

# PASSION & TRANSFORMATION

“Wandle deinen Schutzpanzer in äußere  
Hülle und innere Fülle”



7 Wochen  
mit Kathleen Kühn & Cornelia Zelt

**WORKBOOK ZUM 16.02.2024 - WOCHE 1**

# Herzlich Willkommen!

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Oster(a)samstag ist eine ganz besondere. Deshalb freuen wir uns sehr, dass du mit uns gemeinsam in die Passion und Transformation gehen möchtest.

Wir unterstützen dich dabei, deine Wandlung vollziehen zu können - um deinen Schutzpanzer in äußere Hülle und innere Fülle auf allen Ebenen zu verwandeln.

Dazu lernst du verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen, um dich selbst im Heilungsweg zu unterstützen. Somit erhältst du Hilfe zur Selbsthilfe und kannst Schöpfer deiner eigenen Realität werden.

Alles Liebe

*Kathleen und Cornelia*



## ERSTER TEIL

In diesem ersten Teil geht es um den Zusammenhang von Körper und belastenden Blockaden. Du lernst deine Gefühle und Glaubenssätze mit der MET-Klopftechnik aufzulösen, die im Zusammenhang mit deinem Körper vorhanden sind. Somit kannst du deinen äußeren Schutzpanzer transformieren und in Einklang mit dir selbst gelangen.

# MET-KLOPFTECHNIK

Die **Meridian-Energie-Technik (MET)** zählt zur **energetischen Psychologie**

Hierbei wird der **Körper als Energiesystem** gesehen, welches Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit hat.

## POSITIVES ENERGIESYSTEM

Die Energie fließt frei im Körper, es sind keine inneren Blockaden vorhanden und es herrscht Gesundheit auf allen Ebenen.

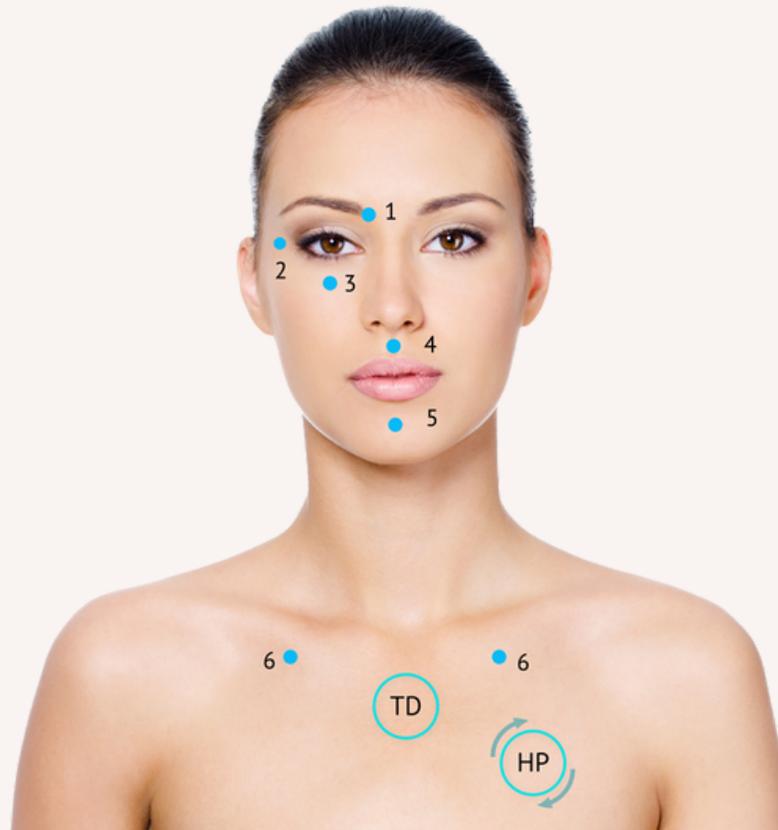
## NEGATIVES ENERGIESYSTEM

Das Energiesystem ist gestört, innere Blockaden sind vorhanden, was zu körperlichen Krankheitssymptomen, seelischen Problemen oder negativen Emotionen führt.

