



EFT-Newsletter 06/15

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

»Das Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Albert Schweitzer

Was ist hier wohl gemeint?

Unter Einsatz immenser, jedoch bis zum Moment der Aktualisierung des Impulses latenter Energien löste sich die amphibielle Kreatur von ihrem habituellen Standort und verschwand, einer in erster Näherung parabolischen Bahnkurve folgend, in den mehr oder minder transparenten Räumen ihrer Existenz.

Lösung: Ein Frosch sprang ins Wasser

Aktuelles

Demopersonen für EFT-Kurs gesucht

Für den Supervisionskurs am kommenden Wochenende (13./14. Juni) suche ich noch Demopersonen (etwa 1 Stunde) für physische und emotionale Themen - dabei wird ein(e) Kursteilnehmer(in) unter meiner Supervision eine EFT-Sitzung machen. Bei Interesse bitte bei mir melden unter kontakt@eft-benesch.de.

Einzeltermine per Skype

Ab sofort sind vereinzelte Klopf-Einzeltermine per Skype bei Doris (0151-58166122 oder 08246-2319639 oder kontakt@praxis-doris-benesch.de) und mir (0151-58124102 oder 08246-2319637) buchbar, um so räumliche Distanzen auf einfachste Weise zu überwinden.

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-Übungstreffs

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 mei-

ner 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 in den Kontaktdaten oder auch das Aufhören als Anbieter mitgeteilt werden.

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

Kopfschmerz mehr als Kopfschmerz?

Frage: »Seit dem Kurs vor zwei Wochen bin ich fleißig am Klopfen, durchaus schon mit manchem Erfolg! Bei einem Mädchen, das seit Jahren unter Dauerkopfschmerz leidet, komme ich allerdings noch nicht so recht weiter. Der Schmerz verändert zwar seine Position, aber nicht wirklich die Intensität. Vielleicht hast Du einen Tipp für mich.«

Antwort: Hier ein paar Anregungen: »Wenn du physisch nicht weiterkommst, gibt es versteckte Gründe, diesen Kopfschmerz zu behalten (es muss in jedem Falle sicher gestellt sein, dass eine ärztliche Diagnose keinen physischen Befund ergeben hat). Es können (je nach Alter) bereits

- a) *mentale Aspekte* vorliegen. Zum einen, dass die Welt bereits komplizierter, also erwachsener geworden ist und auch Lösungsversuche immer wieder gescheitert sind (*›so einfach kann es nicht sein, dass ich meine Kopfschmerzen los werde‹*, *›ich habe bereits schon viel versucht und bin immer wieder gescheitert, das ist unmöglich, dass sich jetzt nur durch Klopfen etwas verändern soll‹*), zum anderen für das Mädchen positive Erfahrungen mit dem Kopfschmerz einhergehen (unbewusster *›sekundärer Krankheitsgewinn‹*), weil es vermehrt Aufmerksamkeit damit bekommt, Rücksicht auf Sie genommen werden muss, dadurch schwierigen Situationen ausweichen gelernt hat (hier gilt es, das Verhalten der Eltern/Erwachsenen, die Interaktionen zwischen Eltern/Erwachsenen und Kind zu beachten). Nicht zuletzt kann auch mit Fragen wie *›Wenn es einen Grund geben würde, diesen Schmerz zu behalten, welcher Grund könnte dies sein?‹* oder kürzer *›Ich kann diesen Kopfschmerz nicht loslassen, weil ...‹* weiteren mentalen Aspekten auf die Spur gekommen werden.
- b) auch *emotionale Themen* dahinter stecken. Folgende Fragen helfen beim Aufspüren derartiger Aspekte: *›Was war da los in deinem Leben, als es mit dem Kopfschmerz begonnen hatte, ist da etwas passiert, war da besonderer Stress in Schule, zu Hause etc.?‹*
- c) Auch ist es wichtig nachzuforschen, ob dieser Kopfschmerz in bestimmten Situationen (Stress, Herausforderungen, aber auch in Verbindung mit einer Monatsblutung, etc.) auftritt.

