



Tatjana Morkramer

Coaching
Systemisches Familienstellen
Meditation & Waldbaden

Mentalfeld-Technik

nach Dr. Dietrich Klinghardt

MFT (Mentalfeldtechnik nach Klinghardt) ist aus meiner Sicht eine schnelle Methode zur Bearbeitung von körperlichen und emotionalen Stresszuständen, die jeder auch leicht allein für sich durchführen kann. Die Klopfpunkte orientieren sich am Meridiansystem der TCM und sind leicht zu erlernen.

Durch gezieltes „Beklopfen“ von bestimmten Akupunktur-punkten mit gleichzeitigem „Tönen“ durch den Anwender, wird der Körper in die Eigenregulation geführt. Eigenregulation bedeutet:

- es kommt zu einer verbesserten Ordnung und Kommunikation in den Körpersystemen (Hormon-, Nerven-, Immunsystem)
- die Denk- und Gefühlsstrukturen können sich neu ordnen und organisieren
- die Energie in den Meridianen kann freier fließen
- der Körper kann fremde Energien loslassen

Die Punkte und Infos zur Klopftechnik findest du auf den folgenden Seiten.

Diese Technik ist sehr vielseitig. Man kann das Klopfen auch kombinieren mit Affirmationen, Atemtechniken und vielem mehr.

Am Ende des Scripts findest du noch Buchtipps hierzu.

Möge dich MFT auf deinem Weg zur persönlichen Heilung unterstützen.

Herzlichst Tatjana

Coaching und Systemaufstellung
Tatjana Morkramer
Stauteichstr. 9
32105 Bad Salzuflen

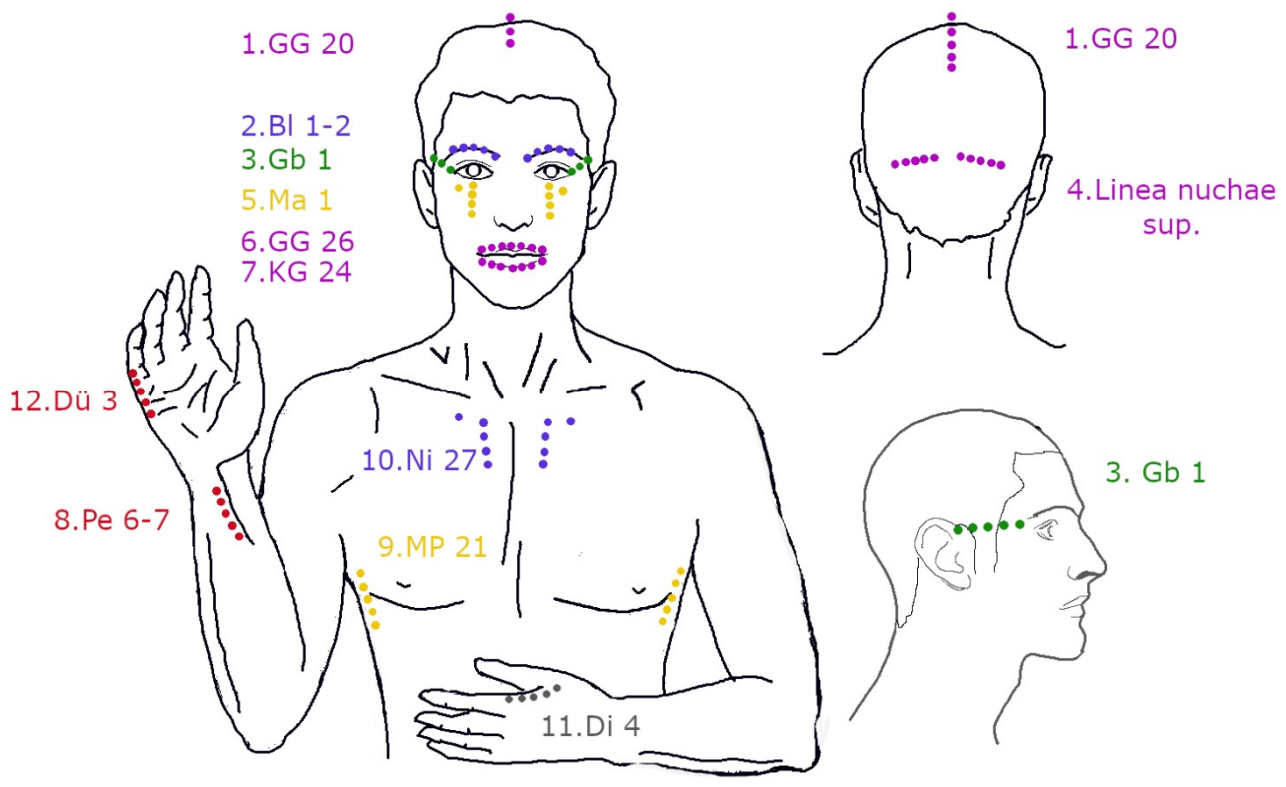
Tel: 05222 9388323
Mail: anfrage@tatjana-morkramer.de

www.tatjana-morkramer.de

Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt

Die Klopfpunkte orientieren sich weitestgehend an den Akkupunkturpunkten der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Auf der folgenden Grafik siehst du die Position der Klopfpunkte