## **Wie können wir ein negatives Energiefeld verändern?**

Durch das Beklopfen bestimmter Meridiane, werden innere Blockaden aufgelöst und das negative Energiefeld verändert sich in ein positives!

# DIE KLOPFUNKTE



Die Punkte 1-6 werden der Reihenfolge nach beklopft, etwa 15 mal, mit 3-4 Schlägen pro Sekunde. Die besten Klopfinger sind dabei Zeige- und/oder Mittelfinger und es ist egal, auf welcher Seite du klopfst. Die Klopfstärke sollte angenehm sein und auf keinen Fall wehtun. Während des Klopfens wird das negative Gefühl so lange laut ausgesprochen und beklopft, bis es weg ist oder sich ein anderes Gefühl zeigt, das dann anstelle des alten Gefühls beklopft wird.

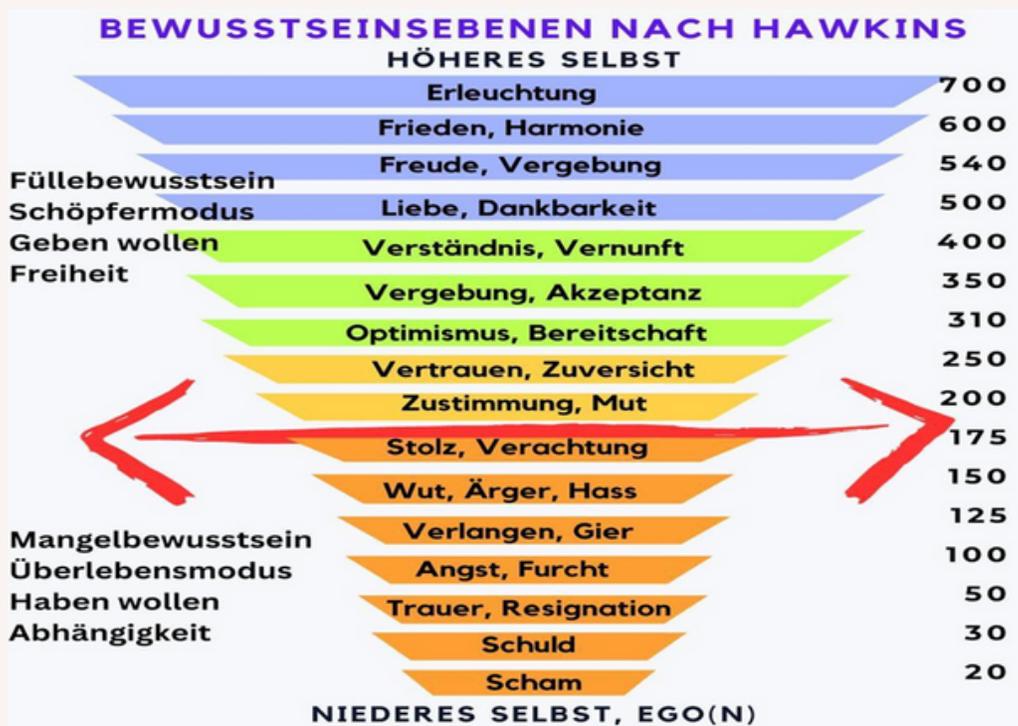
**Beispiel: "Meine Traurigkeit, dass ich so dick bin."**

# „Die Ursache für negative Gefühle ist eine Unterbrechung im Energiesystem des Körpers.“

Wenn wir unsere negativen Gefühle und Glaubenssätze beklopfen, können wir durch das Klopfen unser negatives Energiesystem in ein positives umwandeln.

Dadurch steigen wir von den niedrig schwingenden Bewusstseinssebenen in höher schwingende Ebenen auf.

