



EFT-Newsletter 11/14

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu meinen Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die ich an dieser Stelle veröffentliche.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie Ihre Beiträge an kontakt@eft-benesch.de.

Zum Zurücklehnen

»Lächle, solange du noch Zähne hast.«

unbekannt

Verrücktes Versteckspiel

Eines Tages entschloss sich der Wahnsinn, seine Freunde zu einer Party einzuladen. Als sie alle beisammen waren, schlug die Lust vor, Verstecken zu spielen.

»Verstecken? Was ist das?« fragte die Unwissenheit.

»Verstecken ist ein Spiel: Einer zählt bis 100, der Rest versteckt sich und wird dann gesucht«, erklärte die Schlauheit.

Alle willigten ein bis auf die Furcht und die Faulheit.

Der Wahnsinn war wahnsinnig begeistert und erklärte sich bereit zu zählen.

Das Durcheinander begann, denn jeder lief durch den Garten auf der Suche nach einem guten Versteck.

Die Sicherheit lief ins Nachbarhaus auf den Dachboden, man weiß ja nie.

Die Sorglosigkeit wählte das Erdbeerbeet.

Die Traurigkeit weinte einfach so drauf los.

Die Verzweiflung auch, denn sie wusste nicht, ob es besser war, sich hinter oder vor der Mauer zu verstecken.

»...98, 99, 100!«, zählte der Wahnsinn. »Ich komme euch jetzt suchen!«

Die erste, die gefunden wurde, war die Neugierde, denn sie wollte wissen, wer als erster geschnappt wird, und lehnte sich zu weit aus ihrem Versteck.

Auch die Freude wurde schnell gefunden, denn man konnte ihr Kichern nicht überhören.

Mit der Zeit fand der Wahnsinn all seine Freunde und selbst die Sicherheit war wieder da.

Doch dann fragte die Skepsis: »Wo ist denn die Liebe?« Alle zuckten mit der Schulter, denn keiner hatte sie gesehen. Also gingen sie suchen. Sie schauten unter Steinen, hinterm Regenbogen und auf den Bäumen.

Der Wahnsinn suchte in einem dornigen Gebüsch mit Hilfe eines Stöckchens. Und plötzlich gab es einen Schrei! Es war die Liebe. Der Wahnsinn hatte ihr aus Versehen das Auge ausgepiekst. Er bat um Vergebung, flehte um Verzeihung und bot der Liebe an, sie für immer zu begleiten und ihre Sehkraft zu werden. Die Liebe akzeptierte diese Entschuldigung natürlich.

Seitdem ist die Liebe blind und wird vom Wahnsinn begleitet.

Aktuelles

»Kinderglück mit EFT« ist erschienen

Wie bereits im letzten Newsletter angekündigt, ist jetzt »Kinderglück mit EFT« in unserem benesda-Verlag erschienen. Das Buch ist zur Zeit nur unter kontakt@benesda-verlag.de erhältlich (307 Seiten, Euro 18,80).

Es ist das Standardbuch für die Anwendung von EFT bei Kindern, das gleichzeitig als Skript für den Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern« vorgesehen ist.

Unsere Verlagswebsite www.benesda.de ist jetzt online, zwar bislang nur mit diesem einen Buch, aber das wird sich mehr und mehr ändern..



Achtung Kursdatenänderung

Die Kurse »Verwendung von Sprache« und »Strukturierung komplexer Themen« finden nicht am 22. bzw. 23. November, sondern eine Woche später am 29. bzw. 30. November 2014 statt.

Ab 2015 statt »Großes Aufräumen« jetzt »EFT-Intensiv« in Röhrmoos

Intensiver Selbsterfahrungskurs, bei dem Sie Ihre Probleme und Themen unter der Anleitung und Begleitung von mir und Doris bearbeiten können. Zudem lernen Sie dabei, in der Selbstanwendung von EFT sicherer zu werden. Von Freitag bis Sonntag, **16.–18. Januar 2015** (Beginn 16 Uhr, Ende 16 Uhr). Weitere Informationen unter www.eft-benesch.de/aufraeumen.php.

Hinweis-Dauerbrenner

»EFT D.A.CH. – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: www.eft-dach.org.

EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf meiner Website www.eft-benesch.de unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll mir schreiben, damit ich sie/ihn in meine Website aufnehmen kann. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

Wichtige Anmerkung: Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir z.B. Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Aufhören als Anbieter mitgeteilt wird.

Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf meiner Website www.eft-kinder.de als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter praxis@eft-kinder.de. Gerne höre ich von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

Wichtige Anmerkung: Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt wird.

Anregungen

Lernen mit Kindern

Das Lernen mit den eigenen Kindern kann zuweilen sehr anstrengend bis aufreibend sein, weil sie nicht wollen, sich ablenken lassen, nicht gleich kapieren etc. Wahre Dramen geschehen so in den Familien, die zu emotionalen Ausbrüchen auf beiden Seiten führen können, den Frieden erheblich stören und bei den Kindern zu weiterer Lernverweigerung, Stressreaktionen, Lernstörungen, Selbstzweifeln etc. beitragen können. Dies muss aber nicht so sein. Hierzu einige Anregungen:

- Auf der Erwachsenenenseite gilt es, den eigenen Stress zu beklopfen.
 - a) Wenn das Kind wieder herumtrödelt, Lernunlust zeigt, aufsteigenden Unmut, Ärger etc. sogleich – auch vor den Augen des Kindes – klopfen. Sie brauchen dabei keine Sätze zu formulieren, nehmen Sie lediglich Ihre emotionale Befindlichkeit wahr und klopfen Sie. Dies wird zu Ihrer Ruhe beitragen, sodass Sie »kühlen Kopf« bewahren können und damit auch dazu beitragen, dass die Situation nicht zu eskalieren braucht. Dies wird dann auch dazu führen können, dass das Kind nicht in Abwehrhaltung und Kampfmodus gehen muss. Auf diese Weise wird eine lösungsorientierte Atmosphäre geschaffen.
 - b) Wenn das Kind den Stoff einfach nicht versteht, wieder Fehler macht, man »aus der Haut fahren« könnte, weil es doch so einfach (für den Erwachsenen!!!) ist, klopfen Sie für sich die Fingerpunkte, ohne dass das Kind davon etwas bemerken muss. Auch hier können Sie dadurch ruhiger und gelassener und auch verständnisvoller werden, was die Lernatmosphäre entspannt hält, was dem Kind zugute kommt. und klopfen Sie auch Ihre Ängste (soweit vorhanden), dass das Kind nicht im Leben später zurechtkommen könnte, wenn es nicht dies oder jenes schafft. Diese Ängste und Zweifel und dadurch Erwartungen spürt ihr Kind und beginnt dadurch an sich selbst zu zweifeln. Denn JEDES Kind will es den Eltern recht machen und ist hungrig nach Lob und Anerkennung.
- Auf der Kinderseite regen sie das Kind dazu an, dass es eigenen Stress beklopft.
 - a) Wenn es sich gegen das Lernen wehrt, keine Lust hat, klopfen Sie mit ihm diese Themen. Will es selbst nicht klopfen, so klopfen Sie am Kind bzw. an sich selbst (wenn es das Klopfen an sich auch nicht will), während Sie die Sätze laut sagen. Sie gehen also auf die Lage des Kindes ein, deshalb ist es wichtig, dass Sie eigenen Stress in sich lösen. Während Sie klopfen, lösen Sie eigenen Stress auch auf. Zum Beispiel könnten Sie klopfen: *»Auch wenn ich verständlicherweise keine Lust auf dieses blöde Lernen habe und lieber spielen will, ich bin dennoch ein guter Junge ...«* In der Klopfsequenz zum Beispiel: *»Keine Lust auf diese blöden Hausaufgaben ... ist doch klar, dass ich keine Lust habe ... etwas zu lernen ... was mich gar nicht interessiert ... dass ich etwas machen soll ... was die Erwachsenen wollen ... die mich gar nicht verstehen ... immer nur etwas von mir wollen ... und gar nicht sehen, was wichtig für mich ist ... keine Lust, Hausaufgaben zu machen und zu lernen ... diese blöden Hausaufgaben ... diese blöde Lernen ...«* Binden Sie das Kind mit ein, lassen Sie es auch eigene Formulierungen finden. Ihre Worte sind dabei nur Anregungen, die aber Verständnis für das Kind zeigen und es dort abholen, wo es gerade ist. Dadurch bauen Sie Brücken zum Kind und zu sich selbst, denn Sie waren ja auch mal ein Kind ...
 - b) Wenn das Kind den Stoff einfach nicht verstehen will, wieder Fehler macht: Fragen Sie das Kind, wie es sich dabei fühlt und klopfen Sie dies. Klopfen Sie – wenn das Kind keinen Beitrag hierzu leistet – mit dem Kind dann allgemein: *»Auch wenn ich diesen Stoff [hier auch den bestimmten Stoff einsetzen, wie: diese Grammatik, diese Bruchrechnen ...] einfach nicht verstehe, als ob mein Kopf vernagelt wäre [vielleicht findet Ihr Kind eine andere Beschreibung hierfür], ich bin dennoch ein tolles Mädchen und Mama liebt mich ...«* oder *»Auch wenn ich mir ... nicht merken kann ...«* Äußert das Kind kritische Töne sich selbst gegenüber: *»Auch wenn ich diese Zweifel an mir habe, dass ich es nicht kann, nie verstehen werden ... meine, dass ich zu blöd dafür bin ... wo ich es doch richtig gut machen will und verzweifelt bin ... bin ich ein tolles Kind und weiß, dass Mama und Papa mich lieben, auch wenn sie manchmal ganz schön komisch zu mir sind ...«* Gilt

