

Geschenkt - Die Borrowing Benefits Trilogie

EFT zum Zurücklehnen
TAP zum Zurücklehnen
Havening zum Zurücklehnen



Serie 1 15 EFT Sitzungen zum Mitklopfen - Remastered

Serie 2 12 EFT & TAP Sitzungen zum Mitklopfen

Serie 3 10 Havening & AHA Sitzungen zum Mitmachen



Sitzungen zum Zurücklehnen – wieso „geschenkt“?

„Geschenkt“ heißt dieses Video Set, weil Sie damit nicht nur eigene Probleme auf ungewöhnlich einfache Art und Weise lösen können. Das Erreichen von Herzenszielen ist mit diesem Video Set genauso einfach möglich.

Was muss ich dafür tun?

Eines auf jeden Fall nicht: Sich intensiv mit eigenen Problemen beschäftigen.

Es genügt, Ihr Thema auf einen Zettel zu notieren und danach ein beliebiges Video Ihrer Wahl anzuschauen. Die genaue Anleitung dazu finden Sie im Kapitel 1.

Wie soll das denn funktionieren?

In der ersten beiden Serien machen wir uns dafür das Wissen der alten Chinesen um unser Meridiansystem zunutze. Sowohl bei der verwendeten Grundmethode EFT, als auch seiner lösungsorientierten Weiterentwicklung, der TAP Technik, handelt es sich um eine moderne Form der Akupressur. Hier werden gezielt Meridianpunkte mit den Fingerspitzen berührt, während das Thema, mit dem Sie weiterkommen möchten, im Hintergrund „online“ ist.

In der dritten Serie mit der Havening Methode verändern sich über gezielte Berührungssequenzen zusätzlich die Bereiche im Gehirn, die in einem entspannten, erfolgreichen und glücklichen Leben federführend sind. Die Amygdala kehrt in ihren ursprünglichen „Werkszustand“ zurück und produziert fortan nicht nur Hormone von Wohlbefinden und Gleichgewicht, sondern schafft auch alle notwendigen Voraussetzungen für gezieltes, erfolgreiches Handeln in den äußeren Angelegenheiten.

Die Methode zum Zurücklehnen – wie alles anfing...

Die Grundlage dieser einfachen Selbsthilfetechnik verdanken wir Gary Craig, der die „Emotional Freedom Techniques“ (EFT) als eine inzwischen weltweit verbreitete Therapiemethode gründete.

Gary Craig lehrte auch das Prinzip der „Borrowing Benefits“ Techniken für die Gruppenarbeit und mit Einsatz gefilmter EFT Sitzungen. Sein englischsprachiges DVD Set wurde weltweit in der Selbsthilfe sowie therapiebegleitend mit erstaunlichen Erfolgen eingesetzt.

Mein großes Anliegen ist es, möglichst viele Menschen auf ihrem eigenen Weg zu Lebensfreude, Gesundheit und persönlicher Erfüllung zu unterstützen. Und so entstand über ein Jahrzehnt diese umfassende Video Reihe „Geschenkt“. Damit Sie zu Hause einfach Probleme lösen, Schmerzen vergessen und Ihre Traumziele erreichen können.

Übrigens:

Sie finden nicht nur die originale EFT Grundtechnik, sondern auch die Anleitung für das Stärken von Ressourcen mit Hilfe der TAP Grundtechnik sowie die Grundanleitung der Havening Grundtechnik als Bonustrack hier mit im Video Set.

Falls Sie neugierig geworden sind und eine dieser Techniken jetzt daheim für sich einfach mal so ausprobieren möchten, können Sie damit ebenfalls sofort loslegen – geschenkt...

So ganz geschenkt ist das aber nicht...

Sie haben Recht. Tatsächlich müssen Sie, während Sie sich gemütlich zurücklehnen und ein Sitzungs-Video anschauen, dabei körperliche Berührungen mitmachen, die die Person in diesem Video macht.

Aber ich finde das immer noch wesentlich angenehmer und stressärmer, als sich direkt in die eigenen Probleme oder Schmerzen zu vertiefen. Oder sich mit unerreichten Lebenszielen zu befassen.

Also sozusagen „fast geschenkt“.



Zur Anwendung dieses Video Sets

Mit Kapitel 1 beginnen!

Bitte schauen Sie sich als ERSTES das Einführungs-Video (Kapitel 1, Video 1) an, bevor Sie sich das erste Mal zum Mitmachen hinsetzen. Alle notwendigen Schritte sind darin in Text und Bild ausführlich und in allen Details beschrieben.

