

Triada Beiträge

Wiesbaden

August 2012

Nr. 2

Wells-Studie: Bewältigung von Befürchtungen und Angst durch EFT

Die Veröffentlichung der sog. "Wells-Studie" im Journal of Clinical Psychology führte zum Durchbruch der EFT-Methode und erlangte wissenschaftliche Anerkennung.

Das Psychologenteam Steve Wells und Kollegen haben in Australien und den USA die Wirkung von EFT im Zusammenhang mit Ängsten untersucht und beeindruckende Ergebnisse erzielt.

Die Details der Studie finden sich unter EFT Study Wells: Evaluation of Meridian-Based Intervention, EFT for Reducing Specific Phobias of Small Animals Journal Clinical Psychology, Vol 59 (9), p 43-996 (2003.)

Die Wissenschaftler haben an der Curtin University of Technology of Western Australia die Studie durchgeführt. Hierzu wurden zwei Gruppen gebildet. Die Probanden beider Gruppen litten an vergleichbaren Ängsten und hatten dessen Bewältigung zum Ziel.

*in Anlehnung an: Wiley Periodicals, Inc. J Clin Psychol Copyright 2003;
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12945061>*

Gruppe Eins lernte eine spezielle Tief-Atemtechnik zur Bewältigung der Ängste. Gruppe Zwei hat die Methode des EFT angewendet. Das Ergebnis war äußerst vielversprechend. Gruppe Zwei zeigte durch die Anwendung von EFT eine signifikant größere Befreiung von ihren Angstsymptomen und zwar sowohl im Hinblick auf die Fähigkeit, sich nach der Behandlung einer zuvor gleichen Angstsituation auszusetzen, als auch in Bezug auf die Selbstbewertung des Stresslevels.

Darüber hinaus hielt diese Angstbewältigung über einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten in derselben Intensität an und bewies damit, dass EFT-Behandlungen einen Langzeiteffekt haben. Die Gruppe, welche die Tief-Atemtechnik angewendet hatte, verbesserte sich in ihren Symptomen ebenfalls. Allerdings signifikant niedriger.

Somit konnten Wells und Kollegen wissenschaftlich fundiert den Nachweis erbringen, dass es sich bei der Technik EFT um eine seriös einsetzbare Möglichkeit der Angst- und Furchtbewältigung handelt.