



EFT-Newsletter 12/14–01/15

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

»Des konnsd ned machng, wall des gehd echd nedd!«

eine fränkische Ur-Weisheit

Gibt es den Weihnachtsmann? Eine "wissenschaftliche" Erforschung"

wurde mir zugesandt

Hier soll logisch begründet werden, ob es den Weihnachtsmann wirklich gibt oder nicht!

1. Keine bekannte Spezies der Gattung Rentier kann fliegen. ABER es gibt 300.000 Spezies von lebenden Organismen, die noch klassifiziert werden müssen, und obwohl es sich dabei hauptsächlich um Insekten und Bakterien handelt, schließt dies nicht mit letzter Sicherheit fliegende Rentiere aus, die nur der Weihnachtsmann bisher gesehen hat.
2. Es gibt 2 Milliarden Kinder (Menschen unter 18) auf der Welt. ABER da der Weihnachtsmann (scheinbar) keine Moslems, Hindus, Juden und Buddhisten beliefert, reduziert sich seine Arbeit auf etwa 15 % der Gesamtzahl - 378 Millionen Kinder (laut Volkszählungsbüro). Bei einer durchschnittlichen Kinderzahl von 3,5 pro Haushalt ergibt das 91,8 Millionen Häuser. Wir nehmen an, dass in jedem Haus mindestens ein braves Kind lebt.
3. Der Weihnachtsmann hat einen 31-Stunden-Weihnachtstag, bedingt durch die verschiedenen Zeitzonen, wenn er von Osten nach Westen reist (was logisch erscheint). Damit ergeben sich 822,6 Besuche pro Sekunde. Somit hat der Weihnachtsmann für jeden christlichen Haushalt mit braven Kindern 1/1000 Sekunde Zeit für seine Arbeit: Parken, aus dem Schlitten springen, den Schornstein runterklettern, die Socken füllen, die übrigen Geschenke unter dem Weihnachtsbaum verteilen, alle übriggebliebenen Reste des Weihnachtssessens vertilgen, den Schornstein wieder raufklettern und zum nächsten Haus fliegen. Angenommen, dass jeder dieser 91,8 Millionen Stops gleichmäßig auf die ganze Erde verteilt sind (was natürlich, wie wir wissen, nicht stimmt, aber als Berechnungsgrundlage akzeptieren wir dies), erhalten wir nunmehr 1,3 km Entfernung von Haushalt zu Haushalt, eine Gesamtentfernung von 120,8 Millionen km, nicht mitgerechnet die Unterbrechungen für das, was jeder von uns mindestens einmal in 31 Stunden tun muss, plus Essen usw.
Das bedeutet, dass der Schlitten des Weihnachtsmannes mit 1040 km pro Sekunde fliegt, also der 3.000-fachen Schallgeschwindigkeit. Zum Vergleich: das schnellste von Menschen gebaute Fahrzeug auf der Erde, der Ulysses Space Probe, fährt mit lächerlichen 43,8 km pro Sekunde. Ein gewöhnliches Rentier schafft höchstens 24 km pro STUNDE.
4. Die Ladung des Schlittens führt zu einem weiteren interessanten Effekt. Angenommen, jedes Kind bekommt nicht mehr als ein mittelgroßes Lego-Set (etwa 1 kg), dann hat der Schlitten ein Gewicht

von 378.000 Tonnen geladen, nicht gerechnet den Weihnachtsmann, der übereinstimmend als übergewichtig beschrieben wird. Ein gewöhnliches Rentier kann nicht mehr als 175 kg ziehen. Selbst bei der Annahme, dass ein "fliegendes Rentier" (siehe Punkt 1) das ZEHNFACHE normale Gewicht ziehen kann, braucht man für den Schlitten nicht acht oder vielleicht neun Rentiere. Man braucht 216.000 Rentiere. Das erhöht das Gewicht - den Schlitten selbst noch nicht einmal eingerechnet - auf 410.400 Tonnen.