Die Anleitung gilt für alle drei Serien gleichermaßen und beginnt immer mit diesem Video.

Die Ablaufpläne hier in dem schriftlichen Begleitdokument sind lediglich eine Erinnerungsstütze für Sie, NACHDEM Sie sich das Einführungs-Video angeschaut und sich dort mit dem genauen Ablauf der Borrowing Benefits Technik vertraut gemacht haben.

Je nachdem, welche Video Serie Sie zu Hause haben, wählen Sie dann die dafür passende Grundtechnik und Ihre erste Sitzung zum Mitmachen aus.

Für die Klopftechnik Serien 1 & 2 wäre folglich dann die erste Anleitungssitzung zum Mitmachen:

Kapitel 1, Video 3, „Chance verpasst“

Für die Havening Serie 3 wäre dann die erste Anleitungssitzung zum Mitmachen:

Kapitel 1, Video 4, „Mehr Klienten finden“



Meine technischen Abenteuer ;-)

Bei der Sitzungsauswahl ging es mir um inhaltliche Qualität, um spannende Sitzungen und um eine große Themenvielfalt.

Es war mir wichtig, Ihnen eine möglichst große Spannweite und einen Überblick der vielfältigen Möglichkeiten von allen drei Methoden anzubieten.

Deswegen sind auch Sitzungen mit dabei, die mir technisch an manchen Stellen nicht optimal gelungen sind. Ich entschuldige mich dafür und ich übe weiter ;-)

Die Serie 1 von 2009 wurde für den Online Download 2020 komplett remastered und es gibt jetzt bisher unveröffentlichte neue Sitzungen aus Spezial-Ausbildungsgruppen darin.

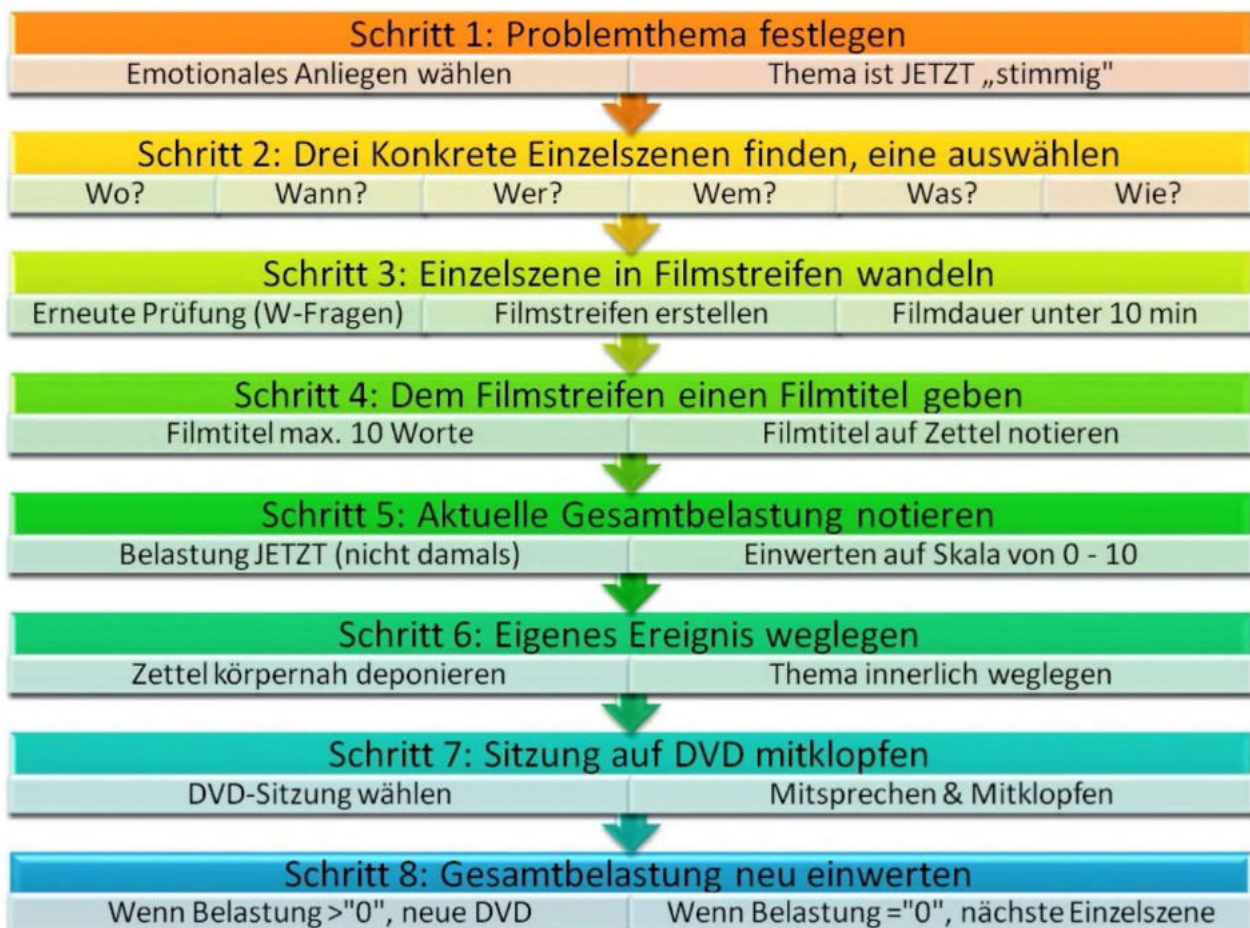
Manche Schwächen in dem alten Filmmaterial waren nicht ganz zu beheben.

