

HEYNE <

Rainer & Regina Franke

100 Situationen, in denen Sie klopfen sollten

Die Stürme des Alltags meistern mit
MET-Klopftherapie

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine
Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe 07/2014

Copyright © 2011 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Redaktion: Karin Weingart
Illustration S. 25: Reinert & Partner Werbedesign, München
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv (Icons): © gabor 2100 / shutterstock
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70255-4

<http://www.heyne.de>

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Ouvertüre | 11 |
| Meridiane und ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden | 15 |
| Gefühl und Körper | 15 |
| Glaubenssätze und Überzeugungen | 18 |
| Gedachtes wird Realität | 20 |
| Die MET-Klopftechnik | 23 |
| Negative Gefühle | 26 |
| Glaubenssätze | 29 |
| Wahlmöglichkeiten | 29 |
| 100 Situationen | |
| Akute körperliche Symptome | 35 |
| 1 Allergien | 36 |
| 2 Erkältungen | 40 |
| 3 Kopfschmerzen | 43 |
| 4 Verdorbener Magen, Übelkeit | 45 |
| 5 Zu viel gegessen | 47 |
| 6 Katergefühl | 47 |
| 7 Schluckauf | 48 |
| 8 Sonnenbrand | 49 |

| | | |
|-------------------------|---|-----------|
| 9 | Verschluckt | 50 |
| 10 | Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen .. | 52 |
| 11 | Wetterfühligkeit | 54 |
| 12 | Angst vor Gewitter | 56 |
| 13 | Zahnschmerzen | 57 |
| Ärger | | 58 |
| 14 | Zum Beispiel: Straßenverkehr | 58 |
| 15 | Zum Beispiel: die lieben Nachbarn | 59 |
| Berufswelt | | 62 |
| 16 | Burn-out | 62 |
| 17 | Computer und andere technische Geräte | 65 |
| 18 | Karriere | 67 |
| 19 | Negative Gefühle gegenüber Kollegen | 70 |
| 20 | Konflikte mit Kollegen | 71 |
| 21 | Entlassung | 72 |
| 22 | Konflikte mit Vorgesetzten | 74 |
| 23 | Leistungsblockaden | 75 |
| 24 | Als Chef/Vorgesetzter/Unternehmer | 77 |
| 25 | Mobbing | 79 |
| 26 | Stress | 81 |
| Bürokratie | | 84 |
| 27 | Umgang mit Behörden | 84 |
| Ängste | | 89 |
| 28 | Ängste, die Gesundheit betreffend | 90 |
| 29 | Katastrophen | 92 |
| 30 | Angst vor anderen Menschen | 94 |

| | | |
|------|--|-----|
| 31 | Bahnfahrten | 95 |
| 32 | Autofahrten | 96 |
| 33 | Flugangst | 98 |
| 34 | Existenzangst | 100 |
| | | |
| | Entscheidungen | 103 |
| 35 | Vor dem Kleiderschrank | 104 |
| 36 | Im Restaurant | 104 |
| 37 | Verabredungen | 105 |
| 38 | Berufsleben | 106 |
| 39 | Partnerschaft | 108 |
| | | |
| | Gesundheitspflege | 111 |
| 40 | Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel | 111 |
| 41 | Übermäßiges Verlangen nach Essen | 112 |
| 42 | Verlangen nach süßen oder salzigen Leckereien | 114 |
| 43 | Fitness | 117 |
| 44 | Schlafstörungen | 118 |
| 45 | Zähneknirschen | 120 |
| 46 | Nägelkauen | 121 |
| 47 | Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte | 122 |
| | | |
| | Körper und Sexualität | 125 |
| 48 | Ablehnung des eigenen Körpers | 126 |
| 49 | Die eigene Sexualität | 128 |
| | | |
| | Lampenfieber/Sprechangst | 130 |
| 50 | Schon mal durchgefallen, versagt, abgelehnt worden? | 130 |

