

— INSTRUCTIE · ZELFHULP

Emotionele vrijheid met tapping

EFT · Emotional Freedom Techniques

een nuchtere handleiding voor het erkennen, verwerken en loslaten van lastige emoties.

Iedereen draagt spanning en onverwerkte emoties met zich mee. Soms bewust, vaak onbewust. Die opgeslagen spanning beïnvloedt hoe je reageert op situaties, hoe je je voelt in je lichaam en hoe je functioneert — op het werk en daarbuiten.

EFT (Emotional Freedom Techniques), ook wel **‘tapping’** genoemd, is een eenvoudige techniek waarmee je emotionele lading kunt verminderen. De kern: door op specifieke acupressuurpunten te tikken terwijl je benoemt wat je voelt, geef je je zenuwstelsel het signaal dat het veilig is om los te laten.

Het kernprincipe

Emoties lossen niet op doordat je ze ventileert, maar doordat je ze bewust ervaart in een staat van acceptatie. Pas wanneer het zenuwstelsel merkt dat het gevoel er mag zijn — zonder dat het bestreden wordt — kan de spanning werkelijk afnemen. EFT combineert daarvoor drie elementen:



Emotionele exposure

Je benoemt hardop wat je voelt, in plaats van het weg te duwen.



Somatische regulatie

Het tikken kalmeert je zenuwstelsel terwijl je voelt.



Acceptatie

„Het is oké dat ik me zo voel.”

“ DE PARADOX

Onderdrukken houdt spanning vast. Ventileren kan spanning versterken. Bewust ervaren en erkennen lost spanning op — zodra iets volledig geaccepteerd wordt, begint het uit te doven.

— ERKENNEN VERSUS WEGDRUKKEN

Waarom erkennen zo belangrijk is

Veel mensen hebben geleerd om negatieve emoties te vermijden of weg te drukken. Maar onverwerkte emoties verdwijnen niet. Ze blijven opgeslagen in je lichaam en zenuwstelsel, en sturen je gedrag aan zonder dat je het doorhebt: in reactieve patronen, vermijding, spanning of uitputting.

HELEND

„Ik voel angst in mijn borst.”

Bewust aanwezig bij de emotie

Acceptatie: dit mag er zijn

Zenuwstelsel blijft in de tolerantiezone

NIET HELEND

Volledig opgaan in de angst

Piekeren zonder regulatie

Ventileren: woede eruit gooien

Zenuwstelsel raakt overbelast

Het verschil zit in drie dingen: **bewustzijn** (ben je aanwezig of overspoeld?), **acceptatie** (wordt het erkend of bestreden?) en **regulatie** (blijft je zenuwstelsel in een veilige zone?). EFT activeert alle drie tegelijk.

STAP VOOR STAP

*vier stappen, zo vaak
herhaald als nodig*

Hoe werkt EFT?

1 Kies je onderwerp en geef het een cijfer

Bepaal waar je aan wilt werken: een herinnering, een gevoel, een gedachte of iets dat je dwars zit. Haal een paar keer diep adem en neem een moment om je op je gevoel af te stemmen. Wat voel je nu? En: hoe sterk is dat gevoel?

Geef de intensiteit van dat gevoel een cijfer van 0 tot 10. Het hoeft niet precies — **het is een referentiepunt**, zodat je later kunt merken of er iets verschuift.

0 — niets aan de hand

10 — ondraaglijk

Noteer je cijfer voordat je begint. Na elke ronde check je opnieuw — zakt het getal, dan weet je dat er lading afgaat.

2 De openingszin

Bedenk eerst een affirmatie over jezelf waar je echt achter staat. Bijvoorbeeld:

VOORBEELDEN VAN AFFIRMATIES

- *ik heb een goed hart*
- *ik mag er zijn*
- *ik accepteer mijzelf volledig*
- *ik vertrouw mijzelf*
- *ik heb compassie*

Een goede affirmatie is realistisch, voor jou diep geloofwaardig en bevat **geen ontkenningen**. Dus niet: *ik ben geen slecht mens*, of: *ik ben niet gemeen*. Neem de tijd om een goede affirmatie te bedenken en die te laten resoneren in je lichaam voordat je gaat tappen.

