



EFT-Newsletter 05/15

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

»Die Niederlage kann sich als der einzige Weg zur Erneuerung erweisen trotz ihrer Hässlichkeiten.

Antoine de Saint-Exupéry

Alles eine Frage der Selbstdefinition

(wurde mir zugesandt)

Eine Frau namens Emily ging zum Amt, um ihren Führerschein zu verlängern. Als die Beamtin nach ihrem Beruf fragte, zögerte Emily, da sie nicht genau wusste, was sie offiziell sagen sollte. »Ich meine«, sagte die Amtsfrau, »haben sie einen Job oder sind sie nur...« - »Natürlich habe ich einen Job - ich bin Mutter«, fiel Emily ihr ins Wort. »Mutter ist keine offizielle Berufsbezeichnung. Also: Hausfrau«, sagte die Beamtin.

Ich hatte diese kleine Geschichte schon völlig vergessen, bis ich mich eines Tages in einer ähnlichen Situation wiederfand.

Die Dame bei mir am Schalter war offensichtlich eine Karrierefrau - effizient, selbstbewusst und legte wahrscheinlich großen Wert darauf, einen hochtrabenden Titel wie »Höhere städtische Registrierungsbeamtin« oder »Behördliche Fragenstellungsbeauftragte« zu haben.

»Ihr Beruf?«, fragte sie mit abschätzigem Blick. Ich habe keine Ahnung, was dann mit mir passierte, aber diese Worte kamen spontan über meine Lippen: »Ich bin Forschungsbeauftragte am Institut für Kinderentwicklung und zwischenmenschliche Beziehungen.«

Sie hielt inne, den Kugelschreiber kurz über dem Formular festgefroren, und sah mich an, als hätte sie sich verhört. Also habe ich mich langsam und deutlich wiederholt, die wichtigsten Worte betonend. Und dann konnte ich mit einem inneren Kichern dabei zusehen, wie sie versuchte, den Titel in das kleine Formularfeld einzutragen.

»Dürfte ich wohl fragen«, sagte die Beamtin mit vorsichtigem Interesse, »was sie an ihrem Institut genau machen?«

Ich hörte mich voller Selbstbewusstsein und ohne Zögern sagen: »Ich führe ein Langzeit-Forschungsprogramm (welche Mutter tut das nicht) im Labor und in der Feldforschung (also drinnen und draußen) durch. Ich arbeite gerade an meiner Professur (als professionelle Familienmanagerin natürlich) und habe bereits vier Auszeichnungen bekommen (alles Töchter). Das alles ist natürlich höchst anspruchsvoll und meistens arbeite ich 14 Stunden oder mehr am Tag (eigentlich ist man ja 24 Stunden in Bereitschaft). Der Job ist definitiv eine größere Herausforderung als irgendwelche Allerwelts-Karrieren in der Wirtschaft oder so, aber dafür ist der Lohn auch viel besser und zufriedenstellender als alles Geld der Welt.«

Ich konnte bemerken, wie die Dame immer respektvoller wurde, am Ende hat sie mich sogar persönlich zur Tür begleitet.

Als ich danach in unsere Einfahrt fuhr, voller Freude über meine neue, glamouröse Karriere, wurde ich von meinen Laborassistentinnen begrüßt - 13, 7 und 3 Jahre alt. Ich konnte unser neues Forschungsmodell im Kinderentwicklungsprogramm (6 Monate alt und zuckersüß) hören, wie es ein neues Vokalmuster ausprobierte.

Ich fühlte mich fantastisch. Ich habe die Bürokratie besiegt! Und ich bin jetzt in den Akten jemand Bedeutenderes und Besonderes als einfach „nur eine Mutter“.

Mutter: Was für eine wundervolle Karriere!

Werden dann Großmütter eigentlich zu »Senior-Forschungsbeauftragten am Institut für Kinderentwicklung und zwischenmenschliche Beziehungen«? Ich glaube schon. Und Tanten sind »Wissenschaftliche Forschungsmitarbeiter«...