5. 410.400 Tonnen bei einer Geschwindigkeit von 1040 km/s erzeugt einen ungeheuren Luftwiderstand - dadurch werden die Rentiere aufgeheizt, genauso wie ein Raumschiff, das wieder in die Erdatmosphäre eintritt. Das vorderste Paar Rentiere muss dadurch 16,6 TRILLIONEN Joule Energie absorbieren. Pro Sekunde. Jedes. Anders ausgedrückt: sie werden praktisch augenblicklich in Flammen aufgehen, das nächste Paar Rentiere wird dem Luftwiderstand preisgegeben, und es wird ein ohrenbetäubender Knall erzeugt.

Das gesamte Team von Rentieren wird innerhalb von 5 Tausendstel Sekunden vaporisiert. Der Weihnachtsmann wird währenddessen einer Beschleunigung von der Größe der 17.500-fachen Erdbeschleunigung ausgesetzt. Ein 120 kg schwerer Weihnachtsmann (was der Beschreibung nach lächerlich wenig sein muss) würde an das Ende seines Schlittens genagelt - mit einer Kraft von 20,6 Millionen Newton.

Damit kommen wir zu dem Schluss: WENN der Weihnachtsmann irgendwann einmal die Geschenke gebracht hat, ist er heute tot.

P.S.:

Und dennoch lebt der Weihnachtsmann weiter und scheint diesen physikalischen Gesetzen zu trotzen, weil er eben der Weihnachtsmann ist.

**WIR WÜNSCHEN ALLEN UNSEREN LESERINNEN UND LESERN FROHE UND ERHOLSAME
FEIERTAGE UND EINEN FRIEDVOLLEN ÜBERGANG INS NEUE JAHR.**

Aktuelles

Korrektur

Im letzten Newsletter habe ich eine falsche Verlagswebsite angegeben. Es heißt nicht www.benesda.de, sondern www.benesda-verlag.de.

Achtung Anmeldeschluss

Für den Kurs »EFT-Intensiv« von Freitag bis Sonntag, **16.–18. Januar 2015** (Beginn 16 Uhr, Ende 16 Uhr) sind nur noch zwei Plätze frei. Anmeldeschluss ist der **31. Dezember 2014**. Weitere Informationen unter www.eft-benesch.de/eftintensiv.php.

Wir ziehen um – neue Anschrift

Am 22.12. ziehen wir in unser neues Haus, die Büroanschrift lautet dann: **Am Walkweiher 16a, 86875 Waal**. Der Telefonanschluss dauert noch, doch kann die alte Rufnummer (08331-64028789) noch verwendet werden. Der Handyanschluss ist sowieso unabhängig (0151-58124102).

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

Ein Geschenk – wie wär's mit Klopfen?

Weihnachten und der Übergang in ein weiteres Jahr stehen demnächst bevor – Gelegenheit für Geschenke und sich wieder einiges vorzunehmen. Wie wäre es mit »Klopfen«?

Wenn man sich nur nicht selbst im Wege stehen würde! In den folgenden Newslettern will ich einige Anregungen geben, wie Sie diese Hürde meistern und wie Sie sogar mit dem Selbstklopfen gewisse Erfolge einfahren können.

Greifen Sie dieses Thema ganz allgemein auf und lassen Sie sich überraschen, wo Sie durch das Klopfen hingeführt werden:

- *»Auch wenn ich diesen inneren Schweinehund nicht loswerde, der es so gut mit mir meint, dass ich alles so lassen soll, wie es ist, obwohl ich damit nicht zufrieden bin ...«* und Klopfsequenz: *»Dieser innere Schweinehund in mir ... dieser innere Schweinehund in mir ... der es sooo gut mit mir meint ... der alles so lassen will, wie es ist ... obwohl es nicht gerade das Gelbe vom Ei ist ... dieser innere Schweinehund in mir ... der mich dort halten will, wo ich bin ... als ob Veränderung Gefahr bedeuten würde ... dieser innere Schweinehund in mir ... der meint, auf meiner Seite zu stehen ... und er hat alle Gründe dafür ... aber es sind alte Gründe ... alte Erfahrungen ... dieser innere Schweinehund in mir ... der immer noch meint, mir zu helfen ... obwohl es alte Gründe sind ... als ob alles so bleiben muss, wie es war ... als ob es für mich nicht weitergehen kann ... wo ich diese alten Gründe doch bereits gemeistert habe ... egal, was es auch immer gewesen war ... dieser innere Schweinehund in mir ...«*
- *»Auch wenn ich mich nicht dazu aufraffen kann, etwas für mich selbst zu tun ...«* und Klopfsequenz: *»Diese unüberwindliche Blockade in mir, mich aufzuraffen, etwas für mich selbst zu tun ... warum auch ... macht ja eh keinen Sinn ... kanns ja eh nicht schaffen ... warum soll ich mich dann quälen ... diese unüberwindliche Blockade in mir, mich aufzuraffen, etwas für mich selbst zu tun ... bei mir funktioniert es sowieso nicht ... warum soll ich mich also hinsetzen und klopfen ... diese unüberwindliche Blockade in mir, mich aufzuraffen, etwas für mich selbst zu tun ... ist doch*

