

**RAINER & REGINA
FRANKE**

Ab sofort Nichtraucher

Klopfen Sie sich rauchfrei mit
Meridian-Energie-Techniken

INTEGRAL

Aus Verlangen wird Angst - wenn sich Ihr Thema verändert

Im Zuge Ihrer Entwöhnung beklopfen Sie nicht nur Ihr Verlangen nach einer Zigarette mit MET. Sie lösen auch eine Vielzahl von Gefühlen auf, die im weitesten Sinne mit dem Rauchen zusammenhängen.

Deshalb sollten Sie wissen, dass sich das ursprüngliche Gefühl *während des Klopfens* verändern kann.

Das ist ein gutes Zeichen - deutet es doch darauf hin, dass sich das Ausgangsthema durch das Klopfen der ersten Punkte schon verändert und sich die entsprechende Emotion aufgelöst hat.

In diesem Fall dürfen Sie den Klopfvorgang unterbrechen. Prüfen Sie stattdessen, welches Problem oder Gefühl neu in den Vordergrund getreten ist.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Häufig kommt es vor, dass jemand eine bestimmte Angst beklopft und nach einigen Klopfpunkten feststellt, dass die Angst gar nicht mehr da ist. Doch an ihrer Stelle ist jetzt zum Beispiel ein Schuldgefühl spürbar.

Wann immer sich das Thema, das Problem oder das Gefühl verändert, das Sie auflösen möchten, haben Sie drei Möglichkeiten, Ihre MET-Behandlung fortzusetzen:

- Sie massieren sich erneut Ihren Heilenden Punkt. Der Berichtigungssatz, den Sie dabei aussprechen, bezieht sich jetzt jedoch nicht mehr auf die Angst, sondern auf das neue Thema (Beispiel hier: Ihr Schuldgefühl) - »Obwohl ich dieses Schuldgefühl habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«
- Oder Sie klopfen die 14 Klopfpunkte, beginnend mit dem ersten, dem Augenbrauen-Punkt (Abb. 1, S. 26). Der

Klopfsatz, den Sie dabei verwenden, lautet jetzt »Mein Schuldgefühl«.

- Oder aber Sie klopfen einfach mit dem neuen Thema (»Mein Schuldgefühl«) an der Stelle weiter, an der der Übergang von der Angst zum Schuldgefühl stattfand.

Nach jedem Klopfdurchgang ist es unabdingbar, ganz genau nachzuspüren, was sich verändert hat und ob eventuell ein neues belastendes Gefühl aufgetaucht ist. An diesem orientiert sich dann gegebenenfalls die nächste Klopfunde. Sollten Sie ein körperliches Symptom verspüren, wie etwa Übelkeit, wenden Sie sich unmittelbar Ihrer Übelkeit zu und sprechen bei jedem Klopfpunkt die Worte »Meine Übelkeit« aus, während Sie sich weiter beklopfen.

Der Ablauf in der Übersicht

1. Benennen des Problems (zum Beispiel: Ihr Verlangen, eine Zigarette zu rauchen) und Einschätzen des Verlangens auf der Skala zwischen 0 (kein Verlangen) und 10 (höchstes Verlangen).

2. Massieren des Heilenden Punktes. Dabei dreimaliges Aussprechen des Berichtigungssatzes: »Obwohl ich dieses Verlangen nach einer Zigarette habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

3. 10- bis 15-maliges Beklopfen der 14 Meridianpunkte, dabei den Klopfsatz pro Klopfpunkt einmal aussprechen (circa drei bis fünf Schläge pro Sekunde).

4. Beklopfen des Handrückens (Handrückenserie).

5. Überprüfen und gegebenenfalls Neubestimmung des Problems auf der Skala oder Benennung eines neuen Problems.

6. Falls die Belastung noch nicht auf 0 oder 1 gesunken ist, zweiter Durchgang (Restrunde) mit Massieren des Heilenden Punktes und Berichtigungssatz: »Obwohl ich noch etwas Verlangen nach einer Zigarette habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.«

7. Erneutes Klopfen der 14 Klopfpunkte mit dem Klopfsatz »Mein restliches Verlangen nach einer Zigarette«.

Nachspüren, welches Problem/Gefühl jetzt im Vordergrund steht. Ist das Problem auf null, haben Sie sich erfolgreich beklopft. Sollte ein weiteres Thema fühlbar werden, neuerliches Beklopfen.

Zwei Übungen als Wegbegleiter in eine gesunde Zukunft

Für jeden, der künftig ein zufriedenes Nichtraucher-Leben führen möchte, gibt es zwei Übungen, die dieses Vorhaben nachhaltig unterstützen. Sie sollten regelmäßig einmal am Tag durchgeführt und zu einem festen Bestandteil der Alltagsroutine gemacht werden:

- die Atemgleichgewichtsübung für innere Zentriertheit und
- das Thymusklopfen zum Ankurbeln des Energieflusses.

Durchführen können Sie diese beiden kurzen Übungen, wann immer Sie Lust haben: morgens, mittags, abends, zwischendurch. Wichtig ist nur, dass es tatsächlich täglich geschieht.

Die Atemgleichgewichtsübung

Unser Körper besitzt überall eine Plus-Minus-Polarität. Bei vielen Menschen ist diese Körperpolarität vertauscht, was zur Folge haben kann, dass eine MET-Behandlung nicht greift. Mit dieser Übung stellen Sie das Gleichgewicht wieder her. Darüber hinaus bewirkt sie die Synchronisation der beiden Gehirnhälften.

Und so geht's:

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.
- Strecken Sie die Beine aus und kreuzen Sie in Höhe der Fußgelenke das linke Bein über das rechte.
- Strecken Sie die Arme aus und kreuzen Sie den rechten Arm in Höhe der Handgelenke über den linken.
- Drehen Sie die Handflächen zueinander, verschränken Sie die Finger und ziehen Sie die Arme derart gefaltet zum Brustbein.
- Atmen Sie ganz normal durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Drücken Sie jetzt beim Einatmen durch die Nase die Zunge leicht gegen den oberen Gaumen, so als würden Sie ein L bilden.
- Beim Ausatmen durch den Mund lassen Sie die Zunge wieder locker auf den Mundboden fallen und sagen innerlich das Wort »Gleichgewicht« oder »Balance«.

Diese Übung wird etwa zwei Minuten lang durchgeführt.