Tik daarna op het **karatepunt** — de zijkant van je hand, onder je pink — en spreek drie keer de openingszin uit:

„Ook al [beschrijf het probleem], tóch mag ik er helemaal zijn, en mag ik me voelen zoals ik me voel.”

Bijvoorbeeld: „Ook al voel ik me nu onzeker, toch mag ik er helemaal zijn, en mag ik me voelen zoals ik me voel.”

Je vertelt de waarheid aan jezelf. Niet dat de situatie oké is, maar dat het oké is om te voelen wat je voelt. ***Zodra iets volledig erkend wordt, kan het beginnen los te laten.***

Bij elk tappunt herhaal je daarna een verkorte versie van je probleem — de **herinneringszin**: *deze angst, dit schuldgevoel, deze frustratie*.

Hoe kies je je herinneringszin?

De openingszin is het bewuste deel — daarin benoem je wat er speelt én geef je jezelf toestemming om het te voelen. De herinneringszin die je bij elk tappunt herhaalt, mag juist kort en rauw zijn. Kies woorden die je iets laten vóelen als je ze uitspreekt, niet woorden die het netjes samenvatten. Merk je niks bij een zin? Dan zit je te veel in je hoofd — probeer dichter bij het gevoel of de lichaamssensatie te komen.

VOORBEELD · KIES DE ZIN DIE IETS DOET

Je hebt een presentatie gegeven en een collega zei achteraf: „Nou, dat had je wel beter kunnen voorbereiden.” De opmerking treft je als een steek in je maag. 's Avonds zit je er nog steeds aan te denken.

SAMENVATTING

„die negatieve kritiek”

Klopt inhoudelijk, maar je voelt er weinig bij. Al op afstand gebracht, netjes verpakt.

DICHTER BIJ HET GEVOEL

„die steek in mijn maag”

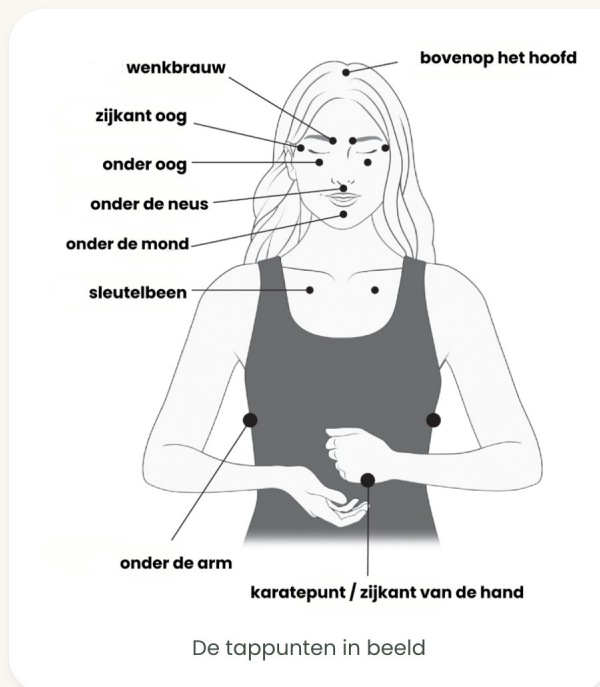
Raakt iets in je lijf. Dát is de zin waarmee je verder werkt.

Spreek ze allebei hardop uit en merk het verschil. De zin die iets in je lijf doet — een kriebel, een samentrekking, een ongemak — dat is de juiste.

3 Tap de negen punten

Tik stevig genoeg dat je zenuwstelsel het registreert, maar niet zo hard dat het pijn doet. Je kunt op één kant tikken (één hand) of op beide kanten tegelijk (twee handen).

- 1 **Karatepunt**
Zijkant van de hand, onder de pink
- 2 **Wenkbrauw**
Begin van de wenkbrauw, bij de neusbrug
- 3 **Zijkant oog**
Bot aan de buitenzijde van het oog
- 4 **Onder het oog**
Bot direct onder het oog
- 5 **Onder de neus**
Tussen neus en bovenlip
- 6 **Kin**
Kuiltje tussen onderlip en kin
- 7 **Sleutelbeen**
Net onder het harde botje, iets naar buiten
- 8 **Onder de arm**
Circa 10 cm onder de oksel
- 9 **Kruin**
Bovenkant van het hoofd



4 Herhaal, verdiep en integreer

Na een ronde: neem een diepe ademhaling en check je cijfer. Nog boven de 2? Doe nóg een ronde. Varieer je woorden en zoek de herinneringszin waarbij je denkt: **ja, dát is het**. Wanneer de intensiteit zakt, kun je afsluiten met een neutrale uitspraak. Roept dat weerstand op? Dan zit er nog lading — tap daar eerst op.

