

**EINE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG ZUR
AKTIVIERUNG DEINER HEILUNGSRESSOURCEN
DURCH ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE**

**EFT / MET KLOPFTECHNIK
ANLEITUNG PDF**

DIE REVOLUTIONÄRE TECHNIK FÜR EIN ANGST- UND STRESSFREIES LEBEN

**BONUS: SO FÖRDERST DU DEIN PERSÖNLICHES
WACHSTUM UND SPIRITUELLES ERWACHEN**

**JETZT MIT EFT-
KLOPFDIAGRAMM:
ALLE RELEVANTEN
KLOPFUNKTE UND
ENERGIEMERIDIANE IN
DEINEM KÖRPER.**

KLOPFTECHNIK LERNEN



GABRIELE KOHLER

Heilpraktikerin und Coach für Energetische Psychotherapie
Spirituelles Coaching, Energetische Heilarbeit



“ES GIBT NICHTS BESSERES, ALS WENN MAN SICH SELBST HILFEN KANN!”

Es gibt nichts Besseres, als wenn man sich selbst helfen kann - und das auch noch mit ganz einfachen, aber tief wirkenden Techniken! Findest du nicht auch? So freue ich mich sehr, dass du dir dieses PDF zur Klopftherapie heruntergeladen hast.

Hallo, mein Name ist Gabriele Kohler. Ich bin Heilpraktikerin und Coach für Energetische Psychotherapie sowie Spirituelle Lehrerin für Selbstliebe und Spirituelles Erwachen. Seit meiner Spontanheilung von Krebs habe ich mich intensiv mit Methoden und Techniken zur psychischen und körperlichen Gesundheit beschäftigt und sogar eine eigene Technik entwickelt: die Anliah-Healing-Therapie, die Energetische Psychotherapie mit Spirituellem Heilen, Bewusstseinsentwicklung und Schulung zur Selbstheilung verbindet.

Du wirst nun viel über Energetische Psychotherapie erfahren. Ich möchte dir aus meiner Sicht die zwei wichtigsten Methoden vorstellen möchte: EFT-Klopftherapie (Emotional-Freedom-Techniques) und ihre Weiterentwicklung, die MET-Klopftherapie (Mental-Energie-Techniken) von Diplom-Psychologe Rainer Franke. Mit dieser Therapie arbeite ich sehr erfolgreich und möchte dir hier auch einen kleinen Einblick in meine ANLIAH-HEALING-Therapie geben.

Die EFT/MET-Klopftechniken werden weltweit von Tausenden von Coaches, Therapeuten und Selbstanwendern genutzt. Innerhalb von Minuten können mit der Klopftechnik Probleme gelöst werden, bei denen Ärzte und konventionelle Psychologen oft ratlos sind. Die Erfahrungen zeigen, dass sogar Anfänger bei der Selbstanwendung sehr schnell Erfolge erzielen können, während geschulte und erfahrene Anwender sogar in bis zu 95% der Fälle erfolgreich sind. So kann z.B. eine Angst oder jedes andere Gefühl innerhalb von 10 min gelöst sein, wo herkömmliche Therapien viele Stunden benötigen. EFT wurde 2012 von der Amerikanischen Psychologengesellschaft (APA) anerkannt.

Wie kann so ein bisschen Klopfen helfen!?

Dieser skeptischen Frage möchte ich gleich am Anfang nachgehen, denn ich verstehe dich. Ehrlich gesagt, ich habe auch so gedacht: Das ist alles Humbug! So schnell kann es doch gar nicht gehen. Ich klopfe da und dann ist das Gefühl weg? Und ich kann das auch noch selbst machen!?

Doch ich habe mich darauf eingelassen und gemerkt, wie schnell ein Gefühl verschwindet, wie schnell man bei einem Thema auch in der Therapie weiterkommt, da man sehr schnell weg vom Intellektualisieren in die Tiefe, ins Herz gelangt, zu dem eigentlichen Urgrund des Problems. Da ist es nicht einmal nötig, lange im Schmerz zu graben.

Immer wieder ist zu beobachten, wie sich z. B. Gefühle der Angst, Verzweiflung oder Wut am Ende der Stunde in Gefühle des inneren Friedens, Freude und Zuversicht sowie in neue Erkenntnisse verwandeln.

Nach ganz viel Skepsis und Prüfung bin ich total begeistert und möchte dir diese wunderbare Methode für inneres Gleichgewicht, sowie persönliches und spirituelles Wachstum wirklich ans Herz legen. Sie kann dein Leben verändern.

Herzlichst Deine Gabriele

WAS IST ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE?

Die Energetische Psychotherapie ist eine neue alternative Therapieform, die verschiedene Ansätze und Techniken kombiniert, um psychische und emotionale Probleme zu behandeln.

Sie basiert auf der Annahme, dass psychische Probleme mit einem Ungleichgewicht oder Blockaden im Energiefluss des Körpers verbunden sind. Im Gegensatz zu herkömmlichen psychotherapeutischen Behandlungsmethoden geht sie davon aus, dass jeder Mensch, wie auch andere Lebewesen, nicht nur über einen physischen Körper verfügt, sondern auch einen Energiekörper besitzt. Über die Meridiane, das sind Energieleitbahnen in unserem Körper (man kennt sie aus der Chinesischen Medizin), wird die Verbindung zwischen dem physischen und dem Energiekörper hergestellt und kann der Energiefluss beeinflusst werden. Fließt die Energie frei, sind wir psychisch, wie körperlich gesund.

Die erstaunliche Geschichte von Mary. (Die Entstehung der energetischen Psychotherapie)

Ende der 1970er-Jahre machte der US-amerikanische klinische Psychologe Dr. Roger Callahan eine bahnbrechende Entdeckung. Schon seit den 50er-Jahren arbeitete er mit klassischen Therapieverfahren (Kognitive Therapie, Hypnosetherapie, Klientenzentrierte Therapie) mit dem Spezialgebiet Phobien, jenen irrationalen Ängsten, die das Leben zur Qual werden lassen.