Ich bitte Sie herzlich, sich davon nicht stören zu lassen... der Inhalt lohnt!

Ablaufplan I : Emotionale Anliegen

Der folgende Ablaufplan soll Ihnen helfen, sich optimal bei emotionalem Stress oder seelischen Problemen auf eine Borrowing Benefits Mitmach-Sitzung vorzubereiten.

Dieser Ablauf wird in Kapitel 1, Video 2 ausführlich erklärt.



Ablaufplan II: Körperliche Beschwerden

Der folgende Ablaufplan zeigt Ihnen, wie Sie sich bei körperlichen Beschwerden optimal auf eine Borrowing Benefits Mitklopf Sitzung vorbereiten können.

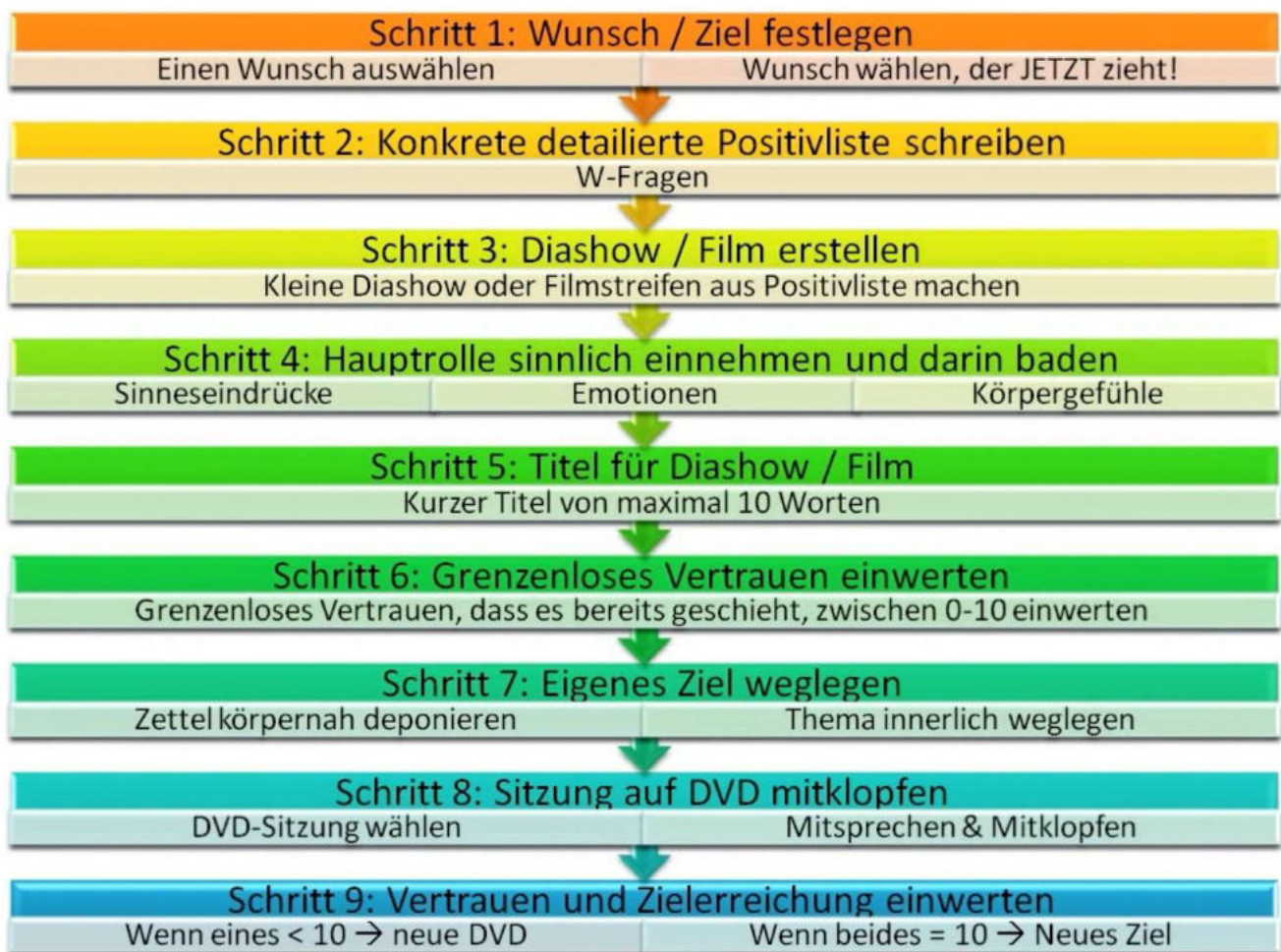
Er wird in Kapitel 2, Video 1 ausführlich erklärt.