Aktuelles

Praxiszimmer in München frei

In der HP-Gemeinschaftspraxis in der Bodenehrstraße in München (Harras) wird wieder ein Zimmer für einen Tag pro Woche frei. Bei Interesse bitte melden bei: Brigitte Georgii, Tel. 089-74389900, Email: brigitte@georgii.cc

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 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 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

Atemklopfen

Gerade mit dem Atem kann man immer wieder schön verdeutlichen, dass EFT Wirkung zeigt. So lasse ich in den Level1-Kursen bei den ersten Klopf-Schritten -wenn jemand gerade keine körperlichen Themen hat - eine »Einschränkung in der Atmung« klopfen, was zu erstaunlichen Atemtiefen führen kann (und auch zu emotionalen Aspekten, wenn man Blockaden in der Atmung beklopft).

Dieser Ansatz ist auch für eine EFT-Einführung bei Kindern (und nicht nur bei ihnen) bestens geeignet. Um die Klopfsergebnisse richtig anschaulich zu machen, kann man Luftballons hernehmen. Erst einen mit einem Atemzug aufblasen (und verknoten), dann klopfen, dann einen zweiten Luftballon (aus der gleichen Serie!!!) aufblasen, dann vergleichen. Es ist wichtig, einen neuen Ballon für den zweiten Versuch zu nehmen, da ein bereits verwendeter sich ja bereits ausgedehnt hatte und sich somit auch leichter aufblasen lässt. Hier ein Bericht einer Klopfanwenderin in einer Schulklasse:

»Zuerst gab ich allen 30 Kids einen nagelneuen Luftballon. Die Herausforderung war, mit einem Atemzug den Luftballon so weit aufzublasen wie möglich. Manchen Kids gelang es, einen kleinen Luftballon hinzubekommen, einige scheiterten aber daran.

Dann klopfen wir 3x den Setup-Satz - jedes Mal ein wenig unterschiedlich: *»Auch wenn ich gerade so wenig Luft hatte und es mir so schwer fiel, den Luftballon aufzupusten ...«, »Auch wenn es voll peinlich ist, dass mein Luftballon nur so klein geworden ist ...«, »Auch wenn es mich ärgert, dass ...«, dann kamen zwei Runden mit »...egal wie es gerade war, beim nächsten Versuch hab ich ganz viel Puste und es fällt mir viel leichter ...«*

Dann hat jeder einen neuen Luftballon bekommen und los ging's. Was soll ich sagen? Auf meine Frage, wem es jetzt leichter gefallen war, den Luftballon aufzublasen, meldeten sich ca 2/3 der Kids. Die restlichen Kinder waren mit Quietschen lassen und Plappern beschäftigt, also wer weiß, wie viele sich gemeldet hätten. Auffällig war, dass *alle* Luftballons beim zweiten Mal aufgepustet werden konnten und - in den Fällen, bei denen es beim ersten Mal gelungen war - dies auch noch größer als beim ersten Mal.«

[Kommentar: Hier noch weitere Klopfanregungen: *»Auch wenn ich es nicht schaffe, diesen Ballon aufzublasen ...«, »Auch wenn mir die Luft fehlt, diesen Ballon aufzublasen ...«, »Auch wenn ich vielleicht den Ballon noch mehr aufblasen könnte, es aber nicht schaffe ...«* und (mehr bei Erwachsenen) *»Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe ...«*

Versuchen Sie sich doch einmal selbst daran und machen Sie sich und anderen die Freude, wieder »mehr Luft zum Atmen und damit zum Leben« zu haben. Und wenn Sie dies zu einem Hauptaspekt für das tägliche Klopfen machen würden?