Wenn wir uns mit dem Thema Körperfülle beschäftigen, lösen wir dadurch alle Blockaden im Bezug zu unserem Essverhalten und unserem Körper auf. Dadurch können wir leichter abnehmen und uns die Nahrung zuführen, die uns gut tut und uns gesund hält.



# ANLEITUNG ZUM KLOPFEN

Gehe die Liste der Gefühle durch und schreibe dir neben jeden Satz wie stark dieses Gefühl jetzt gerade bei dir ist, auf einer Skala von 1-10 (10= sehr stark).

Beginne dann die Punkte 1-6 zu beklopfen, wie es oben beschrieben ist. Während des Klopfens sprichst du den Satz laut aus und hältst dabei deine Augen offen.

Klopfe so lange, bis das Gefühl bei 0 ist.

Es kann auch vorkommen, dass sich während des Klopfens des einen Gefühls ein anderes Gefühl zeigt. Dann nimm auch dieses Gefühl und beklopfe es, bis du bei 0 angekommen bist.

Wenn alle Gefühle bei 0 sind, kannst du dir ein neues Gefühl aussuchen und dieses beklopfen.

Auf die gleiche Art und Weise kannst du auch die Glaubenssätze beklopfen. Klopfe hierbei so lange, bis du den Satz nicht mehr glaubst und vielleicht sogar absurd findest oder darüber lachen musst.

Selbstverständlich bringt jeder von uns eigene Gefühle und Glaubenssätze mit. Lege dir also am besten ein Notizbuch an und notiere dir dort deine eigenen Gefühle und Glaubenssätze.

# GEFÜHLE

## TRAUER

„Meine Trauer, dass ich schon alles versucht habe und nichts funktioniert.“

„Meine Trauer, dass ich so dick bin.“

„Meine Traurigkeit, dass ich mich so im Mangel fühle.“

„Meine Traurigkeit, dass ich um mich herum nasche, obwohl ich gar keinen Hunger habe.“

Meine Traurigkeit, dass ich zwanghaft meine innere Leere mit Essen kompensieren muss.“

