

Rainer-Michael Franke
Regina Franke

**DIE MET-
GLÜCKSFORMEL**

Klopfen für ein besseres Leben



Rainer-Michael und Regina

Franke

Die MET- Glücksformel

Klopfen für ein glückliches Leben



Das vorliegende E-book ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autoren können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im E-book gemachten praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen. Die MET-Klopftherapie kann und darf ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen, kann sie aber unterstützen und sinnvoll ergänzen.

Inhalt

Einleitung

1. Die MET-Glücksformel

Erster Schritt – Das Problem/Thema genau benennen

Zweiter Schritt: Heilender Punkt – Heilender Satz

Dritter Schritt – Behandlungssatz und Beklopfen der 6 Behandlungspunkte

Drei Klopfvarianten

Vierter Schritt – Handrückenserie

Fünfter Schritt – Überprüfung des Themas

Sechster Schritt – Wahlsätze

Bewusstseins Ebenen und morphische Felder

Wieso MET funktioniert

Die MET-Glücksformel in der Übersicht

2. Die MET-Glücksformel für jeden Tag

Fit in den Tag starten

Tipps nicht nur für Morgenmuffel

Nicht maulen, klopfen!

Was den Tag verdirbt

Bewegung macht Spaß

Es ist nie zu spät

Gesund essen

Lebensmittelunverträglichkeiten

Erholsamer Schlaf – eine Selbstverständlichkeit

MET bei Schlafstörungen

Körperliches Wohlfühl

Mit Gelassenheit und Liebe

Unser wunderbares Frühwarnsystem

Die Emotionen beklopfen

Ihre Krankheit – Ihr Verbündeter

3. Anhang

Häufig gestellte Fragen

Literatur

Seminar- und Webinarangebot der Franke-Akademie

MET- Bücher in anderen Sprachen

Die MET App

Über die Autoren

Impressum

Einleitung

Als wir 2001 das Beklopfen von Meridianpunkten kennenlernten, um damit negative Gefühle aufzulösen, dachten wir zunächst: „Blödsinn! Wie soll das denn gehen?“ Als klassisch ausgebildete Therapeuten, der eine Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut, die andere Heilpraktikerin und klassische Homöopathin, waren wir es gewohnt, mit Klienten über einen längeren Zeitraum zu arbeiten, manchmal Jahre, ohne dass sich deutliche Verbesserungen einstellten. Mit anderen Worten: Wenn es überhaupt zu Veränderungen kam, erforderte das viel Zeit- und damit Geldaufwand für den Klienten. Und nun sollte man plötzlich Ängste und andere negative Gefühle oder sogar Glaubenssätze sofort und dauerhaft auflösen können? Unmöglich! Aber unsere ersten Klopfverfahren mit uns selber und unseren Klienten haben uns schnell eines Besseren belehrt.

Seitdem haben wir die MET-Klopftherapie (im Weiteren MET) entwickelt, dazu sechs Bücher veröffentlicht. Zwei unserer Bücher sind in fünf Sprachen übersetzt worden. Inzwischen haben wir MET an über 14.000 Seminarteilnehmer weitergegeben und haben mehrere Tausend Menschen gecoacht bzw. therapeutisch begleitet. Rainer konnte in den letzten Jahren die Wirksamkeit der MET-Klopftherapie in diversen Fernsehsendungen (J.Fliege, J.B.Kerner, G.Jauch, Planetopia, Menschen und Schlagzeilen usw.) unter Beweis stellen. Unsere Begeisterung und die unserer Seminarteilnehmer und Klienten kennen nach wie vor keine Grenzen.

Aber fast noch faszinierender als die Schnelligkeit ist, dass MET nicht nur ein hocheffizientes Therapieverfahren für den Profi ist, sondern vor allem auch ein Selbsthilfswerkzeug für den Laien. Sie können es in Ihren Alltag integrieren und in der Tat selber viele negative Gefühle und Glaubenssätze selbständig auflösen. Seit 2001 klopfen wir fast täglich und können uns ein Leben ohne MET gar nicht mehr vorstellen. Mit MET ist es beispielsweise möglich, eine jahrelang bestehende Angst in nur einer Behandlungsstunde aufzulösen, und zwar nachhaltig und dauerhaft. In den Seminaren, die wir abhalten, staunen die Teilnehmer immer wieder, wie schnell sich die teilweise jahrelang bestehenden Ängste auflösen. Auch die Leser unserer Bücher berichten immer wieder, dass sich ihr Leben allein durch einmaliges Beklopfen ihrer Ängste oder

Schuldgefühle um 180 Grad in Richtung mehr Glück und Zufriedenheit gedreht habe. Stellen Sie sich vor, Sie werden jahrelang von Gewissensbissen gequält, weil Sie das Gefühl haben, keine gute Mutter gewesen zu sein. Können Sie sich ausmalen, wie es sich anfühlt, von diesem Schuldgefühl endlich befreit zu sein – und das nach wenigen Minuten?

Mit der MET-Glücksformel können Sie die vielfältigen belastenden Emotionen, die unser Menschenleben nun einmal unweigerlich begleiten, schnell, effizient und dauerhaft auflösen: Angst vor Menschen, Angst, auf die Straße zu gehen, Angst, vor Gruppen zu sprechen, Prüfungsangst, Existenzangst, jahrelanger Hass oder Ärger auf eine bestimmte Person, Schuldgefühle und so weiter, und so fort. All das ist mit MET möglich. Sie mögen jetzt noch skeptisch sein, und das ist Ihr gutes Recht. Aber wir können Ihnen versichern: Wenn Sie sich auf diesen Prozess einlassen, wird sich auch bei Ihnen so manche erstaunliche Veränderung einstellen.

Doch zunächst noch ein sehr herzliches Wort des Dankes an all unsere Leser/innen unserer Bücher, Besucher unserer Seminare und Absolventen der verschiedenen Ausbildungsgänge, die wir anbieten. Ihnen allen ist es zu verdanken, dass wir MET immer weiterentwickeln und vereinfachen konnten. Als wir 2001 anfangen, MET in Deutschland zu verbreiten und zu lehren, haben wir im Traum nicht daran gedacht, dass MET heute so viel Verbreitung finden würde. So findet MET-Klopftherapie inzwischen schon Einsatz in psychotherapeutischen Praxen, in Arztpraxen, in Zahnarztpraxen, in physiotherapeutischen Praxen, in Schulen und Kindergärten, in der Drogentherapie, in der Geburtshilfe, in der Kranken- und Altenpflege, in der Sterbebegleitung, in psychosomatischen Kliniken, in Schmerzkliniken, im Krankenhaus, im Coaching-Bereich, im Leistungssport usw.

Dieses E-book soll Ihnen zeigen, wie Sie MET-Klopftherapie einsetzen können, um zu mehr Energie, Glück und Zufriedenheit zu gelangen, indem Sie Ihre belastenden Gefühle, wie z.B. Angst dauerhaft auflösen. Mit MET sind Sie in die Lage, Ihr Leben wortwörtlich selbst in die Hand zu nehmen und es so zu gestalten, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben. An manchen Stellen werden Sie vielleicht sagen: „So einfach kann das gar nicht gehen. Und schon gar nicht so schnell.“ Aber seien Sie versichert: Nach unserer

langjährigen Erfahrung können wir mit Fug und Recht behaupten: Die MET-Glücksformel funktioniert, und zwar schnell, dauerhaft und ohne Nebenwirkungen.

1. Die MET-Glücksformel

Die sechs Elemente einer MET-Behandlung

Die eigentliche Selbstbehandlung mit MET besteht aus sechs Behandlungsschritten:

1. Das Thema benennen
2. Der Heilende Satz
3. Behandlungssatz und Beklopfen der 6 Behandlungspunkte
4. Handrückenserie
5. Überprüfung und eventuell Neubestimmung des Themas mit Beklopfen der Behandlungspunkte
6. Klopfen der Wahlsätze

Erster Schritt: Das Problem/Thema genau benennen

Zunächst einmal müssen Sie sich darüber im Klaren sein, welches Problem oder Thema Sie beklopfen wollen. Für die meisten ist dies zugleich auch schon der schwierigste Teil. Warum? Nun, Sie müssen zunächst einmal etwas, woran Sie sich evtl. schon gewöhnt haben, als Problem erkennen und dann Ihre Gefühle wahrnehmen, spüren und in Worte fassen. Für viele ist das schon die erste Hürde, denn häufig haben wir uns mit dem, was ist, abgefunden und zudem verlernt bzw. es wurde uns abtrainiert, unsere Gefühle zuzulassen, zur Kenntnis zu nehmen und zu ihnen zu stehen.

Bestimmten Kerngefühlen werden Sie immer wieder begegnen: Ärger (sich genervt fühlen, sauer sein), Angst, Trauer, Resignation, Schuld- und Schamgefühle.

Hinzu kommen gewisse Glaubenssätze und Überzeugungen über das Leben oder bestimmte Lebensumstände. Der Mensch ist ja so angelegt, dass er aus Erfahrungen

lernt. Und wer wiederholt Schicksalsschläge hinnehmen muss, wird allzu leicht zu der (verhängnisvollen) Überzeugung verleitet: „Das Leben ist nun einmal grausam.“ Seien Sie daher Ihren Glaubenssätzen gegenüber sehr wachsam. In den folgenden Kapiteln finden Sie themenspezifisch immer ganz konkrete Beispiele für Glaubenssätze, die Ihre Kraft beschneiden und Ihre Zuversicht trüben können. Seien Sie versichert, dass es davon mehr als genug gibt, dass jeder Einzelne von uns einer ganzen Menge huldigt und sie unbewusst zu seiner höchst privaten Lebensphilosophie zusammengesetzt hat. Soweit Sie sich Ihrer Glaubenssätze bewusstwerden und meinen, dass diese Sie in Ihrer freien Entfaltung behindern, können Sie diese nach unserem Schema durch Beklopfen auflösen.

Im ersten und zweiten Schritt der Selbstbehandlung werden Sie sich also Ihrer **Gefühle und Glaubenssätze** bewusst, die Sie klopfend auflösen können, soweit sie diese als unangenehm bzw. einengend empfinden.

Dazu gehört drittens, dass Sie sich bestimmter Umstände bewusstwerden, die Ihr Leben belasten. Dabei kann es sich etwa um Scheidung, Trennung oder andere Verlusterfahrungen handeln. Wenn Sie merken, dass sich da noch belastende Gefühle melden, benennen Sie diese und beklopfen Sie sie. So haben Sie drei Hauptmerkmale, wie Sie sich Ihren Themen nähern können:

- Sie fühlen etwas, das Sie belastet (wie Ärger oder Angst).
- Sie nehmen wahr, dass Sie in Bezug auf ein bestimmtes Thema einem Glaubenssatz anhängen, der Sie einschränkt, zum Beispiel: „Das Leben ist hart und ungerecht.“
- Gewisse Lebensumstände (wie etwa Scheidung oder Verlust des Arbeitsplatzes) rufen belastende Emotionen bei Ihnen hervor.

Sie sehen schon: Im Vordergrund steht immer, was Sie fühlen und wie Sie sich fühlen. Aus diesen Empfindungen entstehen die Themen, die Sie beklopfen. Insofern können Sie unsere Vorschläge gern aufgreifen und beklopfen. Sie sind aber auch auf dem richtigen Weg, sollten Sie die Sätze, die wir vorschlagen, umformulieren oder gar eigene bilden wollen. Dabei ist nur eines von entscheidender Bedeutung: „Ihr“ Satz muss für Sie richtig klingen und Ihr Gefühl beziehungsweise Ihren Glaubenssatz genau ausdrücken.

Durch das Beklopfen kommen Sie immer mehr in einen Zustand von Entspannung, Ruhe und Frieden.

Meistens ist es aber so, dass Sie ein Problem oder Gefühl beklopfen, und schon meldet sich das nächste Thema. Das geht manchmal schneller, als Sie klopfen können. Folgen Sie dann dem neuen Gefühl und beklopfen Sie dieses. So kann es zum Beispiel sein, dass Sie mit einer Wut anfangen, dann zu einer Trauer gelangen, die in ein Schuldgefühl mündet, Sie wieder eine Trauer spüren, dann enttäuscht sind, schließlich wieder eine andere Wut auf jemand anders spüren, danach wieder eine Trauer und dann erst kommen Sie in den Zustand von Frieden und Entspannung. Das ist eigentlich der Normalfall. Es kommt höchst selten vor, dass Sie ein Gefühl beklopfen, und dann ist gut. „Durch“ sind Sie erst, wenn Sie merken, dass keine emotionale Erregung mehr entsteht, wenn Sie an Ihr Ausgangsthema denken.

Prüfen Sie also unbedingt alle von uns vorgeschlagenen Behandlungssätze daraufhin, ob es die Ihrigen sind. Und fühlen Sie auch in sich hinein, ob bei Ihnen nicht vielleicht Themen im Vordergrund stehen, die wir gar nicht bedacht haben. Das ist gut möglich, denn bei diesen Sätzen handelt es sich um etwas sehr Individuelles. Fast könnte man sagen, es gibt so viele Behandlungssätze, wie es Menschen gibt – multipliziert mit den Beschwerden, die jeder Einzelne hat.

Woran Sie erkennen, dass es sich bei einer bestimmten Problematik um „Ihr Thema“ handelt? Dafür gibt es ein ganz klares Merkmal: Sie fühlen sich von etwas ganz unmittelbar angesprochen. Wenn Sie also dieses E-book durchlesen und bemerken, dass einer der darin vorgeschlagenen Sätze Sie emotional berührt oder dass Sie das beschriebene Gefühl jetzt, in diesem Moment, genau so empfinden, dann haben Sie den Satz gefunden, den Sie beklopfen sollten. Sätze, die Sie „kalt“ lassen, sind dagegen in diesem Augenblick für Sie nicht von Bedeutung.

Nehmen Sie in jedem Augenblick wahr, was genau Sie jetzt in Bezug auf ein Thema fühlen.

Zweiter Schritt:

Heilender Punkt – Heilender Satz

Der Heilende Punkt, auch Chapman-Punkt genannt, ist ein neurolymphatischer Reflexpunkt. Er liegt etwa zehn Zentimeter unterhalb des linken Schlüsselbeins über dem Herzen zwischen der zweiten und dritten Rippe (siehe Abbildung 1, HP). Wenn Sie auf diesen Punkt, der ungefähr die Größe eines 2-Euro-Stückes hat, Druck ausüben, kann es sein, dass er schmerzt wie ein blauer Fleck. Dieser Punkt wird in der MET-Behandlung mit drei, vier oder fünf eng beieinanderliegenden Fingern der rechten Hand mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn leicht massiert, während dabei dreimal hintereinander laut der Heilende Satz ausgesprochen wird. Vielleicht haben Sie ja, um ein Beispiel zu nennen, Angst vor dem Autofahren, dann würde der Heilende Satz lauten:

„Obwohl ich diese Angst vor dem Autofahren habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Sie können den Heilenden Satz auch nach einem der folgenden Muster bilden:

„Obwohl ich diese Angst vor dem Autofahren habe, wähle ich, mich so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin.“

Oder

„Obwohl ich diese Angst vor dem Autofahren habe, wähle ich, mich so zu lieben und zu akzeptieren, wie mein Schöpfer mich schuf.“

Oder

„Obwohl ich diese Angst vor dem Autofahren habe, wähle ich, mich so zu lieben und zu akzeptieren wie mein Schöpfer, als er mich schuf.“

Somit haben Sie vier Möglichkeiten, Ihren Heilenden Satz ganz nach Ihrem Geschmack zu formulieren.

Sie fragen sich bestimmt, wieso Sie eigentlich einen so merkwürdigen Satz sagen sollen. Nun, das ist ganz leicht zu erklären:

Wir alle haben Probleme, aber wer gibt das schon gern zu. Manche Schwierigkeiten schieben wir so weit von uns weg, dass wir sie uns nicht einmal selbst eingestehen. Und so wird der Moment, in dem sie den „Obwohl-Teil“ ihres Satzes äußern, für viele Menschen zu einer Art Premiere. Durch das bloße Aussprechen ihres Problems machen sie es dingfest. Die Wirkung dieses Schrittes ist nicht zu unterschätzen. Es ist ein Akt des Anerkennens, dass da etwas im Argen liegt.

