



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.

Im zweiten Teil haben wir dann alle Glaubenssätze und Programme aufgelöst und konnten dann endlich beginnen, unser Ziel in unser System einzuklopfen.

Ein letzter Schritt fehlt noch: die **Visualisierung** und **Überprüfung** deines Ziels – darum geht es hier im dritten Teil der Kurzserie.

Film kreieren

Kreiere nun vor deinem Inneren Auge einen Film, in dem du dieses Ziel leicht erreichst. Beschäftige dabei all deine Sinnesorgane: Geruch, Gehör, fühle deinen Erfolg, schmecke ihn! Dieser Film darf dauern, so lange du möchtest.

Danach verkürzt du ihn in deiner Phantasie immer mehr, bis er ca. 1-2 Minuten lang ist. Spiele ihn innerlich ruhig einige Male ab, bis es für dich passt.

Achtung: Wenn in deinem Film Widerstände hochkommen, heißt es zurück an den Start! Beklopfe zuerst deine Zweifel, Widerstände und Glaubenssätze, die in dieser Phase auftauchen. Dazu ist sie nämlich auch da – damit du an weitere „Schichten“ kommst, die sich sonst nicht offenbart hätten!

Film ab!

Wenn dein Ziele-Film auf 1-2 Minuten zusammen geschnitten ist, lass' ihn vor deinem Inneren Auge 2-3 Mal ablaufen und klopf währenddessen in mehreren Runden alle 14 Punkte durch, bis dein Film zu Ende ist.



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



**Über-
prüfung**

Mit dem **kinesiologischen Körper-Pendel-Test** kannst du überprüfen, ob dein Ziel fest verankert und dein Energiesystem bereit ist, es zu erreichen:

- Stelle dich aufrecht hin,
- schließe deine Augen,
- nimm dein Ziel imaginär in deine Hände,
- lege dein Ziel auf deinen Bauchnabel,
- spür hin zu deinem Ziel.

Du wirst bemerken, dass dein Körper entweder leicht nach vorne (Ziel OK) oder nach hinten (noch Klopfbedarf) schwankt.

**Loslassen
oder
weiter
klopfen?**

Und das war's?

Bedenke: diesen ganzen Ablauf kannst du bei Zielen, die für dich leicht(er) erreichbar sind, **innerhalb kurzer Zeit** durcharbeiten – und es dann loslassen und dein Energiesystem arbeiten lassen.

Oft habe ich aber in der Praxis bemerkt, dass es gut ist, das Ziel **im Auge zu behalten. Eventuell** sogar das Ziel in mehreren Sessions (mit dieser Abfolge) „anzugehen“. Dann sollte das Ziel erst dann losgelassen werden, wenn wirklich alle Aspekte dazu bearbeitet sind.

Solange du auch nur den geringsten Zweifel daran hast, dass du dein Ziel erreichst, wirst du es nicht loslassen können!

Und wenn das Loslassen nicht klappt?

weiter klopfen!