d) Punkt c) kann dann auch zum Ergebnis einer »allergischen« Reaktion« führen, weil erkannt wird, dass diese Kopfschmerzen immer bei Kontakt mit etwas Bestimmtem einhergehen. Also, wenn es physisch nicht weitergeht, hin- und herwechselt, sich aber nicht auflösen lässt bzw. immer wieder kommt, ist es zielführend, Aspekte auf den anderen Ebenen (mental und emotional) anzusteuern wie auch »allergische Aspekte« in Betracht zu ziehen und diese dann gezielt zu beklopfen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Prüfungsangst (Erfahrungsbericht einer Klopfanwenderin)

Eine junge Frau (21 Jahre alt) kam mit Prüfungsangst zu mir. Sie hatte zwei Tage später eine Prüfung abzulegen. Sie stufte die Angst vor der Prüfung mit einer Vier ein. Wir begannen mit dem Setupsatz: *»Auch wenn ich diese Angst vor der Prüfung habe, bin ich vollkommen in Ordnung.«* Erinnerungssatz: *»Diese Angst vor der Prüfung.«* Nach drei Klopfunden schlossen wir mit der 9-Gammut-Folge ab. Nach neuerlichem Hineinfühlen war sie bei 3einer Drei.

Anschließend, wie ich es bei Horst drei Wochen zuvor gelernt hatte, fragte ich sie, ob sie diese Angst mit irgendeinem Erlebnis verbindet, dem sie zustimmte.

In der Grundschule hatte sie ein Referat, welches für sie Horror pur gewesen war. Da sie damals sehr nervös war und ihre Knie zu zittern begannen, haben alle MitschülerInnen sie damals ausgelacht und sie mit den zittrigen Knien aufgezogen. Das Referat wurde für sie zum Fiasko.

Die vorhandene Angst, die Prüfung nicht zu bestehen ausgelacht zu werden, stufte sie mit einer Neun ein.

Setupsatz: *»Auch wenn ich diese Angst habe, dass ich übermorgen die Prüfung nicht bestehe und von meinen Mitschülerinnen ausgelacht werde, bin ich vollkommen in Ordnung.«*

Erinnerungssatz: *»Diese Angst, von den Mitschülerinnen ausgelacht zu werden, wenn ich die Prüfung nicht bestehe.«*

Wir machten fünf mal drei Runden -- dann war sie auf null.

Auf Nachfrage, wie es ihr jetzt geht, kam die Angst, dass die Mitschülerin, welche bei ihr im gleichen Raum sitzt und sich auf die eigene Prüfung vorbereiten muss, bei ihrer Prüfung zuhört, anschließend alles den Mitschülerinnen erzählt und wiederum alle lachen.

Einstufung: 8

Setupsatz: *»Auch wenn ich diese Angst habe, dass die Mitschülerin, welche sich auf die eigene Prüfung vorbereitet, mir bei meiner Prüfung zuhört, bin ich vollkommen in Ordnung.«*

Erinnerungssatz: *»Diese Angst, dass die Mitschülerin zuhört, welche im selben Raum sich auf die Prüfung vorbereitet.«*

5 Klopfunden - dann war sie auf null.

Anschließend zeigte sich Angst, dass sie bei der Prüfung so starkes Herzklopfen bekommt, dass sie keinen Ton herausbekommt.

Einstufung: 8

Wir klopfen ohne Setupsatz: *»Diese Angst, so starkes Herzklopfen zu bekommen, dass ich nichts mehr sagen kann.«*

Nach 4 Runden - null

Wir beendeten mit der 9-Gammut-Folge.

Solange wir bei den einzelnen Aspekten nicht auf einer Null waren, fragte ich immer wieder nach, wo sie sich auf der Skala befindet.

Ich bat sie, in sich hineinzufühlen. Sie fühlte sich frei von Angst und Nervosität.

So wie ich es ebenfalls gelernt hatte, bat ich, mir nochmals die Setupsätze zu sagen. Sie wusste keinen einzigen mehr.

Vor der Prüfung schrieb sie mir ein SMS: »Es geht mir sehr gut.«

Nach der Prüfung sagte sie mir, sie habe die falschen Themen gezogen, habe die Prüfung nicht bestanden. Sie habe kein bisschen Herzklopfen, und ebenfalls sei es für sie absolut kein Problem, was die Mitschülerinnen sagen.