Jedoch war Callahan mit den Behandlungserfolgen nicht zufrieden. Die traditionellen Psychotherapien dauerten ihm zu lange und ein nachhaltiger Erfolg blieb allzu oft aus. So absolvierte er verschiedene Fortbildungen im Bereich Kinesiologie bei Dr. Goodheart. Hier eignete er sich das Wissen um die Leitbahnen und die Lage der Meridian-Akupunkturpunkte an.

Zu dieser Zeit hatte Callahan eine Patientin namens Mary. Sie litt schon seit ihrer Kindheit unter einer ausgeprägten Form von Wasserphobie. Jeglicher Kontakt mit Wasser, ob Regen, Dusch- oder Wannenbad, ja sogar Bilder im Fernsehen, jagten ihr reine Panik ein. Selbst der Gedanke an Wasser ließ sie schwindeln, erregte Übelkeit und löste Magenbeschwerden aus.

Anderthalb Jahre traditionelle Psychotherapie hatten lediglich dazu geführt, dass Mary neben Dr. Callahans Pool sitzen konnte, allerdings ohne das Wasser anzuschauen. Da seine Patientin im Zusammenhang mit ihrer Wasserphobie immer über Unwohlsein im Magen klagte, bat er sie, einen Punkt unter dem Auge (dieser, so wusste er dank seiner Kinesiologieausbildung, war dem Magenmeridian zugeordnet) mit den Fingerspitzen zu beklopfen.

Nachdem sie nur ein paarmal diesen Punkt beklopft hatte, rannte sie aus dem Praxiszimmer zu Dr. Callahans Pool, spritzte sich Wasser ins Gesicht und rief übergläücklich: "Es ist weg, Dr. Callahan, das schreckliche Gefühl in meinem Magen, meine Angst, ist vollkommen verschwunden!" Mary ist heute noch beschwerdefrei.

Dies war die Geburtsstunde der Meridiantherapien. Callahan entwickelte in den Folgejahren seine Thought Field Therapy (TFT) und fand im Laufe der Zeit heraus, dass sich seine Therapieform nicht nur auf Phobien erfolgreich anwenden ließ, sondern auch auf viele andere psychische Störungen wie Depressionen, generalisierte Angststörungen, Traumata, bei Trauer, Ärger, Zorn, Süchten und Essstörungen.

*[1]

Heute gibt es viele verschiedene Meridiantekniken und Klopftherapien, die sich teilweise aus der TFT (Thought Field Therapy) Therapie von Callahan entwickelten.

- EFT (Emotional Freedom Techniques) von Gary Craig
- EDxTM (Energy Diagnostic & Treatment Method) NAEM (Negative Affect Erasing Method) von Dr. Fred Gallo
- AFT (Attractot field Technique) von DR. Hawkins
- TAT (Tapas Acupressure Techniques) von Tapas Fleming
- PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) von Dr. M. Bohne
- ESM (Emotionales Selbstmanagment) von Lambrou und Pratt
- MET Klopftherapie (Meridian-Energie-Techniken) nach Franke

Zu den Techniken der energetischen Psychotherapie gehören unter anderem:

1. **Meridian-basierte Therapien:** Diese Techniken stützen sich auf das Konzept der Meridiane aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch Stimulation bestimmter Punkte entlang dieser Energielinien, Meridiane, soll der Energiefluss verbessert und emotionale Blockaden gelöst werden.
2. **Psychologische Ansätze:** Energetische Psychotherapie integriert oft auch psychologische Konzepte und Interventionen, um tieferliegende emotionale Probleme anzugehen. Dazu gehören Techniken wie Gesprächstherapie, kognitive Verhaltenstherapie oder Gestalttherapie.
3. **Körperorientierte Methoden:** Einige Ansätze der Energetischen Psychotherapie beziehen auch körperorientierte Methoden mit ein, wie z.B. Atemarbeit, Bewegungstherapie oder Achtsamkeitsübungen.
4. **Energiearbeit:** Dies beinhaltet Methoden wie das Aufheben von Energieblockaden, das Ausbalancieren der Energiezentren (Chakren) und das Lenken von Energie durch den Körper.



Dazu ist anzumerken, dass die von mir entwickelte
ANLIAH-HEALING-THERAPIE
alle diese 4 Punkte beinhaltet, MET Klopftherapie + energetische
Heilarbeit + Schulung zur Selbsthilfe und Bewusstwerdung.

Denn ich betrachte den Menschen in seiner absoluten Ganzheit von Körper, Geist und Seele und möchte dem auch in der Behandlung gerecht werden, indem ich die Spiritualität mit einbinde. Auch möchte ich dem Menschen die Möglichkeit geben, endlich bewusst in die Selbstverantwortung gehen zu können, um auf allen Ebenen, persönlich wie spirituell, zu wachsen und sich dabei auf allen Schritten seines Lebens, selbst helfen zu können.



WIE ENTSTEHT EIGENTLICH EINE ANGST UND WIE LÖST MAN SIE?

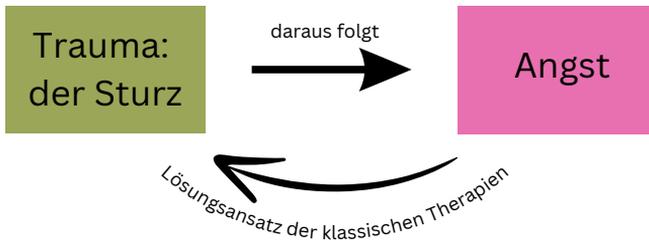
Jetzt möchte ich dir erst einmal erklären, wie eine Angst oder auch jedes andere negative Gefühl entsteht. Und zwar sowohl aus Sicht der herkömmlichen Psychotherapie als auch aus Sicht der Energetischen Psychologie, denn diese Ansätze und Lösungswege unterscheiden sich in einem sehr wichtigen, revolutionären Punkt.