| | | |
|-----------------------|---|-----|
| 51 | Vor dem Auftritt | 132 |
| 52 | Premiere | 133 |
| 53 | Präsentationen, Reden, öffentliche Auftritte | 135 |
| 54 | Familienfeiern | 136 |
| Notsituationen | | 139 |
| 55 | Verlust eines geliebten Menschen | 139 |
| 56 | Tod eines Haustieres | 144 |
| 57 | Verzweiflung und Suizidgedanken | 145 |
| 58 | Schlechte Nachrichten | 148 |
| Partnerschaft | | 150 |
| 59 | Vergangene Beziehungen bewältigen | 150 |
| 60 | Eine neue Beziehungen eingehen | 151 |
| 61 | Eifersucht | 153 |
| 62 | Unordnung und andere Ärgernisse | 155 |
| 63 | Seitensprung | 156 |
| 64 | Kommunikation | 157 |
| 65 | Sex in der Partnerschaft | 158 |
| 66 | Gefühle neutralisieren | 160 |
| Prüfungen | | 162 |
| 67 | Vor der Prüfung | 163 |
| 68 | Klassen- und Abschlussarbeiten in der Schule | 164 |
| 69 | Fahrprüfung | 166 |
| 70 | Universität | 167 |
| 71 | Nicht bestanden? | 168 |
| 72 | Bewerbungen | 169 |

| | |
|--|-----|
| Schwangerschaft und Geburt | 171 |
| 73 Schwangerschaft | 172 |
| 74 Geburt | 176 |
| 75 Die erste Zeit mit dem Neugeborenen | 178 |
| | |
| Leistungssteigerung im Sport | 182 |
| 76 Vor dem Tor | 183 |
| 77 Fouls | 184 |
| 78 Elfmeter | 185 |
| 79 Nach einem verschossenen Elfer | 186 |
| 80 Team | 186 |
| 81 Gegner | 187 |
| 82 Trainer | 188 |
| 83 Am Abschlag | 189 |
| 84 Auf dem Rasen | 190 |
| 85 Das Putten | 191 |
| 86 Die Begegnung mit dem Pferd | 193 |
| 87 Nach einem Reitunfall | 194 |
| 88 Auf dem Tennisplatz | 195 |
| | |
| Rund um den Urlaub | 197 |
| 89 Bevor der Urlaub losgeht | 198 |
| 90 Im Urlaub | 199 |
| 91 Wieder zu Hause | 201 |
| | |
| Verletzungen und andere Zwischenfälle | 203 |
| 92 Verbrennungen, Verbrühungen, Schnittwunden | 203 |
| 93 Beinahe-Unfälle | 205 |
| 94 Leichte Unfälle | 205 |

| | | |
|-----|--|---------|
| 95 | Unfälle mit Schadensfolgen | 206 |
| 96 | Unfälle mit Personenschaden | 208 |
| 97 | Mückenstiche | 210 |
| 98 | Bienen, Wespen und andere stechende Insekten | 211 |
| 99 | Feuerquallen | 213 |
| 100 | Bisse von Tieren | 214 |
| | Fallberichte und Rückmeldungen von Seminarteilnehmern | 215 |
| | Literatur | 234 |
| | Seminarangebot der Franke-Akademie | 235 |
| | Klopftherapie am iPhone: mit dem MET-App Ängste auflösen. | 236 |
| | Über die Autoren. | 237 |

Ouvertüre

Wie vielfältig die Situationen sind, in denen Sie sich erfolgreich beklopfen können, haben Sie bestimmt schon beim ersten Blick ins Inhaltsverzeichnis festgestellt. Was es damit aber genauer auf sich hat? Nun, das werden wir Ihnen Schritt für Schritt erläutern.

Nur das sei hier schon vorausgeschickt: Eine wichtige Rolle spielen dabei die sogenannten Meridiane, Energiekanäle, die den Körper des Menschen durchziehen und im asiatischen Raum schon seit Jahrtausenden bekannt sind.

Bei der Akupunktur werden bestimmte Punkte auf diesen Meridianen genadelt, um – meistens körperliche – Störungen zu beheben. Bei MET werden sie beklopft. Und zwar nicht allein, um eventuelle physische Probleme zu beseitigen, sondern vor allem, um negative Gefühle, Gedanken und Glaubenssätze über sich und die Welt sofort und dauerhaft zu verändern.

Das ist die erste gute Nachricht. Die zweite: Bei MET können Sie es selbst machen!

