Oppgave 3 – Gjennomfør en EFT-behandling

30 minutter

3 studenter

Formål: Trene på en enkel EFT-prosess fra kartlegging av problemet til evaluering av resultatet.

Klientcase:

En mann på 40 år har nylig fått en ny stilling. Han opplever stress og usikkerhet fordi han er redd for ikke å mestre de nye arbeidsoppgavene.

Han sier:

«Jeg føler at alle forventer så mye av meg. Jeg er redd for å gjøre feil og skuffe sjefen min. Når jeg tenker på den nye jobben, kjenner jeg en ubehagelig uro i brystet.»

Gjennomføring

Studentene fordeler rollene:

- Terapeut: Leder EFT-prosessen
- Klient: Spiller personen i casen
- Observatør: Følger prosessen og gir tilbakemelding

Terapeuten skal gjennomføre følgende:

1

Kartlegging

Still spørsmål for å identifisere en konkret situasjon og den følelsesmessige reaksjonen.

2

Måling

Be klienten vurdere ubehaget på en skala fra 0 til 10 (SUD).

3

Affirmasjonen

Formuler en affirmasjon og gjennomfør tapping på karatepunktet.

4

Tappesekvens

Gjennomfør tapping på de åtte punktene med relevante påminningsfraser.

5

Ny vurdering

Undersøk hvordan klienten opplever problemet etter den første runden.

6

Tilpasning

Tilpass neste runde til det klienten forteller.

Observatørens oppgave:

Vurder om:

1. terapeuten identifiserer et konkret problem
2. bruker klientens egne formuleringer
3. tapper på de riktige punktene
4. tilpasser prosessen etter klientens respons

Bytt roller slik at alle får prøve seg som terapeut.

Bruk den oppdiktede casen ovenfor, eller hent noe fra egen hverdag. Men ikke noe som er å betrakte som alvorlig. Dette er første og fremst øving.