Dazu möchte ich dir eine kleine Geschichte erzählen:

Karl, unser Protagonist, ist ein leidenschaftlicher Wanderer. So oft wie möglich fährt er in die Berge und genießt seine, teils auch wirklich anspruchsvollen, Touren. Doch eines Tages, während einer Bergwanderung bei leichtem Regen, verlor er auf einer rutschigen Fläche den Halt. Er stolperte, brach sich das Bein und musste vom Rettungsdienst geholt werden.

Seither ist es ihm nicht mehr möglich, entspannt auf seine Wanderungen zu gehen. Er meidet schwierige Strecken, die ihm früher total Spass machten, und kontrolliert nun vorsichtig seine Schritte, immer mit der Angst im Nacken, ihm könnte wieder so ein Unfall passieren. Auch mahnt er seitdem andere Menschen ständig zur Vorsicht. Die Entspannung, die er früher bei seinen Wanderungen genoß, ist einer Anspannung gewichen. Vor allem schon bei ein paar Regentropfen ergreift ihn eine totale Panik, es nicht mehr heil nach Hause zu schaffen.

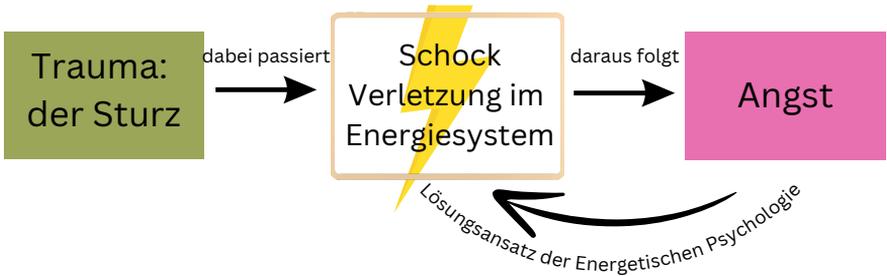
Der Denkansatz der herkömmlichen Psychologie:



Die herkömmliche Psychologie geht nun davon aus, dass das Trauma, das Erlebnis des Sturzes, zu dieser Angst geführt hat. Folglich wird in der klassischen Psychotherapie der Fokus auf das Auflösen des Traumas gelegt. Die gängigen Verfahren dazu sind Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, NLP, Hypnose oder Psychoanalyse. Bei all diesen Therapien wird versucht, ein Gefühl gedanklich zu korrigieren, indem man sich an das Trauma zurückerinnert.

Aber kann man Gefühle mit Gedanken überhaupt verändern? Nun, das geschieht nur leidlich. Denn ein Gefühl ist sehr viel stärker als ein Gedanke, und es kann sich durch das ständige Analysieren und Reden über das Trauma sogar noch verstärken. Noch dazu ist das Trauma schon Jahre vorbei - warum hat man dann im Jetzt immer noch Angst?

Denkansatz der Energetischen Psychologie:



Ganz anders ist nun die Sichtweise der Energetischen Psychologie. Hier wird erkannt, dass durch ein Erlebnis (Trauma), ein mehr oder weniger starker **Schockmoment entsteht und es dabei zu einer Verletzung und Blockade im Energiesystem des Menschen kommt**. Erst danach entsteht die Angst.

So erging es auch unserem Karl. Ich denke, Karls Schockmoment kann jeder Mensch gut nachvollziehen, ebenso die Gedanken und Gefühle die ihn während des Sturzes und als er dann so hilflos am Boden lag, ergriffen. Durch den Schock des Unfalls erlitt er eine energetische Verletzung, einen Riss im Meridiansystem, im Energiesystem seines Körpers. Und jetzt, das ist wichtig: **Während seines Erlebnisses war noch keine Angst vorhanden; sie** und verschiedene andere Gefühle und Gedanken **entstanden erst nach der Verletzung des Energiesystems**.

Nun könnte man meinen, das Bein, die körperliche Verletzung, ist geheilt, das Trauma sei vorbei, aber da Karl in der Zukunft Probleme und Ängste hat, besteht immer noch die energetische Verletzung und die daraus entstandene Blockade in den Meridianen mit all den abgespeicherten Gefühlen. Hegt Karl nun den Wunsch zu wandern oder begiebt sich auf eine Wanderung - das ist eine ähnliche Situation wie das Trauma damals, man nennt das auch die Triggersituation - wird die Blockade aktiv und die Angst zeigt sich.

Darum funktioniert die Energetische Psychotherapie so schnell:

Man denkt an das Trauma oder fühlt die Angst und klopft gleichzeitig auf die Meridiane. So lösen sich die Blockaden und die Energie fließt wieder - die Angst verschwindet.

Was ist das Revolutionäre an der Energetischen Psychotherapie?

Die Ursache aller negativen Gefühle und Gedanken ist immer eine Blockade oder Verletzung im Energiesystem des Körpers. Durch das Beklopfen lösen sich diese auf, weil das Meridiansystem repariert wird.

WAS IST STRESS?

Hinter jedem Stress stecken Ängste und Gedanken, wie z.B. die Angst, es nicht zu schaffen, die Angst, nicht geliebt zu werden, die Angst, verurteilt zu werden, oder der Gedanke man "muss" usw. Stress ist nichts anderes als eine Ansammlung von Ängsten und Gedanken, die zur Lösung des Stresses einfach der Reihe nach beklopft werden.

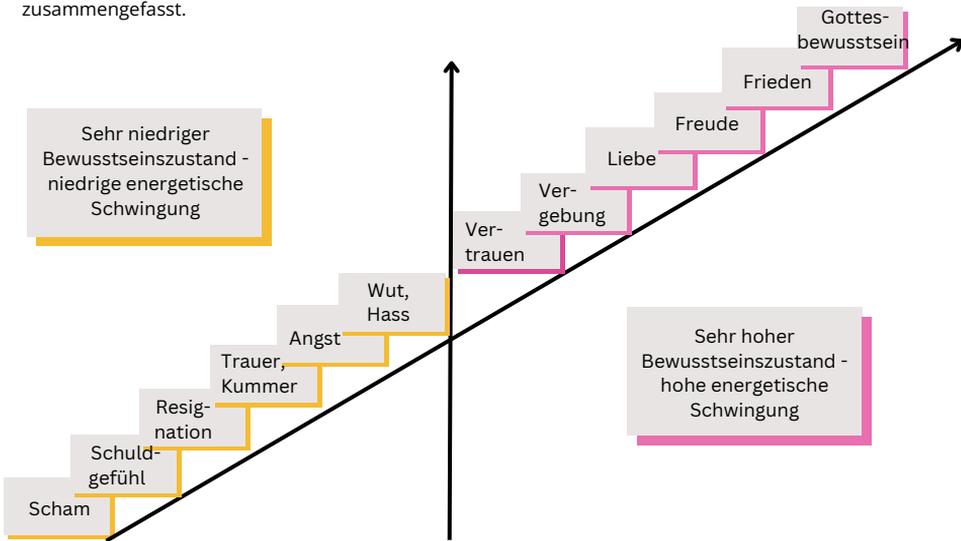
WARUM HILFT KLOPFEN?