es etwas auswendig zu lernen, wie das Einmaleins, Vokabeln, Grammatik, dann kann das Kind während dem Lernen stetig die Klopfsequenz klopfen. Dies macht das Aufnehmen des Stoffes leichter.

- c) **Berücksichtigen Sie auch das Thema »Versagenserlebnisse«**, die dazu führen können, dass eine Abwehr- bzw. Aufgebenhaltung beim Kind entsteht, weil es nicht noch mehr enttäuscht werden will. Sprechen Sie das Thema offensiv an und stärken Sie das Kind dabei. Währenddessen klopfen sie mit dem Kind die ganze Zeit. Um noch spezifischer Aspekte mit dem Klopfen anzugehen, wäre es wichtig, diese Erlebnisse gezielt anzugehen (z.B. mit der Erzähltechnik oder Filmtechnik). In diesen Bereich des Versagens gehört dann auch, wie sich das Kind gegenüber den Eltern fühlt: Hat es das Gefühl, es wird abgelehnt, hat es Druck, Erwartungen nicht zu erfüllen, zu versagen, hatb es Angst, die Eltern zu enttäuschen ...? Auch dies sind wichtigste Klopfthemen und gehören »auf den Tisch«.

Geben wir Erwachsene mehr Verständnis für die Kinder, etwas, was auch Ihnen als Kind gut getan hätte bzw. hat.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

Fallgeschichten / Berichte

Tunnelphobie mit Geschichte

Frau C. litt an einer starken Tunnelphobie. Sie hatte eine Reise gebucht und stellte dann fest, dass sie auch mit einem Bus unterwegs sein wird, der sie durch mehre (auch längere) Tunnel führen wird, Bereits beim Erwähnen der Busreise zeigte sie starke Angstsymptome: feuchte Hände, Beklemmungsgefühl im Brustkorb und Tränen in den Augen. Als stärkstes Unwohlsein wurde die Beklemmung bezeichnet (Einwertung eine Zehn). Wir klopfen: *»Auch wenn ich dieses starke Gefühl der Beklemmung im Brustkorb habe, wenn ich an diese Busreise mit den vielen Tunnels denke, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* Wir klopfen einige Runden, wobei ich darauf achtete, dass sie lediglich an »Busreise mit vielen Tunnels« denkt, aber nicht in konkrete Bilder geht, bis sich diese Beklemmung auflöste. Die Hände zeigten keine Reaktion mehr und Tränen waren auch nicht mehr vorhanden. Ich forderte sie auf, sich vorzustellen, VOR einem Tunnel zu sein, ohne jedoch hineinzugehen. Es zeigte sich erneut Beklemmung, aber nur noch mit einem Wert von Fünf. Wir klopfen: *»Auch wenn ich noch etwas von dieser Beklemmung in meinem Brustkorb spüre, wenn ich mir vorstelle, ich stehe in einiger Entfernung vor einem Tunnel ...«* Auch dieser Aspekt wurde nach ein paar Klopfunden aufgelöst.

Auf meine Frage, ob es ein bestimmter Tunnel sei, erinnerte sie sich an eine Begebenheit, die schon einige Zeit zurückliegt, wo sie mit einem Bus »eine Unendlichkeit« in einem Tunnel wegen Rotlicht steckengeblieben war. Sie hatte diese Situation ganz vergessen, weil sie all die Jahre nie mehr mit einem Bus gefahren war (*Anmerkung: vielleicht ein unbewusstes Vermeidungsverhalten*).

