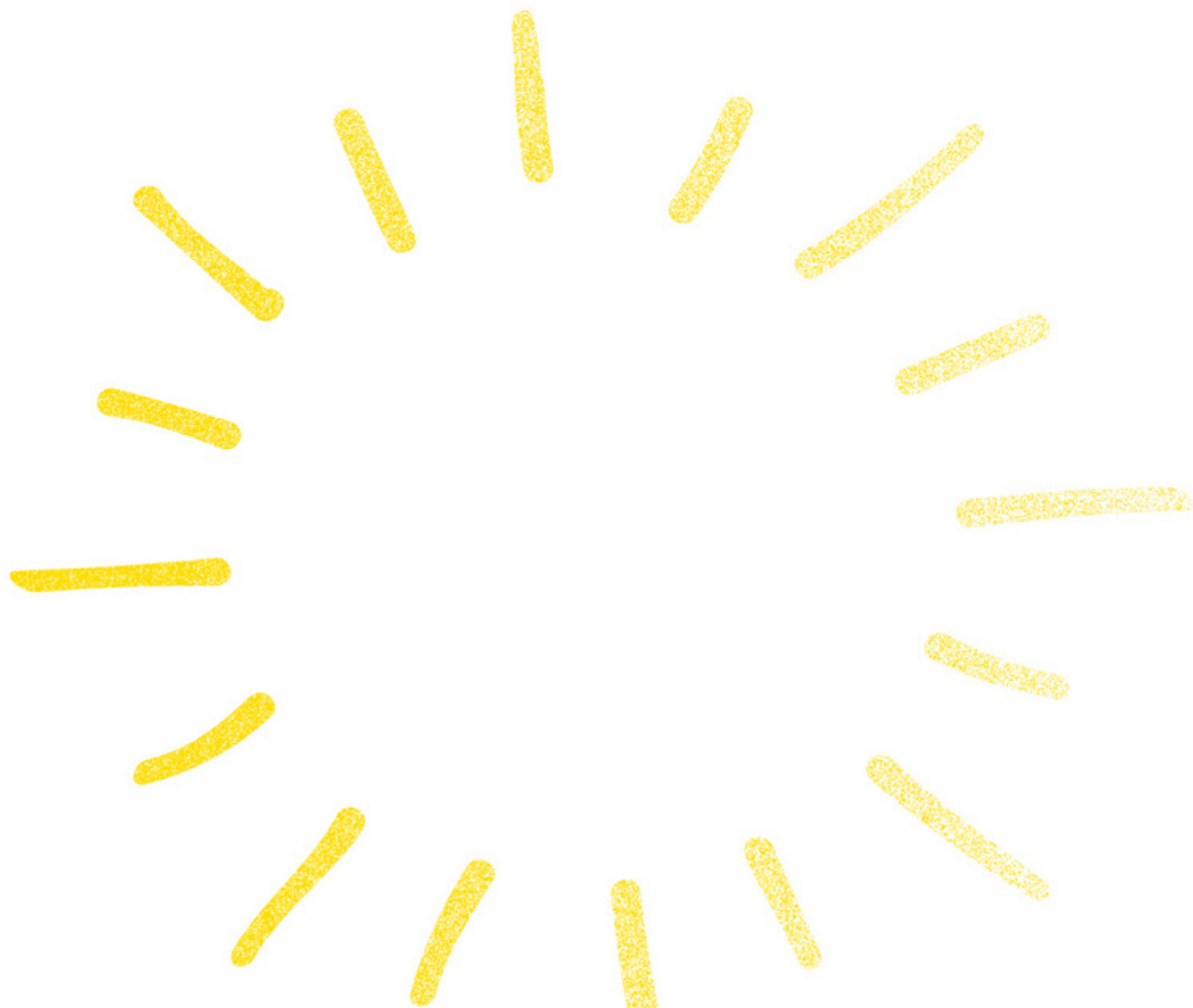
ANGST VERSTEHEN, ANGSTFREI LEBEN

Du weißt nicht, warum dich diese Angst scheinbar aus dem Nichts überrollt? Was **Amy** damit zu tun hat, wer sie ist und wie du wieder **angstfrei** leben kannst, erfährst du auf meiner Seite.

Klick den Link und nimm deiner Angst die Macht über dich.

[Angst verstehen, angstfrei leben](#)





**HINTER JEDER NOCH SO
DUNKLEN WOLKENWAND
AUS ANGST UND PANIK
WARTET DIE SONNE AUF DICH.**

SO BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[instagram](#)



[facebook](#)



www.luciasonnleitner.at



COPYRIGHT

Bestimmte Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Auch die teilweise oder gänzliche Weitergabe ist jedenfalls untersagt.

Ich weise darauf hin, dass derjenige/diejenige, der/die gegen das Urheberrecht verstößt, indem er/sie z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich strafbar macht und zudem kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

LUCIA

PSYCHOLOGISCHE BERATERIN, EMOTIONSCOACH