Als wir das Beklopfen von Meridianpunkten 2001 kennenlernten, ging es uns zunächst wie wahrscheinlich Ihnen jetzt auch: Blödsinn!, haben wir gedacht. Wie soll das denn gehen? Als klassisch ausgebildete Therapeuten, der eine Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut, die andere Heilpraktikerin und klassische Homöopathin,

waren wir es, wie alle anderen Therapeuten in dem Bereich auch, gewohnt, mit Klienten über einen längeren Zeitraum hinweg zu arbeiten, manchmal jahrelang, ohne dass sich deutliche Verbesserungen einstellten. Mit anderen Worten: Wenn es überhaupt zu Veränderungen kam, erforderten sie viel Zeit- und damit auch 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 Klopferfahrungen mit uns selber und unseren Klienten haben uns schnell eines Besseren belehrt.

Seitdem haben wir schon mit mehreren Tausend Menschen gearbeitet bzw. geklopft und stellen dabei immer wieder fest: MET funktioniert! Unsere Begeisterung und die unserer Seminarteilnehmer sowie Klienten kennt nach wie vor keine Grenzen.

Es ist uns eine große Freude, Ihnen mit diesem Buch einen weiteren Selbsthilferatgeber an die Hand geben zu dürfen, den Sie jederzeit nutzen können, um sich sofort in eine verbesserte Gefühlslage zu bringen und (mindestens) hundert Alltags-, aber auch nicht ganz so alltägliche Situationen erfolgreich zu bewältigen.

Zunächst erfahren Sie etwas über den geschichtlichen und theoretischen Hintergrund der MET-Klopftechnik. Anschließend werden wir Ihnen die Methode detailliert erklären. Und dann zeigen wir Ihnen an 100 Situationen, wie Sie diese geniale Technik zu Ihrem Nutzen anwenden können.

Und um Sie zu noch mehr zu inspirieren und zu motivieren, haben wir zum Abschluss ein Kapitel mit Fallberichten für Sie zusammengestellt.

Wir sind davon überzeugt, dass auch Ihnen das Klopfen ein treuer Begleiter wird, der Sie dabei unterstützt, die Hürden des Lebens besser meistern zu können und dadurch mehr Lebensqualität zu erlangen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen viel Erfolg!

Ihre

Regina und Rainer Franke

Meridiane und ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden

Meridiane, im asiatischen Kulturraum seit Tausenden von Jahren Grundlage vieler Gesundheitspraktiken, sind feine Kanäle, durch die ständig eine schwache (aber durchaus messbare) elektrische Energie fließt. Sie stellen die Verbindung zwischen Geist und Materie dar, durchziehen den Körper und versorgen ihn mit Lebensenergie. Diese spiegelt sich nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin in den Emotionen des Menschen wider: Positive Gefühle lassen auf einen freien Energiefluss schließen, während negative auf einen blockierten Energiefluss hindeuten.

Übrigens: Die Existenz der Meridiane konnte mit verschiedenen Methoden wissenschaftlich nachgewiesen werden, z. B. unter Zuhilfenahme einer radioaktiven Tracersubstanz bereits 1985 durch französische Wissenschaftler. Im Jahr 2005 ist es Prof. Dr. Popp und Dr. Schlebusch unter Verwendung einer bestimmten Infrarottechnik gelungen, sie sichtbar zu machen.

Gefühl und Körper

In ausgeklügelten Experimenten hat sich die US-Wissenschaftlerin Candace B. Pert der Entstehung von Gefühlen und deren Einfluss auf das Körpergeschehen ge-

widmet. Ihren Erkenntnissen zufolge beeinflussen sich Körper und Geist/Gefühle gegenseitig und bilden somit eine Einheit, die die Forscherin als »Körpergeist« bezeichnet.

Pert hat nachgewiesen, dass Gefühle im Hypothalamus in körpereigene Neuropeptide umgewandelt werden und über die Blutbahn zu den Rezeptoren der Zellen gelangen. Dort lösen sie entsprechende Körperreaktionen aus. Deswegen werden wir rot vor Scham, bekommen »Ameisen« im Bauch oder Durchfall vor Aufregung etc. Die Verbindungsbahnen zwischen dem Körper und dem Feinstofflichen (Geist, Gefühl) des Menschen bezeichnet Pert als »Informationskanäle«.

