

Anleitung für Borrowing Benefits ("BB")

1. Wählen Sie drei belastende Erinnerungen aus Ihrer Lebensgeschichte, die Sie klopfen möchten. Da sich nicht jedes Problem für die BB-Herangehensweise eignet, achten Sie bei Ihrer Auswahl bitte auf Folgendes:
 - **Spezifisch und konkret?**

Das Ereignis sollte spezifisch und konkret sein; unspezifische Themen können nicht mit dem BB-Prinzip behandelt werden.
Beispiel für ein *unspezifisches* Thema: 'Ich versage unter Druck'.
Beispiel für ein *spezifisches, konkretes* Ereignis: 'Damals in der 5. Klasse, als mein Mathelehrer mich an die Tafel rief, ich die Antwort nicht wusste und alle mich ausgelacht haben'.
Wenn Sie dennoch ein globales Thema klopfen möchten, finden Sie hierzu leicht ein konkretes Ereignis, wenn Sie für sich folgende Fragen beantworten:

 - ✓ Woher wissen Sie, dass dieses Thema für Sie problematisch ist?
 - ✓ Wann/in welcher Situation wurde Ihnen bewusst, dass Sie hiermit ein Problem haben?
 - ✓ Wann/in welcher Situation wurden Sie zuletzt mit diesem Thema konfrontiert?
 - ✓ Stellen Sie sich vor, jemand würde anzweifeln, dass dieses Thema für Sie problematisch ist. Welche Lebenserfahrung würden Sie ihm schildern, um zu beweisen, dass Sie hiermit sehr wohl ein Problem haben?
 - **Filmreif?**

Sie sollten in der Lage sein, aus dem Ereignis einen Film zu machen. Dabei sollte es einen *emotional neutralen Anfangspunkt* – kurz vor dem eigentlichen Ereignis – und ein *deutliches Ende* geben. Der Anfang unseres obigen Beispiels könnte sein: 'Ich saß in meiner Bank und guckte aus dem Fenster'; das Ende: 'Da läutete die Pausenglocke'. Wenn Ihnen keine neutrale Anfangsszene einfällt, denken Sie sich einfach eine aus. Wie lange dauert Ihr innerer Film? Wählen Sie nur eine Lebenserfahrung, zu der Sie einen Film mit *Laufzeit unter drei Minuten* machen können.
 - **Wie viele Crescendos?**

"Crescendo" ist Garys Bezeichnung für die Filmszene, in der die Emotion(en) am stärksten erfahren werden; anders gesagt: der Punkt im Film, an dem Sie sich am schlechtesten fühlen. Das von Ihnen ausgewählte Ereignis darf *nur ein Crescendo* haben. (Wenn Ihr Film mehrere Crescendos hat, machen Sie für jedes Crescendo einen eigenen Film.)
2. Durchlaufen Sie für alle drei Ihrer ausgewählten Filme folgende Schritte:
 - Lassen Sie den Film im Schnelllaufmodus vor Ihrem inneren Auge abspielen.
 - Drücken Sie am Crescendo die "Pausetaste".
 - Notieren Sie die gegenwärtig erfahrene Intensität dieser Szene.
 - Geben Sie jedem Film einen kurzen Titel (ein bis drei Worte).
3. Wählen Sie nun den Film, den Sie als ersten klopfen möchten. Legen Sie Ihre Filmliste daraufhin zur Seite.
4. Beobachten Sie entspannt die Demo, die live vor der Gruppe oder auf DVD läuft. Klopfen Sie synchron mit der Demoperson Ihre Klopfpunkte und *denken Sie dabei nicht an Ihren Film*. Im Gruppensetting verläuft das Klopfen der Zuschauer stumm. Wenn Sie BB machen, während Sie sich eine EFT-DVD anschauen, können Sie die Erinnerungsworte der Demoperson gerne mitsprechen. Wichtig dabei ist aber, dass sie jene Worte wiederholen und sich *nicht Erinnerungsworte zu Ihrem eigenen Film ausdenken!*
5. Wenn die Demoperson aufgefordert wird, die Belastung ihres Problems einzustufen, machen Sie dasselbe. Dazu brauchen Sie sich lediglich kurz auf Ihre Crescendoszene zu konzentrieren. Notieren Sie den neuen Wert und verlassen Sie nun wieder bewusst Ihren Film.
6. Verfahren Sie weiter, wie unter Punkt 4 und 5 beschrieben, bis die Belastung am Crescendo des ersten Films auf null ist. Erst dann klopfen Sie den nächsten Film auf dieselbe Art und Weise.

Bemerkung zum Zeitpunkt des Filmwechsels:

Der Zeitpunkt Ihres Wechsels ist unabhängig von der Länge der Demo. Wenn die erste Demo zu Ende ist und Sie noch nicht auf null sind, bleiben Sie einfach bei Ihrem ersten Film, während die zweite Demo läuft. Sie machen also so lange BB für Ihren ersten Film, bis sich sein Crescendo neutral anfühlt. Umgekehrt kann es auch vorkommen, dass Sie bereits mit Ihrem ersten Film fertig sind, bevor die erste Demo zu Ende ist. In diesem Fall wechseln Sie innerhalb der ersten Demo auf Ihren zweiten Film und fahren fort wie ab Punkt 4 beschrieben.