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

Fallgeschichten / Berichte

Allergie oder doch nicht? (Kurzbericht einer Klopfanwenderin)

Eine Frau kommt zu mir mit folgendem Thema: verklebte Augen bzw. Wimpern in der Früh beim Aufwachen, meistens Jucken die Augen, fühlen sich müde an (manchmal brennen sie

auch) sind leicht gereizt und gerötet, links ist es stärker, dies ist seit ca. zwei Monaten so (Feb. 2015). Vor zwei Monaten war wohl nichts Außergewöhnliches, Allergien sind bisher nicht bekannt (ich musste natürlich daran denken, dass das sein könnte). Ich habe sie darauf auch angesprochen, doch sie entschied, dass sie einfach mal so klopfen möchte (sie hatte schon letzten Herbst eine positive Kopferfahrung mit mir gemacht). *[Kommentar: So soll es sein, der Klient entscheidet, wie das Thema angegangen werden soll!]*

»Auch wenn vor allem in der Früh das linke Auge juckt und rot ist und die Wimpern verklebt sind, ich bin o.k.« ... »Dieses linke juckende und rote Auge in der Früh und diese verklebten Wimpern in der Früh ...«

Nach zwei Runden Klopfen meinte sie schon, als ob etwas mehr Flüssigkeit im Auge wäre, das rechte Auge würde etwas jucken (hat jedoch nicht Priorität), das linke sei ein bisschen trocken (mehr Unwohlsein): »Auch wenn das linke Auge noch ein bisschen trocken ist, ich bin o.k.« und »Diese restliche Trockenheit im linken Auge ...«

Dann meinte sie, dass sich ihre Augen einfach »müde anfühlen« vor allem in der Früh und am Vormittag: »Auch wenn sich meine Augen vor allem in der Früh und am Vormittag müde anfühlen, ich bin o.k.« und »Dieses sich müde anfühlenden Augen.«

Ich fragte dann während dem Klopfen, was das mit ihr machen würde, wenn sie das jetzt so klopft: »nervig, sieht Scheiße aus, man sieht fertig aus!!!« *[Kommentar: Mit dieser Frage wird in die emotionale Ebene gewechselt.]*

»Auch wenn ich mit meinen juckenden und roten Augen das Gefühl habe, Scheiße auszuschaun, ich bin trotzdem o.k.« und »Dieses Gefühl, Scheiße auszuschaun mit DEN Augen ... das ist ja verständlich ... diese Scheiße jeden Morgen und jeden Vormittag ... aus welchem Grund auch immer ... (da kam öfters ein Lächeln bei ihr) ... diese Scheiße schon seit zwei Monaten ...« Nach drei bis vier Runden sagte sie, dass es jetzt reichen würde.

Ich sagte ihr dann, sie soll sich mal vorstellen, wie es denn vor zwei Monaten am Morgen gewesen war, das Aufwachen, das in den Spiegel schauen ... *[Kommentar: Sehr gut, sie in diesem Fall am Ende noch in eigene Ressourcen zu führen, so wie es in den Kursen gelehrt wird.]*

»Das war schön - eigentlich ganz normal«, meinte sie. Ich lies sie eine Farbe, ein Bild für dieses Schöne in der Früh vorstellen, und wir klopften dieses schöne Gefühl (sie hat es für sich behalten und hat es mir nicht erzählt). Wir klopften: »Diese wunderbaren Augen jeden Morgen ... dieses wunderbare Gefühl ...« - »Spürst du es jetzt?« - »Ja!« - dieses schöne Gefühl am Morgen beim Aufwachen ...«

Ich ermutigte sie, dieses gute Gefühl mit der Farbe nach Hause mitzunehmen und es noch manchmal zu klopfen. Und wenn noch eventuell ein unangenehmes Gefühl bei den Augen sein sollte, dieses dann akut zu klopfen. »Vielleicht braucht es noch Ausdauer«, sagte ich. *[Kommentar: Es ist immer wichtig, am Ende noch die Klientin/den Klienten zu »preframen«, also auf das aufmerksam zu machen, was sie/ihn erwarten könnte. In diesem Fall, dass Akutes auftreten könnte, was sie ja jetzt beklopfen könne, und dass es vielleicht einer Ausdauer bedarf. So werden Enttäuschung, Frustration und damit auch das Gefühl, dass EFT doch nicht wirkt, vermieden.]*

Ich habe sie zwei Tage später getroffen: Es sei schon viel besser, das mit dem Verkleben sei ganz weg, ein bisschen noch ein Jucken ... und das klopfe sie dann immer gleich weg.

