

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	5
Vorwort	6
Einleitung	9

Teil 1

Theoretische Grundlagen

1 Einführung in die Energetische Psychologie	18
1.1 Geschichte der Energetischen Psychologie	18
1.2 Forschungen über Meridiane und Akupunktur	20
1.2.1 Beweise	20
1.2.2 Erklärung der Wirkung	21
1.3 Fallberichte und -studien zu Verfahren der Energetischen Psychologie	22
1.4 Eigene Studien zur MET-Klopftherapie	23
1.4.1 Messungen mit Prognos und Kardivar	23
1.4.2 Psychophysiologische Messungen von MET-Behandlungen	25
2 MET-Klopftherapie	27
2.1 Einleitung	27
2.2 Theoretische und praktische Grundlagen	27
2.3 Therapieansatz	28
2.4 Traumatisierungen und Gefühle	29
2.5 Besondere Merkmale der MET-Klopftherapie	31
2.6 Anwendungsgebiete	32
2.7 MET-Kontakarbeit	32
2.7.1 Kontakt	32
2.7.2 Kontaktstörungen	35
2.7.3 Kontaktunterbrechungen in der Gestalttherapie	36
2.7.4 Egotismus = Narzissmus	42

Teil 2

Elemente der MET-Klopftherapie

3 Beschreibung der Technik und des Ablaufs	46
3.1 Lage der Klopfpunkte	46
3.2 Verschiedene Varianten des Klopfens	47
3.3 Praktische Hinweise zum Klopfsatz	48
3.3.1 Subjektive Stressskala	49
3.3.2 Warum das Negative benennen?	50
3.4 Hinweise zum Klopfen	51
3.4.1 Mögliche körperliche Reaktionen der Klienten	51
3.4.2 Hyperventilation	51
3.4.3 Klopfen ist Schwerstarbeit	52

3.4.4	Umgang mit Medikation	53
3.5	Heilender Punkt	53
3.5.1	Obwohl-Satz	54
3.6	Handrückenserie (HR-Serie)	55
3.6.1	Praktische Anwendung der Handrückenserie	56
3.7	Tägliche Übungen	56
3.7.1	Atemgleichgewichtsübung	56
3.7.2	Thymusdrüse	57
3.8	Wahlsätze.	58
3.9	Vergebungssequenz.	59
3.10	MET-Stuhlarbeit	60

Teil 3

MET-Klopftherapie in der praktischen Anwendung

4	Verlauf einer MET-Sitzung	62
5	Gefühle in der MET-Klopftherapie	65
6	Die Kontaktkurve in der Therapie.	66
7	Bedeutung der Körpersprache.	68
8	Unterstützende Fragen des Therapeuten	69
9	Elternschonprogramm.	71
10	Wahlsätze und Affirmationen	74
10.1	Formulierung.	74
10.2	Beispiele für Wahlsätze.	75
10.2.1	Allgemeine Themen	75
10.2.2	Bei Schlafstörungen	76
10.2.3	Ursprungsfamilie	76
10.3	Verbinden mit Ressourcen	76
10.4	Affirmationen	77
11	Arbeit mit der Thymusdrüse	78
11.1	Identitätsfunktion	78
11.2	Negativüberzeugungen	79
11.2.1	Arbeit mit Negativüberzeugungen.	79
12	Vergebung.	81
12.1	Vergebungssätze	81
13	Der leere Stuhl in Aktion	84
13.1	Praktische Hinweise zur Stuhlarbeit	84
13.2	Konflikte mit anderen Personen	85
13.3	Körperliche Symptome	86

13.3.1	Vorgehen	87
13.4	Entscheidungen	88
13.5	Abschließende Bemerkungen	89
14	Arbeit mit blockierenden Glaubenssätzen	91
14.1	Glaubenssätze mit MET auflösen	93
14.2	Verträge und Schwüre	94
15	Fallbeispiele zur Veranschaulichung	96
15.1	Anerkennung durch den Vater	96
15.2	Resignation in Bezug auf die eigenen Wünsche	100
15.3	Schuldgefühle einer Mutter	103
15.4	Abschied vom Vater	107
15.5	Verachtung für den Partner	109
15.6	Blasenentzündung	110