bequemer, mich mit mir abzufinden ... als zu versuchen, etwas daran zu ändern ... das schaffe ich doch sowieso nicht ...«

- *»Auch wenn ich es mir aus irgendwelchen Gründen nicht wert bin oder es mir nicht erlauben darf, etwas für mich zu tun, damit es mir immer besser geht und ich mich sogar zufrieden und wohl mit mir fühlen kann ...« und Klopfsequenz: »Diese möglichen Gründe, dass ich es nicht wert bin, dass ich zufrieden mit mir sein kann ... diese möglichen Gründe, dass ich es mir irgendwie nicht erlauben darf, mit mir und meinem Leben im Reinen zu sein ... diese möglichen Gründe, die mich davon abhalten, etwas zu tun, dass es mir richtig gut geht ... wie soll es auch anders sein bei meinen Erfahrungen ... an denen ich jetzt bis zum bitteren Ende festhalten muss ... einmal geschehen muss ich es jetzt immer mit mir herumtragen ... diese möglichen verständlichen Gründe, dass ich es nicht wert bin, glücklich und zufrieden zu sein ...«*
- *»Auch wenn es etwas in mir gibt, das mich vor Glück, Zufriedenheit, Erfolg ... bewahren will, als ob es etwas Gefährliches für mich wäre, was kein Wunder wäre bei meiner Geschichte ...« und Klopfsequenz: »Diese Schutzprogramme in mir ... die mich vor Glück, Zufriedenheit, Erfolg ...bewahren wollen ... als ob Glück, Zufriedenheit, Erfolg etwas Gefährliches für mich wäre ... diese Schutzprogramme in mir ... die mir einreden wollen, Glück, Zufriedenheit, Erfolg seien etwas Gefährliches für mich ... was kein Wunder wäre bei meiner Geschichte ... aber vielleicht darf sich Geschichte auch mal ändern ... zumindest meine Geschichte ... diese Schutzprogramme in mir ... die mich vor Glück, Zufriedenheit, Erfolg bewahren wollen ...«*
- *»Auch wenn ich lieber alles andere mache, um mich von mir abzulenken, als endlich mal in mir aufzuräumen ...« und Klopfsequenz: »Ich mache lieber alles andere ... ich muss mich immer wieder von mir ablenken ... als ob Gefährliches in mir wäre ... und ich mich vor mir verstecken müsste ... ich mache lieber alles andere ... muss mich immer wieder von mir ablenken ... denn das kann nicht gut sein, wenn ich mich mit mir beschäftige ... mir Zeit für mich nehme ... da kann nichts Gutes dabei herauskommen ... ich mache lieber alles andere ...« (ähnlich: »Auch wenn ich vor mir selbst das Weite suche und die anderen und alles andere viel wichtiger sind ...«)*
- *»Auch wenn ich diese Stimmen in mir habe, die mir einreden wollen, dass ich es nicht verdient habe, frei und glücklich zu sein und es deshalb erst gar nicht versuchen sollte ...« und Klopfsequenz: »Diese Stimmen in mir, ich habe es nicht verdient, frei und glücklich zu sein ... diese Stimmen in mir, die mir Glück, Zufriedenheit, Erfolg ausreden wollen ... diese Stimmen in mir, die mich verurteilen, wenn ich Freiheit, Glück und Erfolg anstreben will ...«*
- *»Auch wenn ich überhaupt keine Lust habe, für mich zu klopfen ...« und Klopfsequenz: »Keine Lust zu klopfen ... keine Lust zu klopfen ... was soll das schon bringen ... keine Lust zu klopfen ...kann ich nur wieder enttäuscht werden ... wieder ein Anlauf, etwas zu verändern ... und werde doch scheitern ... keine Lust zu klopfen ... kann eh nichts verändern ... das ist mein Schicksal, mein Kreuz, das ich tragen muss ... keine Lust zu klopfen ... außerdem ist das Klopfen eh ein Blödsinn ... ein bisschen an mir herumklopfen und dann soll es besser sein ... da mache ich mir sowieso nur etwas vor ... keine Lust zu klopfen ... so einfach geht es nicht ... keine Lust zu klopfen ...«*