Deshalb lösen sich die Blockaden

Die Wurzel der Klopftherapie liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), speziell der Akupunkturlehre. Hier wurde nachgewiesen, dass die Stimulation der Meridian-Akupunkturpunkte (durch Nadeln, Beklopfen, Druck und Massieren dieser Bereiche) eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen (Serotonin, körpereigene Morphine, Endorphine, Enkephaline) auslöst. Diese werden auch als Glückshormone bezeichnet. Die bioenergetischen Ungleichgewichte im Körper werden ausgeglichen und die negativen Emotionen entschärft, indem sie die körpereigenen Energiesysteme wieder ins Gleichgewicht bringen.

Die Bewusstseinssebenen-Theorie

Anhand von kinesiologicalen Muskeltests hat der Arzt und Psychiater Dr. David Hawkins herausgefunden, dass negative Emotionen uns schwächen und positive uns stärken. Er hat diese verschiedenen Schwingungsebenen der Gefühle in seinem Buch "Die Ebenen des Bewusstseins" zusammengefasst.



Hawkins hat herausgefunden: Je höher der jeweilige Bewusstseinszustand angesiedelt ist, desto größer ist seine Kraft, das ganze Leben des Menschen umzuorientieren. Ich denke, das muss nicht einmal gemessen werden: Wir können es spüren, wie sehr uns Scham, Schuldgefühle, Resignation, Trauer und Angst herunterziehen, während uns Liebe, Vertrauen und Freude emporheben. Und das Wunderbare ist, **alle hohen Schwingungs-Ebenen sind in uns angelegt, denn sie sind unser wahres Naturell** und nur durch die im Laufe des Lebens entstandenen niedrig schwingenden Gefühle überlagert.

Es hat sich herausgestellt, dass durch das Klopfen der Mensch auf eine höhere Bewusstseinsstufe gelangt. So zeigt sich oft am Ende einer Behandlungsstunde, dass sich eine Angst in Liebe und inneren Frieden verwandelt. Bei konsequenter Anwendung gelangt man mehr und mehr auf höhere Bewusstseinsstufen der Vergebung, Liebe, Freude und des Friedens. Das ist nun nicht nur für die persönliche Entwicklung interessant, sondern auch für die spirituelle. Man kommt dem erwünschten Gottesbewusstsein mit seiner bedingungslosen Liebe immer näher.

DIE EFT / MET KLOPFTHERAPIE

Die bekannteste Methode innerhalb der Meridian-Energie-Techniken ist EFT (Emotional Freedom Techniques) des Ingenieurs Gary Craig auch als "Tapping" bekannt. Die EFT- und MET-Klopftechnik ähneln sich in ihrer Anwendung.

Die MET Klopftherapie (Meridian-Energie-Techniken) von Diplompsychologen Rainer Franke, die ich praktiziere und dir empfehlen möchte, ist eine Weiterentwicklung von EFT. Sie verbindet therapeutisches Arbeiten mit Klopftechniken und wirkt effizient und schnell. Im Rahmen einer Therapie werden therapeutische Gespräche (klientenzentrierte Psychotherapie nach Rogers) mit Klopfen und Elementen der Verhaltenstherapie sowie Gestalttherapie (einer humanistischen Therapieform von Fritz und Laura Pearls) verbunden.

Auch bei MET werden, wie bei EFT, verschiedene Klopfpunkte beklopft, während der Betroffene sich auf ein belastendes Thema, eine negative Emotion oder einen psychischen Zustand konzentriert und bestimmte Sätze formuliert, die seinen Gefühlszustand oder positiven Wunsch beschreiben. Dabei verliert man sich nicht langatmigen Gesprächen, sondern das belastende Gefühl oder Gedanke wird schnell identifiziert und aufgelöst.

Ihre Anwendungsgebiete:

Bei belastenden Gefühlen: Ängste jeglicher Art, Ärger, Wut, Hass, Groll, Zorn, Trauer, Kummer, Gram, Eifersucht, Resignation, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Apathie, Scham- und Schuldgefühle, Schüchternheit.

Körperliche Beschwerden: Allergien bzw. allergische Reaktionen, Asthma, akute Verletzungen, Erkältungen, Migräne, Kopfschmerzen, postoperativ, Folgen von Schlaganfällen, Psoriasis, Neurodermitis, jegliche Form von Schmerzen (Nacken-, Rücken- bis hin zu Zahnschmerzen) etc.

Folgen von Traumatisierungen (PTSD): Unfälle, Operationen, Kriegserlebnisse, Vergewaltigung, sexueller Machtmissbrauch, Gewalterfahrungen, Fehlgeburten, Abtreibungen, Tod eines geliebten Menschen etc.

Psychische Störungen: Zwänge, Depressionen, generalisierte Angststörungen, Borderline, Phobien (Angst vor Tieren, Sozialphobien, Agora- Klaustrophobien, Zahnarzt- und Arztphobie etc.)

Im Coaching: zur Auflösung von Leistungsblockaden (Beruf, Sport) einengenden Glaubenssätzen und Überzeugungen, mentalen Blockaden.