Wir gingen also dieses Erlebnis im Tunnel mit der Filmtechnik (Erlebnistechnik) an und konnten so einige immer noch belastende Elemente auf Null führen, bis ihr dabei bewusst wurde, dass sie manchmal auch ein »ungutes Gefühl« bei einer roten Ampel im Straßenverkehr hatte, diesem aber nicht mehr Aufmerksamkeit schenkte, weil es sich »nicht so gravierend« auswirkte. Ich fragte: »Welches ganz spezifische Element ist es, das dieses Unwohlsein auslöst?« – »Nicht weiter zu können!« Während sie diese Worte sprach, stieg Hitze in ihr auf und wieder etwas von der Beklemmung. Wir klopfen also: *»Diese Beklemmung im Brustkorb ... diese heiße Beklemmung im Brustkorb ... bei diesen Worten »ich komme nicht weiter ... ich komme nicht raus ...«* Sie ergänzte dann noch: *»Ich komme im Dunklen nicht raus ...«* und erinnerte sich – unter erlösenden Tränen – an die kleine C., die immer wieder von ihrem älteren Bruder »aus Spaß« eingesperrt wurde, wo sie nicht mehr herauskam: vor allem in eine dunkle Garderobe.

Auch diese Erinnerungen wurden mit der Filmtechnik geklopft und gelöst.

Zuletzt testeten wir noch das Erlebnis »Bus im Tunnel« und die Vorstellung, wieder im Bus unterwegs zu sein und durch Tunnels zu fahren. Ungläubig stellte Frau C. fest, das »sich das jetzt irgendwie normal«, also ohne Belastung anfühlen würde. Sie erwähnte auch, dass ihr da ein großer Stein von der Seele gefallen sei, von dem sie gar nichts mehr gewusst habe. Wir klopfen dann noch etwas von diesem verständlichen Zweifel, ob wirklich alles gut sei.

Ich gab ihr noch einige »Hausaufgaben« mit auf den Weg: Sie sollte immer wieder mal an die Busreise denken und an Tunnels und dabei klopfen. Und ich machte ihr bewusst, dass der eigentliche Test die Busreise sei und dass sie in jedem Falle akutes Angstgeschehen sogleich beklopfen könne, so wie sie es jetzt erfahren und gelernt habe.

Einige Wochen später rief mich Frau C. an und teilte mir freudig mit, dass sie die Busreise habe genießen können und dass ihr die Tunnels nichts mehr ausgemacht hätten. Nur bei der Annäherung an den ersten Tunnel habe sie Aufregung, aber keine Angst verspürt und habe dann auch sogleich geklopft, »zur Prophylaxe« den ganzen Tunnel lang. Sie sei dann zunehmend ruhiger geworden. Die nächsten Tunnels seien dann kein Thema mehr gewesen.

Prüfungstress (Bericht einer Klopfanwenderin)

B. macht eine Umschulung und steht kurz vor der Abschlussprüfung, die von der IHK abgenommen wird. Obwohl sich B. immer gut vorbereitet weiß, hat sie bei dem Gedanken an die Prüfung einen Kloß im Hals. Nach einigen Runden verändert sich der Kloß zu einem flauen Gefühl im Solarplexus, dann taucht eine Verspannung in der Nackenmuskulatur auf. Wir klopfen beide einige Runden diese Symptome, bis sich wieder Entspannung einstellt. B. denkt dabei ständig an die Prüfung.

Jetzt gehen wir mental in den Prüfungsraum, die Unterlagen werden ausgeteilt. Auf meine Frage, was jetzt mit dem flauen Gefühl sei, sagt B.: »Es könnte mir die Tür zu meinem Wissen verschließen.« Wir klopfen: *»Dieses flau Gefühl im Bauch, das so mächtig ist, dass es die Tür zum Gelernten zuschlagen könnte ...«*

Ich frage sie, ob das Flau eine Farbe oder eine Form hätte. Ja, es sei wie ein Negativbild von einem Elternpaar, alles dunkel bis schwarz. Es tauchen noch andere Bilder auf, die B. aber nicht anschauen und aussprechen will. Also kehren wir zum flauen Gefühl und der Verunsicherung zurück, bei dem Gedanken an die Prüfung, »das die Macht haben könnte, die Tür zu meinem Wissen zu verstellen«.

