



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



**Worum geht's hier?**

Im ersten Teil dieser Kurzserie ging es vor allem darum, dein Ziel zu definieren und danach alle aufkeimenden Gefühle, die gegen die Zielerreichung sprechen, aufzulösen.

Ist dir beim Klopfen 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 in diesem Teil beklopft.

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

**Was ist ein Glaubenssatz?**

Was ist das eigentlich, ein „Glaubenssatz“? Man könnte auch Programm dazu sagen, oder Introjektion, wie die Psychologie beschreibt. Meist handelt es sich um Dinge, die man gesagt bekommen hat und **ungefiltert als seine eigene Wahrheit anerkannt** und somit in sein „System“ übernommen hat.

Es können sich aber auch Programme aus unserer Kindheit hinter solch einer Aussage verstecken. Programme, die für uns als Kind sinnvoll und vielleicht sogar überlebensnotwendig waren. („Pass auf, du fällst!“ „Wenn du brav bist, bekommst du ...“, „Du hast halt die Figur von deiner Oma geerbt“). Hier gilt es, auch verstandesmäßig zu überprüfen, ob das für dich noch „stimmig“ ist!

**wie wird geklopft?**

**Wie klopft man nun solche Glaubenssätze?**

Es ist ganz simpel: du verwendest **die selben Klopf-Punkte** wie bei den Emotionen (denn auch Glaubenssätze sind aktive Blockaden im Meridian-System!).

**Dein Glaubenssatz = dein Klopfsatz!**

Das **Ziel** beim Klopfen ist diesmal, dass (fühlbarer) **Widerstand** auftaucht! Z.B. „stimmt ja gar nicht“, „so ein Quatsch“, oder ähnliches – die klopfen wir allerdings nicht weg ;-)

Andererseits könnten nun auch wieder **Gefühle** auftreten, die **mit dieser Überzeugung zusammenhängen** (z.B. „Ich bin traurig, dass ich das so lange geglaubt habe“) – diese Gefühle bitte nicht aufheben ;- ) - **weg damit!**



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



Erst dann ist es so weit, dass diese Überzeugung nicht mehr Teil deines Systems ist. Es **entspricht nicht mehr deiner Inneren Wahrheit** – und das ist auch gut so.

**Aufpassen:** dieser Glaubenssatz soll emotional nicht mehr für dich stimmen, **nicht nur vom Kopf** her! Meist ist uns das vom Verstand her nämlich eh bewusst.

**los geht's!**

Nimm` bitte deine Aussagen-Liste zur Hand, lese sie dir durch und beginne mit dem Satz zu klopfen, der dich **JETZT** am meisten anspricht.

**Anmerkung:** du wirst merken, dass du jetzt ständig zwischen Gefühlen und Überzeugungen hin- und herpendelst. Das ist gut so, weil du dadurch Schichten von Emotionen hervorlockst, die sich bisher noch versteckt haben!

**positiv  
verstärken**

Nachdem du diesen Schritt vollständig erledigt hast, wird es Zeit zu überprüfen, ob dein Ziel für dich emotional und energetisch passt und es „einzuprogrammieren“:

- Klopfe deinen Ziel-Satz in alle **14 Punkte** ein (hier findest du sie: [http://www.met-training.at/met\\_downloads.php](http://www.met-training.at/met_downloads.php)). Das heißt, **pro Punkt** sprichst du **1x deinen Satz** aus (möglichst laut) und klopfst dabei sanft.
- **Beobachte** dabei genau eventuell aufkommende negative Emotionen, Widerstände oder Glaubenssätze.
- Wenn diese auftreten, nicht aufheben, sondern auch **beseitigen!**
- Danach **beginnst du wieder bei Punkt 1** mit dem Einklopfen deines Zielsatzes.
- Das tust du so lange, bis du dein Ziel in alle 14 Punkte einklopfen kannst, ohne dass ein Widerstand aufkommt!
- Hab` Geduld – das kann ein bisserl dauern ;-)

**Gratuliere, jetzt hast du es fast geschafft!**

**Vorschau  
Teil 3 ...**

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