Sie schreibt: »Wir müssen Gefühle als Zellsignale begreifen, die an der Übersetzung von Information in physische Realität beteiligt sind – buchstäblich an der Verwandlung von Geist in Materie. Gefühl ist das Bindeglied zwischen Materie und Geist und wechselt zwischen ihnen hin und her und beeinflusst beide.« (Pert, *Moleküle der Gefühle*, S. 289)

Des Weiteren haben ihre Forschungen (sowie die Erkenntnisse der Epigenetik) ergeben, dass starke negative Gefühle, die nicht verarbeitet werden, auf der Zellebene gespeichert werden und den Körper krank machen. Gefühle sind somit ein entscheidender Schlüssel zum Verständnis und zur Heilung von Gesundheitsstörungen. Man kann also davon ausgehen, dass uns all die ungelösten Gedanken und Gefühle – die ganze Negativität, die wir in uns tragen – krank machen.

In *Moleküle der Gefühle* schreibt Pert an anderer Stelle:

»Die Gesundheit des physischen Körpers hat mit dem Fluss der biochemischen Gefühlsstoffe zu tun.« (S. 471)

Auf den Zusammenhang zwischen nicht gelösten negativen Emotionen und gesundheitlichen Störungen wurde seit Sigmund Freud immer wieder hingewiesen. Aufgrund unserer Arbeit können wir diesen Zusammenhang ebenfalls bestätigen.

Der Körper ist nach Pert unser Unterbewusstsein, in welchem alle positiven, aber auch negativen Ereignisse und die dazugehörigen Gefühle abgespeichert werden.

Aus diesen Gründen ist es so wichtig, negative Gefühle in Bezug auf gegenwärtige, aber auch vergangene Ereignisse aufzulösen, um damit den negativen Einfluss auf den Körper auszuschalten. Deshalb ermuntern wir Sie mit diesem Buch, alle negativen Emotionen durch Beklopfen aufzulösen. Das ist aktive Gesundheitsvorsorge.

Doch zurück zu den »Informationskanälen«. Menschen fühlen sich wohl, wenn die Energie in ihren Meridianen frei fließen kann. Dagegen kommt es zu emotionalen und körperlichen Beschwerden, wenn der Energiefluss blockiert bzw. unterbrochen wird. Dann entstehen Angst, Ärger, Trauer, Kummer und andere negative Gefühle.

In den vergangenen zehn Jahren haben wir immer wieder festgestellt, dass sich negative Gefühle durch das Beklopfen ausgewählter Akupunkturpunkte auf den Meridianen sofort und dauerhaft auflösen lassen. Wenn man sich die Praxis der gängigen Psychotherapie und Medizin anschaut, ist diese praktische Erkenntnis geradezu revolutionär. Denn während man früher jahrelang

daran arbeiten musste, Ängste aufzulösen – und das oft mit zweifelhaftem Erfolg –, sind wir mit MET nun in der Lage, dies in kürzester Zeit zu erreichen, mitunter binnen weniger Minuten.

In unserer Praxis (Therapie, Coaching, Seminare, Ausbildung) wenden wir MET nun bereits seit 2001 mit sehr guten Ergebnissen an. *Wie* wirksam MET ist, konnten wir mittlerweile an mehreren Tausend Menschen immer wieder beobachten. Und in der Tat: Alle belastenden Gefühle, unter denen Menschen leiden, lassen sich in kurzer Zeit auflösen und machen einem Empfinden von Ruhe, Gelassenheit und innerem Frieden Platz.

Glaubenssätze und Überzeugungen

Das gilt aber nicht nur für Gefühle, sondern auch für hemmende Glaubenssätze und einschränkende Überzeugungen, die den Menschen vom Unterbewusstsein her steuern. Auch sie lassen sich durch das Beklopfen auflösen und in ihr Gegenteil verkehren. Wie das geht, erläutern wir im Kapitel »Die MET-Klopftechnik«.