Nachdem Sie Ihr Problem mit dem ersten Teil des Heilenden Satzes benannt und anerkannt haben, sagen Sie sich im zweiten Teil, dass Sie sich so lieben und akzeptieren, wie Sie sind. Das kann kaum jemand wirklich im Brustton der Überzeugung von sich behaupten, schon gar nicht, wenn er ein Problem oder eine Krankheit hat.

In der Praxis erleben wir immer wieder, dass Menschen an dieser Stelle auf seltsame Weise berührt sind. Endlich gestatten sie es sich, ihren Zustand laut und deutlich zu benennen.

Machen Sie ruhig die Probe aufs Exempel. Sagen Sie: „Ich liebe und achte mich so, wie ich bin.“ Wir möchten wetten, dass sich da Stimmen melden wie: „Hältst dich wohl für was ganz Besonderes?“, „Was soll an dir denn schon groß dran sein?“, „Hochmut kommt vor dem Fall“, „Eigenlob stinkt“ oder Ähnliches. Ganz einfach ausgedrückt: Wir haben es nicht gelernt, uns zu lieben und zu achten. Und das kann verheerende Auswirkungen haben, denn mangelnde Selbstliebe ist eine der wichtigsten Krankheitsursachen überhaupt. Gerade die Älteren unter uns sind zu einer – wie sich zunehmend herausstellt – falschen Bescheidenheit erzogen worden, die ihrer Selbstentfaltung, aber auch ihrer Gesundheit arg im Wege steht.

Sie haben vielleicht schon einmal von den Forschungsergebnissen des japanischen Wissenschaftlers Masaru Emoto (u.a. Die Botschaft des Wassers und Die Heilkraft des Wassers) gehört, der empirisch nachweisen konnte, dass Wasser seine Kristallstruktur verändert, wenn es mit Worten wie „Liebe“ oder „Hass“ angesprochen wird. Auf die Kristallstruktur wirkt es sich auch aus, ob Sie das Wasser mit Musik von Mozart oder mit Heavy Metal beschallen. Worte wie „Liebe“, „Harmonie“ oder „Frieden“, aber auch klassische Musik bewirken allerschönste Kristallstrukturen, während diese von Worten

wie „Hass“, „Krieg“ oder „Gewalt“ sowie von dissonanter Musik richtiggehend zerstört werden.

Da der menschliche Körper zu mehr als 80 Prozent aus Wasser besteht, kann man sich leicht vorstellen, wie es um ein Kind bestellt sein mag, das tagtäglich zu hören bekommt, es sei dumm, minderwertig oder taue nichts – von Schlägen ganz zu schweigen. Da geht nicht nur der Trägerstoff aller physiologischen Prozesse kaputt, das Wasser in seinem Körper, da zerbricht auch seine Seele. Und man muss leider davon ausgehen, dass sich in den meisten Menschen derart zerstörerische Informationen angesammelt haben. Wenn nun aber, so Emoto, die Schwingungen von Worten wie „Hass“ oder „dumm“ das Körper-Seele-Geist-Gefüge des Menschen ungünstig beeinflussen, müssen Worte wie „Liebe“ und „Achtung“ ja das Gegenteil bewirken: Heilung. (Und an Pflanzen konnte der Wissenschaftler es eindeutig nachweisen.)

Haben Sie jetzt eine Vorstellung von den Dimensionen dessen, was geschieht, wenn Sie sich versichern, dass Sie sich trotz Ihres Problems voll und ganz lieben und achten? In dem Moment kann Ihr Körper bis hinein in die kleinste Zelle, kann auch noch der verborgenste Winkel Ihrer Seele entspannt aufseufzen und Heilung zulassen.

Die Verwendung des Heilenden Satzes ist optional. Sie müssen nicht jedes Mal, wenn Sie etwas beklopfen, den Heilenden Satz verwenden. Wenn Sie das Bedürfnis haben, den Heilenden Satz zu sprechen, tun Sie das. Wenn Sie gleich mit dem Beklopfen loslegen wollen, so ist auch das in Ordnung. Gehen Sie hier ganz nach Ihrer Intuition vor.

Dritter Schritt: Behandlungssatz und Beklopfen der 6 Behandlungspunkte

Nachdem Sie nun das Sie belastende Problem konkret und für Sie stimmig in einem Heilenden Satz benannt haben, etwa, um bei unserem Beispiel zu bleiben: „Obwohl ich so viel Angst vor dem Autofahren habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“, beklopfen Sie im nächsten Schritt die sechs Behandlungspunkte auf Ihrem Körper und sprechen dabei Ihren so genannten Behandlungssatz aus: „Ich habe so große Angst vor dem Auto fahren“ oder „Meine große Angst vor dem Autofahren“. (In der Formulierung

sind Sie hier nicht genau festgelegt. Sagen Sie den Satz einfach so, dass er Ihr Problem erfasst und sich für Sie richtig anhört und anfühlt.)

Dann beklopfen Sie jeden der Punkte (siehe Abbildung) leicht mit einer Frequenz von zwei bis drei Schlägen pro Sekunde etwa sieben- bis zehnmal mit dem Zeige- und/oder Mittelfinger, **wobei der Punkt 6 deutlich länger geklopft wird**, als die ersten fünf Punkte. Das soll angenehm sein und nicht wehtun. Bei jedem Klopfpunkt sprechen Sie Ihren Behandlungssatz einmal laut aus. Also: „Meine große Angst vor dem Autofahren.“

Sie beklopfen jetzt die folgenden Akupunkturpunkte:

1. Innere Augenbraue/Nasenwurzel (Blasenmeridian)
2. Äußerer Augenwinkel (Gallenblasenmeridian)
3. Unter dem Auge (Magenmeridian)
4. über Oberlippe (Lenkergefäß)
5. unter Unterlippe (Konzeptionsgefäß)
6. Etwa zwei Zentimeter unter dem Schlüsselbeingelenk (Nierenmeridian)

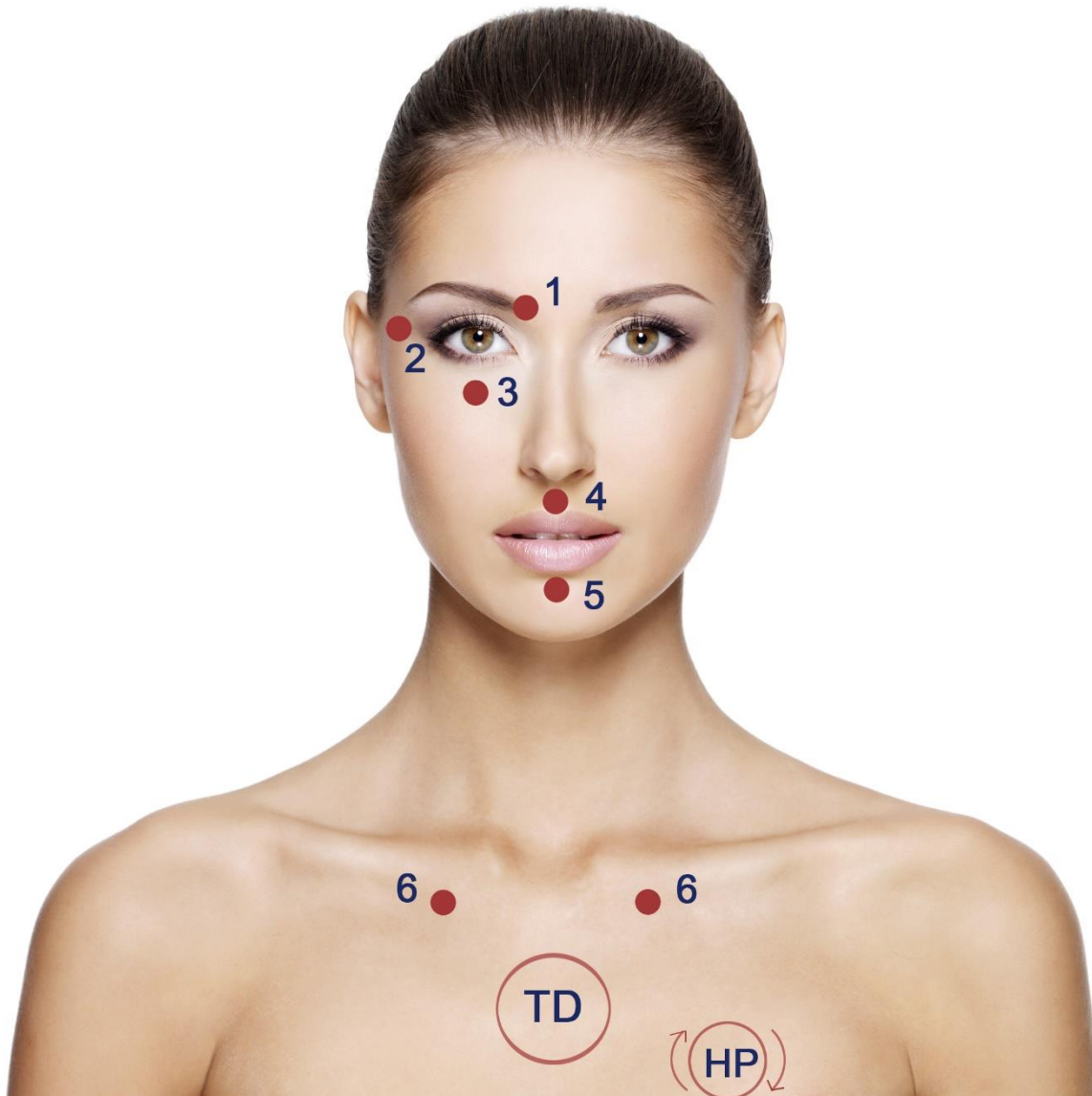


Abbildung 1, Foto © ValuaVitaly

Drei Klopfvarianten

Es gibt nun drei Varianten des Klopfens.

Die erste Variante besteht darin, dass Sie die Punkte 1 bis 6 so lange beklopfen, bis das negative Gefühl, welches im Vordergrund ist, aufgelöst ist. Sie fangen bei Punkt 1 wieder an und klopfen die sechs Punkte, wenn das nächste Gefühl spürbar ist usw. **Die zweite Variante** besteht darin, dass Sie bei Punkt 1 anfangen, sobald das Gefühl

spürbar ist, welches aufgelöst werden soll. Sie klopfen dann bis Punkt 6 und klopfen diese dann so lange, bis das Gefühl gelöst ist. Man kann jetzt beim nächsten Gefühl, welches auftaucht, wieder bei Punkt 1 beginnen, klopft bis Punkt 6 und bleibt hier wieder so lange, bis auch dieses Gefühl gelöst ist. So verfahren Sie, bis Sie sich in Bezug auf das Thema befreit fühlen und keine negativen Gefühle mehr auftauchen.

Die dritte Variante besteht darin, dass Sie ausschließlich die Punkte 6 zu beklopfen, um die auftauchenden negativen Gefühle aufzulösen. Diese Technik verwende ich in meiner Praxis in 95 % aller Fälle. Diese vereinfachte Form des Klopfens hat den Vorteil, dass Sie sich nicht so sehr auf das Klopfen der Punkte konzentrieren müssen, sondern mehr auf Ihre Gefühle, die sich erfahrungsgemäß während des Klopfens sehr schnell verändern. Es wird lediglich der Klopfesatz dem Gefühl, welches im Vordergrund ist, angepasst. Alle drei Möglichkeiten können auch kombiniert werden. Selbstverständlich können Sie die Klopfhand wechseln, da es manchmal ermüdend ist, nur mit einer Hand zu klopfen.

Vierter Schritt: Handrückenserie

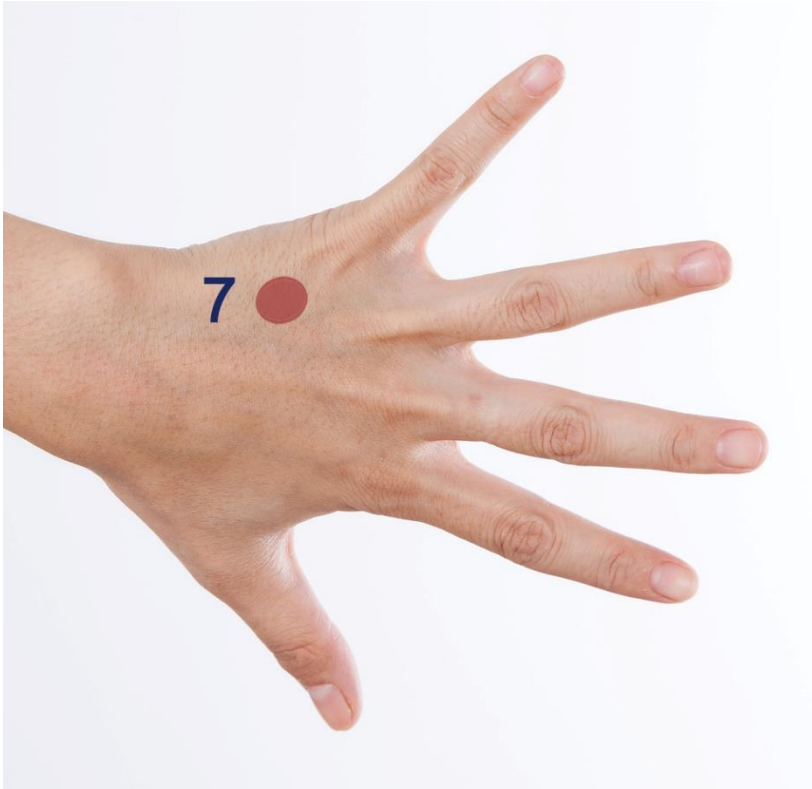


Abbildung 2, Foto © chatmali

Bei der Handrückenserie wird ein weiterer wichtiger Meridianpunkt, Punkt 7, beklopft. Dieser Punkt (siehe Abbildung 2) heißt in der chinesischen Akupunkturlehre Dreifacher Erwärmer und ist der Schilddrüse zugeordnet. Über ihn hat man nochmals Verbindung zu allen anderen Meridianen. Durch das Beklopfen dieses Punktes mit den entsprechenden Übungen kommt es oftmals zu einer weiteren Reduzierung des belastenden Gefühls. Im Rhythmus von drei bis vier Schlägen pro Sekunde beklopfen Sie den Handrückenpunkt (zwischen kleinem und Ringfinger) bei jedem Übungsteil etwa sieben- bis zehnmal. Dabei denken Sie an Ihr Problem (beispielsweise die Angst, Auto zu fahren) und führen folgende Übungen durch:

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. Ohne Kopfbewegung scharf nach unten rechts schauen

4. Ohne Kopfbewegung scharf nach unten links schauen
5. Die Augen zweimal langsam in eine Richtung kreisen lassen
6. Die Augen jetzt zweimal in entgegengesetzter Richtung kreisen lassen
7. Dann wieder geradeaus schauen und irgendeine Tonfolge summen.
8. Schnell zählen (z.B. von 100 auf 95)
9. Wieder irgendeine Tonfolge summen.

Durch das Stimulieren des Handrückenpunktes in Verbindung mit den Augenbewegungen werden auch etwaige Restbelastungen noch aufgelöst. Durch das Summen/Zählen/Summen kommt es zum Ausgleich von rechter und linker Gehirnhälfte.

Auch die Handrückenserie ist optional und muss nicht nach jeder Klopfunde erfolgen. Folgen Sie auch hier ganz Ihrer Intuition.

Fünfter Schritt: Überprüfung des Themas

Nachdem Sie Ihre anfängliche Angst beklopft haben, kann es sein, dass diese noch nicht ganz verschwunden ist, sondern noch ein (deutlich geringerer) Rest übrigbleibt. Sie beklopfen dann lediglich den Punkt 6 (Nierenmeridian) und sprechen dabei den Behandlungssatz: „meine restliche Angst vor dem Autofahren“.

Sollte hingegen die Ausgangsangst beziehungsweise das Anfangsgefühl komplett aufgelöst sein, jedoch ein neues Gefühl (wie vielleicht Angst vor den Lastwagen auf der Autobahn) spürbar sein, dann verfahren Sie in Bezug auf dieses neue Gefühl nach den Schritten zwei bis vier, wobei Schritt zwei und Schritt vier optional sind.