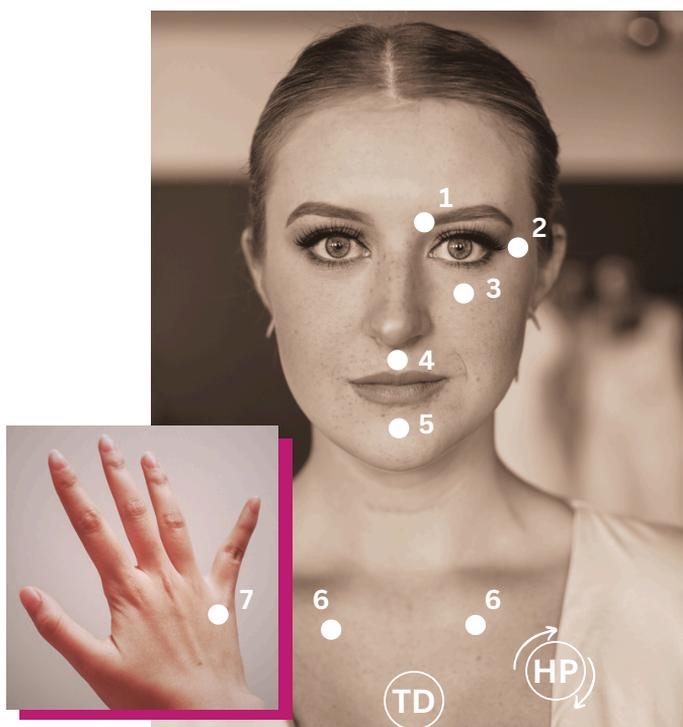
Sucht und suchtmäßiges Verlangen: nach Süßigkeiten, Nikotin, Alkohol, Drogen

Zur Selbsthilfe: bei belastenden Gefühlen und Stress, einengenden Glaubenssätzen und mentalen Blockaden. Aufbau eines positiven Lebensbildes

Persönliches und spirituelles Wachstum: Durch Lösung und Befreiung vieler verschiedenster Themen, mit all ihrer Gefühlen und Blockaden wird enorm das Wachstum auf allen Ebenen gefördert.

*/2/

DIE KLOPFUNKTE



Lage der wichtigsten Klopfpunkte:

- 1 innere Augenbraue / Nasenwurzel** (Blasenmeridian)
- 2 äußerer Augenwinkel** (Gallenblasenmeridian)
- 3 unter dem Auge** (Magenmeridian)
- 4 über der Oberlippe** (Gouverneursgefäß)
- 5 unterhalb der Unterlippe** (Konzeptionsgefäß)
- 6 etwa 10 cm unter dem Schlüsselbeingelenk** (Nierenmeridian)
- 7 Handrücken zwischen dem Kleinen- und dem Ringfinger** (Dreifacher Erwärmer)

HP Heilender Punkt: (Neurolymphatischer Punkt) 10 cm mittig unterhalb des linken Schlüsselbeins über dem Herzen zwischen der 2. und 3. Rippe.

TD Thymusdrüse: direkt auf dem Brustbein 7 cm unterhalb der Halsgrube.

Die Thymusdrüse ist das Zentrum der Lebensenergie und für das Immunsystem verantwortlich. Sie überwacht den gesamten Energiestrom des Körpers und korrigiert Störungen. Sie gilt als Bindeglied zwischen Körper und Geist und wird durch die seelische Haltung eines Menschen genauso beeinflusst wie durch Belastungen, die aus Krankheiten oder Gemütsbewegungen herrühren.

Zur Stärkung deiner Positivität und Lebenskraft kannst du hier mit einer lockeren Faust 5-7 Mal den Satz: "Ich liebe und glaube, vertraue, bin kraftvoll und mutig" einklopfen oder andere positive Worte. Das Klopfen geschieht idealerweise im Walzertakt.

BEISPIEL: SO KLOPFST DU BEI ANGST UND STRESS

Und jetzt geht's los:

Hier ist eine grundlegende Anleitung zur Klopftechnik bei Angst, Stress oder jedem anderen Thema.

1. Wahl des Themasatzes: Zunächst identifizierst du das belastende Thema, die negative Emotion oder den psychischen Zustand, den du bearbeiten möchtest. Dies ist in unserem Fall deine Angst, die du nun genau identifizieren und entsprechend benennen musst.

Ein Beispiel könnte sein: **“Meine Angst vor dem Gespräch mit meinem Chef”**. Es könnte aber auch Wut, Trauer oder ein traumatisches Ereignis sein. Im Falle von Stress hättest du nun als Satz **“Mein Stress”** und du darfst dann im Laufe des Klopfprozesses herausfinden, welche Angst dahintersteht und diese extra beklopfen.

2. Bewerte die Intensität deiner Angst auf einer Skala von 1-10.

3. Einstimmungssatz formulieren: Formuliere und spreche den Einstimmungssatz mit dem entsprechenden Themasatz laut aus: **“Obwohl ich Angst vor dem Gespräch mit meinem Chef habe, liebe und akzeptiere ich mich wie ich bin.”** Massiere dabei mit der flachen Hand den **Heilenden Punkt im Uhrzeigersinn**.

Dies hilft dabei, die negativen Emotionen anzuerkennen und anzunehmen, während man gleichzeitig Selbstakzeptanz und Veränderung fördert. Mache das dreimal.

4. Klopfen der Punkte 1-6: Sprich anschließend den entsprechenden Themasatz **„Meine Angst vor dem Gespräch mit meinem Chef“** laut aus und **klopfe die Punkte 1-6 der Reihe nach**.

Die Klopfpunkte 1-5 werden nacheinander mit dem Finger einer Hand beklopft. Es ist unwichtig, auf welcher Seite des Körpers geklopft wird. Die Klopfpunkte 6 werden gleichzeitig mit Daumen und Mittelfinger oder Zeigefinger einer Hand beklopft. Klopfe in einer für dich angenehmen Geschwindigkeit (lockere Hand, Fingerabstand ungefähr 7 cm).