Selbst für uns ist es immer wieder erstaunlich, wie schnell sich belastende Gefühle und negative Glaubenssätze auflösen lassen und mit welcher Geschwindigkeit die Menschen zu ihrem natürlichen Selbstwert zurückfinden. Faszinierend ist für uns immer wieder zu erleben, dass sich durch das Beklopfen ausschließlich negative Gefühle und Gedanken/Glaubenssätze auflösen lassen, positive aber verstärkt werden.

Insofern können Sie mithilfe sogenannter Wahlsätze (Beispiel: »Ich wähle, ab sofort glücklich zu sein.« »Ich wähle, ab sofort voller Zuversicht zu sein.«) *positive Gefühle und Überzeugungen* in Ihr Meridiansystem einklopfen. Wie das funktioniert, erfahren Sie ebenfalls im Kapitel »Die MET-Klopftechnik«.

Lassen Sie uns zusammenfassen:

- Die Meridiane sind die Verbindungskanäle zwischen dem Geist und dem Körper.
- Der Energiefluss spiegelt sich in den Gefühlen des Menschen wider.
- Negative Gefühle deuten auf einen blockierten Energiefluss in den Meridianen hin, positive Gefühle auf einen freien Energiefluss.
- Die Gefühle beeinflussen das Körpergeschehen.
- Durch das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte auf den Meridianen können wir negative Gefühle auflösen und damit den Einfluss auf das Körpergeschehen zum Positiven verändern.

Gedachtes wird Realität

Wenn Sie dieses Buch weiter hinten aufschlagen, werden Sie feststellen, dass wir bei vielen der Situationen, in denen Sie klopfen können, auch blockierende *Glaubenssätze* aufführen. Was es damit auf sich hat?

Nun, unser Denken und Handeln wird zu einem großen Teil von Dingen geprägt, die wir einfach *glauben* und als gegeben hinnehmen. Wir glauben z. B. an Ansteckung. Wir glauben, dass der Mensch unweigerlich irgendwann altersweitsichtig wird. Wir glauben, dass manche Erkrankungen genetisch bedingt oder chronisch oder unheilbar sind. Wir glauben, dass wir bestimmte Fähigkeiten nicht haben. Wir glauben, dass Angst nützlich sei. Usw.

Glaubenssätze und Überzeugungen sind Denkmuster bzw. gedankliche Programmierungen, die fest in uns verankert sind und unbewusst wirken. Haben sie sich einmal etabliert, wird das Unterbewusstsein alles dafür tun, Ihnen das, woran Sie glauben, in Ihrer Realität zu präsentieren.

Wenn Sie z. B. glauben, »Ich muss viel leisten, um geliebt zu werden«, wird genau das Ihre Realität bestimmen. Sie werden sich abstrampeln, machen und tun – immer in der Hoffnung, (endlich) geliebt zu werden. Und wenn Sie glauben, dass Angst für etwas gut sei, so wird die Angst Ihr ständiger Begleiter sein.

Egal, was Sie glauben – im Negativen oder Positiven –, es wird eintreten.

Welche immense Kraft von Glaubenssätzen und Überzeugungen ausgeht, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen über Placebos. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass Menschen tatsächlich geheilt wurden, weil sie glaubten, operiert worden zu sein oder ein wirksames Medikament eingenommen zu haben, obwohl in Wirklichkeit gar keine Operation stattgefunden hatte, sondern nur ein kleiner oberflächlicher Schnitt durchgeführt worden war, oder bloß Zuckerkügelchen verabreicht wurden. Auch sind Fälle bekannt, in denen Menschen nach einer Krebsdiagnose, die ihnen unter Nennung einer verbleibenden Lebenserwartung von sechs Monaten mitgeteilt wurde, tatsächlich nach einem halben Jahr starben – obwohl nach ihrem Tod Untersuchungen ergaben, dass überhaupt keine Tumorkrankheit vorlag.

Alte blockierende Glaubenssätze als solche zu erkennen ist nicht immer leicht, da sie für den Menschen »Wahrheit« und fester Bestandteil seiner Persönlichkeit geworden sind.

Wenn Sie also z. B. glauben, »Ich habe sowieso immer Pech bei den Frauen/Männern« (weil Sie einmal eine schlechte Erfahrung mit einem Mann/einer Frau gemacht haben), so wird Ihre Realität genau diesem Gedankenmuster entsprechen – und Sie werden tatsächlich kein Glück in der Liebe haben. Dann sagen Sie sich: Hab ich's doch gewusst! und fühlen sich so in Ihrem Glaubenssatz bestärkt, dass Sie wiederum negative Erfahrungen mit Männern/Frauen machen.

