

Seminarplan: EFT Klopfakupressur (5 Tage)

Tag 1: Einführung in EFT (14:00 - 18:00 Uhr)

Ziel: Überblick über EFT, erste praktische Erfahrungen, Gruppeneinstimmung

Zeit	Thema
14:00 - 14:30	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Seminarziele
14:30 - 15:15	Einführung in EFT: Geschichte, Grundlagen, Wirkmechanismen
15:15 - 16:00	Klopfpunkte und Grundtechnik ("Basic Recipe")
16:00 - 16:15	Pause
16:15 - 17:15	Erste Klopf-Übung in der Gruppe (Allgemeines Thema)
17:15 - 18:00	Fragen, Feedback, Reflexion, Ausblick auf Tag 2

Tag 2: Basiswissen und Anwendung (09:00 - 16:00 Uhr)

Ziel: Anwendung der Grundtechnik, Arbeit mit emotionalen Themen

Zeit	Thema
09:00 - 10:30	SUD-Skala, Set-up-Satz, Umgang mit Widerstand
10:30 - 10:45	Pause
10:45 - 12:00	Praktische Übung: Arbeit mit belastenden Erinnerungen
12:00 - 13:00	Mittagspause
13:00 - 14:30	Klopfen mit Affirmationen und kognitivem Shifting
14:30 - 14:45	Pause
14:45 - 16:00	Partnerübung + Gruppenreflexion

Tag 3: Vertiefung und Trauma-sensibles Arbeiten (09:00 - 16:00 Uhr)

Ziel: Sensibler Umgang mit tiefergehenden Themen, Traumasicherheit

Zeit	Thema
09:00 - 10:30	Trauma und EFT: Grundlagen der traumasensiblen Anwendung
10:30 - 10:45	Pause
10:45 - 12:00	Technik: "Tell the Story", "Movie Technique"
12:00 - 13:00	Mittagspause
13:00 - 14:30	Übung in Zweiergruppen (sanfte Annäherung an emotionale Trigger)
14:30 - 14:45	Pause
14:45 - 16:00	Fallbesprechung & Reflexion, Raum für Fragen

Seminarplan: EFT Klopfakupressur (5 Tage)

Tag 4: Anwendung im Alltag & Eigenarbeit (09:00 - 16:00 Uhr)

Ziel: Selbsthilfe, Integration, Alltagsthemen (z.B. Ängste, Selbstwert)

Zeit	Thema
09:00 - 10:30	EFT zur Selbsthilfe: Struktur für die tägliche Praxis
10:30 - 10:45	Pause
10:45 - 12:00	Themenfelder: Angst, Selbstsabotage, Glaubenssätze
12:00 - 13:00	Mittagspause
13:00 - 14:30	Selbstwertstärkung mit EFT (The Work, Reframing, positive Sätze)
14:30 - 14:45	Pause
14:45 - 16:00	Eigene Themen bearbeiten / Einzelarbeit mit Anleitung

Tag 5: Integration & Abschluss (09:00 - 13:00 Uhr)

Ziel: Reflexion, offene Fragen, Perspektiven für die Zukunft

Zeit	Thema
09:00 - 10:30	Supervision: Fallbeispiele und Fragen aus der Praxis
10:30 - 10:45	Pause
10:45 - 12:00	Integration: Was nehme ich mit? Rituale, Anker setzen
12:00 - 13:00	Feedbackrunde, Zertifikate, Verabschiedung