Sollten Sie in Bezug auf das anfängliche belastende Gefühl bzw. das Thema ganz auf null sein und sich auch keine weiteren belastenden Gefühle melden, können Sie zu Schritt sechs übergehen.

Sechster Schritt: Wahlsätze

Von Affirmationen und positivem Denken haben Sie bestimmt schon gehört. Der Markt ist ja voll mit Büchern zu diesem Thema. Auch wir beide haben bereits vor zwanzig Jahren begonnen, fleißig zu affirmieren und positiv zu denken. Die Erklärungen hatten uns überzeugt. Und es ist sicherlich auch etwas dran. Ausgangspunkt ist ja die Tatsache, dass wir alle eher darauf getrimmt werden, negativ zu denken. Und Problem ist, dass alles, was wir denken, früher oder später eintritt. Lediglich positiv zu denken, klappt leider nicht immer so, wie man es sich vorgestellt hat. Sie kennen das doch auch: Da sind Sie so mitten im lupenreinsten positiven Denken, „Alles wird gut“, „Ich bin wahnsinnig erfolgreich“, „Meine Attraktivität wird mit jedem Tag größer und umwerfender“ ... und trotzdem lauert da irgendwo so ein kleines Teufelchen, das gewichtige Gegenargumente vorbringt, warum das, was Sie sich da so schön zurechtgelegt haben, ja nun doch nicht geht. Es scheint da irgendwelche Teile in uns zu geben, die hartnäckig gegenhalten und sich schlichtweg weigern, unsere guten Absichten wahr werden zu lassen. Hunderte von Malen am Tag bimsen Sie sich ein: „Ich bin eine attraktive Frau.“ Oder: „Ich bin ein erfolgreicher Mann.“ Aber das Empfinden dafür will sich nicht recht einstellen. Im Gegenteil, da werden Stimmen laut wie: „Das geht doch nicht.“ „Das habe ich nicht verdient.“ oder „Keine Chance, du bist eine Null und bleibst eine Null.“ Genau deshalb funktioniert das mit dem Affirmieren so selten: Es gibt einfach zu viele negative Prägungen und Muster.

Genau hier setzt MET an. Nachdem Sie sich auf den METHodischen Weg des Dingfestmachens und Beklopfens Ihrer belastenden Empfindungen, Glaubenssätze und Lebensumstände begeben und ihn bis zum schönen Ende durchschritten haben, sind Sie frei, Ihr Sein neu zu bestimmen. Und dazu dienen die Wahlsätze, die immer von einer Bewusstseinssebene der Freiheit kommen. Überlegen Sie sich einmal, wie oft Sie täglich eine Wahl treffen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie wählen, aufzustehen oder im Bett zu bleiben. Sie wählen, sich am Waschbecken zu waschen oder zu duschen. Sie wählen, Kaffee zu trinken statt Tee oder Kakao. Sie wählen, welchen Radiosender Sie hören oder welchen Fernsehkanal Sie sehen. Sie wählen, welche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen und welche Kleidung Sie tragen. Machen Sie sich klar, dass Sie jederzeit eine neue Wahl treffen können. Und das gilt für alles. Wenn Sie also Ihre belastenden

Gefühle aufgelöst haben, können Sie die Wahl treffen, wie Sie sich jetzt fühlen wollen. Es liegt immer in Ihrer Verantwortung. Wenn Sie anfangen, bewusst zu wählen, wie Sie sein möchten, wird sich Ihr Tun und Handeln wie von selbst daraus ergeben. Die von uns in jedem Kapitel genannten Wahlsätze sind Vorschläge, die Sie gern annehmen können, wenn sie Ihrem inneren Bild oder Empfinden entsprechen. Sollte beim Beklopfen eines von Ihnen gewählten Wahlsatzes sich innerer Widerstand in Form eines widerstrebenden Gefühls melden (das kann eine Angst sein, eine Trauer, eine Aggression ein Ärger oder dergleichen), dann beklopfen Sie erst dieses Gefühl, bevor Sie dann den Wahlsatz oder mehrere Wahlsätze in die Behandlungspunkte einklopfen.

Unser Geist ist eine enorme Schöpfungsmaschine, die wir im alltäglichen Leben noch viel zu selten bewusst, also gezielt einsetzen. Dabei beweist es jeder Architekt, jeder Künstler Tag für Tag aufs Neue: Erst ist die Idee da, die sich zu Gedanken formt. Diese werden ausgesprochen oder aufgeschrieben und dann in die materielle Welt getragen, entweder als Gebäude oder Haus im Falle des Architekten oder als Bild, Skulptur des Künstlers. Wenn Sie mit für Sie speziell geeigneten Wahlsätzen arbeiten, werden Sie aktiv und bekennen sich zu Ihrem persönlichen Schöpferum, werden der Architekt Ihres Lebenshauses. Dazu wollen wir Sie mit diesem E-book ermuntern. Sie gehen in die Verantwortung, in die Handlung und nehmen Ihr Leben (wieder) in die eigene Hand. In diesem Wissen, dass jeder Mensch der Schöpfer seines eigenen Lebens ist, liegt übrigens auch der eigentliche Kern jeglicher Spiritualität.

Bewusstseinssebenen und morphische Felder

Haben Sie schon einmal einen Schwarm aus Tausenden von Vögeln beobachtet, wie er am Himmel seine Bahnen zieht? Und haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es dabei zu keinen Kollisionen kommt? Warum all diese vielen Vögel wie auf Kommando nach links, nach rechts, nach oben, nach unten fliegen und sich gegenseitig keinen Schaden zufügen?

Mit Fragen dieser Art beschäftigt sich der englische Biologe und Buchautor Rupert Sheldrake. Vereinfacht ausgedrückt lautet seine Erklärung des mysteriösen Phänomens: Die Vögel kommunizieren über energetische Schwingungsfelder, so genannte

morphische Felder. Dasselbe gilt für den Menschen in Bezug auf seine verschiedenen Gefühle und Gedanken. Diese Felder beschränken sich Sheldrakes Theorie zufolge nicht auf das Gehirn, sondern erstrecken sich über den Körper hinaus in die Umwelt und sind auch die Grundlage unserer Wahrnehmungen und Verhaltensweisen. Hinzu kommt, dass das menschliche Gehirn dieser Auffassung gemäß ein gigantischer Sender/Empfänger ist, vergleichbar einem Funkgerät. Je nachdem, wie dieses Funkgerät ausgerichtet ist, tritt es mit anderen Funkgeräten in Resonanz. Ändere ich die Peilung, verändern sich auch die Sender, zu denen ich in Beziehung stehe. Bin ich etwa in Resonanz mit dem Schwingungsfeld der Angst, also eher ein ängstlicher Typ, so ziehe ich alles in mein Leben, was meine Angst nährt. Durch meine eigene dadurch größer werdende Angst nähre ich wiederum das globale morphische oder Schwingungsfeld der Angst. Deshalb entwickeln furchtsame Menschen auch immer mehr Ängste. Denn ihr individuelles Schwingungsfeld Angst ist in Resonanz mit dem globalen Feld der Angst. Und beide schaukeln sich gegenseitig tüchtig hoch. Schauen Sie sich unsere Gesellschaft an: Angst, wo Sie auch hinschauen. Jeder zehnte Deutsche zum Beispiel hat Angst vor anderen Menschen! In Österreich haben 82 Prozent aller Jugendlichen Angst vor der Zukunft!

Wir unterscheiden zwischen niedrigen und höheren Schwingungs- beziehungsweise Bewusstseinssebenen. Bei den niedrig schwingenden handelt es sich um Scham, Schuldgefühle, Resignation, Trauer/Kummer, Angst, Wut/Ärger. Diese emotionalen Zustände sind der Nährboden, auf dem unsere Probleme entstehen. Wenn Sie diese niedrigen Schwingungen jedoch in höhere umwandeln, so treffen Sie auf Vertrauen, Vergebung, Liebe, Freude und Frieden – Zustände der Entspannung, Ruhe und der inneren Harmonie. Wenn Sie in einem derartigen Zustand sind, gibt es keine Probleme, keine Krankheiten mehr. Und der Magen beginnt erst wieder zu drücken, falls Sie sich erneut mit dem morphischen Feld der Angst verbinden. Für uns alle heißt das konkret: Wenn ich mir meine Ängste bewahre, nähre ich damit das morphische Feld der Angst und gehe gleichzeitig in Resonanz mit immer neuen Ängsten. Hier ist das am Werk, was wir das Gesetz der Resonanz nennen. Und mehr noch als bei anderen Emotionen gilt für Angst die Regel: Ich ziehe genau das an, wovor ich Angst habe. Wenn Sie zum Beispiel ständig Angst haben, Ihren Job zu verlieren, wird genau das eintreten, denn Sie versorgen den geistig vorweggenommenen Zustand mit Energie, weil Sie durch Ihre Angst in

Resonanz mit ihm gehen. Lösen Sie diese Angst auf und nähren Sie den erreichten Zustand des Vertrauens mit einem Wahlsatz, etwa: „Ich wähle, voller Zuversicht zu wissen, dass ich jederzeit die Arbeit bekomme, die ich möchte“, verbinden Sie sich dadurch mit einem anderen morphischen Feld, nämlich dem der Zuversicht und Kraft des Optimismus.

Hier liegt die Macht des Beklopfens belastender Zustände (wie Angst) und des anschließenden Beklopfens eines Wahlsatzes: Sie treten mit einem anderen morphischen Feld in Resonanz. Auf demselben Prinzip beruht der Heilende Satz. Indem Sie eindeutig die Erklärung abgeben: „Ich liebe und achte mich so, wie ich bin“, wechseln Sie vom bisherigen morphischen Feld des Leidens in das morphische Feld von Liebe und Akzeptanz über.

In diesem Sinne ist MET Bewusstseinsarbeit. Machen Sie sich also immer wieder klar, auf welcher Bewusstseinsstufe Sie sich befinden (Angst, Schuld, Scham oder dergleichen). Und entscheiden Sie sich dann für die Richtung, die Sie einschlagen möchten, treffen Sie Ihre Wahl. Empfinden Sie Angst, so sind Sie mit dem Schwingungsfeld der Angst verbunden. Durch das Beklopfen löst sich diese Verbindung auf. Wenn Sie dann noch einen Wahlsatz in Ihre Behandlungspunkte einklopfen, wird die neue Bewusstseinsstufe (etwa Entspannung und Frieden) genährt und Sie gehen mit diesem Feld in Resonanz. Das klingt alles ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Aber seien Sie versichert: Sobald Sie die ersten Erfolge erzielt haben, werden Sie spüren, was gemeint ist.

Wieso MET funktioniert

Anlässlich eines Seminars in Frankfurt/Main lernte Rainer bei einem gemeinsamen Abendessen den in München lebenden chinesischen Qi-Gong Lehrer Meister Li-Zhi-Chang kennen. Sie tauschten sich über ihre Arbeit aus. Nachdem Rainer erläutert hatte, was MET ist, erklärte Meister Li, das Beklopfen bestimmter Meridian- beziehungsweise Akupunkturpunkte sei schon seit 5000 bis 6000 Jahren bekannt. Bereits die alten Chinesen hätten um die Bedeutung der Meridiane gewusst. Nadeln gab es seinerzeit noch nicht, also massierten sie bestimmte Meridianpunkte und beklopfen sie auch leicht

mit den Fingerspitzen, um energetische Blockaden aufzulösen. Genau das tut man auch bei MET. Wir beklopfen 7 ausgewählte Meridianpunkte mit den Fingerspitzen und lösen damit die energetischen Blockaden auf.

Was aber sind energetische Blockaden? Man erkennt sie an ihren Auswirkungen, denn sie führen zu belastenden Gefühlen, äußern sich in einer körperlichen Symptomatik oder bestimmten Glaubenssätzen.

Im Prinzip kann jede unschöne Erfahrung körperlicher, seelischer oder geistiger Art, die ein Mensch macht, in seinem energetischen Gefüge (dem Meridiansystem) Blockaden verursachen. Und manchmal dauert es Jahre, bevor sie zu „Auffälligkeiten“ (einschränkenden Empfindungen, Krankheitssymptomen) führen. Mit MET, und das ist das Faszinierende daran, ist es nun nicht mehr erforderlich, sich mittels einer langwierigen Psychotherapie mühsam zu den Ursachen der Energieblockade vorzukämpfen. Sondern diese selbst wird zum Ausgangspunkt der Behandlung und durch das Beklopfen mechanisch aufgelöst und mit ihr das belastende Gefühl. Klingt einfach? Ist es auch. Man muss es nur machen.

Wie bereits angedeutet, gesellt sich dem mechanischen Auflösen energetischer Blockaden die Veränderung der Bewusstseinssebene hinzu, auf der sich der „Patient“ befindet. Lassen Sie uns noch einmal kurz zu unserem Beispiel von der Angst zurückkehren. Wer sich auf der Bewusstseinssebene der Angst befindet, ist ständig in Resonanz mit dem morphischen Feld = Schwingungsfeld der Angst. Durch das Beklopfen der Meridianpunkte nun wird die energetische Blockade, die zu diesem Gefühl geführt hat, behoben. In Verbindung mit dem Aussprechen der Heilenden Sätze und Behandlungssätze wird gleichzeitig eine andere, höhere Bewusstseinssebene erreicht; in diesem Fall klinkt man sich ein in das morphische Feld des Vertrauens, der Ruhe und Zuversicht.

Ein anderes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihr Radio auf den Sender XY eingestellt, der nichts als Angst sendet. Da Sie in Resonanz mit diesem Sender sind, empfangen und empfinden auch Sie Angst. (So, wie Sie vielleicht im Rhythmus eines im Radio gespielten Musikstückes mit dem Kopf wippen, ohne sich dessen recht bewusst zu werden.) Verändern Sie dann aber durch Beklopfen der Meridianpunkte Ihre Frequenz,

so empfangen Sie nicht mehr Sender XY, sondern beispielsweise die Station AB, bei der den ganzen Tag über Zuversicht auf dem Programm steht. Und wenn Sie ganz sicher sein wollen, dass Sie den Sender auch morgen noch völlig störungsfrei reinkriegen, steht Ihnen noch das Hilfsmittel der Wahlmöglichkeiten zur Verfügung, quasi als Antennenverstärker.

Und jetzt fangen Sie am besten an, frei nach dem Motto: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Während Sie sich den Text durchlesen, achten Sie darauf, ob der Inhalt bei Ihnen Gefühle hochkommen lässt und welche das gegebenenfalls sind. Wenn Sie mögen, können Sie sich Ihre Empfindungen auch schriftlich notieren. Wenn Sie später schon Routine haben, beklopfen Sie dieses Gefühl, soweit es belastend ist, nach dem im Folgenden skizzierten Schema sofort beim Lesen. Nach dem allgemeinen Teil schlagen wir Ihnen in jedem Kapitel dann auch Sätze und weit verbreitete Aussagen vor, die zum Beklopfen geeignet sind, sofern sie auf Sie zutreffen. Im Anschluss daran empfehlen wir Ihnen einige Wahlsätze, die sie dann in die 6 Behandlungspunkte einklopfen können. Worum es uns in diesem E-book geht, ist, Sie dabei zu unterstützen, dass Sie sich von Tag zu Tag wohler und glücklicher fühlen und mehr Energie haben. Spüren Sie immer wieder genau nach, was genau Sie unglücklich macht und wie Sie sich in Bezug auf das von uns beschriebene Thema fühlen. Das können nur Sie selbst wissen. Und genau das, was Sie spüren, ist dann Ihr Thema. Um das Arbeiten mit dem E-book zu verdeutlichen, möchten wir Ihnen hier ein Beispiel geben:

Die MET-Glücksformel in der Übersicht

Schritt 1: *Problem/Thema benennen*

Angenommen, Sie haben Angst vor jedem neuen Tag und spüren diese Angst jetzt auch.

