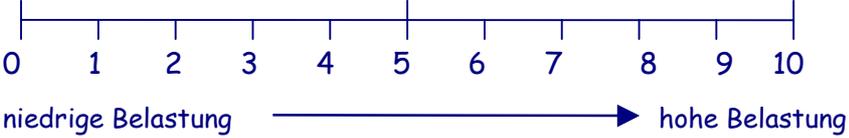
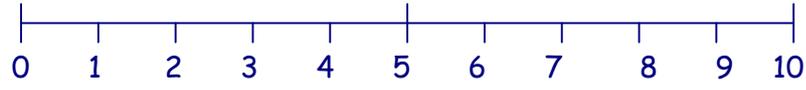
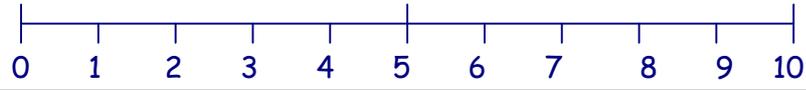
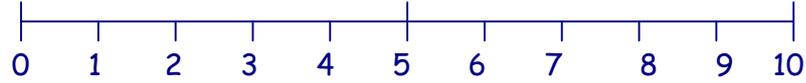


Formular M.E.T. - Basismethode:

<p>Problemaussage:</p> <p><i>Beschreibe dein Problem mit einem Satz.</i></p>	<p><i>Ich bin wütend auf ..., weil er / sie mich vor der Klasse blamiert hat. Ich bin traurig, weil / Ich habe Angst vor / Ich bin enttäuscht von ...</i></p>
<p>Skalenbewertung:</p>	 <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 niedrige Belastung → hohe Belastung</p>
<p>Ausgleichsformel <i>(wird 3-mal ausgesprochen, während der Heilende Punkt kreisförmig gerieben wird)</i></p>	<p>Obwohl / Auch wenn ich ... <i>(wütend, traurig, ängstlich...)</i> bin, ... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.</p>
<p>Erinnerungssatz:</p>	<p>Diese / r</p>
<p>Skalenbewertung:</p>	 <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Veränderte Problemaussage: <i>Beschreibe dein Problem erneut mit einem Satz, so wie du es jetzt empfindest.</i></p>	<p><i>Ich bin noch ein wenig wütend auf ..., weil er / sie mich vor der Klasse blamiert hat. Ich bin immer noch ein wenig traurig, weil / Ich habe immer noch Angst vor / Ich bin immer noch enttäuscht von ...</i></p>
<p>veränderte Ausgleichsformel: <i>(wird 3-mal ausgesprochen, während der Heilende Punkt kreisförmig gerieben wird)</i></p>	<p>Obwohl / Auch wenn ich ... <i>(wütend, traurig, ängstlich...)</i> bin, ... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.</p>
<p>veränderter Erinnerungssatz:</p>	<p>Diese / r</p>
<p>Skalenbewertung:</p>	 <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Problemaussage mit neuem Aspekt: <i>Beschreibe einen neuen Aspekt des Problems mit einem Satz.</i></p>	<p><i>Ich bin traurig, weil mich vor der Klasse bloß gestellt hat</i></p>
<p>Ausgleichsformel mit neuem Aspekt: <i>(wird 3-mal ausgesprochen, während der Heilende Punkte kreisförmig gerieben wird)</i></p>	<p>Obwohl / Auch wenn ich ... <i>(wütend, traurig, ängstlich...)</i> bin, ... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.</p>
<p>Erinnerungssatz mit neuem Aspekt:</p>	<p>Diese / r</p>
<p>Skalenbewertung:</p>	 <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>