5. Klopfen und Reden und beobachten ob sich der Satz verändert: Während des Klopfens wiederholst du den Themasatz immer wieder. Bist du bei den Punkten 6 angelangt, klopfe an dieser Stelle so lange weiter, bis die Angst gelöst ist oder sich ein neuer Satz in dir gebildet hat. Zum Beispiel könnte sich der Satz: **“Meine Angst vor dem Gespräch mit meinem Chef”** verwandeln in: **“Meine Angst vor dem Müller”** oder **“Meine Angst, dass er mich rausschmeißt”**. Achte genau auf die Wortwahl! Was ist am stimmigsten?

6. Wiederholung mit dem neuen Satz: Man kann die Klopfsequenz mehrmals durchlaufen, während man immer wieder den passenden Satz ausspricht. Mit jeder Wiederholung kann sich die Intensität der negativen Emotion verringern oder sich sogar in eine andere Emotion verwandeln, z.B. in Wut. Dann startet man die Klopfsequenz wieder mit dem neu entstanden Satz. In unserem Beispiel könnte das z.B. sein: **“Meine Wut auf den Müller”** usw.

7. Stärke der Emotion einschätzen: Schätze zwischenzeitlich immer wieder die Stärke deiner Emotion auf deiner Skala ein und beobachte, wie sie sich verändert. **Klopfe jede einzelne Emotion so lange, bis du auf 0 bist**

Abschluss der Klopfsession: die Handrückenserie

Zum Abschluss einer Klopfsession kann, bei sehr starken Emotionen die Handrückenserie geklopft werden. Ziel ist es, durch Augenbewegungen, Zählen und Summen möglichst viele Gehirnareale anzusprechen. Hierdurch kann es noch einmal zu einer beeindruckenden Reduzierung der emotionalen Belastung kommen, da beide Gehirnhälften stimuliert und synchronisiert werden.

Das geht so:

Du klopfst mit zwei Fingern auf den Punkt 7 einer Hand und gehst während des Klopfens folgenden Prozess durch:

- Augen schauen geradeaus.
- Augen schließen und durch die Nase einmal tief ein- und ausatmen.
- Augen öffnen, Kopf gerade, Augen geradeaus.
- Ohne Kopfbewegung scharf nach unten rechts schauen.
- Ohne Kopfbewegung scharf nach unten links schauen.
- Die Augen zweimal in eine Richtung kreisen lassen.
- Die Augen zweimal in entgegengesetzter Richtung kreisen lassen.
- Danach wieder geradeaus schauen.
- Irgendeine Tonfolge summen.
- Kleine Rechenaufgabe oder z.B. laut von 70 rückwärts bis 65 zählen.
- Noch einmal Tonfolge summen.

Die verkürzte Klopfversion

Du hast nun die ausführliche Version der Klopftechnik für die Selbstanwendung kennengelernt. Doch oft genügt schon eine verkürzte Version.

Verkürzte Version Nr.1

- Einstimmungssatz unter Massieren des Heilenden Punktes + Klopfpunkte 1- 6.

Verkürzte Version Nr. 2

- Die Klopfpunkte 1-6 mit dem passendem Themasatz + Handrückenserie.

Verkürzte Version Nr. 3

- Nur die Punkte 6 mit passendem Themasatz.

Das Klopfen kann ein Abenteuer sein. Es ist eine Reinigung für Körper und Geist. Dabei kommt Vieles in Bewegung und es können auch viele Giftstoffe ausgeschieden werden. Du könntest dich eventuell etwas schwindlig und benommen fühlen. Deshalb empfehle ich dir, im Anschluss ausreichend Zeit für dich zu nehmen, um alles Erlebte zu integrieren, und ein Glas Wasser zu trinken. Das harmonisiert im Nachgang deinen Energiefluss und fördert die Ausleitung der Giftstoffe.

DIE MEIST GESTELLTEN FRAGEN

Warum sind es bei MET weniger Punkte als bei EFT?

In der Praxis hat sich herausgestellt, dass die 7 Punkte der MET-Technik absolut ausreichend sind. Es kann sogar genügen, nur die Klopfpunkte 6 zu beklopfen. Viel wichtiger ist es, intensiv bei seinem Gefühl zu bleiben und den passenden Klopfsatz für sich zu finden und zu sprechen.

Warum das Negative benennen?

Vielleicht befürchtest du, dass sich das Gefühl durch die negative Benennung verstärkt. Ohne Klopfen wäre dies tatsächlich der Fall. Doch während des Klopfens unterstützt dich der negative Klopfsatz dabei, beim Gefühl zu bleiben. So kann sich dann die Energieblockade auflösen, und das Gefühl wird zunehmend kleiner, bis es ganz verschwinden kann.

Stehen die verschiedenen Meridianpunkte mit unterschiedlichen Gefühlen in Bezug?

Nein, die Erfahrung zeigt, dass jedes Gefühl durch das Klopfen jedes Meridianpunktes Erlösung finden kann.

Bei mir hat es nicht geklappt, an was kann das liegen?

Mögliche Gründe, warum es bisher nicht geklappt hat:

- Der Klopfsatz war in seiner Wortwahl nicht genau richtig.
- Du hast während dem Klopfen an etwas anderes gedacht und das Klopfen nur wie eine Technik absolviert.
- Du bist nicht bei dem Gefühl geblieben.
- Hinter der Angst verbirgt sich ein weiteres Gefühl wie Wut oder Trauer oder ein größeres Thema z.B. ein Kindheitstrauma. Erst wenn diese bearbeitet sind, verschwindet die Angst. Dazu rate ich dir, dir professionelle Unterstützung zu holen.

Wann benutze ich welche Version des Klopfens?

Das ist Erfahrungssache und kommt auch auf das Thema an. Grundsätzlich lässt man sich von seinen Gefühlen leiten und handelt intuitiv. Ich spüre immer hinein: Was tut mir gut? Was bewegt mich am meisten? Wo spüre ich, dass Energien abfließen? Daher schätze ich persönlich die Einstimmungssequenz und füge sie oft zwischen das Klopfen der Punkte 1-6 ein.