Vielleicht verspüren Sie auch körperliche Symptome, wie z.B. Gefühle der Trägheit, Benommenheit, Gelähmtheit etc., wenn sie an das Klopfen denken:

- *»Auch wenn ich dieses Gefühl von ... in mir spüre, wenn ich daran denke, etwas von mir zu beklopfen ...« und Klopfsequenz: »Dieses Gefühl von ..., wenn ich daran denke, ich gehe jetzt gezielt meine inneren Themen mit dem Klopfen an ...«* Nehmen Sie tiefen Kontakt mit diesen Wahrnehmungen auf, als ob Sie richtiggehend in sie hineingehen würden, und lassen Sie sich auch hier überraschen, wo das Klopfen sie hinführen wird.

Und zu guter Letzt: Sie haben bestimmte Mechanismen gelernt, wie Sie Ihren Herausforderungen erfolgreich begegnet sind, das Klopfen gehörte dabei nicht dazu:

- *»Auch wenn ich mich nicht zum Klopfen aufrufen kann, es immer wieder vergesse oder hinauschiebe, vielleicht weil es noch ungewohnt ist und nicht in mein Verhaltensrepertoire gehört ...«*

und Klopfsequenz: *»Dieses ungewohnte Klopfen ... das ich immer wieder vergesse ... wozu ich mich nicht aufrufen kann ... dieses ungewohnte Klopfen ... das keine Chance gegen meine Gewohnheiten zu denken und zu fühlen und zu handeln hat ... dieses ungewohnte Klopfen, für das ich mich nicht aufrufen kann ... obwohl ich es eigentlich möchte ... diese Gewohnheiten, die mich fest im Griff haben und mich nicht klopfen lassen ... aber vielleicht kann ich das Gewohnte ungewohnt werden lassen und das Ungewohnte gewohnt ... so wie ich es bereits erfahren habe, dass ungewohntes Autofahren gewohnt wurde ... dieses ungewohnte Klopfen ...«*

- *»Auch wenn es noch so ungewohnt ist, für mich zu klopfen und die Zeit dafür für mich zu nehmen, und es immer noch unvorstellbar ist, dass es jemals gewohnt sein könnte ...«* und Klopfsequenz: *»Dieses ungewohnte Klopfen ... bei dem ich irgendwie noch nicht zu Hause bin ... aber vielleicht kann ich mir doch die Chance geben, dieses Ungewohnte gewohnt werden zu lassen, und das Gewohnte ungewohnt, denn ich wohne ja in mir und könnte, wenn ich will, mich auch dazu entscheiden, dass ich mich ab und zu selbst besuche und bei mir umsehe, wie ich denn so hause ...«*

Vielleicht erhalten Sie durch diese Beispiele anregenden Input für Ihre Kreativität, das scheinbar Unmögliche doch noch zu schaffen: bei sich selbst aufzuräumen, um emotionale Freiheit zu erreichen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Augengeschichte und doch mehr

Frau A., Ende siebzig, berichtete von einer Makuladegeneration und einer möglichen Augenoperation. Wenn sie auf mich blickte (ich saß ihr gegenüber), konnte sie mich nur unklar sehen, Details in den Augenhöhlen und im Gesicht konnte sie nicht erkennen.