Nach einer Woche meinte sie: »Super gut, ich kann es fast nicht glauben, doch es ist gut jetzt, alles weg ... klasse, so einfach ... und wenn noch mal was wäre, dann würde ich gleich wieder klopfen, doch ich hoffe, dass es das war, vielleicht war es doch was ›Allergisches‹, weil ja auch meine Nase immer verstopft war, die ist nun auch frei.« *[Kommentar: Die Zukunft wird zeigen, ob das Ergebnis anhaltend sein wird. Die Klientin gibt zu verstehen, dass sie offen bleibt für das Klopfen, auch wenn wieder Akutes auftreten sollte. Auch sollte sie noch verständliche Zweifel über das positive Ergebnis beklopfen, sollten diese weiter bestehen.]*

Traurigkeit ade (Rückmeldung einer Klientin an ihre Klopfanwenderin)

»... Und nun sende ich dir noch einen Ausschnitt von einer Mail von einer Klientin, die ich nun schon fast ein Jahr begleite und welche - als sie damals zu mir kam - nur weinte, sehr traurig war und die Welt nur schlecht und negativ sah. Wir haben jetzt einen Punkt erreicht, wo sie richtige Lebensfreude spürt und die »alte Traurigkeit« nun endlich gehen lassen konnte:

*»... und da habe ich eben so ein bisschen vor mich hingeklopft. Und es ist mal wieder nicht zu glauben, aber ich habe meine letzte alte Traurigkeit herausgewürgt und es sind auch noch ein paar FREUDENTRÄNEN geflossen und es ist einfach gut. Sie ist WEG! Ich bin total aus dem Häuschen. Ich hab das Gefühl, dass ich es geschafft habe und ich könnte außer 2 - 3 kleinen Kugeln alle aus dem riesigen Korb nehmen**. Ich hatte Angst als ich das letzte bisschen Würgen gespürt habe, aber Dank - ich darf Unserer sagen - perfekten Vorarbeit hat es gar nicht weh getan und war in 15 Minuten alles weggeklopft. Meine alte Traurigkeit, kann sein, dass mal neue Traurigkeit kommt, aber Tränen dürfen zu mir dazu gehören. Ich bin eben schnell berührt, das ist mein MARKENZEICHEN.*

Es fühlt sich so gut an! Und ich werde auch noch die Zweifel beklopfen, dass das überhaupt sein kann und dass das alles so komisch ist. Unglaublich. Werde mir heute wohl ein paar Blumen für mich selber kaufen! Vielen Dank!!!!!!!!!!!!!!!«

****** In unserem letzten Treffen hatte ich symbolisch einen Korb genommen, den ich im Büro stehen habe, mit Steinen, Bällen und anderen Materialien drinnen (ca. 20-30 Stück), und sie gefragt, wie viele dieser Gegenstände sie rausnehmen würde (symbolisch für die gelösten Probleme). Sie nahm 3 oder 4 raus ... sehr zögerlich. Ich habe ihr dann rückgemeldet, dass sie vielleicht auch nicht sieht und nicht sehen will, wie viel sie schon geschafft hat und laut meiner Einschätzung da schon viel mehr Gegenstände rausgenommen werden könnten. Darauf bezieht sie sich hier.«

[Kommentar: Dieser Bericht verdeutlicht sehr schön, was mit Ausdauer beim Klopfen erreicht werden kann. Wenn es um Lebensthemen geht, braucht man immer wieder langen Atem, aber es lohnt sich! Anregungen zum Thema »Ausdauer« siehe meine Newsletter 4/07, 5/08, 2/12, 9/12, 04/14, 7/14 und 8/14.]

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

- **Salzburg:** Samstag/Sonntag 30./31. Mai 2015. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

- **München:** Samstag/Sonntag **17./18. Oktober 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder 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.

