



Claudia Kauscheder Heute schon geklopft? Training für MET nach Franke®

www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com
www.facebook.com/heute.schon.geklopft



Was ist MET?

MET ist die Abkürzung für "Meridian-Energie-Techniken", eine **Klopfakupressur**, mit deren Hilfe man sehr rasch und vor allem auch anhaltend negative Emotionen, Glaubenssätze, blockierende Muster und vieles mehr auflösen kann.

Was wird dabei gemacht?

Es werden dabei bestimmte Punkte auf den **Hauptmeridianen** mit den Fingern beklopft, während man sich innerlich auf die Problematik bzw. die Emotion einstimmt - **durch das Klopfen werden dabei Blockaden in den Meridianen aufgelöst**, die laut Energetischer Psychologie die Ursache für Missstimmungen, und damit verbunden natürlich auch körperliche Symptome, sind.

Was bringt's?

Das führt im Endeffekt dazu, dass wir trainieren, in uns hineinzufühlen und aktiv **wahrzunehmen, wie es uns geht**. MET nach Franke® ist somit auch **Bewusstseinsarbeit** in jeder Hinsicht.

Man lernt dadurch natürlich auch, seine **eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen** - fühlt hin, wie sich das anspürt, wenn man diesen Wunsch z.B. für sich formuliert und klopft dann die dabei auftauchenden **Widerstände gegen diesen Wunsch**. Das stellt sich dann immer als "Zwiebel" heraus, die man Schicht um Schicht abträgt, bis man aus tiefster Überzeugung zu diesem Bedürfnis stehen und es damit auch äußern und umsetzen kann.

Wann kann ich klopfen?

Anwenden kann man diese Technik im Prinzip bei allem: sei es eine "klassische" Angst wie z.B. der Angst vor dem Fliegen, sei es die ungeliebte Steuererklärung, die man immer wieder aufschiebt (Widerstand!) oder die Prüfungsangst, Selbstsabotagen, die verhindern, dass man beruflich erfolgreich ist, bis zum Auflösen von Leistungsblockaden im Sport.

und jetzt legen wir los ...

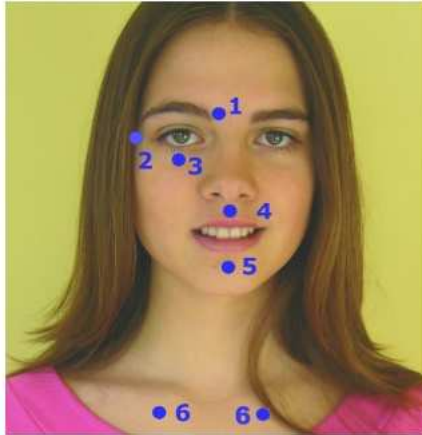


Claudia Kauscheder Heute schon geklopft? Training für MET nach Franke®

www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com
www.facebook.com/heute.schon.geklopft



Wo klopfe ich?



Nebenstehend sehen Sie die **wichtigsten 6 Punkte** am Kopf bzw. Oberkörper, die beklopft werden.

Es gäbe noch mehr Punkte, allerdings reichen diese völlig aus, um einmal die Wirkungsweise von MET spüren zu können.

Ertasten Sie nun die Punkte anhand dieses Fotos, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen.

Wie klopfe ich?

Bei MET geht es nicht darum, den Meridian-Punkt millimetergenau zu treffen - das überlassen wir den Akupunkteuren ;-).

Klopfen Sie ruhig mit 2-3 Fingern, damit Sie die betreffende Region, in der der Meridian-Punkt liegt, auch sicher erwischen. Und bitte klopfen Sie **sanft** - es sollte spürbar aber angenehm sein.

Es ist auch egal, ob Sie bei den Punkten 1-3 auf der rechten oder linken Gesichtshälfte und ob Sie mit der linken oder rechten Hand arbeiten. **Wechseln Sie ruhig ab!** Einzig die Punkte Nr. 6 müssen immer paarig geklopft werden. Das geht ganz leicht, wenn Sie Ihren Daumen abspreizen und einen Punkt mit dem Daumen und den anderen mit Zeige- und Mittelfinger beklopfen.

Trocken-Training

Damit Sie nicht während des Klopfens überlegen müssen, wo sich die Punkte genau befinden (Sie sollen sich ja auf Ihre Gefühle konzentrieren!), nehmen Sie bitte einen Spiegel zur Hand und klopfen ein paar „Runden“ ohne besonderen Hintergrund, bis Sie sicher sind, die Punkte auch ohne Spiegel wieder zu finden.

Bereit?

ein Beispiel, wie's funktioniert ...



Claudia Kauscheder Heute schon geklopft? Training für MET nach Franke®

www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com
www.facebook.com/heute.schon.geklopft



Beispiel „Ärger“

Nehmen wir an, Sie würden sich gerade über einen Arbeitskollegen **ärgern**. Ihre erster "Klopfsatz" wäre nun "**Mein Ärger über meinen Kollegen.**".

erste Runde

Diesen Satz, **mit dem Sie Ihr Gefühl** (bzw. die Blockade in Ihren Meridianen!) **benennen**, wiederholen Sie nun (wenn möglich laut) fortlaufend, während Sie **gleichzeitig** die Punkte 1 - 6 klopfen. Als Richtlinie: **pro Punkt sprechen Sie den Satz ein Mal aus.**

Beim Punkt 6 (den Schlüsselbeinpunkten) sprechen Sie den Satz ruhig 3-4 Mal aus und spüren dabei in sich hinein, um sich die nächste Frage zu stellen:

nach- spüren

Was fühle ich jetzt? Ihr Ärger könnte sich nämlich nun z.B. in Zorn verändert haben - oder Traurigkeit darüber, dass Ihr Kollege so mit Ihnen umgeht - oder Ärger auf sich selbst, dass Sie sich so behandeln lassen, etc.

nächste Runde

Sobald sich das Gefühl, das Sie **JETZT** empfinden in Worte kleiden lässt, können Sie die nächste Runde klopfen. Nehmen wir also an, Sie sind jetzt traurig, dass Ihr Kollege so mit Ihnen umgeht:

nach- spüren

Sie wiederholen laufend: "Ich bin traurig, dass mein Kollege so mit mir umgeht." und klopfen dabei die Punkte 1 - 6. Bei den Schlüsselbeinpunkten horchen Sie wieder in sich hinein, ob sich etwas an Ihrem Gefühl verändert hat.

Und so fort ...

wann höre ich auf?

Auf diese Weise **klopfen Sie sich durch die vielen Schichten** Ihrer Gefühlswelt, bis sich bei Ihnen entweder ein neutrales oder sogar ein **Gefühl des Friedens und der Harmonie** einstellt.

Wichtig ist bei jedem Schritt, **im Hier und Jetzt zu bleiben**. Was Sie gestern bewegt hat - und Ihnen heute egal ist -, kann nicht beklopft werden!