

Das Liebe Geld

Freude, Heiterkeit und Zuversicht - das Leben bekommen, das Sie wollen.

Rolf Metz, Coach für Freude, Heiterkeit und Zuversicht

Hinweis

In dieser Publikation wird die Emotional Freedom Techniques (EFT), im Rahmen von Coaching eingesetzt. EFT ist eine Methode der Energetischen Psychologie wird etwa auch als «Klopfen» bezeichnet.

Zu «Klopfen» gibt es wissenschaftliche Untersuchungen (z.B. Dr. Peta Stapleton, Memory Improvement Through EFT Tapping 2023 und The Science behind Tapping; a proven stress management technique for the mind & body, 2019; Antonia Pfeiffer, Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen, Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken). Gleichwohl gelten die Methoden der Energetischen Psychologie (z.B. EFT und PEP) als experimentell.

Die in dieser Publikation enthaltenen Informationen stellen weder Diagnosen noch Therapieempfehlungen dar.

Jeder Nutzer verwendet die Verfahrensweisen in eigener Verantwortung. Daher lehnt der Autor jegliche Haftung ab. Unter Umständen kann es ratsam sein, eine Fachperson beizuziehen.

© Rolf Metz, Via San Francesco 4, 6600 Locarno, www.metz-coaching.com,
rolfmetz@rolfmetz.ch 091 793 03 54

Inhaltsverzeichnis

Das liebe Geld – Freude – Heiterkeit – Zuversicht	4
Das verborgene Leben des Geldes	4
Der Einstieg in die «innere Welt des Geldes»	5
Vergessen Sie die Couch des Psychiaters	5
Die Lösung von gestern ist der «Müll» von heute	5
Dem «Müll» auf der Spur	5
Wie wir den «Müll» rausbringen	7
Positives Klopfen	12
Ihre Erfahrungen, Feedback	14
Über Rolf Metz	14

Das liebe Geld – Freude – Heiterkeit – Zuversicht

Sie haben Probleme mit Geld? Sie möchten mehr Geld haben, aber es klappt irgendwie nicht? Sie stehen sich so-zu-sagen selbst im Wege?

Nun, ich kann Ihnen kein Geld herbeizaubern. Gerne unterstütze ich Sie darin, behindernde

- Blockaden,
- Überzeugungen,
- Glaubenssätze,
- Emotionen, Gefühle

aufzulösen und eine Lebenseinstellung von Freude, Heiterkeit und Zuversicht zu gewinnen.

Wenn Sie das anspricht, dann lesen Sie weiter.

Das verborgene Leben des Geldes

Geld gibt es draussen, wir zahlen mit Geld. Und «Geld» gibt es in uns: Nämlich,

- unsere inneren Bilder über Geld,
- welche Bedeutung Geld für uns hat,
- unsere Haltung zu Geld,
- was wir über wohlhabende Menschen denken,
- welche Gefühle Geld in uns auslöst,
- welche Erinnerungen wir über Geld haben,
- ...

Diese Seiten handeln davon, wie wir zu einer förderlichen Einstellung gegenüber Geld kommen, sodass wir Geld als etwas Positives und Unterstützendes erleben.

Der Einstieg in die «innere Welt des Geldes»

Um unser Ziel zu erreichen, müssen wir in zwei Richtungen gehen:

- Auflösen von behindernden Überzeugungen, Emotionen usw.
- Verankern einer positiven förderlichen Haltung gegenüber Geld.

Vergessen Sie die Couch des Psychiaters

Aus irgendwelchen Gründen haben wir gegenüber Geld eine negative Einstellung. Diese Gründe mögen ganz unterschiedliche Ursachen haben. – Doch keine Angst, Sie müssen sich nicht auf die berühmte Couch des Psychiaters legen und Ihre Kindheit in Einzelheiten erzählen. Zum Glück geht das einfacher. Und zwar mit Methoden der Energetischen Psychologie.

Die Lösung von gestern ist der «Müll» von heute

Bevor wir uns auf die Suche nach dem «Müll» (behindernde Gedanken, Glaubenssätzen, Überzeugungen, Emotionen usw.) machen, ein – zwei Worte zu diesem «Müll». Der «Müll» hatte vor kürzerer oder längerer Zeit durchaus seine Berechtigung. Denn er war die Antwort auf ein Problem. Damals war er die Lösung. Leider können frühere Lösungen heutigen Probleme sein.

Dem «Müll» auf der Spur

Und so beginnen wir mit unserer Detektivarbeit. Wir steigen in die «innere Welt des Geldes» ein.