Erfahrene Anwender **legen ihre Finger manchmal nur noch auf die Punkte 6** und spüren hinein. Ein Klient erzählte mir, dass er in aufregenden Geschäftsmeetings oft seine Finger auf die Punkte 6 legt, wodurch sich aufkommende Emotionen und Stress sofort beruhigen und er entspannt teilnehmen kann.

Wie lange dauert es bis ein Gefühl verschwunden ist?

Das kann schon in wenigen Minuten der Fall sein. Bei komplexen Themen hängen jedoch mehrere Gefühle miteinander zusammen, die nacheinander bearbeitet werden müssen. Dies kann dann mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen.

STIMMEN MEINER KLIENTEN

“Ich fühle mich plötzlich leichter!”

“Was, das Thema hatte ich am Anfang der Stunde!? Da kann ich jetzt überhaupt nichts mehr damit anfangen!”

“Es ist schon krass, was sich daraus entwickelt hat, da hätte ich bei einem anderen Therapeuten wahnsinnig viele Stunde gebraucht. Das kannst nur du!”

“Hast du jetzt noch Angst, von deinen Freunden als Opfer und krank stigmatisiert zu werden?” “Auf gar keinen Fall, ich habe das doch selbst in der Hand!”

Nach einer Paartherapiestunde: “Danke, Danke, Danke!” und eine halbe Stunde später am Telefon: “Ich muss mich jetzt einfach noch einmal bedanken, es war so gut!”

“Ich weiß nicht wie es gegangen ist, aber ich bin jetzt sicherer geworden. Ich habe jetzt mehr Standing und das wirkt im Umgang mit meinen Kindern.”

“Ich bin jetzt wirklich erleichtert, auf einmal fühle ich Freude!”

“Ich habe zu Hause an dem Thema noch weitergeklopft und habe jetzt endlich wieder Kontakt zu meiner Familie aufgenommen”

“Der Mann hatte mich so verletzt, aber wenn ich mich jetzt zurückerinnere, ist es mir egal!”

Am Anfang der Stunde: “Ich habe Angst vor der Welt, falsch verstanden zu werden”...und am Ende der Stunde: “Ich habe Lust auf die Welt, will sie entdecken!”

“Der Druck auf meinem Herz ist weg!”

“Ich bin so erschöpft” ... nach 5 Minuten Klopfarbeit: “Ich fühle mich beflügelt. Ich habe den Eindruck, dass ein Licht auf mich scheint.”

“Ich bin dir so dankbar, dass du mit mir da durchgehst.”

“Hast du jetzt noch Angst deinen Partner zu verlieren?” “Nein, warum auch?”

SO HAST DU MIT SICHERHEIT ERFOLG

Habe Geduld und übe weiter!

Du hast das Klopfen jetzt bestimmt schon etwas ausprobiert. Wenn es nicht gleich auf Anhieb geklappt hat, lass den Kopf nicht hängen! Mit seinen Gefühlen zu arbeiten, erfordert eine solide Grundlage in der Technik, Zeit, Muße und Übung.

Lasse dich Schritt für Schritt begleiten.

Aus meiner Erfahrung heraus weiß ich, dass die Wirkung der Klopftechnik am besten in einem Einzelcoaching oder Workshop eines erfahrenen EFT/MET-Therapeuten oder -Coachs persönlich erlebt werden sollte. Erst nachdem du einige Erfahrungen gesammelt hast, ist es wirklich sinnvoll, es alleine auszuprobieren. Bei schwerwiegenderen psychischen Problemen solltest du dich auf jeden Fall von einer fachkundigen Person Schritt für Schritt begleiten lassen.

DEINE THERAPIE- UND COACHINGSTUNDE

Dazu lade ich dich herzlich ein, die transformative Kraft der MET-Therapie in einer Therapie- und Coachingstunde **in meiner Praxis oder Online** mit mir zu erleben.

In unserer gemeinsamen Sitzung werden wir gezielt auf deine Ängste, Stress und individuellen Themen eingehen und tief verwurzelte emotionale Blockaden lösen. Du wirst erfahren, wie schnell und effektiv diese Methode positive Veränderungen in deinem Leben bewirken kann. Ebenso kannst du die weiteren Möglichkeiten meiner ANLIAH-HEALING-Therapie live erleben.

Bist du bereit, einen entscheidenden Schritt in Richtung persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung zu machen?

Dann melde dich jetzt an und erlebe die MET-Therapie in einer einfühlsamen und professionellen Umgebung.

**Buche hier deinen Termin von Herz zu Herz
Ich freue mich auf dich!**

[KLICKE HIER >>](#)

DEIN KOSTENLOSER TRANSFORMATIONSABEND - NUR FÜR DICH - VON ZU HAUSE

Genieße einen besonderen Abend für innere Ruhe,
Selbstheilung und Balance



An diesem Abend:

- ✓ Verwandle Stress in innere Ruhe.
- ✓ Erlebe die magische Wirkung der Klopftherapie, Positivität und Lebensfreude.
- ✓ Spüre die heilsame Kraft der Selbstliebe.
- ✓ Erfahre was der wahre Grund für deine Probleme ist und wie du es jetzt ändern kannst.
- ✓ Genieße Meditation für Ruhe und Kraft, Tools der Energetischen Psychotherapie, Antwort auf Deine Fragen.

**Ich freue mich dich kennenzulernen und gemeinsam
einen bereichernden Abend zu verbringen.
Du triffst mich Live Online.**

Dieser Abend ist auch eine wunderbare Gelegenheit um mich kennenzulernen, alles über energetische Heilarbeit und Psychotherapie, die transformative Kraft der Klopftherapie EFT, MET und meine Methode ANLIAH-HEALING zu erfahren und direkt zu erleben.

Du möchtest dein Leben verwandeln?

