



EFT is de coaching-tool van deze tijd

Yvonne Toeset

In een rap tempo begint EFT zich te nestelen in de praktijkruimtes van de coach. En dat is ook niet zo verwonderlijk. Emotional Freedom Techniques is een vrij eenvoudige zelfhulpmethode om negatieve emoties te neutraliseren met een zeer hoog succesgehalte. Ontwikkeld begin jaren negentig in de Verenigde Staten door Gary Graig, heeft EFT al snel de oversteek gemaakt naar Europa en hebben de laatste jaren steeds meer coaches de finesses van deze techniek zich eigen gemaakt. En juist voor een coach is EFT een uitstekende methode aangezien de cliënt, met wat begeleiding van de coach, ook thuis zelf aan de slag kan met EFT.

Hoe werkt EFT? De principes waarop EFT is gebaseerd is een focustechniek (je richt je aandacht op een specifieke herinnering of onderwerp) in combinatie met acupunctuur. Bij EFT gebruik je echter geen naalden; je beklopt simpelweg de acupunctuurpunten met twee vingers. Acupunctuur heeft een bewezen kalmerend effect op ons zenuwstelsel. Het beïnvloedt ons brein, hartslag en ademhaling op een positieve manier. Gebleken is dat het bekloppen van een tiental acupunctuurpunten, die opgenomen zijn in het EFT-protocol, voldoende zijn om de gewenste ontspanning te bewerkstelligen. Wanneer je nu

deze ontspanning combineert met de focus op een vervelende herinnering, dan wordt de negatieve emotie die daaraan gekoppeld is direct geneutraliseerd. Het kalmerende effect is in 80 - 90% van de gevallen ook blijvend. Dit betekent dat het vervelende gevoel dat je kreeg bij een specifieke herinnering, niet meer terug komt. Een coach, die ervaren is met deze methode, kan alle klachten die met spanning te maken hebben, met EFT positief beïnvloeden.

Bijvoorbeeld Carla, die overhoop ligt met haar leidinggevende Paul, heeft last van stress. In een

gesprek met haar coach komt ze erachter dat Paul en zijn gedrag haar erg doet denken aan haar vader. In het verleden heeft Carla een aantal vervelende ervaringen gehad met haar vader, die haar nu weer onrust geven nu ze moeite heeft met Paul zijn gedrag. De coach kan nu met Carla EFT toepassen op de situatie met Paul, maar veel belangrijker nog zijn de herinneringen aan de situaties met haar vader. Zijn deze herinneringen geneutraliseerd, dan is de kans groot dat Carla geen last meer heeft van het gedrag van haar leidinggevende.

Veel coaches worden benaderd door cliënten met een werkgerelateerde vraag. In de meeste gevallen ligt de oorsprong van het probleem bij de cliënt zelf; in een manier van denken, in slechte ervaringen uit het verleden, in onopgeloste emotionele problemen. Het niet halen van je targets komt misschien door faalangst, een slechte balans tussen werk en privé door perfectionisme, moeite met het ontvangen van feedback met een laag zelfbeeld. Je kunt jezelf natuurlijk manieren leren om hier beter mee om te gaan, maar EFT pakt het probleem bij de kern aan: de emotionele blokkade die het probleem veroorzaakt. Wanneer deze blokkade is opgelost ontstaat er meestal een ander beeld over jezelf of de situatie. Je ervaart ook meer innerlijke rust en balans.

De toepassingen met EFT zijn legio. Haast elk vraagstuk waarmee een cliënt aanklopt bij een coach heeft wel een element van spanning of stress in zich.

In een meer therapeutische setting is EFT effectief gebleken bij het oplossen van trauma, fobieën, PTSS, depressie, verslaving en bijvoorbeeld seksueel misbruik. Succes coaches gebruiken EFT voor het creëren van meer overvloed, het bereiken van je ideale gewicht of je ideale bankrekening. Sportcoaches zetten EFT in voor het verbeteren van de prestaties van de sporter of het versterken van de winnaars mentaliteit.

Voor al deze zaken is EFT in te zetten. Toch is EFT geen Haarlemmerolie, als je begrijpt dat het de kunst is van de coach om de klacht terug te brengen naar de essentie en deze specifiek weet te maken. Pas dan kan EFT echt effectief zijn. Kloppen op globale klachten als faalangst of laag zelfbeeld, zal niet snel succes opleveren. Een specifieke ervaring die gekoppeld is aan deze klacht wel. In die zin is EFT een zelfhulp

Met EFT klopt je op acupunctuurpunten terwijl je denkt aan een storende herinnering (foto: Iris van Boekel)



techniek waarbij je in veel gevallen toch een professionele begeleider nodig hebt om je probleem grondig aan te pakken.

Zeven jaar geleden ben ik in aanraking gekomen met EFT. Inmiddels heb ik in mijn praktijk vele voorbeelden gezien van de effectieve werking van EFT. Honderden cliënten heb ik succesvol geholpen met EFT. Daar waar vroeger urenlange praat sessies nodig waren om een probleem te onderzoeken, kun je met EFT direct aan de slag en een jarenlange klacht in korte tijd oplossen. EFT werkt dus snel, heeft geen bijwerkingen, is succesvol in 80 - 90% van de gevallen, en is vooral simpel om toe te passen.

Wil je zelf aan de slag met EFT dan kun je mijn zelfhulpboek lezen 'Innerlijke rust met EFT' waarin je alle uitleg vindt over deze methode aan de hand van vele voorbeelden uit mijn praktijk. Ook geef ik EFT workshops en leid ik coaches en andere begeleiders op in EFT. Op internationaal niveau onderhoud ik contacten met EFT Masters uit de hele wereld om de snelle ontwikkelingen op dit nieuwe gebied van de energetische psychologie bij te houden.

Meer informatie vind je op mijn websites: www.eqlibre.nl en <http://innerlijkerustmeteft.nl> Mijn boek is te koop in de boekwinkel en op internet.

Yvonne Toeset
info@eqlibre.nl
06-11360961