Notieren Sie sich die Antworten auf folgende Fragen (Stichworte genügen).

Wenn Sie das Wort «Geld» laut aussprechen:

1. Wie reagiert Ihr Körper? Zuckt er zum Beispiel zusammen? Fühlt es sich eng an? Oder ...?

2. Welche Gefühle, Emotionen bemerken Sie?

3. Welche Bilder tauchen auf?

4. Kommen Ihnen Episoden mit Personen in den Sinn?

5. Kommen Ihnen Sätze in den Sinn, die Sie irgendeinmal, z.B. als Kind, aufgeschnappt haben?

6. Tauchen Überzeugungen, Glaubenssätze auf? Z.B. «Geld stinkt», «Die Reichen sind ...», «Geld ist nicht alles.» ...

Wie wir den «Müll» rausbringen

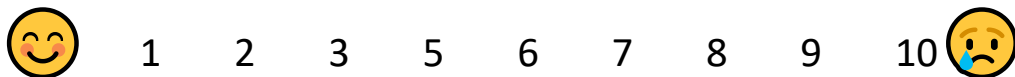
Nun stelle ich Ihnen eine einfache Methode vor, wie Sie solche **Bilder, Überzeugungen, Glaubenssätze, Emotionen** auflösen können. Ziel ist es, dass Ihre Einstellungen, inneren Bilder, Überzeugungen, Glaubenssätze usw. mit Ihren Geldwünschen übereinstimmen, harmonisch sind.

Es eine Methode der **Energetischen Psychologie: «Klopfen»**,
«Tapping» auch bekannt als Emotional Freedom Techniques (EFT)
und zwar so wie sie z.B. Dr. Peta Stapleton oder Brad Yates anwendet.

Am besten lesen Sie mal den ganzen Ablauf durch, um einen
Überblick zu gewinnen.

1. **Wählen Sie ein Thema aus**, welches Sie bearbeiten möchten.
Wählen Sie eines aus der obigen Liste aus. Es sollte Sie ansprechen
und nicht gleich das Schwierigste sein.

2. **Das Thema wird eine bestimmte Belastung (Stress) auslösen.**
Diese Belastung (Stress) messen wir mit dem «subjektiven Grad
des Unbehagens» (subjective units of disturbance, SUD). Dies tun
wir, um dann später den Fortschritt messen zu können. Das
«Unbehagen» messen wir auf einer Skala 0 (kein Unbehagen,
Stress) bis 10 (sehr starkes Unbehagen, sehr grosser Stress). Wo
stufen Sie Ihr Unbehagen ein? Wenn das nicht auf Anhieb klappt,
«erfinden» Sie einfach eine Zahl.



3. **Formulieren des Einstiegssatz.** Der Einstiegssatz ist ein Kernstück
des Ablaufes. Der Einstiegssatz hat immer die gleiche Struktur:

**«Auch wenn [Thema]...., liebe und akzeptiere ich mich (so wie ich
bin).»** Beispiel: «Auch wenn ich glaube, Geld sei der Ursprung allen
Übels, liebe und akzeptiere ich mich».

Also im ersten Teil «....» setzen Sie das Thema ein, wie es sich
gezeigt hat. Beschönigen Sie nichts, auch wenn es drastische
Worte, Bilder, Überzeugungen sind usw.

«Auch wenn

liebe und akzeptiere ich mich (so wie ich bin).»

«Auch wenn

liebe und akzeptiere ich mich (so wie ich bin).»

Weshalb ist dieser Einstiegssatz? Der erste Teil aktiviert das Thema, das ist für die weitere Bearbeiten wichtig.

Und der zweite Teil: Wenn wir etwas Negatives über uns feststellen, haben wir die Tendenz **zu verallgemeinern**: Wenn hier versagt habe ... (Prüfung nicht bestanden), dann bin ich ... (Versager:in). Dabei sind wir vielmehr. Wir können viele andere Dinge erfolgreich gemeistert haben, wir sind super gut in Sprachen, Kochen, Rad fahren usw. usw. – nur eben nicht in Mathematik. – Wenn wir also den Zusatzsatz «liebe ich mich (so wie ich bin)» verwenden, dann relativieren wir die erste Aussage und geben uns die Möglichkeit, dass es sich ändern kann.

