



## Mentalfeldtherapie-Behandlung

Die MFT-Behandlung ist ein leicht zu erlernende, kraftvolle Selbsthilfe-Methode.

### MFT eignet sich für viele Bereiche :

- akute und chronische Schmerzen
- überwältigende Gefühle
- einschränkende Glaubenssysteme oder Einstellungen, von denen man selber weiß oder die man vermutet
- um Ziele zu erreichen, die man sich eigentlich nicht zutraut

### Wirkungsweise

Dadurch, dass man drei Dinge gleichzeitig ausführen muss, ist das Gehirn gezwungen, vom bewussten Zustand (Beta-Wellen, über 14 Hz) auf einen entspannten, halb bewussten Zustand (Alpha-Wellen, 8-14 Hz) umzuschalten. Hier ist der Mensch viel aufnahmefähiger und befindet sich auf einer Ebene, in der spontane-nachhaltige Veränderungen möglich sind.

### Durchführung

1. Körpergefühl (z.B. Schmerz) wahrnehmen und die Aufmerksamkeit darauf lenken.
2. dabei die MFT Areale klopfen 3. summen oder Sätze sprechen□
  - a) Obwohl ... geschehen ist (das was ist, was belastet, wird in Worte gefasst)
  - b) achte ich mich und nehme mich an so wie ich bin (sich selbst in liebevoller Weise betrachten und Aufmerksamkeit geben)
  - c) und entscheide mich, mich jetzt ... zu fühlen / zu tun (positive Lösungsschritte formulieren)

### Beispiel: Der Verlust eines nahe stehenden Menschen

Man stellt sich immer wieder die drei Fragen:

Was denke ich gerade

Wie fühlt es sich gerade körperlich an

Welche Emotionen sind gerade wahrnehmbar

Dann die MFT Areale von oben nach unten je 9 x beklopfen.

Anschließend wieder die drei oben stehenden Fragen beantworten.

Daraus wird ein Satz gebildet. z.B:

- a) Obwohl ich stechende, starke Schmerzen in meiner Herzgegend spüre und diese mir Angst machen, dass ich sterben könnte, so wie kürzlich mein Freund, und ich das Gefühl habe, mit diesem Schmerz nicht fertig werden zu können...
- b) achte ich mich und nehme mich an so wie ich bin
- c) und entschieße mich jetzt dazu, meinen Schmerz und meine Trauer wirklich zu spüren, um sie dann loszulassen.

In dieser Weise jeden MFP klopfen und dabei einen Satz aussprechen. Es kann immer der gleiche Satz sein, aber meistens entwickelt er sich weiter, es kommen neue Gedanken und Gefühle hoch und der physisch spürbare Schmerz verändert sich. Darum immer wieder die drei Fragen beantworten und wieder einen neuen Satz kreieren, bis man das Empfinden von einziehender Ruhe und Entspannung spürt.



### Mentalfeldpunkte (MFP)

Im Normalfall beklopft man die angegebenen Punkte 3 Takte im Walzerrhythmus (also 9x). Es werden immer alle 5 Finger beider Hände genommen, sofern beide Hände zur Verfügung stehen. Manchmal muss man gleichzeitig eine Stelle am Körper berühren, dann beklopft man den MFT Punkt einseitig.

- |  |   |
|--|---|
| a) Krone / Scheitel<br>Kopfmittellinie   | Sagittalnaht: Mit beiden Händen oben auf der  |
| b) Augenbraue                            | Knochenkante unterhalb der Augenbrauen, Augenwinkel einschließen  |
| c) Schläfe                               | äußerer Augenwinkel, gesamter Bereich bis zum Haaransatz-<br>oberhalb des Jochbeins   |
| d) Linea Nuchae<br>Superior / Hinterkopf | direkt hinter den Ohren bis zur Mittellinie, ca. 4cm über der<br>Stelle, wo Hinterhauptsknochen und Nacken sich treffen                                   |
| e) Magenlinie                            | mit 4 Fingern senkrecht unter den Pupillen bis zum Mundwinkel,<br>Daumen klopft dort, wo er hinfällt  |
| f) Oberkieferlinie                       | zwischen Oberlippe und Nase, einer der kleinen Finger direkt auf der<br>Mittellinie, die anderen Finger über dem Oberkiefer                               |
| g) Unterkieferlinie                      | unter der Unterlippe auf dem Kinn, einer der kleinen Finger direkt auf<br>der Mittellinie, die anderen Finger über dem Unterkiefer                        |
| h) Milzlinie                             | eine Handbreit unter der Achselhöhle, in der Mittellinie der<br>Achselhöhle. Mit dem Zeigefinger der gleichseitigen Hand klopfen                          |
| i) Thymuslinie / Niere 27                | unterhalb der Schlüsselbeine, seitlich des Brustbeins, in diese<br>Gruben die Zeigefinger legen und zur Mittellinie hin mit allen Fingern<br>ein V bilden |

Das ist das Grundprogramm, das mehrmals täglich und **nach der Einnahme von Medikamenten** beklopft werden sollte.

Bei der Arbeit mit **Glaubenssätzen** beklopft man die Dünndarmlinie (k) oder Dickdarm (j)- und Dünndarmlinie (k) oder alle MFP (a-i), so wie auf dem „Hausübungszettel“ angegeben. Dazu wird der Satz 4 x laut ausgesprochen. Übung sollte 4 x täglich und 6 Wochen lang durchgeführt werden.



**Weitere MFP, die seltener gebraucht werden:**

- j) Dickdarmlinie vom Zeigefingergrundgelenk ausgehend den Knochen daumenseitig (mit 5 Fingern) beklopfen
- k) Dünndarmlinie Handkante außen auf der Kleinfingerseite
- l) Herzlinie Arminnenseite, vom Handgelenk aus die Finger der anderen Hand kleinfingerseitig auflegen und klopfen
- m) Kreislauflinie Arminnenseite, vom Handgelenk aus mit den Fingern der anderen Hand die Mittellinie beklopfen
- n) Lungenlinie Arminnenseite, vom Handgelenk aus die Finger der anderen Hand daumenseitig auflegen und klopfen
- o) Schilddrüsenlinie zwischen 4. und 5. Fingersehne klopfen „Gamut-Punkte“
- p) Verschiedene Aufgaben beim Klopfen ausführen:

Augen zu, offen, Blick nach unten links, unten rechts, 1 x im Kreis, 1 x im Gegenkreis, Melodie mit mindestens vier Tönen summen, rückwärts laut zählen, Summen wiederholen

- |                      |  |
|----------------------|--|
| q) Allergielinie     | zwischen 3. und 4. Fingersehne   |
| r) Magen 36          | eine Handbreit unter dem Knie, an der Schienbeinkante (außen) in Richtung Wadenbein                |
| s) Milz / Pankreas 6 | eine Handbreit über dem Innenknöchel, am hinteren Rand des Schienbeins                             |
| <b>t) Leber 3</b>    | <b>zwischen der 1. und 2. Zehe am Mittelfußknochen, ca. 1/2 Handbreit vom Grundgelenk entfernt</b> |