Teil 4

Traumatherapie

16	MET-Traumatherapie	114
16.1	Einleitung	114
16.2	Beschreibung und Ablauf der Technik	116
16.2.1	Schritt 1: Vorbereitungsphase	116
16.2.2	Schritt 2: Annäherung in schwarz-weiß	117
16.2.3	Schritt 3: Annäherung in Farbe	120
16.2.4	Schritt 4: Erzählen des Traumas	120
16.2.5	Schritt 5	121
16.3	Containertechnik	121
16.4	Abschließende Bemerkung	122
16.5	Fallbeispiele	122
16.5.1	Schwerer Verkehrsunfall	122
16.5.2	Sexueller Machtmissbrauch in der Kindheit	125
16.5.3	Geburts-trauma mit Vergebungssequenz	128
16.6	Machtmissbrauch und sexueller Machtmissbrauch	131
16.6.1	Ausdrucksformen des Machtmissbrauchs	131
16.6.2	Definition	132
16.6.3	Sexuelle Gewalt	132

Teil 5

Indikationen

17	MET-Klopftherapie bei körperlichen Symptomen	136
17.1	Grundsätzliche Anmerkungen	136
17.2	Konkrete Vorgehensweise	139
17.2.1	Gefühle	139
17.2.2	Glaubenssätze	143
17.2.3	Lebensereignisse	144

17.2.4	Symptom beklopfen	145
17.2.5	Krankheitsgewinn	145
17.2.6	Auflösen innerer Widerstände	146
17.2.7	Wahlsätze bei körperlichen Symptomen	147
17.2.8	Vergebungssequenz	148
17.2.9	MET-Zielearbeit bei körperlichen Symptomen	148
17.3	Akute körperliche Symptome	151
17.3.1	Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen	151
17.3.2	Verbrühungen, Verbrennungen, Schnittwunden, Unfälle	151
17.3.3	Erkältungen	152
17.3.4	Kopfschmerzen	152
17.4	Fallbeispiele.	153
17.4.1	Psoriasis	153
17.4.2	Allergien	154
17.4.3	Tremor	155
18	MET-Klopftherapie bei Phobien, Angststörungen und Burn-out	157
18.1	Angststörungen und Panikattacken	157
18.1.1	Abschließende Bemerkungen	160
18.2	Phobien	160
18.2.1	Vorgehensweise am Beispiel Spinnenphobie	160
18.2.2	Katzenphobie	162
18.2.3	Zahnarzt- und Spritzenphobie	162
18.3	Stress und Burn-out	162
18.4	Fallbeispiele.	164
18.4.1	Innere Unruhe	164
18.4.2	Zwangsstörungen	165
19	MET-Klopftherapie in der Paar- und Familientherapie	167
19.1	Grundsätzliche Anmerkungen.	167
19.2	Arbeit mit Paaren	167
19.3	7-Jahres-Rhythmus in der Partnerschaft.	168
19.4	Das Paar – Zentrum der Familie.	169
19.5	Ablauf einer MET-Paarsitzung	170
19.6	Erste Sitzung	171
19.6.1	Fallbeispiel Paartherapie I	172
19.6.2	Fallbeispiel Paartherapie II.	175
19.7	Die Rolle der Kinder in der Paartherapie.	180
19.8	MET-Partnerübung bei Konflikten	182
20	Suchtmäßiges Verlangen und Süchte	184
20.1	Einführung	184
20.2	Nikotinabhängigkeit	185
20.2.1	Klopfen Sie sich rauchfrei	186
20.2.2	Erste Sitzung	187
20.2.3	2. Sitzung	193
20.2.4	3. Sitzung	197
20.3	Suchtmäßiges Verlangen nach Genussmitteln	205
20.4	Probleme mit Alkohol	207

21	MET-Klopftherapie im medizinischen Bereich	208
21.1	MET in der Geburtshilfe	208
21.2	MET in der Arztpraxis	211
21.3	MET in der Zahnarztpraxis	212
21.4	MET im stationären Bereich	213

Teil 6

Anhang

22	Nachwort	216
23	Seminare	217
24	Literatur	219
	Sachverzeichnis	221