B. unterbricht die Klopfunde und sagt in einem bestimmenden Ton: »Nein, es hat nicht die Macht! Ich sehe jetzt meine Großeltern vor mir, die sagen: »B., du schaffst es, was du tust, das schaffst du auch, lerne viel, alles, was du lernst, kannst du in deinem Leben gebrauchen.« [Kommentar: *Es tritt immer wieder auf, dass während dem Klopfen, weil sich etwas gelöst hat, auch vergessene positive Erinnerungen in Erscheinung treten. Klopfen Sie diese positiven Gefühle, die aus Ihnen kommen, um sie noch fester in Ihnen zu verankern, wie es im Folgenden auch geschieht.*]

Ich frage B., ob sie eine Empfindung im Körper hat bei dem Gedanken, dass es da jemanden gibt, der an sie geglaubt hat. »Wenn es nicht so lächerlich ist, meine Brust ist so leicht dabei«, antwortet sie. Wir klopfen: *»Dieses Gefühl von leichtem Brustkorb, wenn ich daran denke, dass meine Großeltern an mich geglaubt haben ... dieses Gefühl von leichtem Brustkorb, das ich habe, wenn ich daran denke, dass ich es schaffe ...«*

Ich bitte sie noch einmal, mental in den Prüfungsraum zu gehen, der Prüfer teilt die Unterlagen aus. »Was ist jetzt?«, frage ich. »Ich sitze in einer Lichtblase, es ist gut«, antwortet B. Das flau Gefühl und die Verunsicherung seien weg, auch der Hals sei o.k. Wir beenden die Sitzung, indem ich sie auf ihren Anker hinweise (den leichten Brustkorb und die helle Blase) falls das flau Gefühl nochmals auftauchen sollte.

B. hat guten Boden in sich gefunden und fühlte sich so gestärkt, dass sie über ihre »Negativität«, wie sie sagt, »jetzt nur den Kopf schütteln kann«.

Die Prüfung hat B. mit »sehr gut« bestanden.

Stress mit Loslassen (Bericht einer Klopfanwenderin)

A. hat einen kleinen Sohn und muss schon bald wieder arbeiten gehen. Sie hat große Sorge, den Sohn bei der Schwiegermutter zu lassen.

Zunächst klopfen wir die Sorge/Traurigkeit, die aufkommt, beim Gedanken, ihren Sohn abgeben zu müssen. Dies zeigt sich auch körperlich in Brustkorb und Schulter. Sobald dies aufgelöst ist, kommen wir zum Thema Schwiegermutter. Dort stört A. vor allem der Umgang, den sie untereinander haben. Dabei taucht das Thema auf: »Ich kann es nicht sagen, was mich stört, ich muss es runterschlucken.« Wir klopfen dieses Thema und es taucht auch auf »Alle müssen mich lieb haben« und »Ich kann diese heile Welt nicht zerstören«. Durch das Klopfen werden die Gedanken für A. langsam »absurd«. Sie sagt: »So ein Blödsinn!«

Das Gefühl ist noch nicht gut bei dem Gedanken, ihren Sohn bei der Schwiegermutter zu lassen. Also klopfen wir dort weiter. Es tauchen körperliche Symptome auf: Kribbeln übern Fuß hinunter, Bauch zieht sich zusammen. Wir klopfen. Dann taucht Angst auf. Die kennt sie gut: Auch ihre Mutter war immer sehr ängstlich. Wir klopfen die Sorge und die Angst und nach einiger Zeit wird es neutraler. Plötzlich sagt A.: »Schauen wir mal.« Es ist nun offen. Sie ist neutral gegenüber dem geworden, was kommen wird – mit ein bisschen Aufregung vor dem Ungewissen.

Später höre ich von A., dass es mit Florian bei der Schwiegermutter gut klappt, es allerdings bei der Tagesmutter – wider Erwarten – größere Probleme gibt. Einige Zeit später hat sich auch dies eingependelt.

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2014/2015** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-KURSE UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **08./09. November 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **14./15. November 2014**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **01./02. November 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at
- **Köln:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **03./04. Januar 2015**. Anmeldung und Info unter www.uta-akademie.de

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **18./19. April 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Köln:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **07./08. November 2015**. Anmeldung und Info unter www.uta-akademie.de

► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **06./07. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch meine Website www.eft-benesch.de.