Stressfreies Lamascheren (Bericht einer Klopfanwenderin)

Das jährliche Scheren von Lamas ist für jede/n Lama-Halter/in eine besondere Herausforderung, weil Lamas nur einmal im Jahr geschoren werden, sich vom Schermaschinengeräusch fürchten und sehr kitzlig sind. Die Prozedur ist deshalb für alle Beteiligten äußerst anstrengend und stressig. Diesmal war die Situation für alle Lamas neu, weil sie zum ersten Mal in einem Scherstand geschoren werden sollten, damit sie weder seitlich noch vorwärts flüchten können. Festgehalten werden die Tiere nur am Kopf (mit einem Zaumzeug).

Obwohl der Scherer zuerst das Schergerät (wie ein übergroßer elektrischer Rasierer) an mehrere Körperstellen einfach nur hält, damit sich das Tier nicht erschreckt - sobald das Gerät schierend den Körper entlang fährt, kitzelt das, und die Lamas beginnen sich mit all ihren Kräften zu wehren (spucken, treten, springen ...).

Irmgard (www.Dolomitenlama.at) hatte beim Kurs mit Horst in Salzburg die Idee, ihren Mann Karl-Peter und ihre zwölf Lamas diesmal mit EFT-Klopfen zu unterstützen. Gesagt - getan: Renate und ihr Mann Hubert fuhren nach Oberlienz in Osttirol, und das Experiment wurde gestartet.

Karl-Peter hat geschert, Hubert hielt den Kopf des Lamas (Zaumzeug) fest, Irmgard und Renate haben geklopft.

Bei den ersten beiden Lamas haben wir Surrogat geklopft: *»Dieser Stress, weil ich nicht weglaufen kann, diese Angst, diese Unsicherheit, dieses Flüchten wollen ...«* Die Lamas zeigten keine Reaktion, haben sich aufgebäumt - der Stress in der Luft war zum Greifen.

Beim dritten Lama klopften wir beim Tier direkt: Irmgard klopfte die Wirbelsäule entlang und Renate beim Ohr, später seitlich beim Auge und unter dem Auge.

Renate ließ sich auf die körperliche Ebene ein und klopfte: *»Dieses unangenehme Kitzeln auf meinem oberen Rücken, dieses unangenehme Kitzeln auf meiner linken oberen Rückenseite ...«* Irmgard klopfte die mentale/emotionale Ebene: *»Ich will das nicht ... ich will das einfach nicht ... sie sollen mich in Ruhe lassen ...«* Sie beobachtete, dass das Lama zu den anderen Lamas schaute und wieder unruhig wurde und klopfte: *»Die da drüben sind frei ... ich will auch ... ich trete, wenn sie mich nicht in Ruhe lassen ...«* - und siehe da: Das Lama stand ganz ruhig da! Kein Aufbäumen, kein maßloser Stress! Renate ging mit ihrem Satz genau mit, wo das Schergerät das Tier berührte: *»Dieses unangenehme Kitzeln auf meinem oberen linken Bauch ... dieses unangenehme Kitzeln auf meinem unteren linken Bauch ... auf meinem linken Oberschenkel ... auf meinem linken Unterschenkel ... auf meiner linken Poposeite ... auf meinem linken Oberarm ... auf meinem linken Unterarm ...«*, und dann das gleiche auf der rechten Seite. Auffällig war, dass das Lama ein Ohr zwar anlegte, aber ein Ohr Renate entgegenstreckte und sie direkt hineinsprechen konnte (wie in einen Trichter).

Irmgard nahm wieder die mentale/emotionale Ebene des Tieres auf und klopfte (immer abwechselnd wie bereits vorher beschrieben: *»Ich will das nicht ... ich will das einfach nicht ... sie sollen mich in Ruhe lassen.«* Wenn Sie bemerkte, dass das Lama verstärkt unruhig wurde, klopfte sie: *»Ich raste aus ... ich trete ...«*

Karl-Peter versicherte uns, er hätte das Tier noch nie mit so viel Ruhe geschert.

In der Folge wurde die ganze Herde mit der gleichen EFT-Begleitung geschert - alle Tiere waren ruhig und hatten sichtlich weniger Stress, wobei wir die charakterlichen Unterschiede sehr wohl bemerkten.