Schritt 2: *Heilender Satz (optional)*

Den Heilenden Punkt reiben und dabei dreimal den folgenden Satz aussprechen: „Obwohl ich Angst vor jedem neuen Tag habe, liebe und zu akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Schritt 3: *Beklopfen der Meridianpunkte*

Während des Beklopfens nach einer der Klopfvarianten, entweder alle 6 Punkte oder nur die Punkte 6, sprechen Sie pro Klopfpunkt einmal Ihren Behandlungssatz: „Meine Angst vor jedem neuen Tag“ aus. Sie klopfen so lange, bis die Angst aufgelöst ist.

Schritt 4: *Handrückenserie* (optional)

Beklopfen des Handrückenpunktes (Punkt 7). Dabei denken Sie an Ihre Angst.

Schritt 5: *Überprüfung* und eventuell Neubestimmung des Problems

Den Schritt 3 wiederholen, wenn die Angst noch nicht auf null ist. Hier reicht es oft aus, nur die Punkte 6 zu beklopfen. Ihr Behandlungssatz heißt dann „Meine restliche Angst vor jedem neuen Tag“. Sollte die Angst komplett verschwunden sein, dafür aber ein neues Gefühl auftauchen – was oft passiert –, beklopfen Sie dieses neue Gefühl (etwa: „Meine Angst zu versagen“), entweder indem Sie alle 6 Punkte nacheinander beklopfen oder nur den 6. Punkt, bis das neue Gefühl auch aufgelöst ist.

Egal, welche Klopfvariante Sie wählen: Erst wenn keine Angst oder andere Gefühle mehr auftauchen und Sie in einem Zustand von Gelassenheit und Entspannung sind, gehen Sie über zu

Schritt 6: *Wahlsatz oder Wahlsätze*

Zunächst überlegen Sie sich einen Wahlsatz. Für unser Beispiel könnte ein Wahlsatz heißen: „Ich wähle, mich ab sofort voller Neugier auf jeden neuen Tag zu freuen. „Jetzt beklopfen Sie die 6 Behandlungspunkte und sprechen dabei pro Behandlungspunkt einmal Ihren Wahlsatz aus. Wenn Sie einen weiteren Wahlsatz beklopfen möchten, dann verfahren Sie wie zuvor beschrieben.

2. Die MET-Glücksformel für jeden Tag

Lassen Sie uns nun starten, Ihr Leben konkret an alltäglichen Situationen zu verbessern.

Fit in den Tag starten

Ist für Sie der Tag schon gelaufen, bevor er überhaupt begonnen hat? Sind Sie chronisch lustlos, fühlen sich schlapp, haben schlechte Laune und ist Ihnen schon alles zu viel, bevor Sie sich auch nur die Zähne geputzt haben?

Sie quälen sich aus dem Bett, schleppen sich ins Bad, nehmen die notwendigen Waschungen vor, dann mürrisch ein Frühstück, falls die Zeit noch reicht, und ab in den Straßenverkehr. Das kann ja heiter werden. Aber überlegen Sie doch einmal: Der Wecker ist nicht schuld an Ihrem Fehlstart in den Tag. Ebenso wenig die Auto-, Bus- oder Bahnfahrt. Nicht einmal die Horrorschlagzeilen der Morgenzeitung können etwas dafür. Sie allein tragen die Verantwortung. Es liegt ganz in Ihrer Entscheidung, ob Sie lustlos und schlecht gelaunt in den Tag gehen wollen oder energiegeladen, optimistisch und voller Tatendrang. Zugegeben, der Vergleich mit dem halbvollen beziehungsweise halbleeren Glas ist schon ein bisschen abgenutzt. Er trifft aber doch immer wieder den Punkt: Alles ist eine Sache des Blickwinkels. Auch die Qualität des Tages, der vor Ihnen liegt, hängt entscheidend von der Haltung ab, die Sie dem Leben entgegenbringen. Denn es macht nun einmal, wie Sie bestimmt aus eigener Erfahrung wissen, einen erheblichen Unterschied, ob Sie mit Zuversicht an Ihre täglichen Verrichtungen herangehen oder mürrisch und übellaunig. Für den Verlauf der kommenden 24 Stunden sind Ihre Glaubenssätze und inneren Überzeugungen ausschlaggebend. Sie haben es selbst in der Hand. Morgendliche Übellaunigkeit ist kein Naturgesetz. Sie kommt auch nicht von ungefähr, sondern hat bestimmte Ursachen, die Ihnen allerdings höchstwahrscheinlich nicht bewusst sind. Mit unseren meridian-energetischen Praktiken kommen Sie ihnen aber ganz leicht auf die Schliche. Und vielleicht können dann auch Sie bald mit voller Überzeugung sagen: Morgenstund' hat Gold im Mund. Oder: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Tipps nicht nur für Morgenmuffel

Wenn Sie im Moment aber noch jeden neuen Tag mit einer Parade Ihrer Kümmernisse nach der Melodie des Stimmungsliedes „Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da?“ begrüßen, ist dies der ideale Moment für die MET-Glücksformel. Lassen Sie uns deshalb mit einem kleinen Experiment beginnen. Sie liegen noch im Bett, der Wecker hat geklingelt, Sie sollten das Aufstehen nun wirklich nicht länger hinausschieben. Sprechen Sie jetzt laut den Satz: „Ich freue mich auf diesen neuen Tag und auf alles, was er mir bringen wird.“ Können Sie es nun vor lauter Vorfreude kaum mehr erwarten, aus den Federn zu springen und Ihren Worten Taten folgen zu lassen? Nur zu, lassen Sie sich nicht aufhalten. Es macht nichts, wenn Sie diesen Abschnitt überspringen. Wahrscheinlich haben Sie aber doch eher gedacht: „Isses schon wieder soweit?“ „So'n Mist!“ „O Mann, schon wieder aufstehen!“ Das Klingeln des Weckers hat Sie schon völlig fertiggemacht. Und die Aussicht, aus der kuscheligen Wärme des Bettes vertrieben zu werden ... Na, lassen wir das.

Nicht maulen, klopfen!

Statt sich nun den Tag zu verderben, indem Sie ihn schon frustriert und sauer beginnen, können Sie hier und jetzt anfangen, sich zu beklopfen. Gehen Sie dabei vor, wie wir es im ersten Kapitel beschrieben haben.

Wenn Sie genervt sind, dass der Wecker klingelt, gehen Sie so vor:

*Heilender Satz (optional): „Obwohl ich so genervt bin, dass der Wecker schon wieder klingelt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Dann beklopfen Sie die Punkte und sprechen bei jedem Punkt den Behandlungssatz:

> „Ich bin so genervt, dass der Wecker schon wieder klingelt.“

Wenn Sie genervt sind, dass Sie schon wieder aufstehen müssen, sind das Ihre Sätze:

*Heilender Satz: „Obwohl ich genervt bin, dass ich schon wieder aufstehen muss, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Daraus entwickeln Sie Ihren Behandlungssatz:

> „Ich bin genervt, dass ich schon wieder aufstehen muss.“

Oder Sie haben keine Lust, aus Ihrem warmen Bett aufzustehen:

*Heilender Satz: „Obwohl ich keine Lust habe, aus meinem warmen Bett aufzustehen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Ihr Behandlungssatz lautet jetzt: „Ich habe keine Lust, aus meinem warmen Bett aufzustehen.“

Andere Behandlungssätze könnten sein:

> „Ich mag nicht aufstehen.“

> „Ich habe null Bock aufzustehen.“

> „Ich habe auf gar nichts Lust.“

Nur zur Erinnerung: Sie können die Heilenden Sätze weglassen und nur die Behandlungssätze klopfen.

Derart besänftigt werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie dem neuen Tag jetzt schon fröhlicher gestimmt entgegensehen. Möglicherweise bekommen Sie auch Lust, sich noch einmal so richtig in die Federn zu kuscheln und die Wärme und Geborgenheit des Bettes von ganzem Herzen zu genießen. Tun Sie das!

Es will Ihnen trotzdem nicht gelingen? Dann versuchen Sie es mit dem folgenden Behandlungssatz: „Ich kann die Wärme und Geborgenheit meines Bettes nicht richtig genießen.“ Die erste Hürde haben Sie jetzt genommen. Vielleicht ist Ihnen jetzt schon bewusst, was sich hinter Ihrem morgendlichen Missmut verbirgt, welche Grundeinstellungen gegenüber dem Leben Ursache Ihrer Übellaunigkeit sind. Dabei handelt es sich im Grunde übrigens sehr häufig um eine oder mehrere Varianten aus dem Formenkreis der Angst, die sehr weit verbreitet sind, wie etwa Versagens- und Erwartungsangst.

Die gute Nachricht aber lautet: Mit der MET-Glücksformel können Sie Ihre bedrückenden Grundeinstellungen auflösen.

Was den Tag verdirbt

Wenn Sie eine der folgenden Einstellungen teilen, können Sie diese zunächst in einen Heilenden und dann in den entsprechenden Behandlungssatz verwandeln, um ihr ihre Wirkkraft zu entziehen:

„Das Leben ist hart und ungerecht.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich der Meinung (Überzeugung) bin, dass das Leben hart und ungerecht ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“> Behandlungssatz: „Meine Meinung/Überzeugung, dass das Leben hart und ungerecht ist.“

„Den Vogel, der am Morgen singt, holt am Abend die Katz’.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich der Meinung (Überzeugung) bin, dass den Vogel, der am Morgen singt, am Abend die Katz’ holt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Meinung/Überzeugung, dass den Vogel, der am Morgen singt, am Abend die Katz’ holt.

„Jeder Tag ist ein Tag zu viel.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich der Meinung (Überzeugung) bin, dass jeder Tag ein Tag zu viel ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Meinung/Überzeugung, dass jeder Tag ein Tag zu viel ist.“

Oder: „Jeder Tag ein Tag zu viel.“

Auf diese Weise können Sie alle Einstellungen, Meinungen, Überzeugungen oder Glaubenssätze beklopfen, die Ihnen zu Bewusstsein kommen, und werden bald feststellen, dass sich die Macht, die diese Haltungen über Sie haben, verringert, bis sie schließlich ganz verschwindet. Das kann sehr schnell gehen. Häufig bedarf es nur einer einzigen Klopfrunde. Schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für alle Veränderungen, die Sie bemerken.

Natürlich kann es auch sein, dass Sie sich am Vortag über Ihre Kollegen, Mitarbeiter, Ihre Ehefrau, Partnerin oder Ihre Kinder oder Nachbarn oder sonst wen geärgert haben. Dann lautet Ihr Heilender Satz:

*„Obwohl ich mich über (hier den Namen der betreffenden Person oder die Beschreibung der Situation einfügen) so geärgert habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Ärger über (hier den Namen der betreffenden Person oder die Beschreibung der Situation einfügen).“

*Oder Ihr Heilender Satz lautet: „Obwohl ich so sauer/wütend auf (hier den Namen der betreffenden Person oder die Beschreibung der Situation einfügen), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Der Behandlungssatz lautet dann: „Ich bin so sauer auf (hier den Namen der betreffenden Person oder die Beschreibung der Situation einfügen).“

Eine andere Beschränkung Ihrer Lebensfreude könnte darin bestehen, dass Sie Angst vor dem neuen Tag haben. Entsprechende Behandlungssätze wären:

> „Meine Angst vor dem neuen Tag.“ Oder: „Meine Angst, was der neue Tag heute wieder Schreckliches bringt.“

Wenn Sie Ihr Haus derart entrümpelt haben, können Sie anfangen, sich eine Alternative in Ihre MET-Behandlungspunkte einzuklopfen. Dazu möchten wir Ihnen einige Wahlsätze vorschlagen.

„Ich wähle, ab sofort jeden Morgen zur rechten Zeit voller Freude aufzuwachen.“

„Ich wähle, ab sofort jeden Tag voller Liebe und Dankbarkeit zu beginnen.“

„Ich wähle, ab sofort jeden Morgen voller Energie und Tatendrang aufzustehen.“

„Ich wähle, ab sofort das Leben als Geschenk dankbar anzunehmen.“

„Ich wähle zu wissen, dass Freude und Fröhlichkeit der Sinn meines Lebens sind.“

„Ich wähle, ab sofort jeden Tag meines Lebens zu genießen.“

„Ich wähle, mich voller Neugier auf einen spannenden Tag zu freuen.“

„Ich wähle, mit (hier den Namen der betreffenden Person oder die Beschreibung der Situation einfügen) Frieden zu schließen.“

„Ich wähle, (hier den Namen der betreffenden Person oder die Beschreibung der Situation einfügen) vollkommen entspannt und gelassen zu begegnen.“

Bestimmt ging es Ihnen nach dem Beklopfen der belastenden Zustände schon deutlich besser. Eine weitere Stärkung Ihres Systems bewirken Sie mit den Wahlsätzen. Sie nähren mit ihnen noch einmal zusätzlich die Verbindung mit den entsprechenden morphischen Feldern. So beginnen Sie jeden Morgen voller Lebensfreude, Energie und Liebe.

Bewegung macht Spaß

Alle Achtung, Sie sind zu beneiden, so unbeschwert und vital, wie Sie wirken! Ihre Haut schimmert rosig, Ihre geistige Frische kann man nur bewundern. Kurzatmigkeit kennen Sie genau wie Depressionen nur vom Hörensagen. Sie strahlen enormes Selbstbewusstsein aus, Ihr Gang beeindruckt durch seinen Schwung und seine Geschmeidigkeit. Und Ihre Figur ... Es ist nicht zu übersehen: Sie fühlen sich von Kopf bis Fuß wohl in Ihrer Haut.

Ihr Geheimnis: Sie sind viel in Bewegung, lassen das Auto stehen, wann immer es geht, und wissen: Sport ist Mord ... aber nur, wenn man darauf verzichtet. – Oder kennen Sie etwa Leute, die ein Leben voller Kraft und Zuversicht führen und den lieben langen Tag zwischen Couch, Computer und Haustür (um dem Pizzaservice zu öffnen) verbringen?

Vielleicht besuchen Sie regelmäßig eines der vielen Fitnesscenter, die seit Jahren wie Pilze aus dem Boden schießen, vielleicht gehören Sie auch – und nicht nur als Karteileiche – zu den 27 Millionen Mitgliedern des Deutschen Sportbundes. Vielleicht schwimmen oder joggen Sie dreimal die Woche, machen Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong – ganz, wie es Ihnen gefällt.

Ein Leben ohne regelmäßige sportliche Bewegung können Sie sich gar nicht vorstellen – in dieser Hinsicht sind Sie glücklicherweise Kind geblieben. Schließlich brauchen Sie Ihren Ausgleich und hören einfach auf die Signale Ihres Körpers – von den vielen tollen Nebeneffekten (siehe oben) einmal ganz abgesehen.

Es ist nie zu spät

Dass Bewegung der Entspannung dient, den Geist beruhigt, Herz und Kreislauf gesund und die Muskulatur leistungsfähig hält, ist Ihnen vielleicht auch bewusst. Und eventuell würden Sie sich ja auch sehr gern entsprechend verhalten. Aber es gibt da einen inneren Widerstand, eine Unlust. Wie ist es mit Ihnen? Machen Sie doch einfach einmal die Probe aufs Exempel. Sprechen Sie laut den folgenden Satz aus:

Ich liebe es, jeden Tag 15 Minuten Sport (Fitness, Aerobic, Yoga, Schwimmen, Gymnastik oder was auch immer) zu machen.

Wie fühlt sich das an? Löst dieser Satz große Begeisterung bei Ihnen aus? Oder denken Sie sich doch eher: Ach, das habe ich alles schon so oft versucht, aber es schläft dann ja doch immer wieder bald ein. Ausreden, um sich nicht sportlich betätigen zu müssen, gibt es wie Sand am Meer. Auf der Hitliste der beliebtesten ganz weit oben stehen:

- Ich habe keine Zeit.
- Ich bin zu faul.
- Das ist viel zu anstrengend.
- Ich bin abends immer so schlapp und kann mich nicht aufraffen.
- Ich weiß überhaupt nicht, welchen Sport ich machen könnte.
- Das hat doch eh keinen Sinn.
- Das halte ich sowieso nicht durch.