„Meine Trauer über all das Leid, das ich erfahren habe.“

Meine Trauer, dass ich mich so ausgehungert fühle.“

## SCHAM

„Meine Scham über meinen Körper.“

„Meine Scham, dass mein Hintern so dick ist.“

„Meine Scham, weil ich so dick bin.“

„Meine Scham, dass ich Orangenhaut habe.“

„Meine Scham, weil ich so viel esse.“

## ANGST

„Meine Angst, ausgelacht zu werden.“

„Meine Angst, beschämt zu werden.“

„Meine Angst, immer dicker zu werden.“

„Meine Angst vor Krankheiten.“

„Meine Angst vor schweren Krankheiten.“

„Meine Angst zu sterben.“

„Meine Angst, niemals schlank und glücklich zu sein.“

„Meine Angst, ausgegrenzt zu werden.“

„Meine Angst, niemals einen Partner zu finden.“

„Meine Angst, dass das mit dem Abnehmen niemals klappt.“

„Meine Angst, dass ich es nie schaffen werde.“

## SCHULD

„Meine Schuld, dass ich nicht widerstehen kann.“

„Meine Schuld, dass ich meinen Körper so schlecht behandle.“

„Meine Schuld, dass ich so undiszipliniert bin.“

„Meine Schuld, dass ich nicht gesund esse.“

„Meine Schuld, dass ich keinen Sport treibe.“

## ÄRGER/WUT

„Mein Ärger auf mich, dass ich so dick bin.“

„Mein Ärger auf mich, dass ich immer mehr zunehme.“

„Mein Ärger, dass ich ständig ans Essen denken muss.“

“Mein Ärger auf mich, dass ich mich nicht disziplinieren kann.“

## HASS

„Mein Hass auf meinen Körper“

„Mein Hass auf meinen Körper, weil er so unförmig ist.“

„Mein Hass auf meinen Körper, weil er so dick ist.“

„Mein Hass auf meinen Körper, weil er immer krank ist.“

„Mein Hass auf meinen Schwabbelbauch.“

„Mein Hass auf mich, wenn ich mich so vollstopfe.“

## GIER

„Meine Gier nach Essen.“

“Meine Gier nach Bedürfnissbefriedigung“

## RESIGNATION

„Meine Resignation, dass nichts funktioniert.“

# GLAUBENSSÄTZE

Ich brauche diesen Schutzpanzer, um mich vor Angriffen meiner Familie/ meiner Kollegen/ meines Chefs zu schützen.

Essen darf man nicht wegwerfen.

Ich glaube nicht, dass ich mein Ziel erreichen kann.

Ich glaube, dass mein Körper generell zu Übergewicht neigt.

Ich glaube, dass Frauen in den Wechseljahren automatisch zunehmen.

Ich werde es nie schaffen, gesund, aktiv und fit zu sein.

Ich kann nur abnehmen, wenn ich hungere.

Um abzunehmen, muss ich mich kasteien und darf nichts mehr essen.

Ich darf mich nicht wohlfühlen.

Ich muss immer meinen Teller leer essen.

Dicksein liegt in unserer Familie.

Ich darf nicht schlanker sein als meine Mutter/Vater.

Mein Dicksein ist genetisch bedingt.

Gesundes Essen ist teuer/kann ich mir nicht leisten.

Ohne Süßigkeiten kann ich nicht sein.

Lieber den Magen verrenkt, als dem Wirt was geschenkt.

Essen wegzuwerfen ist eine Sünde.

# SPIEGELSPIEL

Wir kommen jetzt zu einer für dich vielleicht heiklen Übung,  
zur **Spiegelübung**.

Da dich diese Übung dabei unterstützt, zu einem liebevollen  
Verhältnis zu dir und deinem Körper zu finden, ist sie  
essentiell für deinen Erfolg.

Vielleicht gehörst du ja auch zu den Menschen, die gar keinen  
Spiegel haben oder den Spiegel so hoch hängen, dass sie nur  
noch das Gesicht sehen, um das, was sich da drunter auftut,  
nicht mehr anschauen zu müssen. Sorge dafür, dass du einen  
Ganzkörperspiegel im Haus hast. Wenn das für dich ein  
Problem ist, dann sind dies deine Klopfsätze:

**“Meine Angst, mich im Spiegel anzuschauen.”**

**“Meine Scham, mich im Spiegel anzuschauen.”**

**“Mein Widerstand, mir einen Spiegel hinzuhängen.”**

**“Mein Ärger auf Regina, dass sie das von mir verlangt.”**

Wenn du alles auf o geklopft hast, bist du bereit, dir wieder  
einen Spiegel aufzuhängen.

## **Anleitung**

Stelle dich vor deinen Spiegel und nimm Kontakt zu deinem Spiegelbild auf.

Betrachte dich von Kopf bis Fuß. Schaue dir dein Gesicht an, schaue dir deinen Oberkörper an, deinen Bauch, deinen Hintern, deine Beine, usw.

Drehe dich auch mal zur Seite und betrachte dich. Schaue an dir herunter und scanne dich von oben bis unten ab.

Was genau fühlst du, wenn du dich so rundum betrachtest? Die Hauptgefühle werden Ärger, Wut, Hass, Scham, vielleicht auch Ekel sein. Prüfe genau nach, welche Gefühle du entwickelst.

Schreibe dir diese Gefühle auf und beklopfe sie der Reihe nach. Du kannst auch schon klopfen, während du dich im Spiegel anschaust.

## **Für Fortgeschrittene**

Wenn du alle Gefühle auf 0 geklopft hast, ziehe deine Kleider aus und stelle dich nackt vor den Spiegel. Gehe wieder die Schritte der Anleitung durch und beklopfe hier auch alle Gefühle, die sich dir zeigen.