



EFT-Newsletter 08 – 09/14

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

»Du lächelst und die Welt verändert sich.«

Buddha

»Herr Doktor, ich gehe an Schlaflosigkeit zugrunde. Heute Nacht bin ich zwölfmal aufgewacht und konnte kein einziges Mal wieder einschlafen.«

Aktuelles

Herzlichen Glückwunsch!

Ulla Hengstenberg hat es geschafft – mit Ausdauer und Übung und Engagement. Sie ist nun die zweite »EFT-Professional«, die erfolgreich durch meine (noch relativ neue) umfassende Professional-Ausbildung gegangen ist. Vieles hat sich in ihrem Leben in dieser Ausbildung bewegt und verändert – bis hin zum mutigen Schritt in die Selbstständigkeit, wo sie eine (mittlerweile erfolgreiche) »Sozialpädagogische Praxis« in Puchheim eröffnet hat. Sie ist Dipl.- Sozialpädagogin und hat langjährige Berufserfahrung in der heilpädagogischen Förderung, Beratung und Erwachsenenbildung.

»Die umfassende EFT-Ausbildung habe ich bei Horst Benesch absolviert. Damit steht mir in der Arbeit mit den Kindern und der Beratung der Eltern ein besonders effektives und wertvolles Werkzeug zur Verfügung. EFT kann schnell erlernt und als Selbsthilfetechnik angewandt werden. Durch fundierte Zusatzqualifikationen (Körpertherapie, Sozialpädagogisches Rollenspiel, Entwicklungsprüfung und heilpädagogische Fördermaßnahmen, Therapeutisches Zaubern u.a.m.) kann eine EFT-Beratung individuell gestaltet und ergänzt werden. Über das sogenannte »Persönliche Budget« kann eine Finanzierung durch den Bezirk erfolgen..«

*Sozialpädagogische Praxis Ulla Hengstenberg, 82178 Puchheim, Lochhauser Straße 43
ulla.hengstenberg@gmail.com, www.veraenderung-ist-moeglich.de*

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 Klopfergebnissen und Klopferlebnissen 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

Trotz Klopfen ändert sich nichts! (2)

In der letzten Newsletter-Ausgabe habe ich darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, spezifisch in der Beschreibung der Aspekte zu sein. Ein weiterer wichtiger Ansatz, wenn es nicht weitergeht, ist das »Spezifisch-sein in die Tiefe«, d.h. die Frage nach einem möglichen Ursprung in der eigenen Geschichte.

- So können sich körperliche Themen nicht (anhaltend) auflösen, weil z.B. ein unbearbeitetes Unfallerebnis mit zahlreichen emotionalen spezifischen Aspekten wie Unfallhergang selbst, Ohnmachtsgefühlen, Todesangst, Krankenhausbegebenheiten, Folgeerlebnissen mit Ärzten, vergeblichen Heilungsversuchen mit wiederholten Enttäuschungserlebem u.v.a.m noch im Hintergrund für ein Fortbestehen der körperlichen Symptomatik verantwortlich sind, das körperliche Leid also darauf hinweist, dass es noch Aspekte gibt, die nicht auf der körperlichen Ebene angesiedelt sind.. Die Fragen: »Wann hat dieses körperliche Thema begonnen? Gab es irgendwelche besonderen Umstände oder Ereignisse zu diesem Zeitpunkt? Wie war die Lebenssituation zu diesem Zeitpunkt?« führen dann oft zu erstaunlichen Zusammenhängen mit entscheidenden spezifischen Aspekten. Wenn diese mit dem Klopfen geklärt sind, zeigt sich oft auch eine Verbesserung oder Auflösung der körperlichen Erscheinungen.

- Für emotionale (Lebens)Themen ist für eine anhaltende Auflösung oft entscheidend, auch hier in die »Tiefe« zu gehen. Tiefe heißt: in die eigene Vergangenheit. Warum muss ich mich aufregen, weil der Chef so komisch mit mir ist, weil er mich nicht lobt, etc.? Warum ziehe ich mich schmollend zurück, weil der Partner/die Partnerin mir das Gefühl gibt, ich sei nicht wichtig? Warum habe ich immer wieder das Gefühl, nicht zu genügen? Warum schwitze ich und bin in größtem Stress, nur weil ich einen Vortrag vor anderen halten soll? Diese Aufzählung könnte endlos weitergehen. Zu klopfen: *»Auch wenn ich mich immer schmollend zurückziehe, weil mich mein Partner nicht genügend beachtet, das Fußballspiel im Fernsehen für ihn wichtiger ist ...«* kann ein allgemeiner Einstieg sein, der aber dieses Thema »Nichtbeachtung« nicht anhaltend lösen kann – dies ist eben viel zu allgemein, weil an der Oberfläche. Spezifisch sein bedeutet hier, sich zu fragen: *»Wie fühle ich mich genau, wenn ich mich nicht beachtet fühle? Woran erkenne ich, dass ich nicht beachtet werde?«* Dann kann ein spe-