Mit MET können Sie diese Bewegungshemmer auflösen. Beklopfen Sie Ihre Punkte, und sprechen Sie dabei die Ausreden, die Ihnen am vertrautesten sind, laut aus. Es sind Ihre Behandlungssätze, denen Sie, wenn Sie möchten, jederzeit auch den entsprechenden Heilenden Satz voranstellen können.

„Ich habe keine Zeit, mich sportlich zu betätigen.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich keine Zeit habe, mich sportlich zu betätigen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich habe keine Zeit, mich sportlich zu betätigen.“

„Ich bin zu faul, um Sport zu machen.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu faul bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin zu faul.“

„Das ist mir viel zu anstrengend.“

*Heilender Satz: „Obwohl mir das alles viel zu anstrengend ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Meinung, dass das alles viel zu anstrengend ist.“

„Ich bin abends immer so schlapp, dass ich mich nicht mehr aufraffen kann.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich immer so schlapp bin und mich einfach nicht aufraffen kann, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin immer so schlapp und kann mich nicht aufraffen.“

„Ich weiß überhaupt nicht, welchen Sport ich machen könnte.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich überhaupt nicht weiß, welchen Sport ich machen könnte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich weiß überhaupt nicht, welchen Sport ich machen könnte.“

„Das hat doch eh alles keinen Sinn.“

*Heilender Satz: „Obwohl das alles eh keinen Sinn hat, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Das hat doch eh alles keinen Sinn.“

„Mein Frust, weil ich doch nie bei der Stange bleibe.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich frustriert bin, weil ich doch nie bei der Stange bleibe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich halte das sowieso nicht durch.“

So, jetzt sollten Ihre inneren Widersacher verstummt sein. Nun können Sie gleich anfangen, stärkende Wahlsätze in Ihre Meridianpunkte einzuklopfen. Hier ein paar Möglichkeiten:

„Ich wähle, ab sofort genügend Zeit zu haben, um mich sportlich zu betätigen.“

„Ich wähle, ab sofort total begeistert zu sein, wenn ich Sport treiben kann.“

„Ich wähle, ab sofort körperliche Bewegung als leicht und angenehm zu erleben.“

„Ich wähle, ab sofort nach Feierabend voller Energie eine Viertelstunde zu laufen.“

„Ich wähle, ab sofort zu wissen, welche Art von Bewegung meinem Körper gut tut.“

„Ich wähle, ab sofort zu erkennen, dass körperliche Bewegung einen tiefen Sinn hat.“

„Ich wähle, ab sofort die von mir gewählte Sportart regelmäßig und dauerhaft zum Wohle von Körper und Geist auszuüben.“

„Ich wähle, körperliche Bewegung als Kraftquell und Ausdruck meiner Lebensfreude und Kraft zu verstehen.“

Gesund essen

Dass neben Bewegung auch eine ausgewogene Ernährung zum A und O eines gesunden Lebensstils gehört, ist heute kein Geheimnis mehr. Der Mensch ist, was er isst, das

wissen die meisten von uns. Anders ausgedrückt: Unsere körperliche Verfassung hängt in hohem Maße von den Nahrungsmitteln ab, die wir zu uns nehmen. Gesunde Ernährung ist „in aller Munde“, selbst in den Restaurants großer Kaufhausketten kann man sich das ganze Jahr über an frischem Obst und knackigem Gemüse satt essen. Das ist gewiss ein Fortschritt ... dem die Essgewohnheiten vieler Menschen jedoch noch hinterherhinken. Ja, wir alle kennen die Lebensmittelpyramide, der zufolge wir viel Obst und Gemüse verzehren sollten, etwas weniger Getreideprodukte, wenig Milcherzeugnisse, noch weniger Fleisch, Wurst und Süßes. Und ja, wir wissen auch, dass unsere Nahrung fettarm, möglichst naturbelassen und abwechslungsreich sein sollte. Was nichts daran ändert, dass viele von uns dazu neigen, die Speisepyramide sozusagen auf den Kopf zu stellen. Frisches Obst und Gemüse – eine Seltenheit auf dem Speiseplan. Stattdessen fetttriefende Pommes, Nudeln, Weißmehlprodukte, Schwein und Rind in rauen Mengen. Ganz abgesehen von all den Limonaden, Colas und anderen Softdrinks, die wir anstelle von frischem Wasser trinken und die uns viel zu viel Zucker zuführen. Der Konsum von Süßigkeiten aller Art, vor allem Schokolade, ist gigantisch, Kindern wird er gerade zu antrainiert.

Es ist nicht zu leugnen, dass eine zunehmende Anzahl von Menschen versucht, sich „richtig“ zu ernähren. Viele haben jedoch Probleme damit, sich dauerhaft umzustellen und auf „gesund“ zu programmieren. Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. Zunächst einmal sind die Verlockungen von „Convenience Food“ – Futter in Dosen, Tüten und Gläsern – natürlich nicht zu unterschätzen. Konserven aller Art machen satt, reichen geschmacklich dem unkultivierten Gaumen – dem, der nichts Anderes gewöhnt ist – durchaus und haben, oberflächlich betrachtet, vor allem einen Vorteil: Sie sind bequem und schnell. In der Fabrik chemisch erzeugte Kost entspricht dem Zeitgeist. Sie füllt den Magen, hält aber Leib und Seele nicht zusammen – und spricht jeglicher Esskultur Hohn. So greifen denn viele zu Fünf-Minuten-Terrine & Co., statt ihre Mahlzeit liebevoll vorzubereiten und den Verzehr in aller Ruhe zu genießen.

Aber man muss auch zugeben, dass es dem Gesundheitsbewussten nicht gerade leichtgemacht wird.

Zwar gibt es heute, was wirklich toll ist, in unseren Breiten schon fast überall naturbelassene Lebensmittel zu kaufen. Aber der Rest ist Ideologie, muss man fast

vermuten. Gemüse – besser roh oder gedünstet? Obst – nur bis zum Mittagessen? Brauner Zucker – auch nicht besser als weißer? Margarine (weil sie aus pflanzlichen Fetten besteht) oder doch lieber gute Butter in Maßen? Neue „Schulen der gesunden Ernährung“ lösen einander in immer schnellerem Tempo ab. Wie soll sich da noch einer auskennen? Da wären einmal die Trennköstler, Anhänger der strengen Separierung von Kohlenhydraten und Eiweiß in einer Mahlzeit. Andere schwören der Gesundheit halber auf Rohkost. Neben den Vegetariern, die kein Fleisch essen, gibt es auch noch Veganer, die auf tierische Produkte in jeder Form verzichten. Anhänger der Yoga-Ernährung streichen unter anderem scharfe Gewürze, Eier, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch von ihrem Speisezettel. Dann gibt es Blutgruppendiäten und Leute, die ausschließlich diejenigen Pflanzenbestandteile für bekömmlich halten, die nicht unter der Erde wachsen. Anderen gesundheitsorientierten Glaubensrichtungen zufolge soll man nach 18 Uhr überhaupt nichts mehr essen, schon gar kein Obst, weil das sonst im Darm gärt. Kurz: Die Verwirrung ist so groß wie das Angebot.

Ganz Tapfere quälen sich nacheinander durch sämtliche Ernährungsprogramme, um dann immer wieder hoffnungsfroh auf neue „Erkenntnisse“ zu warten. Unter diesen Umständen ist es nicht schwer nachzuvollziehen, dass viele Leute gleich ganz ihren ungesunden Gewohnheiten treu bleiben, essen, was sie schon immer gegessen haben, und kochen, wie sie schon immer gekocht haben.

Wie wir persönlich es mit der Ernährung halten, möchten Sie wissen? Nun, von Übertreibungen irgendeiner Art halten wir gar nichts. Daher käme für uns auch keinerlei Sektierertum an der Essensfront infrage. Wir essen viel Frisches, bevorzugen ungehärtete pflanzliche Fette, bereiten unsere Lebensmittel möglichst schonend zu und essen so abwechslungsreich, wie es geht. Vor allem essen wir, worauf wir Lust haben. Auf diese Weise bekommt der Körper alles, was er braucht, in ausreichenden Mengen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen nun aufzeigen, wie Sie mit MET zu einer für Sie gesunden und Ihnen zuträglichen Ernährungsweise finden können.

Fertigen Sie dafür zunächst eine Liste aller Ihrer Ernährungs- und Essgewohnheiten an, mit denen Sie nicht zufrieden sind.

Dazu könnte beispielsweise gehören:

„Ich trinke zu wenig stilles Wasser.“

„Ich mag kein stilles Wasser.“

„Ich kriege stilles Wasser nicht runter.“

„Ich esse zu wenig Obst.“

„Ich esse zu viel Fleisch.“

„Ich esse zu viel Weißbrot.“

„Ich esse zu viel Schokolade/Süßigkeiten.“

„Ich esse zu viel Käse.“

„Ich esse zu viel Wurst.“

„Ich trinke zu viel Alkohol.“

„Ich esse zu viel Fastfood.“

„Ich schlinge das Essen immer runter.“

„Ich esse zu viel Tiefkühlkost/Fertiggerichte.“

„Ich esse zu viele Kartoffelchips.“

„Beim Fernsehen nach dem Abendessen nasche ich immer so viel.“

„Ich esse zu wenig Rohkost.“

„Ich esse zu viele Mehlspeisen.“

Und so weiter und so fort. Vielleicht finden Sie sich in unseren Beispielen wieder, vielleicht haben Sie auch andere Angewohnheiten, die Sie im Grunde gern abstellen würden. Hören Sie einfach genau in sich hinein. Wenn Ihnen noch mehr Sätze einfallen, nur zu, schreiben Sie diese auf.

Wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten konsequent durchleuchtet haben, können Sie aus Ihren Sätzen die entsprechenden Heilenden und Behandlungssätze bilden oder beklopfen einfach mit dem Behandlungssatz:

„Ich trinke zu wenig stilles Wasser.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu wenig stilles Wasser trinke, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich trinke zu wenig stilles Wasser.“

„Ich mag kein stilles Wasser.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich stilles Wasser nicht mag, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich mag kein stilles Wasser.“

„Ich kriege kein stilles Wasser runter.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich stilles Wasser nicht runterkriege, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich kriege kein stilles Wasser runter.“

„Ich esse zu wenig Obst.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu wenig Obst esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu wenig Obst.“

„Ich esse zu viel Fleisch.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu viel Fleisch esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu viel Fleisch.“

„Ich trinke zu viel Alkohol.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu viel Alkohol trinke, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich trinke zu viel Alkohol.“

„Ich esse zu viel Fastfood.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu viel Fastfood esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu viel Fastfood.“

„Ich schlinge das Essen immer runter.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich das Essen immer so runterschlinge, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich schlinge das Essen immer so runter.“

„Ich esse zu viel Tiefkühlkost/Dosenkost/Fertiggerichte.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu viele Tiefkühlkost (Dosenkost, Fertiggerichte) esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu viele Tiefkühlkost (Dosenkost, Fertiggerichte).“

„Beim Fernsehen nach dem Abendessen nasche ich immer so viel.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich beim Fernsehen nach dem Abendessen immer so viel nasche, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Beim Fernsehen nach dem Abendessen nasche ich immer so viel.“

„Ich esse zu wenig Rohkost.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu wenig Rohkost esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu wenig Rohkost.“

„Ich mag kein Obst.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich kein Obst mag, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich mag kein Obst.“

„Ich esse zu viel Weißbrot.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu viel Weißbrot esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu viel Weißbrot.“

„Ich esse zu viel Schokolade/Süßigkeiten.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich zu viel Schokolade/Süßigkeiten esse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich esse zu viel Schokolade/Süßigkeiten.“

Nach diesem Muster verfahren Sie auch mit den anderen Sätzen, die Sie sich noch notiert haben. Nachdem Sie alle „negativen“ Sätze beklopft haben, können Sie dazu übergehen, Wahlsätze in Ihre Meridianpunkte einzuklopfen.

„Ich wähle zu wissen, welche Nahrungsmittel mein Körper braucht.“

„Ich wähle zu wissen, welche Nahrungsmittel meinem Körper gut tun.“

„Ich wähle, genau die Lebensmittel zu mir zu nehmen, die für meinen Körper gut sind.“

„Ich wähle, darauf zu vertrauen, dass sich mein Körper genau die Nährstoffe holt, die er braucht.“

„Ich wähle, dass ich mich von Tag zu Tag gesünder ernähre.“

„Ich wähle, meine neuen Ernährungsgewohnheiten voller Freude und dauerhaft beizubehalten.“

„Ich wähle, auf die Weisheit meines Körpers zu vertrauen.“

Ihnen fallen weitere Wahlsätze ein, die Sie gerne in Ihre Klopfpunkte einklopfen würden? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Raum.

Lebensmittelunverträglichkeiten

Wenn Ihrem Wunsch nach gesunder Ernährung eine Allergie im Wege steht, können Sie auch diese mit MET auflösen. Wir haben damit sehr gute Erfahrungen gemacht. So hatte eine Seminarteilnehmerin zum Beispiel schon seit Jahren eine Apfelallergie, obwohl sie gerade diese Frucht besonders gern aß. Sie bekam aber bei jedem Kontakt der Mundschleimhaut mit einem Apfel ein schlimmes Brennen im gesamten Rachenraum und auf den Lippen. Im Seminar entwickelten wir zunächst gemeinsam den Heilenden Satz: „Obwohl ich diese Allergie gegen Äpfel habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ und im Anschluss beklopfte sie ihren Behandlungssatz: „Meine Allergie gegen Äpfel.“ Daraufhin verspürte sie plötzlich einen unwiderstehlichen Drang, in einen Apfel zu beißen, dem sie auch nachgab. Voller Überraschung stellte sie fest, dass sie nur noch ein leichtes Brennen auf den Lippen verspürte. Dieses Brennen beklopfte sie mit dem Behandlungssatz: „Mein leichtes Brennen auf den Lippen.“ Daraufhin verspeiste sie den kompletten Apfel, ohne auch nur die geringste allergische Reaktion zu zeigen. Die Apfelunverträglichkeit war aufgelöst und hat sich auch bis heute nicht wieder eingestellt.

Mögliche Allergien, die sie mit dem Behandlungssatz beklopfen können, sind etwa:

- Allergien gegen bestimmte Obstsorten (Erdbeeren, Pflaumen, Äpfel, Zitrusfrüchte etc.)
- Milcheiweißallergie
- Allergie gegen Nüsse
- Allergie gegen Weizenprodukte
- Allergie gegen Gemüse (Möhren, Zwiebeln, Gurken etc.).

Sie fangen zunächst an, Ihre Allergie direkt zu beklopfen („Meine Erdbeerallergie“). Dann schauen Sie, wie Sie sich mit Ihrer Allergie fühlen. Haben Sie Angst, das die Allergie auslösende Nahrungsmittel überhaupt zu sich zu nehmen? Haben Sie Angst vor den Symptomen? Sind Sie unglücklich? Traurig? Macht es Sie ärgerlich? Sind Sie verzweifelt? Fühlen Sie sich in Ihrer Freiheit durch die Allergie eingeschränkt?

Klopfen Sie genau diese Gefühle:

Haben Sie Angst, dieses Nahrungsmittel zu sich zu nehmen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, dieses Nahrungsmittel zu mir zu nehmen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, dieses Nahrungsmittel zu mir zu nehmen.“

Haben Sie Angst, die Symptome könnten sich erneut einstellen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, dass die Symptome dann wieder ausbrechen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, dass die Symptome dann wieder ausbrechen.“

Macht die Allergie Sie sehr unglücklich?

*Heilender Satz: „Obwohl ich so unglücklich über diese Allergie bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin so unglücklich über diese Allergie.“

Sind Sie traurig über die Allergie?

*Heilender Satz: „Obwohl ich so traurig über meine Allergie bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin so traurig über meine Allergie.“

Ärgern Sie sich sehr darüber?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich tierisch über diese Allergie ärgere, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Ärger über diese Allergie.“

Sind Sie verzweifelt, dass Ihre Allergie partout nicht weggeht?

