

MET

BEHANDLUNGSABLAUF

4 Segmente der Behandlung

- THEMA** Formulieren und auf Bewertungsskala einordnen
- 1.) Thymusklopfen A. „Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig“
- Klopfen:** Unter 3x Wiederholung der obengenannten Formulierung (A.) wird Die Thymusdrüse geklopft (3/4 Takt)
- 2.) Thema **MET Themensatz bilden:**
Bei Thema z.B. „Erfolg im Beruf“, „Angst vor engen Beziehungen“, „starkes Herzklopfen“ usw.
- B. „Obwohl ich ... (Thema), liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin“
- Klopfen:** Unter 3x Wiederholung der obengenannten Formulierung (B.) wird der heilende Punkt (HP) mit dem Uhrzeigersinn gestreichelt
- 3.) Psychische Umkehr „Obwohl ich es nicht verdient habe (Thema) zu verlieren, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin“
- Klopfen:** Unter 3x Wiederholung der obengenannten Formulierung wird der heilende Punkt (HP) mit dem Uhrzeigersinn gestreichelt
- 4.) 13 Hauptpunkte Die folgenden Punkte werden jeweils 8 x beklopft, während das Problem laufend und laut gesprochen wiederholt wird (und FÜHLEN)
- zB. „Meine Angst in geschlossenen Räumen, meine Angst in geschlossenen Räumen...“
- 1. AB Augenbrauenpunkt**
Lage: Punkt am Beginn der Augenbraue, Innenseite
Pos. Umkehr: Frieden Harmonie
 - 2. SA Seitlicher Augenpunkt**
Lage: Direkt neben dem Auge, Außenseite
Pos. Umkehr: Liebe, Vergebung, Wertschätzung
 - 3. JB Jochbein-Punkt**
Lage: Direkt unter dem Auge, in der Mitte auf dem Knochen
Pos. Umkehr: Zufriedenheit, Gelassenheit, Ruhe
 - 4. UB Unter-Nasen-Punkt**
Lage: Punkt in der Mitte zwischen Nase und Oberlippe
Pos. Umkehr: Sicherheit, Offenheit
 - 5. UL Unterlippen-Punkt**
Lage: Punkt in der Kuhle direkt unter/an der Unterlippe
Pos. Umkehr: Gesunder Stolz
 - 6. SB Schlüsselbein-Punkt**
Lage: Am Beginn des Schlüsselbeins, einen Fingerbreit seitlich der
Pos. Umkehr: Ruhe, harmonische Beziehung

7. **UA Unter-Achselhöhlen-Punkt**
 Lage: 10 cm unter der Achselhöhle and der Körperseite mittig
 (mit Fingerspitzenreihe der anderen Hand beklopfen)
 Pos. Umkehr: Sicherheit, Glaube, Vertrauen
8. **DN Daumennagel-Punkt**
 Lage: Auf der dem Körper zugewandten Seite des Daumennagels in der
 unteren, rechten Ecke des Nagelbettes
 Pos. Umkehr: Demut, Bescheidenheit, Dankbarkeit, Toleranz
9. **ZF Zeigefingernagel-Punkt**
 Lage: Auf der dem Körper zugewandten Seite des Zeigefingernagels in der
 unteren, rechten Ecke des Nagelbettes
 Pos. Umkehr: Gutes Selbstwertgefühl
10. **MF Mittelfingerspitzen-Punkt**
 Lage: Auf der obersten Spitze des Mittelfingers, Mitte
 Pos. Umkehr: Loslassen, was vergangen ist
11. **KF Kleiner Fingernagel-Punkt**
 Lage: Auf der dem Körper zugewandten Seite des Nagels des kleinen
 Fingers in der unteren, rechten Ecke des Nagelbettes
 Pos. Umkehr: Liebe und Vergebung
12. **HK Handkanten-Punkt**
 Lage: Außenkante der Hand, vom Ansatz des kleinen Fingergelenkes bis
 zum Handgelenk (mit der Fingerspitzenreihe d.a. Hand beklopfen)
 Pos. Umkehr: Freude, Glücksgefühl
13. **SP Scheitel-Punkt**
 Lage: Auf dem obersten Punkt des Mittelscheitel
 (mit den Fingerspitzenreihe des Mittelscheitel beklopfen)
 Zusammenfassender Spezialpunkt

5.) Verankern

Der Handrückenpunkt (s.u.) wird laufend mit der Fingerspitzenreihe der anderen Hand beklopft. Dabei wird folgendes durchgeführt:

- | | |
|--|--|
| 1. Augen geradeaus richten | 7. Augen links herum rollen (2x) |
| 2. Augen schließen | 8. Wenige Takte einer Melodie ansummen |
| 3. Augen öffnen | 9. Augen geradeaus richten |
| 4. Scharf nach links unten blicken,
ohne den Kopf zu bewegen | 10. Langsam von 7 rückwärts zählen |
| 5. Scharf nach rechts unten blicken,
ohne den Kopf zu bewegen | 11. Selbe Melodie noch einmal summen |
| 6. Augen rechts herum rollen (1x) | |

HR Handrücken-Punkt

- Lage: Zwischen den Sehnen des kleinen Finger und des Ringfingers auf dem Handrücken.
 Den Spalt zwischen den Sehnen mit der Fingerspitzenreihe der anderen Hand beklopfen.
 Sammel Meridian
- Negativ: Depression, Verzweiflung, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Einsamkeit
- Pos. Umkehr: Hoffnung, Leichtigkeit, Beschwingtheit, Elan

Erneut Thema auf Bewertungsskala einordnen, falls noch Stress - alles noch einmal