► Nächster Kurs »EFT-Intensiv«

- **Röhrmoos bei München** von Freitag bis Sonntag, **16.–18. Januar 2015** (Beginn 16 Uhr, Ende 16 Uhr).

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **München** am Samstag, **21. März 2015** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** am Samstag, **15. August 2015** (am Folgetag der Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Information und Anmeldung: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch.

► »Systemisches Integrieren«

- **Bremen** am Samstag/Sonntag, **06./07. Juni 2015** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr). Information und Anmeldung bei Barbara Roß. Email: info@barbaraross.de.
- **Röhrmoos bei München** am **25./26. Juli 2015** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr).

- **Der nächste Basis-Kurs »Lust auf Wohlstand«** am Samstag/Sonntag **13./14. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos oder München-Puchheim.

- **Der nächste Kurs »EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)«** am Samstag/Sonntag **28.02./01.03.2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München-Puchheim.

- **Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **16./17.05.2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München-Puchheim.

WEITERES

Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte, und mich als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

Die EFT-Kinderecke

Weisheit aus dem Mund einer 13jährigen: »Mama, ich kann, weil ich weiß, was ich will.«

Bettnässen – ganz leicht gelöst (Bericht einer Mutter)

»Mein 4jähriger Sohn begann plötzlich wieder, jede Nacht ins Bett zu machen.« Nach einem Monat ohne Besserung erinnerte ich mich an EFT. Wir klopfen am Abend vor dem Schlafen, während mein Sohn im Bett lag, wobei er die Worte wählte: *»Auch wenn ich wieder ins Bett gemacht habe, weil ich nicht aufgewacht bin, ich bin dennoch ein guter Junge ...«*

Am nächsten Morgen war das Bett wieder nass. Wir klopfen also am Abend erneut und veränderten etwas an dem Klopfsatz: *»Auch wenn ich – aus welchen Gründen auch immer – ins Bett mache, ich*

bin dennoch ein guter Junge ... Das Bett war am Morgen trocken und dies blieb auch mittlerweile vier Wochen so.«

Große Überraschung (Bericht einer Mutter)

»Hallo Horst, vielen Dank für Deine Newsletter. Neulich musste ich doch innerlich sehr schmunzeln! Mein Tochter, 14 Jahre, vollpupertierend, stuft im Moment alles, was ich so mache – einschließlich EFT – in die Kategorie »esoterischer Sch...« ein. Als ich nun im letzten Monat ausnahmsweise mit meiner Regel außergewöhnlich starke Unterleibsschmerzen hatte, kam die Empfehlung schlechthin von ihr, ich möge doch bitte klopfen, das würde wunderbar helfen. Sie klopfe jeden Monat die Bauchschmerzen mit EFT einfach weg – und es funktioniere auch – zumindest bei ihr. Ich bedankte mich für den guten Tipp und verkniff mir jeglichen Kommentar!

Mit EFT haben wir auch im Laufe der letzten drei Jahre die jährlich wiederkehrende Pollenallergie auf ein äußerst geringes Niveau bekommen. Ich kann mir gut vorstellen, dass sie im stillen Kämmerlein bestimmt auch im Frühling, wenn die Pollenzeit beginnt, mal mehr oder weniger dieses Problem mit EFT bearbeitet. Zugeben würde sie dies im Moment bestimmt nicht – wäre ja auch peinlich!

Naja, Pubertät ist eben, wenn die Eltern komisch werden! Herzliche Grüße« *[Kommentar: Es ist gar nicht so selten, dass Kinder, Heranwachsende oder Jugendliche das Klopfen »öffentlich« ablehnen und es doch im Geheimen für sich und andere verwenden, wenn sie in der Not sind. Also immer wieder ein gutes Klopfbeispiel sein und sich nicht beirren lassen, ohne dem Kind etwas aufdrängen zu wollen.]*

Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **München** am Sonntag, **22. März 2015** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** am Sonntag, **16. August 2015** (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«) von 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Information und Anmeldung: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch.

Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

Wichtige Hinweise

EFT ist kein Allheilmittel, obgleich die EFT-Anwendung bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten EFT-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über EFT mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die EFT-Klopfakupressur ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie EFT – wo nötig – parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind dem Verfasser keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körper-

licher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung**, **Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie mir bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6402879 oder 0151-58124102

newsletter@eft-benesch.de, www.eft-benesch.de, www.eft-kinder.de

DER AUTOR

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, Trainer für EFT, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Memmingen im November 2014