



Wer gesund ist, ist leistungsfähiger und Leistungsfähigkeit ist ein zentraler Wert im Arbeitsalltag. Organisationen, wo wir unseren Arbeitsalltag verbringen, erzeugen Rahmenbedingungen für Gesundheit. Somit kann die berufliche Arbeit unsere Gesundheit zwar fördern, aber auch im großen Ausmaß gefährden. In unserer Gesellschaft, in der soziale Identität und gesellschaftliche Integration wesentlich über berufliche Arbeit definiert werden, stellen berufliche Belastungssituationen ein hohes Risiko für die psychische und in weiterer Folge dann auch für die körperliche Gesundheit dar.

Wenn wir Auto fahren und plötzlich die Tankanzeige leuchtet, dann fahren wir schnell zu einer Tankstelle, um zu tanken. Wir denken niemals daran, die Tankanzeige zuzukleben, um sie nicht mehr sehen zu müssen. Genau so dürfen wir die körperlichen und geistigen Warnsignale nicht ignorieren. **Burnout** bedeutet ausbrennen und beschreibt ein Erschöpfungssyndrom, das sich aufgrund lang anhaltender Belastungssituationen entwickelt. Bis sich aus dauerhaften Stressfaktoren ein Burnout-Syndrom in voller Ausprägung entwickelt, können Monate, sogar Jahre vergehen.

EFT Klopf-Akupressur ist eine sehr einfach zu erlernende und wirksame Selbsthilfemethode, womit wir die Belastung des stressigen Arbeitsalltags bewältigen können. Ganz gleich, unter welchen Stressfaktoren wir leben, diese Methode ermöglicht uns, Kraft zu tanken und relativ schnell wieder in die Mitte zu finden.

Der Grundsatz der Methode EFT Klopf-Akupressur ist, dass negative Empfindungen und Gedanken eine Störung im Energiesystem des Körpers bewirken. Mit EFT Klopf-Akupressur wird die negative Empfindung ins Bewusstsein geholt und dann werden bestimmte Akupunkturpunkte geklopft, um die Energieblockade aufzulösen.

Mit der Auflösung der Blockade verschwinden dann auch die negativen Empfindungen und Gedanken. Dadurch löst sich der innere Druck. Die meisten EFT-Anwender sind von der schnellen und nachhaltigen Wirkung von EFT Klopf-Akupressur völlig überrascht.

Es gibt mittlerweile weltweit eine Reihe von klinischen Untersuchungen, in denen EFT Klopf-Akupressur bei verschiedenen Problemstellungen getestet und die schnelle und nachhaltige Wirkung dokumentiert wird. Als Ansatz für **energetisches Coaching** ist EFT Klopf-Akupressur bereits bei den ersten Anzeichen des Burnout-Syndroms erfolgreich anwendbar.

„Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse selbst, sondern ihre Beurteilung der Ereignisse“ (Epiktet, griech. Philosoph). Wir nehmen die Welt durch die Brille unserer Bewertungen, Annahmen und Einstellungen wahr, die wir Glaubensmuster nennen. Doch manche Glaubensmuster schränken uns ein und bereiten uns unnötigen Stress. EFT Klopf-Akupressur in Kombination mit Coaching ist ein mächtiges Instrument, um einengende Glaubensmuster aufzulösen.

Bei vielen stressbedingten Problemen ist EFT Klopf-Akupressur aus folgenden Gründen zu empfehlen:

- EFT Klopf-Akupressur ist eine sehr einfach zu erlernende Selbsthilfemethode.
- EFT Klopf-Akupressur funktioniert schnell, wirksam und ohne Voraussetzungen.
- Es gibt ein nahezu unbegrenztes Anwendungsspektrum.