*Heilender Satz: „Obwohl ich so verzweifelt bin, dass meine Allergie gar nicht weggeht, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin so verzweifelt, dass meine Allergie gar nicht weggeht.“

Wenn Sie jetzt das Bedürfnis verspüren, das betreffende Nahrungsmittel zu verzehren, so ist dies ein Hinweis darauf, dass sich die Allergie weitestgehend aufgelöst hat. Nehmen Sie zum Testen nur ein kleines Stück des Nahrungsmittels, auf das Sie bis dahin allergisch reagiert haben, zu sich. Beobachten Sie, was passiert, und klopfen Sie etwaige Restsymptome (Brennen, Jucken, Trockenheit im Hals oder dergleichen).

Wenn Sie dann wirklich alle belastenden Zustände im Zusammenhang mit Ihrer Allergie beklopft haben, klopfen Sie positive Wahlsätze ein. (Setzen Sie bitte entsprechend das Nahrungsmittel ein, gegen das Sie bisher allergisch waren.)

„Ich wähle, Äpfel zu lieben.“

„Ich wähle zu wissen, dass mir Äpfel guttun.“

„Ich wähle, meinen Körper daran zu erinnern, dass Äpfel ein gesundes Nahrungsmittel sind.“

„Ich wähle, ganz verrückt nach Äpfeln zu sein.“

„Ich wähle zu wissen, dass Äpfel gesund sind.“

„Ich wähle, mit Äpfeln Freundschaft zu schließen.“

„Ich wähle, Äpfel als ein Geschenk des Himmels zu sehen.“

„Ich wähle, Äpfel zu genießen.“

Erholsamer Schlaf – eine Selbstverständlichkeit

Über das Schöne in unserem Leben denken wir meistens erst nach, wenn eine Störung eintritt. Dass in unserem Körper ständig Aberhunderte biochemischer Prozesse gleichzeitig ablaufen, dass wir zufrieden sind, Arbeit, ein Dach über dem Kopf und reichlich zu essen haben, wem wäre es der Erwähnung wert. Wir halten es für selbstverständlich.

Nicht anders verhält es sich mit dem Nachtschlaf. Erst wer einmal unter Schlaflosigkeit gelitten hat, weiß, wie quälend und zermürend der unfreiwillige Verzicht auf nächtliche Erholung sein kann. In ihrer internationalen Klassifizierung von Krankheiten weist die Weltgesundheitsorganisation WHO daher, nicht von ungefähr, 88 verschiedene Schlafstörungen aus.

Wer Nacht für Nacht den Schlaf bekommt, den er benötigt, darf sich glücklich schätzen. Sein Körper und sein Geist finden in den Stunden zwischen Zubettgehen und Wiederaufwachen Gelegenheit, sich zu regenerieren – eine wichtige Voraussetzung, um den nächsten Tag aktiv und energiegeladen angehen zu können. Und vielleicht bekommt er in der einen oder anderen Nacht als Sahnehäubchen obendrauf noch einen schönen Traum geschenkt.

So gut erforscht, wie man meinen sollte, ist der Schlaf noch gar nicht. Trotzdem, so viel ist klar: Im Spiel des labilen Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele, Spannung, Anspannung, Aktivität und Ruhe, das unser Wohlbefinden konstituiert, gehört ungestörte Nachtruhe eine gewichtige Rolle.

MET bei Schlafstörungen

Kennen Sie das? Sie waren so müde, dass Sie vor dem Fernseher eingeschlafen sind. Irgendwann rappeln Sie sich noch einmal hoch, stellen den Apparat aus und schleppen sich ins Schlafzimmer. Aber kaum sind Sie im Bett, ist die Müdigkeit auch schon wie weggeblasen und Sie sind hellwach.

Dabei ist es doch schon spät. Aber der ersehnte Schlaf will und will sich nicht einstellen. Sie liegen im Bett, drehen sich von einer Seite auf die andere. Kein Schlaf. Schäfchen, die an Ihnen vorbeiziehen, sind nicht bereit, sich zählen zu lassen. Aber Gedanken stellen sich ein, reihenweise. Als ob sie den ganzen Tag darauf gewartet hätten, endlich einmal gedacht zu werden. In Ihrem Kopf fahren sie Karussell. Nicht zum Aushalten. Dabei brauchen Sie doch Ihren Schlaf. Morgen müssen Sie fit sein, im Büro stapeln sich die Akten und die Betten sollten Sie auch abziehen. Aber heute Nachmittag, die Nachbarin,

das war doch ... Ihre Verzweiflung nähert sich dem Höhepunkt, wenn sich eine Szene immer und immer wiederholt wie eine Platte, die sich nicht abstellen lässt. Was jetzt?

Schnäpschen und Schlaftablette? Lassen Sie's bleiben. Ist nicht gesund. Chemisch herbeigeführter Schlaf hält ohnehin nicht, was er verspricht. Morgen fühlen Sie sich wie gerädert, elend und müde.

Aufstehen und etwas Sinnvolles tun – lesen, Musik hören, vielleicht jetzt gleich die Betten neu beziehen? Wird von einigen Schlafforschern empfohlen.

Heiße Milch mit Honig? Einen Versuch ist dieses alte Hausmittel vielleicht wert.

Wir hätten dem Thema „Schlaf und Schlafstörungen“ in diesem E-book aber nicht einen ganzen Abschnitt gewidmet, wenn wir nicht noch etwas Besseres wüssten: MET. Als Erstes beobachten Sie genau, welche Empfindungen das unfreiwillige Wachbleiben bei Ihnen auslöst.

Sind Sie genervt, traurig oder verzweifelt, weil Sie nicht einschlafen können?

Dann bilden Sie folgende Heilende Sätze und Behandlungssätze:

*Heilender Satz: „Obwohl ich so genervt (traurig, verzweifelt) bin, weil ich nicht einschlafen kann, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin so genervt (traurig, verzweifelt), weil ich nicht einschlafen kann.“

Oder steht die Angst im Vordergrund?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, nicht einschlafen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, nicht einschlafen zu können.“

Befürchten Sie, nicht genug Schlaf zu bekommen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich befürchte, nicht genug Schlaf zu bekommen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich befürchte, nicht genug Schlaf zu bekommen.“

Haben Sie Angst vor Einbrechern und können deshalb nicht einschlafen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, dass nachts bei mir eingebrochen wird, wenn ich schlafe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, dass nachts bei mir eingebrochen wird, wenn ich schlafe.“

Haben Sie Angst, dass Sie nicht wieder aufwachen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, nicht wieder aufzuwachen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, nicht wieder aufzuwachen.“

Sorgen Sie sich, dass ein Unglück geschehen könnte, während Sie schlafen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mir Sorgen mache, dass ein Unglück geschehen könnte, während ich schlafe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Sorge, dass ein Unglück geschehen könnte, während ich schlafe.“

Ist Ihre größte Angst, nicht durchschlafen zu können?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, nicht durchschlafen zu können, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, nachts nicht durchschlafen zu können.“

Oder haben Sie Angst, morgen früh nicht ausgeschlafen zu sein?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, morgen früh nicht ausgeschlafen zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, morgen früh nicht ausgeschlafen zu sein.“

Vielleicht lässt aber auch der vergangene Tag Sie nicht zur Ruhe kommen. Müssen Sie bestimmte Dinge, die Sie belasten, wieder und wieder durchdenken?

*Heilender Satz: „Obwohl ich immer wieder an den Streit mit meinem Chef (meiner Ehefrau, meinem Ehemann) denken muss, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich muss immer wieder an den Streit mit meinem Chef (meiner Ehefrau, meinem Ehemann) denken.“

Werden Sie ständig von gewissen Gedanken gequält?

*Heilender Satz: „Obwohl mich diese Gedanken so quälen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Diese quälenden Gedanken.“

Meistens ist es nur ein Satz, der die Erlösung und damit den Schlaf bringt. Wollen Sie jedoch ganz auf Nummer sicher gehen, dann können Sie Ihre Entspannung mit folgenden Wahlsätzen noch vertiefen:

„Ich wähle, ruhig, entspannt und voller Vertrauen einzuschlafen.“

„Ich wähle zu wissen, dass sich mein Körper genau die Menge Schlaf holt, die er braucht.“

„Ich wähle zu wissen, dass mein Körper auch mit wenig Schlaf auskommt und morgen ausgeruht und fit ist.“

„Ich wähle zu wissen, dass mein Haus sicher und geschützt ist.“

„Ich wähle zu wissen, dass ich morgen Früh aufwachen werde.“

„Ich wähle zu wissen, dass ich nachts nur Glück und Freude anziehe.“

„Ich wähle, heute Nacht durchzuschlafen.“

„Ich wähle, morgen Früh ausgeruht und ausgeschlafen zu sein.“

„Ich wähle, mit meiner Frau (meinem Mann, meinem Chef) Frieden zu schließen.“

„Ich wähle, erquickenden Schlaf zu finden.“

„Ich wähle, diese angenehme Leere in meinem Kopf willkommen zu heißen.“

In diesem Sinne: gute Nacht!

Körperliches Wohlfühl

Wir gratulieren! Sie haben wirklich allen Grund, stolz auf Ihren Körper zu sein. Er zeigt Ihnen die Welt mit Ihren eigenen Augen, ist ganz Ohr für Mozart und die Bitten Ihrer Kinder, er lässt Sie zurückweichen, wenn Gefahr droht, lässt Sie die Süße der Honigmelone schmecken, trägt Sie, wohin immer Sie wollen, und unterscheidet Sie von jedem anderen Menschen auf der Welt.

Dies alles und bedeutend mehr kann und ist unser Körper: eine Heimstatt des Göttlichen, wie es in alten indischen Weisheitslehren heißt. Wir tun also gut daran, ihn zu hegen und zu pflegen.

Heute scheinen wir dem Körperlichen mehr Bedeutung beizumessen denn je, meinen damit aber in aller Regel allein die äußere Hülle, denken, ganz wie in der Physik, nur in Maßen und Gewichten.

Unser Verhältnis zum eigenen Körper und dem von anderen ist spannungsreich geworden – um es vorsichtig auszudrücken –, und die Idealbilder in unseren Köpfen lassen wenig Spielraum. Kein Wunder: Die Zeiten werden härter und die Konkurrenz schläft nicht. Aussehen und Ansehen fallen zunehmend in eins. Und so geraten wir nur allzu leicht in die Falle, im Körper eine einzige Ansammlung von „Problemzonen“ zu sehen, denen wir mit großer Unerbittlichkeit auf den Leib rücken. Wir „stylen“ und „builden“ unsere „Bodys“, was das Zeug hält, lassen Fett absaugen, Nasen richten und Falten unterspritzen, Busen nach Belieben vergrößern oder verkleinern, als hinge unser Seelenheil davon ab. Ein allmächtiger Machbarkeitswahn macht's möglich. Ungeachtet ernsthafter Gesundheitsgefährdungen.

Mit Gelassenheit und Liebe

Verstehen Sie uns bitte nicht falsch: Wir wollen kein Urteil fällen. Selbstverständlich kann und sollte jeder mit seinem Körper so umgehen, wie er oder sie es für richtig hält. Auch war die Kulturgeschichte der Menschheit zugleich immer eine Geschichte des „kleinen Schwindels“ im Konkurrenzkampf um die Gunst des anderen Geschlechts. Schon Kleopatra badete bekanntlich in Eselsmilch, um ihre Haut schön und geschmeidig zu machen, und umrahmte sich die Augen mit Kohle.

Uns geht es um etwas ganz anderes: Bei allem Körperkult, der heutzutage getrieben wird, sieht es doch ganz so aus, als scheine uns die Liebe zu unserem Körper abhandengekommen, als wären die Leute heute mit ihrem Erscheinungsbild unglücklicher denn je. Und das ist eigentlich schade, denn es zeigt, dass viele von uns permanent im Unfrieden mit ihrem Körper sind – und damit mit sich selbst. Was auf energetischer Ebene bedeutet, dass sie ihrem Körper immer wieder das Signal senden: So, wie du bist, bist du nicht in Ordnung. Und das ist auf Dauer ebenso schädlich wie lästig.

Anzustreben wäre unseres Erachtens ein bewussteres Verhältnis zum eigenen Körper. Und das heißt konkret: Bringen Sie sich selbst mehr Gelassenheit und Liebe entgegen. Stellen Sie sich vor den Spiegel – am besten nackt –, und schauen Sie sich an. Betrachten Sie die Harmonie Ihres Gesichts, die Schönheit Ihrer Gliedmaßen, die Individualität Ihrer Körperformen, die Spannkraft Ihrer Bewegungen.

Stellt sich bei diesem Anblick kein Behagen ein?

Analysieren Sie das Verhältnis, das Sie zu Ihrem Körper haben, so genau, wie es Ihnen möglich ist. Schreiben Sie alle Gefühle, Meinungen und Glaubenssätze, die Ihnen dazu einfallen, auf. Wir geben Ihnen zunächst ein paar Anregungen. Wenn Ihnen andere Sätze in den Sinn kommen, fühlen Sie sich bitte frei, diese entsprechend den allgemeinen Vorgaben zu beklopfen.

Gefühle

Sie lehnen Ihren Körper ab?

*Heilender Satz: „Obwohl ich meinen Körper (Nase, Mund etc.) ablehne, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich lehne meinen Körper (Nase, Mund etc.) ab.“

Sie hassen Ihren Körper?

*Heilender Satz: „Obwohl ich meinen Körper (meine Nase, meinen Mund etc.) hasse, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich hasse meinen Körper (meine Nase, meinen Mund etc.).“

Sie sind traurig über Ihren Körper?

*Heilender Satz: „Obwohl ich traurig bin, dass mein Körper so dick/dünn ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin traurig, dass mein Körper so dick/dünn ist.“

Sie mögen Ihren Körper nicht?

*Heilender Satz: „Obwohl ich meinen Körper (Nase, Mund etc.) nicht mag, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich mag meinen Körper (meine Nase, meinen Mund etc.) nicht.“

Sie ärgern sich, dass Gott Ihnen so einen hässlichen Körper gegeben hat?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich ärgere, dass Gott mir so einen hässlichen Körper (Nase, Mund, Busen etc.) gegeben hat, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich ärgere mich, dass Gott mir so einen hässlichen Körper (Nase, Mund, Busen etc.) gegeben hat.“

Sie ärgern sich, dass andere Menschen schöner sind als Sie?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich ärgere, dass andere Menschen viel schöner sind als ich, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich ärgere mich, dass andere Menschen viel schöner sind als ich.“

Sie sind neidisch auf den Körper anderer Menschen?

*Heilender Satz: „Obwohl ich neidisch bin auf den Körper von ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin neidisch auf den Körper von ...“

Sie schämen sich für Ihren Körper?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich für meinen Körper schäme, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich schäme mich für meinen Körper.“

Sie schämen sich für bestimmte Körperteile?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich schäme, dass mein Bauch (Po) so dick ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich schäme mich, dass mein Bauch (Po) so dick ist.“

Sie schämen sich, dass Sie so mager sind?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich schäme, dass ich so mager bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich schäme mich, dass ich so mager bin.“

Sie möchten nicht in Ihrem Körper sein?

*Heilender Satz: „Obwohl ich nicht in meinem Körper sein möchte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich möchte nicht in meinem Körper sein.“

Sie fühlen sich schuldig, dass Ihr Körper Bedürfnisse hat?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich schuldig fühle, dass mein Körper Bedürfnisse hat, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich fühle mich schuldig, dass mein Körper Bedürfnisse hat.“

Sie haben Angst vor den Bedürfnissen Ihres Körpers?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst vor den Bedürfnissen meines Körpers habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich habe Angst vor den Bedürfnissen meines Körpers.“

Sie ekeln sich vor Ihrem Körper?

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich vor meinem Körper ekle, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich ekle mich vor meinem Körper.“

Glaubenssätze und Überzeugungen

Wenn Sie Glaubenssätze und Überzeugungen Ihren Körper betreffend beklopfen, kann es sein, dass Gefühle auftauchen, z. B. Trauer, dass Sie so schlecht über Ihren Körper denken. Dann beklopfen Sie natürlich erstmal die Trauer, bis diese gelöst ist. Dann fahren Sie mit dem entsprechenden Glaubenssatz fort.

Sie glauben, dass Ihr Körper schmutzig (sündig) ist?