Die Aufforderung, sich ganz auf die Augen zu konzentrieren und in sie hineinzuspüren, erbrachte die Mitteilung: *»wie Nervosität hinter den Augen, Angst, schwarzer Schatten, Wolke. Angst, dunkle Wolke. Wir klopfen: »Diese angstvolle Nervosität hinter den Augen ...«* und *»Diese dunkle Angstwolke hinter den Augen ...«* Nach einigen Minuten mit Klopfen bemerkte sie, dass es links heller werden würde *»wie blaue Wolken ... nur noch wie Nebel, wo hoffnungsvoll das Blau durchscheinen würde«*. Im rechten Auge blieb es ganz dunkelschwarz. Ich entschied mich dazu, dieser *»Bewegung«* im linken Auge zu folgen: *»Dieser Nebel ... dieser blauschimmernde Nebel ... dieser hoffnungsvolle Nebel hinter dem linken Auge ...«*

Nach einigen Minuten Klopfen bemerkte sie erneut: *»Der Nebel ist eine Art Feuchtigkeit von der Makuladegeneration ... eine blutige Feuchtigkeit ... im rechten Auge schwarz-rotes Wasser ... ein blutiger Tränenbach, der NACH INNEN fließt ...«* Auch dies wurde beklopft: *»Dieser blutige Tränenbach vor allem hinter dem rechten Auge ... dieser schwart-rote blutige Tränenbach vor allem hinter dem rechten Auge ... warum auch immer ...«* Während dem Klopfen atmete sie dann spontan tief durch: *»Es fließt nicht mehr, nicht mehr so dunkel, aber noch dunkel unten, aber oben heller.«* Sie verspürte Erleichterung. Wir klopfen diese neue Wahrnehmung von mehr Helligkeit vor allem oben und dieses Dunkle unten und dass es langsamer fließt. Sie meinte nach mehreren Klopfunden schließlich: *»Es ist wie ein düsteres Insektendunkel, das böse auf mich wirkt, unten hinten ... als ob da Ameisen/Ungeziefer Gänge zum Ohr hätten.«* Während sie im Fokus auf ihre Augen blieb und sprach, klopfen wir unentwegt weiter: *»... wie soll dies weggehen? ... kein Weg nach draußen, sie wollen im Dunkeln bleiben, draußen ist es zu hell ... Dunkel mein ganzes Leben ... «* Auch dies wurde eine ganze weile beklopft, bis Frau A. meinte, dass es genug für heute sei. Es hatte sie doch ganz schön angestrengt, in dieser Konzentration zu bleiben. Aber irgendwie fühlte sie sich auch angenehm entspannter.

Ich testete, indem sie wieder auf mich blicken sollte: Zu ihrer Überraschung konnte sie mich viel klarer erkennen, ihr rechtes Auge fühlte sich *»irgendwie größer«* an.

Zu Beginn der zweiten. Sitzung am nächsten Tag berichtete Frau A., dass sie in der Nacht viel geschwitzt und geträumt habe: »Habe die Insekten in mir hinausgeschwitzt, sie haben Eier gelegt, aus ihnen sind dann schwarze Schmetterlinge geschlüpft und weggeflogen.«

Beim Test der Augen meinte sie, dass es hinter dem linken Auge weiterhin hell und gut sei, beim rechten Auge sei es »recht gut geblieben (sie sah mich weiterhin viel konturenreicher) und auch heller, aber unten noch dunkel «wie ein dunkles trübes Grau«. Wir klopfen, während wir uns jetzt auf das rechte Auge konzentrierten: *»Dieses dunkle trübe Grau unten hinter dem rechten Auge ... das insgesamt bereits heller geworden ist ...«* Auch hier nach einigen Klopfunden eine Bemerkung: »das Grau ist wie eine schmerzhaft Wunde, Narbe ... Verlassenheit in Wüste ... nichts mehr da ... nirgends Hilfe ...« Wir klopfen all dies, während ich sie immer wieder diese Begriffe wiederholen ließ. Es zeigten sich dabei erstmals auch emotionale Regungen, die in den Klopfverlauf mit aufgenommen wurden. Es tauchte dann ein kleines Mädchen auf (etwa 5. Lebensjahr), das in der Dämmerung alleine auf der Straße steht. Sie möchte wegrennen, fliehen, hat große Angst, weil das Kindermädchen (das ihr alleiniger Halt gewesen war) weggeht. Wir klopfen anhaltend alle auftretenden emotionalen Aspekte, bis sich diese Erinnerung für Frau A. entspannt anfühlt. Als Test lasse ich sie wieder auf die Kleine schauen: . Klein A, geht viel besser, sie ist fröhlicher und lacht. Frau A. fühlt sich befreit und entspannt. Sie nimmt wieder Kontakt zu ihren Augen auf (ein erneuter Test), blickt Iso auf ihre Augen und bemerkt erfreut: »Ich habe einen Regenbogen in den Augen.« Ich ermutige sie, Kontakt mit diesem Regenbogen aufzunehmen, lasse ihn mir mehr beschreiben und frage auch nach ihren Gefühlen dabei. Sie klopft währenddessen unentwegt, schickt diese Farben und Gefühle in ihren Körper von den Augen ausgehend, was zu der Bemerkung führt: »Ein Regenbogenleben.« Ich ermuntere sie dazu, noch eine Weile in diesem Regenbogenleben zu verweilen, was ihr sichtlich gut tut.