KLICKE HIER >>

WORKSHOP ZUR KLOPFTHERAPIE DEIN ONLINE-KURS ZUR SELBSTHEILUNG

**Lerne die wunderbaren Möglichkeiten der Klopftherapie
und verändere dein Leben!**

Dazu lade ich dich herzlich ein, an unserem kommenden MET-Klopftherapie Workshop teilzunehmen. **Wir treffen uns Online, so kannst du bequem zu Hause an dir arbeiten.**

In diesem Workshop hast du die Gelegenheit, die Klopftechnik persönlich auszuprobieren und tiefer in das Thema einzusteigen. Unter meiner Anleitung erlernst du die Grundlagen von MET/EFT und kannst bereits erste Erfolge erzielen.

Dieser Workshop bietet dir:

- Eine fundierte Einführung in die MET-Klopftherapie
- Praktische Übungen zur sofortigen Anwendung zu den Themen:
- So löse ich Ängste und andere negative Gefühle.
- So verändere ich negative Glaubenssätze in positive.
- So verwirkliche ich meine Ziele.
- Eine unterstützende und inspirierende Gruppenatmosphäre

Ob du Anfänger bist oder bereits erste Erfahrungen mit energetischen Techniken gesammelt hast, dieser Workshop ist ideal, um deine Kenntnisse zu vertiefen und deine Fähigkeiten zu erweitern.

Melde dich noch heute auf die Warteliste an und erfahre als Allererste*r wann es losgeht!

[KLICKE HIER >>](#)



LERNE DIE KLOPFTHERAPIE WORKSHOP

- *So löse ich Ängste und andere negative Gefühle.*
- *So verändere ich negative Glaubenssätze in positive.*
- *So verwirkliche ich meine Ziele.*

BONUS: SO FÖRDERST DU DEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM UND SPIRITUELLES ERWACHEN

Befreie dich auf allen Ebenen und wachse. So geht's:

Um sein persönliches Wachstum und spirituelles Erwachen zu fördern, darfst du achtsam jede aufkommende Emotion und negativen Gedanken der dir begegnet, bearbeiten.

- 1. Schreibe eine Liste:** Nehme dir Zeit für dich und schreibe eine Liste mit allen negativen Glaubenssätzen und Gefühlen zu dem derzeit im Vordergrund stehendem Thema.
- 2. Klopfe und beobachte:** Klopfe jedes einzelne Gefühl (wie ich es dir beschrieben habe) und jeden Glaubenssatz (z.B. „Egal was ich tue, ich werde immer allein bleiben“) so lange, bis er sich in eine neue Idee verwandelt (z.B. „Das stimmt nicht, auch für mich kann es den passenden Partner geben“) oder ein anderes Gefühl dazu auftaucht (z.B. Resignation). Beklopfe dann dieses neue Gefühl und lass dich von deinem Prozess weiterführen.
- 3. Prüfe deine Erfolge:** Überprüfe Tage später, ob das Gefühl oder der Glaubenssatz noch besteht und wenn ja, nimm wahr, in was sie sich verwandelt haben. Schreibe das auf und arbeite weiter damit.
- 4. Wiederhole diesen Prozess mit verschiedensten Themen:** Zum Beispiel Partnerschaft, Erfolg, Geld, Gesundheit, Liebe, Selbstliebe, Familie, Kindheit
- 5. Journaling:** Führe ein Tagebuch über deine Klopf Sitzungen und die damit verbundenen emotionalen und spirituellen Veränderungen.
- 6. Gehe achtsam und liebevoll mit dir um:** Kombiniere die Klopftechnik mit anderen Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder Yoga, um die Wirkung zu verstärken.
- 7. Schau immer positiv in die Zukunft:** Verharre nicht zu lange im negativen Graben in deiner Vergangenheit. Benütze die positive Thymusdrüsenklopftechnik.
- 8. Professionelle Unterstützung:** Da es jetzt um dein Wachstum, tiefe Erkenntnisse und Selbstfindung geht, werden schwierige oder tiefsitzende emotionale und spirituelle Themen auftauchen. Hier empfehle ich dir dringend, dich für deinen Erfolg professionell begleiten zu lassen, denn man kann leicht den Überblick verlieren und benötigt gerade bei tiefen Themen eine geschulte Führung. Dein Vorteil: Du bist in einer sicheren Führung und deine Themen werden sehr schnell gelöst sein

Umso mehr du mit dir arbeitest, dich von deinen Themen, Gefühlen, Blockaden, negativen Glaubenssätzen und Gedanken befreist, umso mehr wirst du persönlich und auch spirituell wachsen. Du erwachst immer mehr zu dem Menschen der du wirklich bist. Dein Leben wird bunter, liebevoller, harmonischer. Du gelangst immer mehr zu deiner wahren Essenz, lebst deine Wahrheit und bist mit dir und deinem Umfeld im Reinen. Deine Beziehungen werden harmonisch, du triffst Menschen die dich bereichern, kannst bewusst dein Leben verändern und deine Wünsche in Erfüllung bringen. Erfolg, Glück und Zufriedenheit stellen sich ein.

VON HERZEN BEGLEITE ICH DICH

Treffe mich bei:

DEINEM TERMIN VON HERZ ZU HERZ

[KLICKE HIER >>](#)

**DEIN KOSTENLOSER
TRANSFORMATIONSABEND**

[KLICKE HIER >>](#)

DEIN WORKSHOP ZUR KLOPF THERAPIE

[KLICKE HIER >>](#)

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise deiner persönlichen und spirituellen Entwicklung unterstützen zu dürfen, gemeinsam mit dir neue Wege zu entdecken und deine Wünsche in Erfüllung zu bringen.

Wenn du weitere Fragen hast oder eine individuelle Beratung wünschst, stehe ich dir jederzeit gerne zur Verfügung. Lass uns zusammen große Schritte in ein erfüllteres und harmonischeres Leben machen.

Rufe mich an: +49 911 212 93 33

Herzlichst Deine Gabriele

Heilpraktikerin und Coach für Energetische Psychotherapie
Spirituelles Coaching, Energetische Heilarbeit



*Literatur und Quellenverzeichnis:

/1/ Sorgenfrei in Minuten (Rainer und Regina Franke) Bassermann

/2/ MET-Klopftherapie in der Praxis Handbuch für Therapeuten und Coaches (Rainer und Regina Franke) Haug