Die Reihenfolge:

1. Scheitel (GG 20)	7. Unterkiefer (KG 24)
2. Augenbraue (BI 1-2)	8. Handgelenk (Pe 6-7)
3. Schläfe (Gb 1)	9. Achsel (MP 21)
4. Hinterkopf (Linea nuchae sup.)	10. Brustbein (Ni 27)
5. Magenlinie (Ma 1)	11. Zeigefingerlinie (Di 4)
6. Oberkiefer (GG 26)	12. Handkante (Dü 3)

Hier findest du die schriftliche Beschreibung, wo und wie genau du klopfen solltest.

1.GG 20 Krone / Scheitel	Eine Hand liegt vor der anderen genau auf dem Scheitel, alle Finger sind in einer Linie und klopfen
2.BI 1-2 Augenbraue	Der kleine Finger liegt jeweils am Augenbrauenanfang, der Daumen an der Außenkante der Augenhöhle
3.Gb 1 Schläfe	Der obere Teil vom Jochbogen, beginnend direkt neben dem Augenwinkel, den der kleine Finger des Klienten beim Beklopfen berühren sollte.
4.Linea nuchae sup. Hinterkopf	Direkt hinter dem Ohr bis zur Mittellinie – ca. 4 cm oberhalb der Linie, wo der Hinterhauptknochen und der weichere Teil des Nackens sich treffen, mit beiden Handkanten klopfen.
5.Ma 1 Magenlinie	Der Zeigefinger befindet sich auf der Augenhöhlenkante, die übrigen Finger gehen in einer natürlich gebogenen Linie abwärts bis zum kleinen Finger, genau lateral am Mundwinkel. Der Daumen fällt ganz natürlich auf den Punkt abwärts vom seitlichen Augenwinkel, genau unter dem Jochbogen.
6.GG 26 Oberkiefer Linie	Ein kleiner Finger befindet sich auf dem Punkt zwischen Nase und Oberlippe. Die anderen Finger überlagern auf beiden Seiten die Zähne und klopfen in Höhe der Zähne.
7.KG 24 Unterkiefer Linie	Ein kleiner Finger befindet sich auf dem Punkt zwischen Kinn und Unterlippe. Die anderen Finger überlagern auf beiden Seiten die Zähne im Unterkiefer und klopfen in Höhe der Zähne.
8.Pe 6-7 Handgelenk	Die Linie befindet sich an der Innenseite des Unterarms, mittig, unterhalb des Handgelenks
9.MP 21 Achsel	Eine Handbreite unter der Achselhöhle in der Mittellinie der Achselhöhle. Dieser Punkt sollte stark mit dem Zeigefinger der gleichseitigen Hand beklopft werden („Affenklopfen“), um gleichzeitig den Dickdarmmeridian zu stimulieren.
10. Ni 27 Brustbein	Der Nierenpunkt liegt in der Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeins genau angrenzend ans Brustbein. Der Thymus befindet sich unterhalb des Sternums, ca. 3 cm unter dieser Zone. Zeigefinger auf die Vertiefung des Schlüsselbeins genau angrenzend ans Brustbein. Daumen daneben, die anderen Finger V-förmig auf das Brustbein legen.
11.Di 4 Zeigefingerlinie	Die Finger liegen auf der Linie des Zeigefingers, beginnend an der Fingerwurzel.
12.Dü 3 Handkante	Geklopft wird der Übergang vom kleinen Finger zum Handteller.

Am besten klopfst du dich einmal komplett von oben nach unten im langsamen Walzertakt, jeweils 4 x im Dreivierteltakt.

Klopfen mit anderen Techniken kombinieren

Du kannst währenddessen tönen, ein **Mantra sprechen bzw. singen** oder eine auf dich und die Situation **abgestimmte Affirmation formulieren**, wie z.B.:

„Auch wenn ich im Moment in Situation xy bin, liebe und achte ich mich und beschließe jetzt, mich Schritt für Schritt meinem Ziel (...) zu nähern.“

Nähere Infos zur Mentalfeldtechnik sowie diverse zusätzliche Techniken, die sich mit dem Klopfen kombinieren lassen, findest du in folgenden Büchern:

- „Handbuch der Mentalfeld-Techniken - Bilder, Klopfakupressur und heilende Sätze in der Praxis“ von Dr. med. Dietrich Klinghardt und Amelie Schmeer-Maurer
- „Mentalfeld-Techniken - ganz praktisch; 20 Methoden für Selbsthilfe und Heilung“ von Dr. med. Dietrich Klinghardt und Amelie Schmeer-Maurer

Beide Bücher sind erschienen im VAK-Verlag.

Viele neue Einsichten und einen Gewinn für dein Wohlbefinden wünscht Dir

Tatjana