Tijd

Hoe langer je tapt, hoe meer ruimte er ontstaat.

Aanwezigheid

Hoe bewuster je erbij bent, hoe effectiever.

Focus

Hoe specifieker, hoe sneller de lading verdwijnt.

Herkenbare situaties: wanneer tappen?

Je hoeft niet te wachten tot het echt misgaat. Juist de kleine, alledaagse spanningsmomenten zijn ideaal om mee te oefenen.

VUISTREGEL

Maakt iets je onrustig — al is het maar een beetje — dan kun je erop tappen.

1 Voor een spannend gesprek

Je moet iemand bellen, feedback geven of een lastig gesprek voeren met een collega of leidinggevende. Je voelt grote spanning in je buik of borst. Je haalt de anticipatie-angst uit je systeem en gaat helderder en rustiger het gesprek in.

„Ook al voel ik gierende zenuwen voor dit gesprek, mag ik er helemaal zijn, en mag ik voelen wat ik voel.”

Herhalen bij het tappen: *deze gierende zenuwen...*

2 Wanneer je blijft malen in bed

Je ligt in bed maar je hoofd blijft draaien: werk, geld, een gesprek dat je anders had willen voeren. Je erkent de spanning zonder tegen de gedachten te vechten, waardoor je zenuwstelsel sneller kan overschakelen naar rust.

„Ook al blijf ik maar malen, accepteer ik mezelf volledig, en is het oké dat ik me zo voel.”

Herhalen bij het tappen: *dit rusteloze malen...*

3 Na een vervelend moment op het werk

Een collega maakt een opmerking, je voelt je bekritiseerd, of iets loopt niet zoals gepland. Het blijft knagen. Je ontaardt de emotionele lading, zodat je het niet de hele dag meesleept.

„Ook al blijft die opmerking maar knagen, mag ik er helemaal zijn, en mag ik voelen wat ik voel.”

Herhalen bij het tappen: *deze knagende opmerking...*

4 Wanneer je geïrriteerd of boos raakt

In het verkeer, bij een conflict thuis, of wanneer iemand iets doet dat je triggert. Je voelt de boosheid in je lichaam. Je reguleert in plaats van te ventileren — zo bouwt de irritatie niet op tot een grotere reactie.

„Ook al voel ik irritatie, accepteer ik mezelf volledig, en mag ik voelen wat ik voel.”

Herhalen bij het tappen: *deze irritatie...*

5 Wanneer je je overweldigd voelt

Je opent je mailbox of kijkt naar je takenlijst en voelt direct spanning of druk in je borst of schouders. Een korte tappingronde haalt je zenuwstelsel uit de stressstand, zodat je weer overzicht krijgt.

„Ook al voelt alles te veel op dit moment, mag ik er helemaal zijn, en mag ik voelen wat ik voel.”

Herhalen bij het tappen: *alles voelt te veel...*

— VERDIEPING

Van symptoom naar kern

Het echte potentieel van EFT ligt niet alleen in het verminderen van dagelijkse stress, maar in het verwerken van oude, onderliggende patronen. Stel jezelf daarom de vraag: **wanneer heb ik me voor het eerst zó gevoeld?** Vaak gaat een huidige reactie terug op een eerdere ervaring. Door die oorspronkelijke herinnering te bewerken, verliest het patroon zijn grip.

VOORBEELD · DE EETTAfel

Je tapt op irritatie over een collega die steeds over je heen praat in vergaderingen. Na een paar rondes merk je dat de irritatie zakt, maar er komt iets anders omhoog — een herinnering aan de eettafel thuis, waar je als kind begon te vertellen en je vader zei: „Niet nu!” Ineens voel je niet alleen irritatie, maar ook verdriet. En je herkent het patroon: het gevoel dat wat jij te zeggen hebt er niet toe doet.