Ich fordere sie dann auf mit diesem Regenbogen in den Augen, mit diesen Farben und guten Gefühlen, sich vorzustellen, wie sie mich – mit geschlossenen Augen – ganz scharf sieht. Es fällt ihr leicht. Sie öffnet die Augen ... und sieht mich klar vor sich.

Ich treffe sie dann am Abend beim Essen wieder. Sie hatte einen richtig guten Tag und sieht mit klarem Blick auf mich. Kein Schatten mehr, aber beim Wandern kann sie den Boden nicht klar sehen – ein weiterer spezifischer Aspekt (nach unten schauen).

[Kommentar: Wir können an diesem Fall erkennen, dass auch Augen (Sehstärke) beklopffbar sind und dass wir auch hier einen Zusammenhang zwischen Sehen und Emotionen finden. Um anhaltende ergebnisse zu erzielen wird es auch hier darauf ankommen, ob es gelingt tiefer verwurzelte emotionale Belastungen zu lösen, die in den Augen gebunden bzw. mit dem Sehen verbunden sind. Bei Frau A. ergaben sich einige derartige Hinweise. Es bedarf hier also noch einiger Klopfarbeit, die in dieses Dunkle, Böse, in diesen blutigen Tränensee führen wird. In jedem Falle hat Frau A. erfahren, dass sie noch etwas verändern kann, und sie hat ein Werkzeug erhalten, mit dem sie – zumindest mehr im Allgemeinen – gut weitermachen kann.]

Probleme mit Chef (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau B. hat externe Probleme mit ihrem Chef. Aber nicht nur sie, sondern alle Kollegen auch. Das nimmt so extreme Züge an, dass sie den Stress etwas reduzieren möchte, da sie deswegen schon nachts nicht mehr schlafen kann. Dies ist aber nichts Neues. Die Probleme gibt es mit jedem Chef, egal in welcher Firma.

Wir schauen auf den Chef und ich frage, was da so kommt, was das mit ihr macht. Darauf folgt eine ganze Erzählung, wie unmöglich der Chef doch ist. Da sie nicht zu stoppen ist, klopfen wir dabei schon die Punkte *[Kommentar: Auch wenn »nur« erzählt wird, lohnt sich das Klopfen. Es ist zwar nicht spezifisch, was beim Klopfen angestrebt wird, doch hat die Klientin bereits Kontakt zum Thema, zu Ihrem »Störfeld«, so dass das Klopfen auch hier durchaus (meist unterschwellige) Wirkung erzielen kann. Also immer klopfen, wenn über Probleme gesprochen wird.]* Als ich frage, was das mit ihr jetzt macht, kommt eine Wut, die bei 8 ist. Wir klopfen diese Wut auf den Chef in allen Facetten *[Kommentar: Das*

könnte z.B. so lauten: »Auch wenn ich diese Wut in meinem Bauch spüre, der sich zusammenkrampft, wenn ich daran denke, dass ... wenn ich mir vorstelle, dass ...].