*Heilender Satz: „Obwohl ich glaube, dass mein Körper schmutzig (sündig) ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Körper ist schmutzig (sündig).“

Sie empfinden Ihren Körper als Last?

*Heilender Satz: „Obwohl mein Körper eine Last für mich ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Körper ist eine Last für mich.“

Sie finden, dass Ihr Körper nicht zu Ihnen gehört?

*Heilender Satz: „Obwohl mein Körper nicht zu mir gehört, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Körper gehört nicht zu mir.“

Sie glauben, dass Sie Ihren Körper nicht so annehmen können, wie er ist?

*Heilender Satz: „Obwohl ich glaube, dass ich meinen Körper nicht so annehmen kann, wie er ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich glaube, dass ich meinen Körper nicht so annehmen kann, wie er ist.“

Sie sind überzeugt, dass man seinen Körper bestrafen muss?

*Heilender Satz: „Obwohl ich überzeugt bin, dass man seinen Körper bestrafen muss, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin überzeugt, dass man seinen Körper bestrafen muss.“

Wenn Sie all diese Gefühle und Meinungen Ihren Körper betreffend beklopft und somit aufgelöst haben, können Sie den Frieden, den Sie mit Ihrem Körper geschlossen haben, mit entsprechenden Wahlsätzen zusätzlich festigen.

„Ich wähle, meinen Körper in seiner ganzen Schönheit wahrzunehmen und zu lieben.“

„Ich wähle, ab sofort meinen Körper so zu lieben, wie er ist.“

„Ich wähle, ab sofort zu erkennen, dass mein Körper als Wohnung des Göttlichen dient.“

„Ich wähle, ab sofort zu sehen, dass auch mein Körper seine eigene Schönheit hat.“

„Ich wähle, meinen Körper ab sofort so zu bewundern wie den Körper von ...“

„Ich wähle, ab sofort anzufangen, meinen Körper wertzuschätzen und zu bewundern.“

„Ich wähle, mit der Form meines Körpers ab sofort voll und ganz einverstanden zu sein.“

„Ich wähle, ab sofort eine liebevolle Beziehung zu meinem Körper aufzubauen.“

„Ich wähle, ab sofort die Bedürfnisse meines Körpers zu genießen.“

„Ich wähle, ab sofort auf meinen Körper zu vertrauen.“

„Ich wähle, ab sofort zu wissen, dass mein Körper rein und göttlich ist.“

„Ich wähle, ab sofort von der Leichtigkeit meines Körpers angenehm überrascht zu sein.“

„Ich wähle, meinen Körper ab sofort als mein wohliges Zuhause zu akzeptieren.“

„Ich wähle, meinen Körper ab sofort so zu lieben, wie er ist.“

„Ich wähle, meinen Körper ab sofort mit den Augen der Liebe zu sehen.“

Unser wunderbares Frühwarnsystem

Das Gefüge aus Körper, Geist und Seele, das wir den Menschen nennen, ist ein Wunderwerk – zum Niederknien. In unserer Praxis haben wir Tag für Tag Gelegenheit, uns von seiner Komplexität zu überzeugen, und unsere Demut wird immer größer. So haben wir im Laufe der Zeit auch die Maläsen des Alltags zu schätzen gelernt, den kleinen Schnupfen, die unerklärliche Müdigkeit, den Druck auf dem Magen, das leichte Ziehen im Nacken, all jene Zipperlein also, die man immer gern schnell und ohne großes Federlesen kuriert hätte.

Dabei sollten wir glücklich sein, dass es sie gibt. Denn diese kleinen Befindlichkeitsstörungen, die uns so ärgern, sind Gesprächsangebote unserer Seele – wenn auch in einer Sprache, die wir schon lange verlernt zu haben scheinen. „Ihm sitzt die Angst im Nacken“, „Ihr schlägt der Ärger auf den Magen“, „Was ist dir denn über die Leber gelaufen?“ „Es ging ihm so an die Nieren“, „Da hat er kalte Füße bekommen“ – alles Vokabeln aus dem uralten Wörterbuch unseres Körper-Geistes. Freuen wir uns also über alle „physiologisch-funktionellen Störungen“, wie die Mediziner unsere kleinen Zipperlein nennen, denn sie sind Signale eines Frühwarnsystems, das uns vor Schlimmerem bewahren möchte.

Körperliche Beschwerden, und seien sie auch noch so geringfügig, sind unserer Erfahrung nach immer ein Hinweis darauf, dass das emotionale Gleichgewicht

durcheinandergeraten ist. Sei es, dass man Sorgen hat, sei es, dass man sich ängstigt, sei es, dass man überlastet ist, sei es, dass man ärgerlich auf jemanden ist. („Ich habe so einen Hals, wenn ich an den denke!“) In allen diesen Fällen machen nicht gelöste belastende Emotionen – Wut, Ärger, Trauer, Empörung, Entrüstung, Enttäuschung, Schuldgefühle, Empfindungen von Überlastung oder Unterforderung – durch körperliches Unwohlsein auf sich aufmerksam.

Nehmen Sie diese Signale ernst und betrachten Sie sie als Anzeichen dafür, dass sich etwas in Ihrem geistig-emotionalen Haushalt im Ungleichgewicht befindet.

Und befolgen Sie auch die guten Ratschläge Ihrer Großmutter, die Sie als Kind immer so genervt haben. Gehen Sie im Winter nicht mit frisch gewaschenen Haaren aus dem Haus. Denn Sie wissen ja: Ein kalter Luftzug, und schon haben Sie Kopfschmerzen. Wenn Sie sich zu dünn anziehen, riskieren Sie eine Erkältung. Und immer hübsch die Nieren warm halten – sonst droht (vor allem Frauen) eine Blasenentzündung. So viele Omas können sich nicht täuschen.

Denn unsere Großmütter hatten noch eine Ahnung von den komplexen Zusammenhängen, die heute auf dem neuen Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie untersucht werden: Starke negative Gefühle schwächen die Abwehrkräfte des Körpers. Wenn sich der Mensch dann auch noch ungünstigen äußeren Einflüssen wie Nässe oder Kälte aussetzt, steigt die Gefahr, dass er sich einen Hexenschuss „holt“ oder eine Erkältung „einfängt“, enorm.

Nach unseren Erfahrungen lassen sich körperliche Symptome aber nie durch äußere Einflussfaktoren allein erklären, auch nicht die weit verbreiteten Rücken- und Nackenschmerzen. Zug bekommen, zu lange mit offenem Verdeck gefahren, zu viel am Computer gesessen, verlegen, verhoben ... Ja, sicher, das mögen die Auslöser sein. Um den Dingen aber wirklich auf den Grund zu gehen, sollten wir uns schon die Mühe machen, auch nach den Ursachen zu forschen, die im emotionalen Bereich zu suchen sind. Dann müssen wir auch nicht mehr so oft zur Tablette greifen, um den Hilferuf des Körpers zu übertönen.

Wir möchten Ihnen jetzt einen vielleicht etwas ungewöhnlichen, unserer Erfahrung nach aber sehr effektiven Weg zeigen, wie Sie Ihre „alltäglichen“ Beschwerden effektiv und dauerhaft auflösen können.

Dabei geht es darum, die ihnen zugrundeliegenden emotionalen Disharmonien auszugleichen und damit auch den Körper wieder in seine natürliche Balance zu bringen.

Wie Sie vorgehen, erklären wir am besten anhand eines Beispiels aus unserer Praxis: Eine Seminarteilnehmerin klagte seit Monaten über chronische Schmerzen im linken Knie, die sie trotz verschiedener physiotherapeutischer Maßnahmen nicht loswurde. Nachdem sie im Seminar gelernt hatte, MET anzuwenden, beklopfte sie ihre Knieschmerzen mit dem Satz: „Meine Knieschmerzen“. Da sich ihre Beschwerden auch nach mehreren Klopfunden noch nicht gebessert hatten, meinte die Frau, in ihrem Fall würde MET wohl nicht funktionieren. Wir fragten sie daraufhin, welche Gefühle sie zu ihren Knieschmerzen habe. Nach längerem Nachdenken meinte sie schließlich, sie sei ärgerlich, weil ihre Knieschmerzen trotz aller Bemühungen auch nach so langer Zeit einfach nicht weggehen wollten. Wir schlugen ihr dann vor, folgenden Satz zu beklopfen: „Mein Ärger über meine Schmerzen in meinem linken Knie.“ Nach der ersten Klopfunde stand sie plötzlich auf, guckte uns erstaunt an und sagte, ihre Beschwerden seien wie weggeblasen.

Die Emotion, die die körperliche Beschwerde aufrechterhielt, war in diesem Fall also Ärger. Genau wie auf die Signale Ihres Körpers müssen Sie demnach auch auf die Stimme Ihrer Gefühle hören. Denn Sie können sicher sein: Irgendeine Empfindung bringen auch Sie Ihren Beschwerden entgegen, es muss ja nicht Ärger sein. Es kann sich etwa auch um Scham, Schuldgefühle, Resignation, Frustration, Verzweiflung, Kummer, Traurigkeit oder Wut handeln.

Und hören Sie bitte wirklich auf alle Nuancen Ihrer inneren Stimme. Sätze wie: „Ach, damit habe ich mich abgefunden“, „Mein Arzt hat gesagt, damit müsse ich leben“, „Daran stirbt man nicht“, „Darauf habe ich mich eingestellt“, „Da kann man eben nichts machen“ wirken im ersten Moment vielleicht erwachsen, tapfer und abgeklärt. In Wirklichkeit aber verbirgt sich dahinter große Resignation. Mit MET können Sie diese auflösen. Und Sie müssen es

auch, denn die belastenden Gefühle, die Sie Ihren körperlichen Beschwerden entgegenbringen, verhindern ihre Linderung und Heilung.

Auch negative Empfindungen, die auf Ereignisse in der Familie und im Beruf oder auf Personen in Ihrem Umfeld zurückgehen, können zum Entstehen von Schmerzen und anderen lästigen physischen Störungen führen.

Ein Beispiel: Eine Seminarteilnehmerin hatte schon lange Schmerzen im Handgelenk. Eine körperliche Ursache ließ sich nicht finden. Sie hatte weder eine Sehenscheidenentzündung noch lag eine Verstauchung oder Ähnliches vor. Auch das bloße Beklopfen mit dem Satz „Meine Schmerzen im Handgelenk“ führte zu keinem wesentlichen Erfolg. Wir schlugen ihr dann den Satz vor: „Meine Wut, mein Ärger, meine Trauer in meinem Handgelenk“. Eines dieser Gefühle wird sich nach unserer Erfahrung nach einer Klopfunde in den Vordergrund schieben. Und in der Tat: Schon nach einer Klopfunde räumte die Teilnehmerin ein, dass es stimme. Sie habe eine ziemliche Wut auf ihren Ehemann. Diese Wut beklopfte sie dann, und siehe da, der Schmerz löste sich auf.

Mit diesem kleinen Trick können Sie herausfinden, welches nicht gelöste Gefühl sich – zum Beispiel – in Ihren schmerzenden Gliedern festgesetzt hat. Dies gilt besonders für akute Beschwerden, wie etwa Glieder- oder Gelenkschmerzen, aber auch für Hautprobleme oder Halsschmerzen, eine verschnupfte Nase, Verspannungen im Nacken oder Rücken.

Eine Bekannte von uns litt einmal unter einem beeindruckenden Hexenschuss. Sie saß nur bewegungslos auf ihrem Sofa, hatte sich eine Wärmflasche in den Rücken gelegt und sah aus wie das Leiden persönlich. Sie war nur am Jammern und Stöhnen, wie schlecht es ihr gehe. Weil das Jammern und Leiden so im Vordergrund stand, schlugen wir ihr vor den Satz: „Ich leide so“ zu beklopfen. Im Verlauf einer Stunde konnten wir beobachten, wie es ihr zunächst psychisch und dann auch körperlich zusehends besserging, bis die Schmerzen ganz verschwunden waren.

Jetzt wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie praktisch vorgehen können, wenn es Sie zwickt und zwackt und Sie sich schlecht fühlen. Wenn Ihnen eigene Sätze in den Sinn kommen, benutzen Sie bitte diese. Nehmen Sie unsere Sätze einfach als Anregungen.

Die Emotionen beklopfen

Zunächst finden Sie heraus, welches Gefühl Sie Ihren Beschwerden entgegenbringen.

*Heilender Satz: „Obwohl ich ärgerlich, wütend, sauer auf meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.) bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Ärger (meine Wut) auf meine Rückenschmerzen.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich mich schäme, dass ich diesen Hautausschlag habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Scham wegen meines Hautausschlages.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich schon längst resigniert habe und nicht mehr glaube, dass meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.) jemals wieder verschwinden, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Resignation, dass meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.) jemals wieder verschwinden.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich so unter diesen Schmerzen leide, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich leide so unter diesen Schmerzen.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich über meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.) so traurig bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Traurigkeit über meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.).“

*Heilender Satz: „Obwohl ich Schuldgefühle habe, dass ich mich nicht warm genug angezogen habe und jetzt erkältet bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Schuldgefühle, dass ich mich nicht warm genug angezogen habe.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich Schuldgefühle habe, dass ich gestern nass geworden bin und sich jetzt eine Erkältung anbahnt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Schuldgefühle, dass ich gestern nass geworden bin und sich jetzt eine Erkältung anbahnt.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, dass sich aus dem harmlosen Schnupfen eine richtige Erkältung entwickelt, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, dass sich aus dem harmlosen Schnupfen eine richtige Erkältung entwickelt.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich so verzweifelt bin über meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Verzweiflung über meine Rückenschmerzen (Knieschmerzen, Kopf schmerzen, Nackenschmerzen, Verspannungen etc.).“

*Heilender Satz: „Obwohl ich sauer bin, dass ich mich heute Nacht verlegen habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin sauer, dass ich mich heute Nacht verlegen habe.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich genervt bin, dass ich Zug gekriegt habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich bin genervt, dass ich Zug gekriegt habe.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich Angst habe, dass mein Hautausschlag eine bösartige Krankheit wird, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Angst, dass mein Hautausschlag eine bösartige Krankheit wird.“

Wenn all Ihre negativen Gefühle rund um das Körpersymptom aufgelöst sind, können Sie mit positiven Bestätigungen und bekräftigenden Wahlsätzen wie den folgenden den

Heilungsprozess noch beschleunigen Passen Sie bitte den Wahlsatz/die Wahlsätze Ihrer Thematik an:

„Ich wähle, mir zu vergeben, dass ich gestern nasse Füße bekommen habe.“

„Ich wähle, eine völlig freie Nase zu haben.“

„Ich wähle, ab sofort wieder gesund zu sein.“

„Ich wähle zu wissen, dass ich mich selber heilen kann.“

„Ich wähle, dass mein Gefühlshaushalt im Gleichgewicht ist.“

„Ich wähle, dass wohlige Wärme meinen Nacken (meinen Rücken, meine Knie etc.) durchfließt.“

„Ich wähle, völlig normale Blutdruckwerte zu haben.“

„Ich wähle, ab sofort liebevoll mit mir umzugehen.“

Ihre Krankheit – Ihr Verbündeter

Sie haben sicherlich schon im einiges über den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele gelesen oder erfahren und sich möglicherweise auch schon mit der Entstehung physischer Beschwerden auseinandergesetzt.

Wir – und wir sind weder die ersten noch die einzigen – sind der festen Überzeugung, dass der menschliche Körper zwar eine eigene Intelligenz besitzt, letztlich aber in einem hochkomplexen Prozess gegenseitiger Abhängigkeiten von den immateriellen Größen Geist und Seele gesteuert wird. (Was beispielsweise erklären hilft, weshalb ein großflächig grassierendes Grippevirus bei manchen Menschen Verheerendes anrichtet, während es anderen, die ihm ebenfalls ausgesetzt sind, nichts anhaben kann.)

