

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	Wetterföhligkeit	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	Zähnekirschen	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
55	Notsituationen	139
56	Verlust eines geliebten Menschen	139
57	Tod eines Haustieres	144
58	Verzweiflung und Suizidgedanken	145
59	Schlechte Nachrichten	148
59	Partnerschaft	150
60	Vergangene Beziehungen bewältigen	150
61	Eine neue Beziehungen eingehen	151
62	Eifersucht	153
63	Unordnung und andere Ärgernisse	155
64	Seitensprung	156
65	Kommunikation	157
66	Sex in der Partnerschaft	158
67	Gefühle neutralisieren	160
68	Prüfungen	162
69	Vor der Prüfung	163
70	Klassen- und Abschlussarbeiten in der Schule	164
71	Fahrprüfung	166
72	Universität	167
73	Nicht bestanden?	168
74	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