Dann kommt, dass es nervt, dass er sie in ihrem Weg behindert und sich überall einmischt, auch das ist bei 8. Wir klopfen auch das und ich frage sie, woher sie das kennt. Dazu fällt ihr nichts ein, auch nicht ,als ich sie bitte, einfach etwas zu erfinden. *[Kommentar: Diese Frage und diese Anregung zielen auf die Geschichte der Frau ab. Diese Frage war wohl noch zu früh, da Frau B. noch zu sehr auf die Gegenwart fokussiert ist und von ihr in Beschlag genommen wird. Besser also, noch etwas abwarten und das Klopfen erst noch länger wirken lassen. Wie der weitere Verlauf zeigt, ergab sich eine erste Öffnung dann später.]*

Sie meint dann, der sei unmöglich, der kann einfach nicht aufhören sich aufzuspielen, der braucht seine Show. Auch das klopfen wir, und dann kommt wieder ein Schwall von Erzählungen, der nicht zu bremsen ist. Also klopfen wir einfach bei den Erzählungen.

Ich frage wieder, was das mit ihr macht. Sie sagt, sie kann es nicht akzeptieren, wenn jemand anders denkt als sie. Auch das klopfen wir, und als ich einbringe »vielleicht darf sich das auch verändern, wenn ich will«, da wirft sie ein: »Nein, das darf es nicht, ich werde und will das nie akzeptieren. Für mich geht das einfach nicht.«

Ich frage sie, wie es ihr damit gehe. Sie meint, es mache sich eine Mutlosigkeit in ihr breit, die sie auch schon von den genervten Kollegen kenne. Ich frage, wo die sitzt und wie stark sie ist? Im Nacken (schon ganz lange eine sehr schmerzhaft Problemzone) mit 5-6. Wir klopfen, bis es besser ist, und da meldet sich dann eine Hilflosigkeit, die auch da sitzt. Die klopfen wir ebenfalls, und ich frage, woher sie die kennt.

Die habe es schon oft in ihrem Leben gegeben, aber es habe vielleicht etwas damit zu tun, dass sie immer die Kleine gewesen sei als Kind und damit viele Probleme hatte.

Dann frage ich nochmal alle beklopfen Themen ab und sie meint, es sei jetzt besser, aber das müsse ja nichts heißen. Denn wenn der Chef auftaucht, wäre das sicher wieder anders. Für heute will sie aber nicht mehr klopfen.

[Kommentar. Es ist ersichtlich, dass tiefer liegende Themen Quelle u.a. auch für das Problem mit dem Chef sind, einige Aspekte wurden thematisiert, bedürfen aber noch weiterer spezifischerer Arbeit. Wer das Klopfen kennt, wird nicht überrascht sein durch die letzte Aussage von Frau B., dass die erzielten Ergebnisse der Chef-Realität nicht standhalten werden. Auch dies müsste als mentaler Aspekt beklopft werden. Insgesamt ist dieser Fall ein gutes Beispiel dafür, dass nach anfänglichem Fokus auf die Gegenwart nach einer gewissen Zeit des Klopfens sich das System leichter für die Vergangenheit öffnet, was aber noch nicht heißt, dass auch daran gearbeitet werden kann. Oft geht dies von ganz alleine ohne Nachfrage.]

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 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 **07./08. Februar 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **14./15. März 2015.** 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 **05./06. Dezember 2015** (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). Anmeldeschluss: 31. Dezember 2015.

▶ 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 **02./03. Mai** oder **14./15. November 2015** (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. Februar / 01. März 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. Mai 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

Die Mutter: »Peter, iss dein Brot auf!«

»Ich mag aber kein Brot!«

»Du musst aber Brot essen, damit du groß und stark wirst!«

»Warum soll ich groß und stark werden?«

»Damit du dir dein täglich Brot verdienen kannst!«

»Aber ich mag doch gar kein Brot!«

Wieder Hundefreude

»C. (sechs Jahre alt) zeigte seit ihrem dritten Lebensjahr eine starke Angst vor Hunden. Ihre Mutter berichtete, dass C. zunächst Hunde geliebt hatte, bis sie im Alter von drei Jahren einen ›Zusammenstoß« mit einem Hund hatte: Sie sie zu einem Hund gerannt, um ihn zu streicheln. Der Hund aber habe sie dann in seiner Aufgeregtheit umgeworfen und sie im Liegen heftig abgeschleckt, so dass sie nicht mehr von alleine aufstehen konnte. Seit dieser Erfahrung habe sie Hunde vermieden und sei vor ihnen davongelaufen, wenn sich ihr einer näherte.