Weltweit werden in die Erforschung körperlicher Beschwerden Millionen und Abermillionen Dollar, ohne jedoch nennenswerte Erfolge zu haben. Das Problem ist, dass die Forschung sich fast nur auf körperliche Zusammenhänge bezieht und

seelische/geistige Aspekte des Menschen außer Acht lässt. Denn nach unserer Erfahrung ist Krankheit nicht etwas vom Menschen Getrenntes, außerhalb von ihm Stehendes ist. Kein Feind, den es mit chemischen Keulen zu bekämpfen gilt. Eine rein organisch orientierte Forschung wird daher mit Sicherheit auch in Zukunft nicht zielführend sein. Jede Krankheit ist Teil des Menschen, der davon betroffen ist. Er selbst hat sie erschaffen. Und er verfügt auch über die Kräfte, sich selbst zu heilen. Mittlerweile gibt es ganzheitliche Forschungsansätze, die diese Zusammenhänge erkannt haben.

Sie sind nicht das Opfer Ihrer Krankheit, sondern ihr Verursacher. Das ist kein Vorwurf, sondern ein Sachverhalt. Die befreiende Perspektive, die in diesem Ansatz liegt, ist enorm: Genauso, wie Sie Krankheit erschaffen, können Sie auch Gesundheit hervorbringen. Ist das nicht gewaltig? Ganz neue Aussichten! Aber wie soll das funktionieren?

Wie Sie ja schon gesehen haben, können Sie Ihre körperlichen Leiden mit MET auflösen, indem Sie sich an die damit verbundenen Emotionen wenden. Daher besteht der erste Schritt zur Heilung häufig darin, die Krankheit anzunehmen.

Schauen Sie – vorbereitend – zunächst einmal, welche Emotionen unsere bisherigen Ausführungen bei ihnen ausgelöst haben. Finden Sie unsere Meinung völlig abwegig?

*Heilender Satz: „Obwohl ich diese Meinung völlig abwegig finde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich finde diese Meinung völlig abwegig.“

So ein Quatsch bringt Sie auf die Palme?

*Heilender Satz: „Obwohl mich so ein Quatsch auf die Palme bringt (mich ärgert; mich wütend macht), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „So ein Quatsch bringt mich auf die Palme (ärgert mich; macht mich wütend)!“

Denken Sie: Das mag ja für andere gelten, für mich gilt das nicht?

*Heilender Satz: „Obwohl ich der Meinung bin, dass das für andere gelten mag, nicht aber für mich, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Meine Meinung, dass das vielleicht für andere gilt, für mich gilt das nicht!“

Wenn Sie durch das Beklopfen Ihre ablehnende(n) Haltung(en) in einen neutralen Zustand gebracht haben, können Sie beginnen, Ihre Einstellung zu Ihrer Krankheit zu beklopfen:

„Krankheit ist etwas, das mir von außen zugefügt wird.“

*Heilender Satz: „Obwohl ich glaube (überzeugt bin), dass mir Krankheit von außen zugefügt wird, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Glaube (meine Überzeugung), dass mir Krankheit von außen zugefügt wird.“

Halten Sie Krankheit für eine Strafe Gottes?

*Heilender Satz: „Obwohl ich glaube, dass Krankheit eine Strafe Gottes ist, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Glaube (meine Überzeugung), dass Krankheit eine Strafe Gottes ist.“

Können Sie nicht akzeptieren, dass Sie Ihre Krankheit selbst erschaffen haben?

*Heilender Satz: „Obwohl ich überhaupt nicht akzeptieren kann, dass ich meine Krankheit selbst erschaffen haben soll, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich kann überhaupt nicht akzeptieren, dass ich meine Krankheit selbst erschaffen haben soll.“

Halten Sie sich für ein Opfer des Schicksals?

*Heilender Satz: „Obwohl ich glaube, dass ich ein Opfer des Schicksals bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Mein Glaube, dass ich ein Opfer des Schicksals bin.“

Sehen Sie Krankheit als etwas von sich Losgelöstes?

*Heilender Satz: „Obwohl ich Krankheit als etwas von mir Losgelöstes sehe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

> Behandlungssatz: „Ich sehe Krankheit als etwas von mir Losgelöstes.“

Nachdem Sie Ihre Einstellungen beklopft haben, können Sie dazu übergehen, Wahlsätze, die besagen, dass Sie Ihre Krankheit akzeptieren und annehmen, in Ihre Meridianpunkte einzuklopfen. Sollten Sie dabei einen inneren Widerstand in Form von Ärger, Trauer oder Wut etc. spüren, dann beklopfen Sie diese Emotion bitte unbedingt zuerst. Erst dann sind Sie frei, die Wahlsätze aufzunehmen. Sie können den Begriff einsetzen, der für Sie gültig ist: Schmerz(en), Krankheit oder Leiden. Hier einige Beispiele:

„Ich wähle, mich mit meiner Krankheit so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich bin.“

„Ich wähle zu verstehen, dass Krankheit kommt und geht, wann ich es will.“

„Ich wähle zu wissen, dass ich Schöpfer meiner Gesundheit bin.“

„Ich wähle, mir zu vergeben, dass ich diese Krankheit geschaffen habe.“

„Ich wähle zu verstehen, dass Krankheit aus Angst und Zweifel geboren wird.“

„Ich wähle, meine Krankheit als Teil von mir zu begreifen.“

„Ich wähle, mit meinen Schmerzen Freundschaft zu schließen.“

„Ich wähle, meine Schmerzen (meine Krankheit, mein Leiden) als Hilferuf meines Körpers anzuerkennen.“

„Ich wähle zu erkennen, dass körperliche Schmerzen eigentlich Schmerzen der Seele sind.“

„Ich wähle, meinen Kampf gegen diese Krankheit loszulassen.“

„Ich wähle, mit meinem Leiden kreativ umzugehen.“

„Ich wähle, mit meinem Leiden zu fließen.“

„Ich wähle, meine Krankheit zu lieben.“

„Ich wähle, meinen Ärger auf diese Krankheit loszulassen.“

„Ich wähle, mit meiner Krankheit Frieden zu schließen.“

Oft kommt man bei schwereren Erkrankungen allein nicht weiter. Wir möchten an dieser Stelle betonen, dass Sie sich in solchen Fällen unbedingt einem erfahrenen MET-Therapeuten® anvertrauen sollten, der Sie durch diesen Prozess begleiten kann. Und bitte: Wenn Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden, führen Sie diese fort, denn MET darf ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen, kann sie aber sinnvoll ergänzen. Und schauen Sie, wie die ärztliche und die MET-Behandlung gemeinsam zu einem Erfolg führen. In diesem Sinne: Werden Sie schnell gesund!



Klopfen Sie sich frei!®

Rainer Frank

Regina Flei

3. Anhang

Häufig gestellte Fragen

Funktioniert MET auch, wenn ich nicht daran glaube?

Nach unserer Erfahrung spielt der Glaube keine Rolle. Denn wir haben schon viele Menschen beklopft, die MET überhaupt nicht kannten und von daher eher skeptisch waren. Und auch bei denen hat es funktioniert.

Muss ich an den Heilenden Satz glauben?

Nein, das müssen Sie nicht. Zunächst reicht es völlig, wenn Sie „... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ einfach sagen, ohne Betonung und Überzeugung. Sie werden jedoch feststellen, dass Ihre Überzeugung wächst und Sie diese Worte wirklich im Brustton der Überzeugung und Begeisterung sprechen können, je häufiger Sie sich mit MET beklopfen.

Sind die Behandlungssätze nicht eigentlich Affirmationen?

Nein, die Behandlungssätze sind dafür da, dass Sie Ihr Problem, das Sie durch das Klopfen energetisch verändern wollen, also die Bewusstseinssebene, auf der Sie sich in diesem Moment gerade befinden, benennen.

Wenn ich mir ständig Angst oder andere belastende Gefühle in die Punkte klopfe, verstärke ich damit nicht diese Angst?

Wenn man mit Affirmationen arbeitet, sollte man in der Tat keine negativen Formulierungen oder Emotionen verwenden. Im Zusammenhang mit dem Beklopfen der Meridiane dienen diese Sätze dazu, den Fokus auf dem Thema zu halten, das Sie auflösen wollen. Im Zusammenhang mit der Auflösung energetischer Blockaden und daraus resultierender Gefühle und Glaubenssätze ist es daher erforderlich, diese während des Klopfens immer wieder zu benennen. Nur so ist es überhaupt möglich, belastende Gefühle beziehungsweise Themen aufzulösen. Würden Sie beispielsweise die ganze Zeit sagen: „Ich habe keine Angst, ich habe keine Angst“, wäre das Thema falsch benannt und die Blockade ließe sich nicht auflösen. Denn richtig formuliert lautet

das Thema ja „Ich habe Angst“. Da heißt es also, sich jeden Stolperstein ganz genau anzusehen, ihn korrekt zu benennen – und nicht davor wegzulaufen.

Wieso kann ich einerseits belastende Gefühle klopfen und diese lösen sich auf und auf der anderen Seiten Wahlsätze in die Punkte klopfen, und diese verstärken sich?

Die Erfahrung zeigt, dass sich beim Meridianklopfen belastende Gefühle und hemmende Glaubenssätze auflösen und durch ein Gefühl von Ruhe und Entspannung ersetzt werden, während bei positiven Sätzen das Gegenteil passiert: Sie verstärken sich. Insofern stellen die Meridiane eine Art Einbahnstraße in Richtung Steigerung der eigenen Lebensenergie dar.

Kann ich bei MET etwas falsch machen?

Nein, das Einzige, was Sie „falsch“ machen können, wäre, dass Sie nicht das richtige Thema treffen und sich das Problem dann nicht auflöst. In diesem Fall müssten Sie einfach genauer hineinspüren und das Problem exakter benennen.

Wie oft kann ich klopfen? Geht es auch täglich?

Generell gilt, dass Sie so lange und so oft klopfen können, wie Sie Lust haben und es sich für Sie gut anfühlt.

Was mache ich, wenn ich beim Klopfen traurig werde und anfangen zu weinen?

Klopfen Sie weiter, auch wenn mehrere Runden erforderlich werden, bis Sie nicht mehr traurig sind. Sie können auch die beiden Schlüsselbeinpunkte (Punkt Nr. 6) gleichzeitig durchgehend beklopfen, bis sich die Traurigkeit aufgelöst hat.

Kann man nicht alle Probleme mit einem Mal beklopfen?

Das wäre schön, ist aber unserer Erfahrung nach nicht möglich. Das menschliche Bewusstsein ist eine komplexe Angelegenheit und die Arbeit mit den Gefühlen sehr umfassend. Stellen Sie sich eine Zwiebel vor. Bei jedem Thema müssen Sie Schicht für Schicht abtragen, um zum Kern vorzudringen. Und da wir meistens viele Probleme haben, müssen wir halt viele Zwiebeln schälen.

Literatur

Diamond, John, Die heilende Kraft der Emotionen, Kirchzarten bei Freiburg 2001

Emoto, Masaru, und Fliege, Jürgen, Die Heilkraft des Wassers, Burgrain 2004

Franke, Rainer und Regina, Ab sofort Nichtraucher, E-book, Franke Editorial, 2015

Franke, Rainer und Regina, Klopfen Sie sich reich!, Heyne, 2009

Franke, Rainer und Regina, Sorgenfrei in Minuten, Heyne, 2012

Franke, Rainer, und Schlieske, Ingrid, Klopfen Sie sich frei!, Tutzing 2003

Sheldrake, Rupert, Sieben Experimente, die die Welt verändern könnten, Frankfurt am Main 2005

Seminar- und Webinarangebot der Franke-Akademie

Wir bieten MET- Seminare (Deutschland, Österreich, Schweiz) für Laien und Professionals an.

Zudem bieten wir regelmäßig kostenlose Webinare zur MET-Klopftherapie an.

Ausbildung in der Franke Akademie:

- einjährige Online-Ausbildung zum MET-Therapeuten®/MET-Coach® sowie MET-Berater® bzw. MET-Practitioner

Nähere Informationen zu unserem Ausbildungs- und Seminar- und Webinarprogramm finden Sie auf unserer Webseite <https://franke-akademie.de>

Postanschrift:

Franke2 Die Akademie S.L.U.
Carrer S`Oliba 84
E 07639 Sa Ràpita
Spanien/Mallorca

E-Mail: info@franke-akademie.de

MET- Bücher in anderen Sprachen

[Chinesisch:](#)

Rainer-Michael Franke, Ingrid Schlieske: Klopfen Sie sich frei!: M.E.T. - Meridian-Energie-Techniken. Einfaches Beklopfen zur Selbsthilfe, ISBN : 9789866362491

[Spanisch:](#)

Franke, Rainer y Regina ; MET Mejoria Inmediata, ISBN 9788478086672

[Tschechisch:](#)

Frankeová Regina, Franke Rainer, Bez bolesti za par minut, ISBN: 978-80-249-2017-7

[Litauisch:](#)

Rainer ir Regina Franke, Išsivadukite iš rūpesčių per minutę, ISBN: 9955-604-56-5

[Rumänisch:](#)

Rainer si Regina Franke, Scapa de griji in cateva minute, ISBN: 978-606-639-060-6

Die MET App



Diese App wurde sowohl für Android, das iPhone als auch für das iPad konzipiert und ist in Deutsch, Englisch und Spanisch erhältlich.

Sie leiden unter Flugangst, Existenzangst, Lampenfieber oder unter anderen spez. Ängsten? Und Sie möchten diese Ängste endlich loswerden?

Dann ist diese App wie für Sie geschaffen!

Mit Hilfe dieser App und der dort beschriebenen MET-Klopftherapie können Sie diese Ängste selbständig, sofort und dauerhaft auflösen. Mit dieser MET-App erlernen Sie MET-Klopftherapie (MET), mit denen durch einfaches Beklopfen ausgewählter Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen Ängste sowie andere negative Gefühle und Gedanken sofort und dauerhaft aufgelöst werden können. Sie werden anhand von Filmen, Graphiken und Texten angeleitet, wie Sie diese Klopftechnik anwenden können.

Über die Autoren



Rainer-Michael Franke, geb. 1953, ist Diplom-Psychologe, Registered EuroPsy Psychologist, Gestaltpsychotherapeut, Autor von acht Büchern, 4 davon Bestseller, zwei seiner Bücher wurden in 5 Sprachen übersetzt. MET-Therapeut®. Entwickler der MET-Klopftherapie. Therapie, Coaching, Ausbildung, Training, Seminare seit 1986.

Rainer-Michael Franke bei [Wikipedia](#)

Rainer-Michael Franke bei [youtube](#)

Rainer-Michael Franke bei [twitter](#)

Rainer-Michael Franke bei [Xing](#)



Regina Franke, geb. 1955, Heilpraktikerin, Autorin von sieben Büchern, 4 davon Bestseller, zwei ihrer Bücher wurden in 5 Sprachen übersetzt. Entwicklerin der MET-Klopftherapie, MET-Therapeutin®. Langjährige gemeinsame Praxiserfahrung als Paar- und Familientherapeutin mit Rainer-Michael Franke.

Regina Franke bei [Wikipedia](#)

Rainer und Regina Franke sind Begründer der Franke2 Die Akademie S.L.U.

Franke Akademie bei [facebook](#)

Impressum

Die MET-Glücksformel, Klopfen für ein besseres Leben

© 2017 Franke Editorial, Alle Rechte vorbehalten.

Autoren: Rainer-Michael Franke, Regina Franke

Franke2 Die Akademie S.L.U.
Carrer S`Oliba 84
E 07639 Sa Ràpita
Spanien/Mallorca

Eingetragen beim Handelsregister Registro mercantil de Mallorca:1/2003/14.087,0

Geschäftsführer: Rainer-Michael Franke und Regina Franke Spanien

Telefon 0034-971-641497, E-Mail: info@franke-akademie.de

E-book Cover: © aopsan- Fotolia.com

Coverdesign: ©Rainer-Michael Franke, Regina Franke

Fotos © chatmali- Fotolia.com, © aopsan- Fotolia.com, © ValuaVitaly- iStockphoto,

© Rainer Franke

„Klopfen Sie sich frei!“, ist in Deutschland, Österreich und der Schweiz eine eingetragene Marke von Rainer- M. Franke.

ISBN: 978-84-943723-1-5

Dieses E-book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung der Autoren nicht vervielfältigt, wiederverkauft oder weitergegeben werden.