Ablaufplan III: Meine Ziele erreichen

Der folgende Ablaufplan zeigt Ihnen, wie Sie sich optimal auf eine Borrowing Benefits Mitklopf Sitzung vorbereiten können, wenn Sie Ihre Wünsche und Ziele damit realisieren wollen.

Er wird in Kapitel 2, Video 2 ausführlich erklärt.



Serie 1 EFT zum Zurücklehnen (Remastered Edition)

Kapitel	Video	Thema	Dauer
1		Anleitung Teil I & erste Sitzungen	
	1	Einführung zur Methode	21 min
	2	Grundanleitung für Borrowing Benefits (BB)	32 min
	3	Klopftechnik Sitzung: Chance verpasst	18 min
	4	Havening Sitzung: Mehr Klienten finden	53 min
2		Anleitung Teil 2 & Grundtechniken	
	1	Körperliche Beschwerden	11 min
	2	Ziele erreichen	18 min
	3	EFT Grundtechnik	12 min
	4	Havening Grundtechnik	17 min
3		Mitklopf Sitzungen	
	1	Höhenangst	44 min
	2	Prüfungsangst Teil 1	29 min
	3	Prüfungsangst Teil 2	38 min
	4	Lieber nichts sagen	56 min
4		Mitklopf Sitzungen	
	1	Schokoladensüchtig	39 min
	2	Tinnitus	55 min
	3	Ärger mit den Schwiegereltern Teil 1	43 min
	4	Ärger mit den Schwiegereltern Teil 2	40 min
5		Mitklopf Sitzungen	
	1	Ich will nicht tanzen Teil 1	53 min
	2	Ich will nicht tanzen Teil 2 NEU jetzt ungekürzt	39 min
	3	Liebevoll Schlank Teil 1 – Ziel-Klärung	25 min
	4	Liebevoll Schlank Teil 2 – Mitklopfen	44 min
6		Mitklopf Sitzungen	
	1	Partnerschaftsprobleme Teil 1	28 min
	2	Partnerschaftsprobleme Teil 2	35 min
	3	Partnerschaftsprobleme Teil 3	36 min
	4	Schlangenphobie	10 min
7		Mitklopf Sitzungen	
	1	Gefühle riskieren Teil 1	35 min
	2	Gefühle riskieren Teil 2	39 min
	3	Das Traumgewicht NEU Aufstellungsarbeit	73 min
	4	Ein Pferd für mich NEU Sicherer Innerer Ort	62 min
8		Bonus & Musik	
	1	TAP Grundtechnik (Bonus)	13 min
	2	Titel Song Ann Sofi Eriksson "All will be well"	4 min
	3	Schriftliche Kurzanleitung PDF Dokument	

Serie 2 EFT & TAP Technik zum Zurücklehnen (2019)