Vor Beginn des Klopfens führte ich mit C. einen Muskeltest durch, wobei sie an einen Hund denken sollte. Der Muskel reagiert schwach.

Um sie erst noch mit dem Klopfen und mir vertraut zu machen, fragte ich sie, wie es ihr geht, wenn sie an einen Hund denkt - der aber noch gaaaanz weit weg von ihr ist und sie gar nicht beachtet. Sie zeigte auf ihr Herz und meinte, dass es schneller schlägt. Wir klopfen: *»Auch wenn mein Herz jetzt schneller schlägt – und es weiß schon warum (hier nickte sie mit dem Kopf), wenn ich an einen Hund denke, der aber noch gaaaanz weit weg von mir ist und der mich gar nicht sieht, ich bin eine tolle C.«* In der Wiederholung dieses Satzes spielten wir dann mit dem »gaaaanz (ganz oder gaaaanz oder gaaa-aaaanz), was ihr sichtlich Freude bereitet. Wir klopfen, bis sie schließlich sagte: »Der macht mir nichts mehr, er ist ja noch gaaaaanz weit weg.« Ich breitete meine Arme aus, um dieses »gaaaanz« noch klarer zu fassen, und sagte zu ihr, dass die ausgebreiteten Arme »gaaaaaaaanz« bedeuten würden und zusammen geführte Hände »ganz«. Sie sollte mir dann sagen, bei welchem »ganz« wieder Herzklopfen oder anderes auftreten würden. Ich konnte die Arme auf etwa 30 Grad Winkel annähern, bis sie Stopp sagte. Auch hier zeigte sich wieder Herzklopfen, was wir erfolgreich beklopfen.

Ich fragte sie dann, ob wir jetzt diese alte Geschichte angehen sollten, wo der Hund ja ganz (und ich sagte es sehr kurz) nah bei ihr gewesen ist. Sie sagte ja dazu, verspürte aber wieder leichtes Herzklopfen: *»Auch wenn ich jetzt dieses kleine Herzklopfen habe, wenn ich aran denke, dass ich jetzt wieder diesem Hund in meinem Kopf begegnen soll ...«*

Nachdem auch dieses Herzklopfen gewichen war, gingen wir dieses nah-Erlebnis mit dem Hund mit der Filmtechnik durch und konnten so noch einige wichtige belastende Aspekte (wie sie fällt, wie der Hund über ihr steht, diese große Schnauze, dieser große Mund, diese große Zunge, die Hilflosigkeit, der Geruch aus dem Mund, Mama kommt nicht), erfolgreich auflösen (C. konnte sich gut in eine teils »erfundene Geschichte« einlassen, bei anderen Fragmenten half die Erzählung der Mutter, wobei wir währenddessen gemeinsam klopfen).

Sie meinte dann plötzlich: »Das macht mit jetzt nichts mehr aus, das war ja auch lustig, wie er mich so abgeleckt hat, hat sogar gekitzelt ... aber aus dem Mund hat er wirklich schrecklich gestunken.« Bei Geruch rumpfte sie dann noch die Nase und verzog spielerisch das Gesicht. Wit klopfen dann –was ihr großen Spaß machte – *»Dieser schreckliche Geruch ... dieser scheußliche Geruch ...«* Ich ließ sie dann noch weitere »ekelige« Beschreibungen des Geruchs erfinden, jedes Mal verzogen wir das Gesicht dabei.

Ich testete erneut mit dem Muskeltest, wobei sie wieder an den Hund, an das Ablecken, an die große Zunge etc. denken ließ – der Muskel blieb jetzt stark.

Von der Mutter hörte ich nach ein paar Tagen, dass C. Hunden nicht mehr ausweicht, dass sie sogar wieder einen kleineren Hund im Park gestreichelt habe – im Beisein der Mutter natürlich, die sie darin bestärkte.

[Anmerkung: Trotz Klopfen verliert man nicht die natürliche Vorsicht auch vor Hunden, von denen man nicht immer unbedingt weiß, wie sie reagieren. Insofern ist das Verhalten der Mutter beim Streicheln von Hunden ein Leitbild, an dem sich C. orientieren und Sicherheit im Umgang mit Hunden erwerben kann.]

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 aus 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 körperlicher 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 Dezember 2014