zifischerer Aspekt als Einstieg in das Thema beklopft werden, der dann rascher zum Wesentlichen führen kann: *»Auch wenn ich diese Schwere in meinem Herzen spüre und Tränen in mir hochsteigen, wenn ich das Gefühl habe, ich störe ihn nur mit meinen Fragen, weil er wieder vor dieser Kiste sitzt ...«* Dieses spezifischere Klopfen kann rascher dazu führen, dass plötzlich andere Zusammenhänge auftauchen, wie eine Erinnerung an eine alte Begebenheit, wo ein kleines Mädchen die Aufmerksamkeit des Vaters braucht, dieser aber nicht oder nur abweisend reagiert. Dies ist dann ein zugrundeliegendes spezifisches Ereignis, das mit all seinen wichtigen spezifischen Aspekten beklopft werden sollte, um »emotionale Befreiung« zu erreichen. Taucht ein derartiges Erlebnis aus »alter Zeit« nicht spontan über das Klopfen auf, kann z.B. die Frage in sich gestellt werden: *»Wie lange schon kenne ich dieses Gefühl der Schwere in meinem Herzen, diese Tränen in mir? Kommen sie mir irgendwie bekannt vor? An was erinnern sich mich oder an was KÖNNTEN sie mich erinnern?«*

Also immer wieder diesen »Blick in die Tiefe« werfen, denn dort liegen die vielen Gründe für das Leid, das über Jahre, Jahrzehnte mitgeschleppt wird, für die es bislang keine Lösungen gab trotz so vieler Versuche. Diese Aspekte in der Tiefe sind aufzuspüren, damit auch EFT erfolgreich sein kann.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Lebenskrise (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau M. (45J.) wurde von Ihrem jüngeren Freund verlassen wegen einer anderen Frau, die wesentlich jünger ist als sie. Sie befindet sich in einer Lebenskrise, alle Themen ploppen auf, alles ist dunkel und ein einziges aussichtsloses Problem. Sie sieht keinerlei Möglichkeit die Dinge zu ändern, obwohl sie das unbedingt möchte.

Heute ist der erste Kontakt mit EFT, allerdings auf Empfehlung einer Freundin, die das schon kennt. Es sind aktuell viele Themen, da die bearbeitet werden wollen. Nach dem ersten Gefühl beginnen wir mit dem Thema: *»Ich fühle mich so minderwertig wegen meinem Job.«* [Kommentar: *Der Einstieg könnte dabei sein mit der Frage: »Wenn Sie an Ihren Job denken, wie ist das für Sie? Die Antwort könnte dann sein: »Ich fühle mich minderwertig.« Jetzt auch? – »Ja!« – »Wie stark fühlen Sie das und woran erkennen Sie dieses Minderwertig-fühlen?« Die Antworten sind dann Aspekte für das Klopfen. Käme ein »Nein!« auf die Frage, ob die Person diese Minderwertigkeit JETZT wahrnimmt, könnte die Frage weiterhelfen: »An was müssten Sie hinsichtlich des Jobs denken, damit sich das Gefühl von Minderwertigkeit einstellt?«. Dies führt zu spezifischeren Aspekten. So hätte ein spezifischerer Einstieg auch mit folgendem Ablauf begonnen werden können: »Wenn Sie an Ihren Job denken, wie ist das für Sie, was taucht da auf? Die Antwort: »Ich fühle mich minderwertig.« Die Frage: »An was genau denken Sie da von Ihrem Job, das dieses Gefühl in Ihnen erzeugt?«] Einwertung bei einer Acht. Dann findet sich ein schlechtes Gefühl, das wir ebenfalls beklopfen. Aber eigentlich ist es ja eine Angst, abgelehnt zu werden. [Kommentar: *Dies ist einer der spezifischen Aspekte, die mit bestimmten Erlebnissen im Jobleben zusammenhängen und weiter in die Tiefe führen, wie der weitere Verlauf zeigt, siehe auch Anregung in diesem Newsletter.*] Die ist bei einer Zehn. Wir beklopfen diese bis sie bei fünf ist. Da taucht plötzlich die Angst auf, überhaupt noch einen Job zu finden (sie möchte sich einen anderen Job suchen, der alte gefällt ihr überhaupt nicht mehr). Die Angst ist bei zehn. Wir klopfen das und auch den Stress mit diesem ganzen Thema, »diesen großen Stress«.*