Besonders stolz waren wir auf »den schönen Lorient« (Foto), ein junger Hengst mit »Führungsanspruch«, der seine Stärke und seinen Mut bei jeder Gelegenheit zeigt. Ihn zu scheren dauerte bisher ca. 90 Minuten, und es war mehr Kampf als Scheren. Diesmal dauerte es ca. 20 Minuten! Irmgard klopfte bei ihm vor allem seine Wut (*»diese Deppen ... diese Affen ... sie sollen mich einfach in Ruhe lassen ...«*)

Besonders rührend war das Verhalten von Benito, der erst seit zehn Tagen zu dieser Herde gehört. Er ließ sich einfach fallen und stellte sich leblos. Bei ihm klopfen wir: *»Dieses Aufgeben ... das ist zu viel für mich ... alles neu und jetzt werde ich auch noch festgehalten und gekitzelt ... ich will nicht mehr ... ich will einfach nicht mehr ...«* Benito wurde mit zwei Gurten angehoben, behielt seine Ruhe und hat alles gut überstanden.

Sehr beeindruckend war das Verhalten von Danilo (Foto). Entsprechend der Lama-Rangordnung wurde der Leithengst als letzter geschert. Es lag so wenig Stress in der Luft, dass Danilo während der ganzen Prozedur nicht einmal seine Ohren anlegte. Er stand mit gespitzten Ohren da und verfolgte aufmerksam, was da vor sich ging.

Bisher brauchte Karl-Peter ca. zehn Stunden, um zehn Lamas zu scheren, dieses Jahr brauchte er sechs Stunden für zwölf Lamas.

Rückmeldung einer Trich-Klientin (Trichotillomanie = Sich-Haare-ausreißen)

»Lieber Herr Benesch, ich hab Ihren Newsletter erhalten und darin schreiben Sie ja auch, dass man sie gerne am Laufenden halten soll, wie sich die Entwicklung mit EFT so gestaltet.

Meine Sitzung bei Ihnen ist jetzt knapp vier Wochen her ... und ich muss Ihnen sagen: SIE SIND MEIN RETTER ;-))))))))) Zumindest bis jetzt noch ... ich kann es immer noch nicht fassen, dass ich seitdem absolut clean und entspannt bin. Und ich hatte den ultimativen Reiß-Drang ... vor Ihrer Sitzung und Psycho- Stress seitdem nonstop: Ich habe meinen Vater beim Sterben begleitet, meine Mutter in die Klinik bringen müssen, weil sie in so ein akutes Alzheimer-Loch gekracht ist, und ohne mein Klopfen und Fingerdrücken hätte ich normalerweise jetzt keine Haare mehr am Kopf!!!!

SIE werden sich wahrscheinlich nicht wundern, aber für mich ist es echt ein Wunder, zumal ich ja seit Jahren therapeutisch wirklich in guten Händen war, was als Vorarbeit für die Benennung meiner Traumata bei Ihnen in der Sitzung natürlich sehr gut war !!!

Weil es stimmt: DER SUPERSTARK AUTOMATISIERTE REIß-DRANG IST EINFACH WEG. Es ist auch aus meinem Denken raus, jetzt müssen nur noch die Haare nachwachsen!!!!

Ich mach alles so, wie sie mir gesagt haben: klopfen, wenn mich was Belastendes gedanklich streift und überkommt und bin seitdem überglücklich, trotz der Schicksalsschläge, bin energetisch, positiv und freu mich am Leben, weil ich auch merke, wie kurz es ist!

Ich freu mich einfach nur und wünsch Ihnen auch eine gute Zeit!!!! Vielen, vielen Dank!«

Meine Antwort: »Das sind ja wirklich schöne Nachrichten. Weiter so! Immer wieder emotionalen Stress beklopfen, wie Sie es richtigerweise tun, damit sich Ihr System mehr und mehr entspannen kann. Das ist doch schön: statt Zupfen haben Sie jetzt das Klopfen.«

Erneute Mail: »Danke für Ihre Antwort. ... Ja, ich habe echt das Gefühl, dieses EFT- Wissen weitergeben zu müssen ... sie können sich gar nicht vorstellen, wie viele Menschen - eindrucksvoll zu sehen auf Selbsthilfeforen im Internet - jahrelang unter der Trich leiden und sich dabei zu Tode schämen, weil es ja so gaga ist und leider ja auch äußerlich sichtbar! ...«