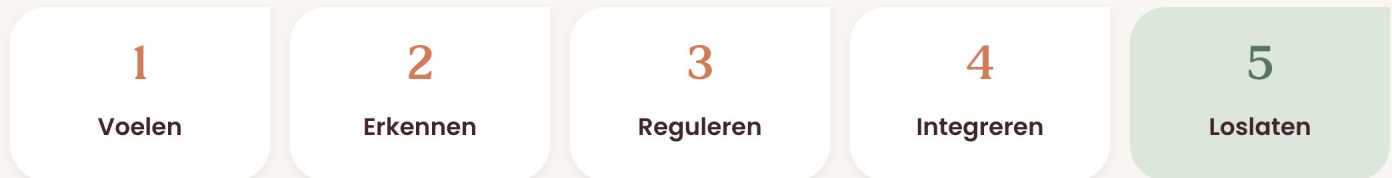
Je tapt niet meer op je collega — je tapt op die eettafel. Op „niet nu!” Op het verdriet van dat kind. En als die herinnering zijn lading verliest, zul je merken dat je collega je ook minder raakt.

Werken met herinneringen

Behandel een herinnering als een film. Geef hem een naam — *de eettafelscène, het schoolpleinmoment, die ene verjaardag*. Loop de scène stap voor stap door terwijl je tapt en benoem wat je op elk moment voelt. Herhaal dit tot het verhaal vlak en saai aanvoelt — alsof het iemand anders is overkomen. Dat is het teken dat de emotionele lading eruit is.

De volgorde van verwerking

Niet elke emotie hoeft 'eruit'. Elke emotie moet eerst gevoeld worden.



Verdiepingsvragen

Stel jezelf tijdens of na het tappen deze vragen:

„Waar doet dit me aan denken?”

„Aan wie doet dit me denken?”

„Wanneer heb ik me voor het eerst zo gevoeld?”

Noteer je antwoorden. Zo ontwar je stap voor stap het netwerk van je onderbewuste reactiepatronen. Werk de herinneringen één voor één door, totdat ze saai zijn.

Hoe weet je of het werkt?

DIRECTE SIGNALLEN

- Gapen of zuchten
- Boeren
- Tranen
- Slaperigheid of ontspanning
- Een herinnering die spontaan opkomt

OP LANGERE TERMIJN

- Je vertelt een gebeurtenis zonder emotie
- Je denkt anders over situaties
- Stemmen of herinneringen die er altijd waren, zijn stil
- Je reactiepatronen veranderen merkbaar

Dagelijkse toepassing

De kracht van EFT zit in de herhaling. Niet als eenmalige oefening, maar als dagelijkse gewoonte. ***Hoe vaker je het doet, hoe beter je zenuwstelsel leert dat het veilig is om te voelen.***

DAGELIJKS PROTOCOL

- 1 Check meerdere keren per dag in: *hoe voel ik me nu?*
- 2 Stel de vervolgvraag: *wil ik me nog een keer zo voelen?*
- 3 Is het antwoord nee? Tap erop, of noteer het om later te verwerken.
- 4 Werk aan het eind van de dag door wat je hebt genoteerd.

Tip: zet elk uur een timer als herinnering, of plak een briefje op je beeldscherm.

Kernpunten

Erkennen is de sleutel. Niet vermijden, niet wegdrukken, maar onder ogen zien wat je voelt.

Bewust ervaren, niet ventileren. Woede eruit gooien versterkt het patroon; bewust voelen lost het op.

Luister naar je innerlijke stem. Dat stemmetje dat zegt „maar ik kan dat niet” — dát zijn precies de zinnen om op te tapen.

Herhaling dooft de lading uit. Ga door tot het saai is — dat is het bewijs dat het werkt.

Wees specifiek. Hoe concreter je benoemt wat je voelt en waar het zit, hoe effectiever.

TOT SLOT

EFT is geen wondermiddel, maar een praktisch instrument. De beloning is meer rust, minder reactieve patronen, en ruimte om bewust te kiezen hoe je reageert.

Bij Gevoelszaken begeleiden wij mensen in spoor 2 re-integratietrajecten en bij psychosociale vraagstukken op het werk. EFT kan een waardevolle aanvulling zijn — als zelfhulpmiddel of binnen een coachingstraject. Meer weten? Neem contact op via gevoelszaken.nl.

KIJK OOK EENS



BBC-item over tapping
youtu.be/sEzYIbHQub4



Korte instructie van Brad Yates
youtu.be/JiD72cZ5mcU