Es sollte deutlich geworden sein, welche Kraft von Glaubenssätzen ausgeht und wie Sie damit selbst Ihre Wirklichkeit erschaffen.

Um noch einmal auf das Beispiel von oben zurückzukommen: Wenn Sie es als gegeben hinnehmen bzw. es nicht infrage stellen und somit daran glauben, dass es so etwas wie Ansteckung mit Krankheiten gibt, dann wird dies genau Ihre Realität sein und Sie stecken sich bei anderen an. Wenn Sie es jedoch infrage stellen und nicht daran glauben, dass es Ansteckung gibt, dann wird sich Ihre Realität entsprechend verändern.

Nach gängiger Lehrmeinung gilt es als schwierig bis unmöglich, Glaubenssätze und Überzeugungen zu verändern oder gar aufzulösen. Mit MET haben wir allerdings genau die umgekehrte Erfahrung gemacht: Sollten Sie einen Glaubenssatz für sich als hinderlich und blockierend erkannt haben, so können Sie diesen mit MET schnell und leicht auflösen. Wie das geht, erklären wir im folgenden Kapitel.

Die MET-Klopftechnik

Die Akupunkturlehre kennt 365 Punkte auf den Meridianen, die genadelt werden können. Ausgewählte sechs von ihnen werden auch bei der MET-Klopftherapie verwendet.

Die Technik, die wir in unseren früheren Büchern vorgestellt haben, war noch etwas komplizierter als die, die wir heute einsetzen. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben uns aber gelehrt, dass zur Auflösung von negativen Gefühlen die ersten sechs Klopfpunkte und davon insbesondere der sechste, der Schlüsselbeinpunkt, am wirksamsten sind. Deshalb freuen wir uns, Ihnen im Folgenden die vereinfachte und dennoch wirksame Variante unserer MET-Klopftherapie vorstellen zu dürfen, mit der Sie die gewünschten Erfolge womöglich noch schneller erreichen können als bisher.

Wo sich die sechs Klopfpunkte im Einzelnen befinden, sehen Sie in der Skizze auf Seite 25. Der besseren Übersichtlichkeit halber sind die Punkte 1 bis 5 nur auf einer Körperseite eingezeichnet. Es ist jedoch egal, welche Seite Sie beklopfen.

Das Klopfen erfolgt mit Zeige- und/oder Mittelfinger und sollte sich angenehm anfühlen.

Um die Punkte 6 unter dem Schlüsselbeingelenk zu klopfen, spreizen Sie Daumen und Zeigefinger einer

Hand etwa sieben bis acht Zentimeter weit und klopfen dann parallel beide Punkte gleichzeitig. Die Klopfsequenz beträgt etwa zwei bis drei Schläge pro Sekunde. Die Punkte 1 bis 5 beklopfen Sie jeweils etwa 10- bis 20-mal.

Wenn Sie dann bei den Punkten 6 angekommen sind, beklopfen Sie diese so lange, bis sich das belastende Gefühl oder der negative Glaubenssatz aufgelöst hat und/oder sich ein neues Gefühl einstellt. In diesem Fall beginnen Sie wieder bei Punkt 1. Das Beklopfen der Punkte 1 bis 6 nennen wir Klopfrunde.

Dadurch, dass Sie während des Klopfens das negative Gefühl bzw. den Glaubenssatz laut aussprechen, stellen Sie sicher, dass Sie den Fokus auf die energetische Blockade richten. Außerdem wird für Sie dadurch leichter erkennbar, ob das Gefühl tatsächlich noch vorhanden ist bzw. der Glaubenssatz noch Gültigkeit hat.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie nach dem Klopfen viel Durst bekommen. Das ist ganz normal. Denn die negativen Gefühle werden auf der körperlichen Ebene entgiftet und ausgeleitet. Und diesen natürlichen Prozess sollten Sie durch das Trinken von mindestens zwei Litern stillem Wasser pro Tag unbedingt unterstützen.