Meine Antwort: »Das ist doch schön, dass Sie diese guten Erfahrungen machen dürfen und nun wissen, dass es weitergehen kann - mit etwas Mut (eigene belastende Themen »anzuschauen«) und einem tollen Werkzeug namens EFT. Das gilt auch für andere Menschen, die nicht unnötig leiden müssten, wenngleich man nicht immer sofortige Ergebnisse erwarten darf (dies hängt davon ab, wie komplex ein Thema ist) ...«

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:** Samstag/Sonntag **27./28. Juni 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Köln:** Samstag/Sonntag **20./21. Juni 2015**. Anmeldung/Info unter www.uta-akademie.de
- **Salzburg:** Samstag/Sonntag **21./22. November 2015**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► Level 2

- **München:** Samstag/Sonntag **17./18. Oktober 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Köln:** Samstag/Sonntag **07./08. November 2015**. Anmeldung/Info: www.uta-akademie.de

► Level 3

- **München:** Samstag/Sonntag **05./06. Dezember 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/München.
- **Salzburg:** Samstag/Sonntag **12./13. Dezember 2015**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

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. Für weitere Kurse siehe meine Website www.eft-benesch.de.

► Nächster Kurs »EFT-Intensiv«

- **Röhrmoos bei München** von Freitag bis Sonntag, **03. bis 05. Juli 2015** (Beginn 16 Uhr, Ende 16 Uhr).

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **15. August 2015** (am Folgetag der Kurs »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.
- **Salzburg:** Samstag **19. September 2015**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► »Systemisches Integrieren«

- **Röhrmoos bei München** am Samstag/Sonntag, **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 14./15. November 2015 (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in München-Puchheim.
- ▶ **Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag 30. April / 01. Mai 2016 (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

Aus der Kinderwelt

»Im Winter legen Hühner keine Eier, weil ihr Eierloch zufriert.«

Katzenschreck (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Wir (einschließlich Marie, vier Jahre) waren zu Besuch bei Freunden, die eine Katze haben, die schon älter und an die Anwesenheit von Kindern nicht gewöhnt ist. Plötzlich hörten wir einen lauten Aufschrei von Marie, die zu mir gestürmt kam. Sie weinte heftig und zeigte auf ihre Nase und sagte mit verschlucktem Ton: »Maxi!« (die Katze). Da war etwas Blut zu sehen und eine kleine längliche Wunde. Die Katze hatte sie wohl gekratzt. Marie war nicht zu beruhigen, so dass ich ihr vorschlug, dass wir den Schreck und den Schmerz klopfen könnten, wenn sie es wolle, so wie wir es auch schon einige Male erfolgreich gemacht hatten. Sie weinte in meinem Schoß, während ich mit ihr klopfte (anfangs ich nur an ihr, dann machte sie mit und klopfte auch an sich): ›Auch wenn ich diesen großen, diesen Riesenschreck in mir habe und diesen Schmerz an der Nase, ich bin doch eine tolle Marie und alles wird wieder gut, wenn ich will‹, ›Auch wenn ich mich so erschreckt habe wegen der Katze, mit der ich doch nur spielen wollte und die mir weh getan hat, ich bin eine tolle Marie und Maxi kanns nicht anders ausdrücken, wenn ihr etwas nicht gefällt. Sie kann eben nicht so reden wie die Marie.‹ Wir klopfen dann auch immer wieder: ›Dieser Katzenschreck.‹ Nach ein paar Runden wurde sie wieder ruhiger, ließ nochmals einen tiefen Seufzer aus sich heraus und kuschelte sich noch mehr an mich. Ich bat Marie, mir alles zu erzählen von ihrem ›Katzenschreck‹. Während sie erzählte, klopfte ich jetzt ihre Fingerpunkte. Plötzlich richtete sie sich auf und ging zum Tisch, wo Papier und Buntstifte waren, und malte dort ganz vertieft. Während der weiteren Zeit des Besuches war sie wieder wie sonst auch. Und als Maxi in ihre Nähe kam und um ihre Beine streifte, zeigte sie auch keinen Schrecken mehr, sondern ließ es sich sogar gefallen. Vom Schmerz war anscheinend auch keine Spur mehr vorhanden. *[Kommentar: Es ist wichtig, sogleich - wenn möglich - derartige belastende Erlebnisse zu beklopfen, damit sich diese emotionalen Störungen nicht im System fest verankern und so das weitere Leben beeinträchtigen. Erscheinungen, wie Angst vor Katzen oder gar Katzenhaarallergie, wie ein Fall sich darstellte, dem ein emotionales Thema zugrunde lag, könnten dann selbst noch bei Erwachsenen die Folge sein.]*

Kurzberichte vom Klopfen mit Kindern

- 1) Der kleine Sohn (Kindergartenalter) war verkühlt und hatte einen sehr starken Hustenanfall in der Nacht. Nach einigen Klopfunden hat er sich ins Bett gekuschelt, noch wenige Male leicht gehustet und ist dann geschlafen. Am nächsten Tag war der Husten weg!