Kapitel	Video	Thema	Dauer
1		Anleitung Teil I & erste Sitzungen	
	1	Einführung zur Methode	21 min
	2	Grundanleitung für Borrowing Benefits (BB)	32 min
	3	Klopftchnik Sitzung: Chance verpasst	18 min
	4	Havening Sitzung: Mehr Klienten finden	53 min
2		Anleitung Teil II & Grundtechniken	
	1	Körperliche Beschwerden	11 min
	2	Ziele erreichen	18 min
	3	EFT Grundtechnik	12 min
	4	Havening Grundtechnik	17 min
3		Mitklopf Sitzungen	
	1	Wirklich genervt	32 min
	2	Endlich Zeit für alle Projekte	40 min
	3	Warten auf die Entschuldigung	45 min
	4	Meine Berufung leben	68 min
4		Mitklopf Sitzungen	
	1	Blöder Navi	15 min
	2	Wie gut darf es mir gehen?	46 min
	3	Grenzen wahren	34 min
	4	Folgen einer Vergiftung	61 min
5		Mitklopf Sitzungen	
	1	Die gute Dosis	53 min
	2	Trauer um mein Kind Teil 1	39 min
	3	Trauer um mein Kind Teil 2	32 min
	4	Starke Gefühle heilen	50 min
6		Bonus & Musik	
	1	TAP Grundtechnik (Bonus)	13 min
	2	Titel Song von Ann Sofi Eriksson „All will be well, even if you are sad, said Thea“	4 min
	3	Schriftliche Kurzanleitung PDF Dokument	

Serie 3 Havening & AHA Technik zum Zurücklehnen (2019)

Kapitel	Video	Thema	Dauer
1		Anleitung Teil I & erste Sitzungen	
	1	Einführung zur Methode	21 min
	2	Grundanleitung für Borrowing Benefits (BB)	32 min
	3	Klopftchnik Sitzung: Chance verpasst	18 min
	4	Havening Sitzung: Mehr Klienten finden	53 min
2		Anleitung Teil II & Grundtechniken	
	1	Körperliche Beschwerden	11 min
	2	Ziele erreichen	18 min
	3	EFT Grundtechnik	12 min
	4	Havening Grundtechnik	17 min
3		Mitmach Sitzungen	
	1	Reden vor Gruppen	59 min
	2	Schöne Momente genießen	59 min
	3	Einsame Panik Teil 1	29 min
	4	Einsame Panik Teil 2	41 min
4		Mitmach Sitzungen	
	1	Verlässliche Freunde Teil 1	31 min
	2	Verlässliche Freunde Teil 2	32 min
	3	Interessiert doch keinen Teil 1	34 min
	4	Interessiert doch keinen Teil 2	31 min
5		Mitmach Sitzungen	
	1	Putzfrau gesucht	28 min
	2	Todesnachricht im Kurs	48 min
	3	Hilfe, ich hab Tinnitus	47 min
	4	Kopfschmerzen ade	40 min
6		Bonus & Musik	
	1	TAP Grundtechnik (Bonus)	13 min
	2	Titel Song von Ann Sofi Eriksson „All will be well, even if you are sad, said Thea“	4 min
	3	Schriftliche Kurzanleitung PDF Dokument	

Über mich

Anja Corinna Straßner

Ausbildung Coaching Psychotherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Täglicher Einsatz von EFT in eigener Praxis in Psychotherapie und Coaching seit 2004

EFT Ausbildung im Profibereich seit 2005,

auch im Gebiet schwerer Traumatisierungen und früher Störungen

Havening im täglichen Praxis-Einsatz seit 2017

Pädagogische, heilpädagogische und psychotherapeutische Arbeit seit 1985

mit Menschen aller Altersstufen in herausfordernden Lebenslagen

Ihr größter Nutzen von den Videos

In Ihren Sitzungen werden Sie die besten Erfolge verzeichnen, wenn Sie:

- Mit möglichst konkreten Einzelszenen arbeiten
- Sich entspannen
- Die Sitzung auf der DVD aktiv mitverfolgen
- Die heilenden Berührungen an sich ausführen

Hierzu bitte die Anweisungen in Kapitel 1, Video 1 & Video 2 beachten!

Ich wünsche Ihnen von Herzen die schönsten persönlichen Erfolge mit Ihren Sitzungen.

Wenn Sie Lust haben, schreiben Sie mir gerne eine E-mail darüber.

Ich freue mich über alle Rückmeldungen von Ihnen!