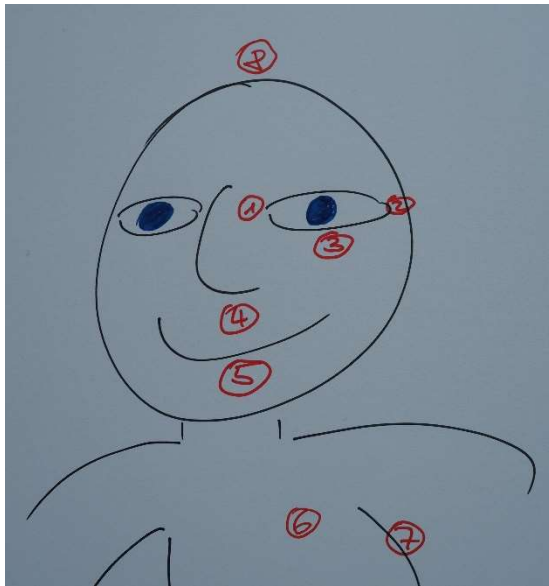
Alternative: Die «**Choice-Methode**» von **Patricia Carrington**: «... liebe und akzeptiere ich mich», kann Widerstand auslösen, weil es irgendwie nicht stimmt. Dann kann die «Choice-Methode» von Patricia Carrington eine Alternative bieten. Der erste Teil des Satzes bleibt gleich: «Auch wenn ...» und der zweite Teil ändert sich nun

in: «... wähle ich ...» oder «... entscheide ich mich ...» und da kann nun etwas Positives eingefügt werden, das Sie anspricht. Beispiel aus «Auch wenn ich glaube, Geld sei der Ursprung allen Übels, liebe und akzeptiere ich mich» könnte werden zu: «Auch wenn ich glaube Geld sei der Ursprung allen Übels, wähle ich ... (etwas Positives)». Oder: «Auch wenn ich glaube Geld sei der Ursprung allen Übels, entscheide ich mich, anzufangen dieses Übel zu lieben.»

4. **Wir beginnen mit dem «Klopfen»:** Wir beginnen mit dem **Einstiegssatz:** Wir beklopfen mit den Fingern der einen Hand die Handkante der anderen Hand und sprechen den Einstiegssatz dreimal laut aus, während Sie weiterklopfen. Klopfen Sie in einer für Sie angenehmen Geschwindigkeit und Stärke. Die Berührung sollte gut spürbar und angenehm sein. Es bringt nichts, extra stark zu klopfen, es ist vielmehr ein gut spürbares antippen.
5. **Und nun die Klopfrunde.** Wir werden bestimmte Punkte am Kopf und Oberkörper leicht beklopfen. Welche Punkte beklopft werden und die Reihenfolge, ersehen Sie aus dem Schema.

Damit Ihre Gedanken nicht abschweifen, können Sie sich einen **Erinnerungssatz oder ein Erinnerungswort** merken, welches Sie bei den einzelnen Klopfpunkten für sich sagen. Jeder Punkt beklopfen Sie mit **Zeige- und Mittelfingerkuppen** (oder auch nur mit einem Finger) so rund 7 Mal. Ist es weniger oder mehr – wunderbar. Klopfen Sie so, dass die Berührung klar wahrnehmbar und angenehm ist. Auch die Klopfgeschwindigkeit sollte für Sie angenehm sein.

Beklopfen Sie **die rechte oder linke Körperhälfte**. Dabei spielt es keine Rolle, welche Seite Sie wählen. – Sie können ja bei einem allfälligen zweiten Umgang, die andere Seite wählen.

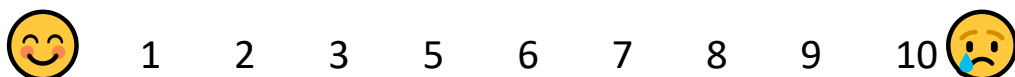


Die Punkte sind:

- ① Augenbraue (innen)
- ② Seitlich des Auges
- ③ Unter dem Auge (Jochbein)
- ④ Unter der Nase
- ⑤ Kinn (unter der Unterlippe)
- ⑥ Schlüsselbein
- ⑦ Unter dem Arm (Achsel)
- ⑧ Scheitel

Was sind diese Punkte und weshalb beklopfen wir sie? Es sind Akupunkturpunkte, die auf dem Merdiansystem liegen. Es sind also die gleichen Punkte, welche bei der Akupunktur verwendet werden. Nur dass wir keine Nadeln, sondern unsere Fingerkuppen verwenden. Durch das leichte **Beklopfen der Punkte wird Stress abgebaut** und unser System kann wieder ins Gleichgewicht kommen.