2) Anton (6) klagt beim Rodeln über schmerzende Beine, wenn er den langen Rodelhang raufgehen soll. Er: »Ich weiß schon«, klopft und sagt: »Auch wenn mir die Füße weh tun und ich keine Lust habe, so weit hinaufzugehen, werde ich jetzt doch mit Papa ganz nach oben gehen!« Und marschiert den ganzen Hang rauf :-)) Na, sein Papa war begeistert!

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.

Der nächste Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **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.
- **Salzburg**: Sonntag 20. September 2015 (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«). Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

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 bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website an www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter« senden.
- 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, Am Walkweiher 16a, 86875 Waal,
Tel: 0151-58124102

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 Erfolgcoach, Buchautor. Praxis in München.

Waal im Juni 2015

Kursprogramm 2015

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe www.eft-benesch.de

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitageskurse € 320,-, Eintageskurse € 200,- (bei Anmeldung früher als 3 Wochen vor Beginn € 290,- bzw. € 180,-) (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
- **München:** Zweitageskurse € 290,- (bzw. € 260,-), Eintageskurse € 180,- (bzw. € 160,-) (jeweils inkl. Kaffeepausen)
- **Zeit:** Eintageskurse 9.30 bis 18.00 Uhr, Zweitageskurse Sa 9.30 bis 18.00 Uhr, So 10.00 bis 17.00 Uhr

EFT-TRAINING LEVEL 1

(2-tägiger Basiskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 27./28.06. oder 28./29.11.2015

Ort: **Köln**

Datum: 20./21.06.2015

Anmeldung u. Info: www.uta-akademie.de, Tel.: 0221-933334-0

Ort: **Regensburg**

Datum: 12./13.09.2015

Anmeldung und Info: Christiane Bomhard, Email: christianebomhard@googlemail.com

Ort: **Salzburg**

Datum: 21./22.11.2015

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

EFT-TRAINING LEVEL 2

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 17./18.10.2015

Ort: **Köln**

Datum: 07./08.11.2015

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

EFT-TRAINING LEVEL 3

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 05./06.12.2015

Ort: **Salzburg**

Datum: 12./13.12.2015

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

EFT-SUPERVISION

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 13./14.06.2015

EFT-SPEZIALKURSE

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München oder München**

Datum: 30.04./01.05.2016

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Salzburg**

Datum: 11.07.2015

Anmeldung und Info: siehe Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 24.10.2015

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Salzburg**

Datum: 12.07.2015

Anmeldung und Info: siehe Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 25.10.2015

► **Gesunde Kinder mit EFT**

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 16.08.2015

Anmeldung und Info: Reto Wyss, Schweizer. Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch

Ort: **Salzburg**

Datum: 20.09.2015

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Frei von Allergien mit EFT**

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 15.08.2015

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

Ort: **Salzburg**

Datum: 19.09.2015

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

EFT ERWEITERNDE KURSE

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

Ort: **Röhrmoos bei München oder München**

Datum: 25./26.07.2015

► **»Lust auf Wohlstand und Erfolg«**

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München oder München**

Datum: 14./15.11.2015

— **Intensive Selbsterfahrungskurse** —

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **»EFT-Intensiv«**

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 03.-05.07.2015

Kosten: € 550,-

— **AUSBILDUNG ZUM PROFESSIONAL IN EFT** —

Informationen zu dieser Ausbildung siehe extra Flyer oder meine Website www.eft-benesch.de/professional.php

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), EFT-Trainer, EFT-Therapeut, Wohlstands- und Erfolgscoach

Praxis: Bodenehrstraße 20 · 81373 München

Büro: Am Walkweiher 16a · 86875 Waal · Tel.: 0151 / 581 241 02

E-Mail: kontakt@eft-benesch.de · www.eft-benesch.de · www.eft-kinder.de