



# Klopfen Sie sich rauchfrei ...

*Das neue Buch von Rainer und Regina Franke „Ab sofort Nichtraucher.“ kommt luftig-leicht, ja fast ein wenig verspielt daher – als gäbe es nichts Leichteres, als das Rauchen aufzugeben. Keine vollen Aschenbecher, keine Raucherlungen-Röntgenaufnahmen, keine medizinischen Horrorszenerien, kein erhobener Zeigefinger, was ja bekanntlich eher den gegen- teiligen Effekt hat...*

**D**ass Rauchen schädlich ist, weiß jeder, darüber gibt es Bücher und Berichte genug!“ Mit seiner Frau Regina, einer Heilpraktikerin, wollte Rainer Franke daher einen anderen Ansatz schaffen, der lästigen Sucht Herr zu werden. „Wir gehen an die Gefühle der Menschen, die rauchen, und finden heraus, welche emotionalen Blockaden sie zur Zigarette greifen lässt. Und das sind eine ganze Menge!“ weiß Regina Franke, die wie ihr Mann selbst einmal geraucht hat.

**D**ie Emotionen sind der Schlüssel, der die Tür zum Nichtraucher wieder öffnen kann. Schon alleine der Satz „Ich gebe jetzt vollständig und für immer das Rauchen auf“, macht Rauchern Angst. Dahinter stecken nicht nur konkrete Befürchtungen wie z.B. „Werde ich zunehmen?“, sondern auch ganz diffuse Ängste. Manch einer meint, sich lächerlich zu machen, wenn er sein Ziel doch nicht erreicht. Ein anderer hat vielleicht Angst, künftig als weniger gesellig und etwas langweilig zu gelten. Viele sehen in Rauchern auch die Rebellen, die wir alle einmal sein wollten und die wie in der Werbung von Freiheit und Abenteuern träumen. Nichtraucher hingegen gelten oftmals als Spießler!

**B**eispiele hierfür gibt es viele – genau 99 mögliche Ängste bei der Vorstellung, das Rauchen für immer aufzugeben hat das Autorenpaar in ihrem Buch „Ab sofort Nichtraucher“ zusammengetragen. Dazu



kommen etliche Glaubenssätze, die eine Wandlung verhindern. „Ohne Zigaretten bin ich ein Nervenbündel, Rauchen wirkt männlich, Rauchen ist cool...“, zitiert Rainer Franke aus einer dreiseitigen Liste. „Aus diesen Ängsten und Glaubenssätzen bestehen die Blockaden, die es unmöglich machen, mit dem Rauchen aufzuhören!“

**D**agegen soll jetzt der gezielte Einsatz der Meridian-Energie-Techniken nach Franke® helfen. Diese Klopftherapie (MET) wurde von Rainer und Regina Franke in den vergangenen Jahren entwickelt und im deutschsprachigen Europa eingeführt. Durch sanftes Klopfen bestimmter Meridian-Energiepunkte werden energetische Blockaden dauerhaft gelöst. Gefühle wie Ängste, Ärger, Schuld, Wut, Scham und Verzweiflung können so in kürzester Zeit aufgelöst werden. Bei Ängsten, Phobien,

Allergien, Stress, Burn-Out, Leistungsblockaden und Erschöpfungszuständen hat diese Methode längst ihre Wirksamkeit bewiesen. Ihre Wirksamkeit bei Süchten hat Roger Callahan, der als Begründer der Meridian-Techniken in Amerika gilt, in verschiedenen Veröffentlichungen belegt.

Seit Jahren haben wir in unseren Seminaren und Einzelbehandlungen Raucher geklopft“, erzählt Rainer Franke, „wir haben festgestellt, dass es bei manchen ganz schnell ging, bei anderen saßen die Blockaden tiefer, aber funktioniert hat es immer!“ So zum Beispiel auch bei Larry A., einem Mitarbeiter des Integral-Verlags, bei dem bereits zwei Bücher von Rainer und Regina Franke erschienen sind. Er war Kettenraucher und hatte bereits mehrmals vergeblich versucht, das Rauchen aufzugeben. Erst ein Anlauf mit den Meridian-Energie-Techniken brachte den gewünschten Erfolg. Das sprach sich beim Verlag herum und die Idee zu dem Buch „Ab sofort Nichtraucher“ war geboren.

Das ein Großteil der Raucher ihre Sucht lieber wieder ablegen würde, beweisen neueste Umfragen. Ihnen zufolge wollen von 20 Millionen Rauchern in Deutschland 10 Millionen Nichtraucher werden. Für sie

gibt es laut Rainer Franke Hoffnung: „Wer sich wirklich mit seiner Sucht auseinandersetzen und mit dem Rauchen aufhören will, der schafft es mit unserem Buch!“

Für die ganz Unverbesserlichen, die aus Angst, das Rauchen aufhören zu müssen, das Buch gar nicht erst anfassen wollen, gibt es nun eine weitere Chance: In Deutschland, Österreich und der Schweiz werden zahlreiche Seminare mit dem Titel „Klopfen Sie sich rauchfrei!“ angeboten. „In unseren Seminaren bringen wir den Teilnehmern die Technik MET bei und lösen schon dort das Verlangen nach einer Zigarette sowie Entzugserscheinungen und Ängste auf“, erklärt Rainer Franke. „So bekommen die Teilnehmer wieder ihre ursprüngliche Freiheit, die Freiheit nämlich, nicht zu rauchen!“ von Brigitte van Hattem

#### WEITERE INFORMATIONEN:

Rainer und Regina Franke, Die Akademie S.L.  
Tel. 0034-971-66 28 23, info@met2.de  
[www.klopfen-sie-sich-rauchfrei.de](http://www.klopfen-sie-sich-rauchfrei.de)



#### LITERATUR ZUM THEMA:

- „Ab sofort Nichtraucher“, Integral Verlag
- „Klopfen Sie sich frei“, Rainer Franke, Ingrid Schlieske, rororo TB
- „Meridian-Energie-Techniken für ein Leben voller Kraft und Zuversicht“, Rainer u. Regina Franke, Integral-Verlag

## Die Kraft entdecken, die von innen kommt



Ein Buch voller Witz und Weisheit. Mit spannenden Geschichten und ebenso einfachen wie wirksamen Übungen, um Gelassenheit, Ruhe und Harmonie zu finden.

Aljoscha Schwarz / Ronald Schweppe  
Die 7 Geheimnisse der Schildkröte  
288 Seiten, gebunden  
€ 16,95 - ISBN 978-3-7787-8196-8

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

Lotos