6. Wenn Sie die **Runde beendet haben**, «messen» Sie erneut Ihr Unbehagen, den Stress auf einer Skala von 0 (keine Belastung, alles ist ok) bis 10 (sehr starke Belastung, sehr grosser Stress).



Welche Zahl ergibt sich? Wenn der SUD bei 2 oder tiefer ist, wird das Thema erledigt sein – gut gemacht!

Ist die Belastung 3 oder höher ist, dann machen Sie noch eine Runde. Schauen Sie, ob das Thema oder der Einstiegssatz sich

verändert hat? – Das kommt häufig vor. Dann können Sie diesen leicht abändern, und zwar: «Auch wenn ich *noch etwas... habe, ...*». Dann beginnen Sie mit einer neuen Runde. Das tun Sie, bis der SUD zwischen 0 bis 2 ist.

7. Gibt es noch weitere Aspekte des ursprünglichen Themas?
Themen können wie Matroschka-Puppen sein. Oder ähnlich einer Zwiebel. Man beginnt bei der äussersten Schicht und wenn die weg ist, zeigen sich weitere Aspekte. Dann beginnen Sie wieder wie gerade besprochen.
8. Sie werden **unter** «Dem «Müll» auf der Spur» **viele** Antworten gegeben haben. Nun liegt es an Ihnen, ob gerade Sie das nächste Thema angehen oder eine Pause machen.

Es ist besser jeden Tag ein – zwei Punkte von der Liste abzuarbeiten, als alle auf einmal erledigen zu wollen. Diese Arbeit braucht einen wachen Verstand und nach einiger Zeit lässt unsere Aufmerksamkeit und die Konzentration nach.

Auf jeden Fall können Sie sich nun belohnen. 😊

Positives Klopfen

Häufig hört man mit Klopfen auf, wenn sich der SUD zwischen 0 – 2 befindet und ist damit zufrieden.

Doch das ist schade!

Wir haben uns eine Belohnung verdient. 😊 Mit Klopfen können wir auch **Positives verstärken!** Das hat Silvia Hartmann in «Das neue Positiv-EFT – Tapping kompakt» ausführlich erklärt.

1. Und so werden Sie eingeladen, sich an etwas **Positives, Erfreuliches** zu erinnern. Das muss nichts mit Geld zu tun. Nehmen Sie das Erste, das Ihnen in den Sinn kommt und Sie sich dabei wohl fühlen.

«**Subjektive Einheit des Geniessens**» messen



+1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10 +11 +∞

2. Formulieren Sie einen Satz, der Sie anspricht.
3. Und beklopfen Sie die einzelnen Punkte und behalten Sie den positiven Satz im Gedächtnis.
4. **Erlauben Sie sich, dass sich das positive Gefühl beim Beklopfen der Punkte intensiviert, vergrößert und geniessen Sie es.**

«**Subjektive Einheit des Geniessens messen**»



+1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10 +11 +∞

5. Machen Sie so viele positive Runden, wie Sie möchten. Tun Sie sich was Gutes.

Nun viel Erfolg beim Klopfen.

Ihre Erfahrungen, Feedback

Wie ist es Ihnen mit «Klopfen» und dieser Anleitung gegangen? Möchten Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen? Das würde uns freuen und wir können diese Anleitung verbessern. – Besten Dank.

Senden Sie Ihre E-Mail an. rolfmetz@rolfmetz.ch

Über Rolf Metz



Rolf Metz ist von den Methoden der Energetischen Psychologie (z.B. EFT, PEP) begeistert, weil es einfache und effiziente Methoden sind. Er hat eine Ausbildung in Emotional Freedom Techniques, EFT (bei Apamed GmbH, 8745 Jona) und in PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie) von Dr. med. Michael Bohne (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie). Rolf Metz ist

Focusing-Berater und hat sich in Focusing-Therapie weitergebildet (Deutsche Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF, Würzburg).

Neben den erwähnten Methoden der Energetischen Psychologie sind Fantasiereisen (Visualisierungen) eine weitere Möglichkeit unser Potenzial und unsere Fähigkeit zu entdecken, weiterzuentwickeln und zu leben.

Rolf Metz widmet sich seit vielen Jahren der Frage, wie wir Freude, Heiterkeit und Zuversicht in unser Leben bringen sowie unser Potenzial, unsere Fähigkeiten erfolgreich leben können.

© Rolf Metz, 2023

Rolf Metz, Via San Francesco 4, 6600 Locarno, 091 793 03 54
www.metz-coaching.ch, rolfmetz@rolfmetz.ch