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«**

- **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 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 **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

Hundeangst (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Heute hatte ich einen Jungen mit Hundephobie. Die Mutter hatte ihn bereits am Telefon als sehr schüchtern beschrieben, und das war er dann auch. Zunächst habe ich ein bisschen über Sprache und Fragen probiert, aber da bin ich nicht groß weitergekommen. Ich hatte mir auf

meinem Tablett daheim schon Bilder von Hunden zurecht gelegt und von meinem Hund einen kleinen Film gedreht. Damit habe ich dann weitergearbeitet und ihm jeweils die Bilder gezeigt und Reaktionen abgefragt. Dort konnte er dann zwar auch nicht genauer benennen, wie es sich anfühlte, aber zumindest, dass da ein ›komisches Gefühl‹ beim ein oder anderen Bild war. Das haben wir dann jeweils geklopft. Dann habe ich ihn noch das Video ansehen lassen, und dort gab es auch zwei bis drei Momente des Unwohlseins. Das habe ich dann auch mit ihm geklopft (als Aspekte z.B. Hund könnte an mir hochspringen, Nahaufnahme der Schnauze Hund gefährlich nahe ...). Am Ende hatte der Junge Kopfschmerzen, welche wir dann auch noch geklopft haben und auch auflösen konnten (das hat ihn übrigens sehr gewundert!). Ich bin nun gespannt, wie es ihm mit den Hunden gehen wird. Ich hoffe, dass ich eine Rückmeldung von den Eltern bekommen werde. Leite sie dir dann weiter.«

Junge will eigene Wege gehen (Bericht einer klopfenden Oma)

»Guten Tag Horst, ich habe eine kleine Episode zu berichten: Mein Enkelkind J., drei Jahre, ist mit seinen Eltern und uns Großeltern spazieren gegangen. Auf der halben Strecke des Weges sagte er ›ich gehe jetzt den Weg zurück‹. Er hatte keine Lust weiterzugehen und wollte unbedingt zurückgehen. Er kann sehr stur sein.

Ich habe dann mit EFT über die Ferne [*Surrogatklopfen*] geklopft: *»Auch wenn ich keine Lust habe weiterzugehen, bin ich ein ganz toller Junge ...«* - *»Auch wenn ich immer das tun soll, was die Erwachsenen wollen, bin ich ein toller Junge ...«* - *»Auch wenn ich immer Stress mit meinen Eltern habe, bin ich ganz in Ordnung, wie ich bin ...«* - *»Immer dieser Stress mit den Eltern ... ständig soll ich das machen, was sie wollen ... dieser Stress mit meinen Eltern ... immer diese Verbote ...«*

Mein Mann lief zu J. und wollte ihn zurückholen, damit wir alle weitergehen können. J. lief immer schneller weg. Als mein Mann ihn eingeholt hatte (ich habe in der Zeit stetig geklopft) drehte er sich plötzlich um und ging mit meinem Mann, als wenn nichts gewesen wäre, wieder zu uns, und wir konnten alle gemeinsam weitergehen.« [*Kommentar: Auch wenn das Surrogatklopfen auf das Leid, auf die Störung bei einer anderen Person gerichtet ist und nicht dazu dient, den anderen so zu verändern, dass sich der andere dem Klopfanwender anpasst (zum Beispiel ein lebhaftes Kind ruhiger zu stellen, weil es für einen zu laut ist, obwohl es dem Kind in seiner Energie richtig gut geht), kann hier dennoch geklopft werden, wie die Inhalte (Aspekte) beim Klopfen aufzeigen. Die Oma beklopft mögliche Themen im Kind, die durch das Klopfen beruhigt werden, sodass das Kind nicht mehr im sturen Verhalten verharren muss, was ihm nur weitere Probleme einbringen könnte. Diese Kehrtwendung im Kind erfolgt zudem aus dem Kind selbst heraus, ohne dass es gezwungen werden musste. Dass ein Kind aber auch »eigene Wege« versucht, Grenzen ausloten will, gehört in die normale Entwicklung eines Kindes. Sollten die angesprochenen Themen offensichtlich sein, weil vielleicht von Erwachsenen »zu viel« Einschränkung gegeben ist, so wäre dies ein Thema, das die Erwachsenenenseite beklopfen sollte, um so das Erwachsenen-Kind-Verhältnis zu entspannen.]*

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. 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 Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Waal im Mai 2015