



Claudia Kauscheder
Heute schon geklopft?
Training für MET nach Franke®
www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com



Worum geht's hier?

Wenn du **noch nie geklopft** hast, lies bitte zuerst meine **Kurz-Anleitung für MET** (http://www.met-training.at/met_downloads.php) – dort findest du auch die Punkte, auf denen geklopft wird!

Diese dreiteilige Serie beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, mit Hilfe von MET deine Ziele schneller und einfacher zu erreichen. Durch verschiedene Techniken, über verschiedene Eingangskanäle, werden die unterschiedlichen Ebenen deiner Widerstände gegen dein Ziel aufgedeckt (bewusst gemacht) – und natürlich aufgelöst.

Dazu gleich die Frage an dich: **was hat dich bisher davon abgehalten, dein Ziel zu erreichen?** Mögliche Gründe könnten z.B. sein:

- Du hast dein Ziel noch gar nicht richtig definiert.
- Du traust dir die Zielerreichung nicht zu.
- Noch keiner in deiner Familie hat so ein Ziel jemals erreicht?
- Es kommt dir vermessen vor, dieses Ziel anzustreben?
- Du hast es schon sooo oft „versucht“ – und es hat nie geklappt?
- Es spricht rein von den Fakten her viel dagegen, dass du dieses Ziel erreichst?

bewusst machen ...

Was fällt dir für dich ein? Mach` dir deine **Gedanken** hier **bewusst** und schreibe sie auf:

die gute Nachricht

All diese Gründe haben eines gemeinsam: es sind **Widerstände**, die deinen Weg steinig machen.

Und jetzt die gute Nachricht: du kannst diese Widerstände **durch konsequentes Klopfen auflösen**.

Später werden wir zu deiner Liste zurückkehren und sie uns Punkt für Punkt vornehmen.



Claudia Kauscheder
Heute schon geklopft?
Training für MET nach Franke®
www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com



**Ziel
definieren**

Ziele wollen richtig definiert sein: Beantworte bitte folgende Fragen zu deinem Ziel, das du bearbeiten möchtest:

Was genau soll geschehen?

Bis wann, wie lange?

Wo?

Welche Konsequenzen hat das für dich?

Bist du mit deinem Herz dabei?

ein Satz ...

Jetzt nimmt dein Ziel schon Formen an. Der nächste Schritt ist, es, in einem **kurzen, prägnanten Satz** (kurz deshalb, weil du ihn dir möglichst zum Klopfen merken sollst) zusammen zu fassen und dabei folgende Kriterien zu beachten:

Kriterien

1. Dein Ziel muss **positiv formuliert** sein.
Bsp: „Ich bin bei meinen Auftritten sicher und ruhig“ statt „Ich bin bei meinen Auftritten nicht mehr so unsicher“.
2. Dein Ziel muss in der **Gegenwartsform** formuliert sein.
Bsp: „Ich bin ..., ich habe ..., etc.“ statt „ich werde ... sein, ich werde ... haben.“
3. Dein Ziel soll **realistisch** und somit **erreichbar** sein.
Klar: wenn ich nicht Lotto spiele, kann ich im Lotto nicht gewinnen, oder?



Claudia Kauscheder
Heute schon geklopft?
Training für MET nach Franke®
www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com



4. Ist dein Ziel dein **Herzenswunsch**?
Geht beim Gedanken an dein Ziel dein Herz auf, jubelt und springt es?

5. Ethik-Check
ist mein Ziel für mich und meine Umgebung **gut und nützlich**?

kurz und prägnant

Und los geht's: - übrigens keine Sorge – dein Ziel-Satz **darf und kann sich während des Klopfens verändern**. Versuche nur, den Kriterien so nahe wie möglich zu kommen und einen Satz zu finden, der für dich jetzt rund ist.

los geht's

Bis hier konntest du noch hauptsächlich deinen Kopf und deine Gedanken verwenden, jetzt bitte ich dich, ihn beiseite zu legen ;-), dir dein Ziel laut vorzulesen – und **hinzuspüren**, welche Gefühle dabei auftauchen.