Und plötzlich landen wir wieder bei der Ablehnung. [Kommentar: *Das Unterbewusste führt zum Thema, wenn man es lässt.*] Diese Ablehnung, die sie schon immer kennt. Da kommt ganz viel hoch. Ich lasse sie erzählen und wir klopfen dabei. Ich frage, wann Sie diese Ablehnung das erste Mal so richtig wahrgenommen hat. [Kommentar: *Ein Einstieg in die Tiefe, siehe Anregung in diesem Newsletter.*] Und da kommen Tränen, die lassen wir erstmal alle raus, und ich ermutige sie, zu weinen und den

Schmerz loszulassen. Ja, das hat mit einer alten Beziehung zu tun und einem damit verbundenen großen Thema. Das ist so privat, da klopfen wir nur »das große Thema« als Überschrift.

Und dann taucht plötzlich die Mama auf, von der wurde sie ja auch immer abgelehnt, beide Geschwister immer bevorzugt, sie immer abgelehnt. Ich frage, ob es eine kleine M. gibt, die sie da sieht. Nein, das sei schon alles o.k., aber die N., die erlebe jetzt dasselbe, und das sei alles so schlimm. Und wieder Tränen, die Geschichte der N. ist auch ihre Geschichte.

Da sich kein Erlebnis und keine kleine Martina explizit zeigen, klopfen wir allgemein »Mein großes Mama-Thema«, sowie den »Stress damit ... den alten Schmerz ... die alten Tränen«.

Dann ist es gut. M. ist ziemlich erschöpft. Wir gehen die Punkte *[Aspekte]* nochmals durch, die wir bearbeitet haben, und sie spürt alles leichter und nicht mehr so ausweglos. Sie meint, es sei ja vielleicht doch noch was zu machen mit diesem VERMEINTLICH (zuvor war es noch ganz klar so!!!) verkorksten Leben. Für heute ist es aber gut.

Sitzungsergebnis: M. ist sehr erleichtert und hat wieder Hoffnung. Als Hausaufgabe gebe ich ihr auf, alles was ihr zur Trennung und zum Mama-Thema durch den Kopf geht, in der Erzähltechnik zu klopfen. Wenn wieder Tränen kommen, soll sie klopfen, bis es ihr wieder gut geht (damit nichts hängen bleibt, wenn das Fass mal offen ist).

Sie fragt noch nach einer Formulierung für einen Satz, wenn Sie zu sehr an ihrem Ex-Freund festhält, und ich sage ihr, sie soll immer klopfen, was dann gerade ist: also z.B. »Auch wenn ich so traurig bin, ohne ihn zu sein ... auch wenn ich ihn nicht gehen lassen kann« etc.

Ich gebe ihr den Hinweis, das alles nicht zu verbissen zu sehen, das darf Spaß machen und soll auch ein bisschen spielerisch sein. Sie will sich für einen neuen Termin melden. Eine Woche später kommt eine SMS mit der Info, dass es ihr sehr gut gehe, Blockaden hätten sich gelöst (macht das das Klopfen?). Es gebe für einige Fragen jetzt Lösungen und sie klopfe schon selbst.

[Kommentar: Für eine anhaltende und grundsätzliche Befreiung von diesem Gefühl der Minderwertigkeit etc. wären sicherlich noch weitere Klopfstunden mit externer Hilfe erforderlich. Doch zeigt sich auch hier, dass EFT immer wieder überraschende Ergebnisse mit sich bringt und ein wertvolles Selbsthilfemittel ist, das selbst Anfängern unvermutete Erfolge bringt. Frau M. wird sich wohl wieder melden, wenn sie wieder steckenbleibt.]

Großer Erfolg bei körperlich-geistiger Einschränkung (Bericht einer Klopfanwenderin)

Im letzten Jahr bat mich ein Vater (83 Jahre) um Hilfe für seinen Sohn A. (55 Jahre). Von Geburt an ist A. körperlich und geistig schwer eingeschränkt. Er kann laufen, aber nicht zu weit, und zur Sicherheit ist links und rechts neben ihm immer eine Person zur Unterstützung. A. kann sich nur mit einzelnen Worten ausdrücken und ist meistens sehr in sich gekehrt.

In letzter Zeit ist A. beim Einsteigen ins Auto mehrmals nach hinten gestürzt. Er hatte nun ziemlich Angst vor dem Laufen und war noch unsicherer als sonst. Nachdem wir uns ein paar Wochen angenähert hatten und ich das Gefühl hatte, jetzt kennt er mich gut genug und vertraut mir, hab ich EFT bei ihm angewandt.

