Klopfen statt Nadeln setzen

Mit Meridian-Energie-Technik gegen negative Emotionen

„Als ich im Mai 2001 das Klopfen ausgewählter Meridianpunkte kennenlernte, hielt ich das für ausgemachten Blödsinn," berichtet Rainer Franke, Dipl.-Psychologe und Gestalttherapeut. Mittlerweile wendet Franke zusammen mit seiner Frau die Meridian-Energie-Technik (MET) selbst an, hat sechs MET-Bücher geschrieben und gibt sein Wissen in Seminaren an andere weiter. „Wir geben den Menschen mit MET ein Selbsthilfewerkzeug an die Hand, das sie in jeder alltäglichen oder auch nicht so alltäglichen Situation selber einsetzen können", so Regina Franke, Heilpraktikerin.

Ängste und Belastungen einfach wegklopfen

Wie die Methode funktioniert, demonstrieren die Frankes in ihren Seminaren an Freiwilligen und lösen große Verwunderung aus, wenn selbst seit Jahren bestehende Ängste oder andere emotionale Belastungen sich in Minuten auflösen und einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit weichen. Die Methode wird detailliert gezeigt und eingeübt, die Anwendungsgebiete ausführlich besprochen: Ängste, Ärger, Hemmungen, Resignation, Schuldgefühle, Trauer, Verzweiflung, also der gesamte emotionale Bereich, ebenso negative Gedanken und Glaubensmuster sowie suchtmäßiges Verlangen.

„Wir wollen den Menschen zeigen, dass sie es selber in der Hand haben, ihre Befindlichkeit zu beeinflussen. Und MET ist so genial einfach, dass es wirklich jeder lernen kann," so Rainer Franke. „Das Klopfen wirkt sofort, und die Resultate sind dauerhaft!"

Schnelle Hilfe bei Phobien

Die Wirksamkeit der Methode hat Rainer Franke in diversen Fernsehsendungen eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Bei Fliege 2004 war es eine Höhenangst. Konnte die Probandin zu Hause nicht mehr als zwei Stufen auf einer Leiter hochsteigen, nicht über Brücken gehen, geschweige denn mit dem Flugzeug fliegen, so war sie nach 15 Minuten Beklopfen bereit, sich sieben Meter mit einer Hebebühne hochfahren zu lassen.
Bei Kerner war es eine Spinnenphobikerin, die nach 15minütigem Beklopfen eine Vogelspinne auf die Hand nahm.
Bei Stern-TV und Planetopia zeigte er die Schnelligkeit und Effizienz von MET bei Zahnarztphobien, als Probandinnen nach kurzem Beklopfen bereit waren, sich einer Zahnbehandlung zu unterziehen, was vorher nur unter Vollnarkose möglich war.

Energetische Blockaden werden gelöst

Was ist nun die Erklärung für die Schnelligkeit der Methode? „Ganz einfach!" erklärt Regina Franke. „MET geht davon aus, dass negative Gefühle und Gedanke entstehen, wenn der Energiefluss in den Meridianen blockiert ist. Dieses Wissen ist im asiatischen Raum schon seit tausenden von Jahren bekannt und bildet die Basis östlicher Gesundheitspraktiken."
Bei MET werden diese energetischen Blockaden durch sanftes Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen aufgelöst. Die Energie fließt wieder frei, die negativen Gefühle und Gedanken verschwinden. Der Mensch fühlt sich ruhig, entspannt, glücklich und zuversichtlich.
In ihren MET-Bücher erklären Frankes MET so praxisnah, dass jeder sofort mit dem Klopfen beginnen kann. Neu erschienen ist gerade der „Survival-Guide für den Alltag" (100 Situationen in denen Sie klopfen sollten; Integral Verlag, ISBN: 978-3-7787-9225-4).



Praktiziert, lehrt und beschreibt Klopfen statt Akupunktur: Rainer Franke

Mit shape up **zum Stressabbau und süßen Nichtstun**

Jeder Mensch ist anders – und so hat auch für jeden die Freizeit als solche eine andere Bedeutung. Manche mögen's lieber actionreich, andere nutzen ihre freie Zeit zur bloßen Entspannung oder mit ihrer Familie.
Auf Regiondo (www.regiondo.de), Deutschlands erstem Online-Freizeit-Marktplatz, finden sowohl Aktivsportler, Familienmenschen und Erholungssuchende als auch Kulturfreunde, Lernwillige oder Musikfans zahlreiche Freizeitaktivitäten in ihrer Nähe.

Damit jeder Freizeittyp auch das richtige Hobby findet, hat Rodney Younce, Gründer und Geschäftsführer von Regiondo, sechs Freizeittypen aufgeschlüsselt und gibt Anregungen, welche Aktivitäten für welchen Typ genau das richtige sind.

Der Erholungsuchende

... braucht keine actionreichen Hobbys. Bei ihm stehen vor allem Regeneration und Erholung im Vordergrund. Der regenerationsorientierte Freizeittyp möchte zudem nicht erst drei Stunden in den Westerwald fahren, um dort ein dreitägiges Überlebenstraining zu absolvieren, sondern lieber leicht erreichbare sowie erholsame Freizeitangebote wahrnehmen, wie Sauna, Yoga oder einen ausgedehnten Spaziergang.





„Gerade, wenn der Druck im Job besonders hoch ist, sollte man die Freizeit zum Relaxen und Stressabbau nutzen, beispielsweise mit einer After-Work-Relax-Massage zum Feierabend oder einem Stressbewältigungsseminar am Wochenende", rät Freizeitexperte Rodney Younce allen Stressgeplagten.
Der Tipp von Regiondo: Reif für Ausspannen, Abschalten und Auftanken?
Dann **gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 20 Euro.**
Einfach eine Mail schreiben an: *gewinnen@shapeup-magazin.de*
Wenn Sie zu den Ersten gehören, sind Sie dabei. Und nun viel Glück für Ihren Erholungs-Tripp!

11_wellnes_gewinn.indd 27 07.05.12 14:21