Gefühle beklopfen

Das könnten z.B. folgende sein:

- Angst (davor, es nicht zu schaffen)?
- Beklemmung (weil du es dir nicht zutraust)?
- Trauer (weil du keine Möglichkeit siehst, es zu schaffen)?
- Resignation (hat eh keinen Sinn)?
- Zorn (weil du es nicht schaffst)?
- Neid (auf jemand, der sein Ziel erreicht hat)?
- usw.

erste Runde

Nehmen wir an, das erste Gefühl, das du empfindest, ist „Ich habe Angst, es nicht zu schaffen.“ Dann ist dein erster Klopfsatz genau das: „Ich habe Angst, es nicht zu schaffen“ oder „Meine Angst, es nicht zu schaffen.“ **Probiere aus**, was stimmiger für dich ist!



Claudia Kauscheder
Heute schon geklopft?
Training für MET nach Franke®
www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com



**nach-
spüren**

Diesen Satz, **mit dem du dein Gefühl** (bzw. die Blockade in deinen Meridianen!) **benennst**, wiederholst du nun (wenn möglich laut) fortlaufend, während du **gleichzeitig** die Punkte 1 - 6 klopfst. Als Richtlinie: **pro Punkt sprichst du den Satz ein Mal aus.**

Beim Punkt 6 (den Schlüsselbeinpunkten) sprichst du den Satz ruhig 3-4 Mal aus und spürst dabei in dich hinein, um dir die nächste Frage zu stellen:

Was fühle ich jetzt? Deine Angst, es nicht zu schaffen, könnte sich nämlich nun z.B. in Zorn verändert haben - oder Traurigkeit darüber, dass du es noch nie wirklich in Angriff genommen hast, etc.

Sobald sich das Gefühl, das du **JETZT** empfindest, in Worte kleiden lässt, kannst du die nächste Runde klopfen.

Und so fort ...

**dein Ziel
ändert
sich?**

In dieser Weise spürst du nun alle deine negativen Gefühle auf, die dich davon abhalten, geradewegs über die „Ziellinie“ zu gehen und **klopfst** sie jeweils so lange, **bis du sie JETZT nicht mehr spüren kannst** und sich ein Gefühl des Friedens und der Ruhe – vielleicht sogar der Zuversicht - einstellt.

Wie zu Beginn schon angedeutet - es kann sein, dass dir während des Klopfens bewusst wird, dass sich dein ursprüngliches Ziel geändert hat.

Wenn das passiert, passe einfach deinen Ziel-Satz an und spüre wieder hin, welche Emotionen er bei dir auslöst!

Das darf auch mehrmals passieren ;-)

Her geht's weiter zur Vorschau auf Teil 2 + 3:



Claudia Kauscheder
Heute schon geklopft?
Training für MET nach Franke®
www.met-training.at
www.mettraining.wordpress.com



**Vorschau
Teil 2 ...**

Im Teil 2 Nachdem du nun in Teil 1 alle negativen Emotionen aufgelöst hast, die du beim Gedanken an dein Ziel spürst, geht es nun weiter.

Ist dir aufgefallen, dass nicht nur Emotionen, sondern auch „Aussagen“ bei dir aufgetaucht sind? Also z.B. „Das kann ich nicht“. Diese „Tatsachen“ (oder auch Glaubenssätze, versteckte Überzeugungen) werden im zweiten Teil beklopft.

Wenn du auch diese aufgelöst hast, kannst du danach an die **positive „Programmierung“** deines Ziels gehen!

**Vorschau
Teil 3 ...**

Im Teil 3 festigst du dann dein Ziel mit Hilfe von Imagination und Klopfen, überprüfst es nochmals und lässt es los, wenn es sein darf!