Ich habe für ihn gesprochen: »Auch wenn ich beim Einsteigen ins Auto nach hinten gestürzt bin und jetzt Angst vor dem Laufen habe ...«

Ich habe die ganze EFT-Abfolge geklopft und dies mehrmals. A. saß in seinem Rollstuhl, der ab und zu in Gebrauch ist. Zu Beginn saß er ziemlich steif und angespannt da. Nach der dritten Runde fing er herzhaft zu gähnen an. Nach und nach entspannte sein ganzer Körper. Aber das Schönste war für mich, dass er auf einmal selbst die Initiative ergriff und sich an verschiedenen Stellen, auch wenn sie nicht zur Abfolge gehörten, beklopft hat. Ich hatte den Eindruck, dass es ihm richtig Spaß gemacht hat, sich selbst zu klopfen. Sein ganzes Gesicht hatte einen sehr entspannten Ausdruck und seine Augen strahlten.

Bis heute ist H. nicht mehr gestürzt und er steigt weiterhin tapfer in das Auto ein.

Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule mit positiver Nebenwirkung (Bericht einer Klopf-anwenderin)

Ich habe B. vor sechs Wochen zufällig kennengelernt, wobei er erzählte, dass er kürzlich mehrere Bandscheibenvorfälle in der HWS gehabt habe und seither sehr schmerzgeplagt sei, er in eine recht verzweifelte Selbstbeschimpfung gerate, dass das doch nicht sein kann und dass das alles nur psychisch ist und so weiter. Wir verabredeten uns zum Klopfen vier Wochen später. Ich hatte ihm zwar erzählt, dass es um Klopfakupressur geht, er hatte sich aber weiter gar nicht schlau darüber gemacht und kam also völlig unbedarft, aber sehr nervös bei mir an und erwartete, dass er sich hinlegen soll und ich auf ihm herrumklopfe. Er eröffnete mir auch gleich, dass er sehr misstrauisch sei und nicht einfach irgendetwas glaube.

Hier konnte ich ihn ganz gut abholen und ihm erklären, dass er gar nichts glauben müsse, lediglich solle er die Bereitschaft mitbringen, mit mir in die Sätze einzusteigen, die wir für das SeuUp und den Klopfverlauf brauchen würden, dass er sie auch aussprechen dürfe, selbst wenn er sie nicht glauben würde und dass er mich jederzeit unterbrechen dürfe. Damit war er erstmal ruhiger und ich erklärte ihm recht ausführlich die Klopfpunkte. Während ich erklärte, klopften wir schon, und er beruhigte sich sichtlich und atmete erst einmal durch.

ich hatte ihn mittlerweile schon ein paar Mal gebremst, mir die ganze Krankengeschichte zu erzählen, und da er sich jetzt schon etwas beruhigt hatte, konnte er sich gut darauf einlassen, nachzuspüren, was eigentlich jetzt im Moment das Thema mit seinen Bandscheibenvorfällen war.

Er berichtete von massiven beidseitigen Vorfällen HWK 6 und 7, aber seit einigen Wochen schmerzfrei. Dennoch fühlte er sich seither behindert, »kann keinen Nagel in die Wand schlagen, ist einfach völlig ausgebremst, das Gefühl, dass das alles seiner kaputten Psyche geschuldet ist«. Körperliche Symptome, die noch bestehen, sind ein Kribbeln im rechten Arm und Taubheit (aber nur morgens vor dem Aufstehen). Wichtigstes Thema in der rechten Schulter, laut Arzt, ist eine Schleimbeutelentzündung, die zeitgleich mit den BWS-Vorfällen auftauchte, ein Heben des Armes war nicht wirklich möglich. Ich ließ ihn den Arm heben, er wich sofort in eine Lateralflexion nach links aus und beschrieb dabei eine Behinderung, nicht wirklich einen Schmerz, einfach »das Gefühl, da geht es nicht weiter«. und ein krampfes Ziehen in der Nackenmuskulatur. Einwertung eine Fünf.

»Auch wenn ich diese Behinderung in meinem rechten Arm habe und immer an diese verkrampte Grenze stoße, wenn ich bloß meinen rechten Arm heben will, ich bin o.k., so wie ich bin.«

»... liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz« war ihm unmöglich auszusprechen, lehnte er völlig ab. Wir einigten uns auf das »bin ich o.k., so wie ich bin«. Er erwähnte aber noch einmal explizit, dass er mit dieser Behinderung nicht o.k. ist und er diese nicht annehmen möchte. Ich machte ihm klar, dass das nicht das Ziel der Prozedur sei und ermutigte ihn, das einfach mehrfach auszusprechen und die Handkante dabei zu klopfen. Ich spürte, wie er dabei immer ruhiger wurde und bei sich war.

Klopfverlauf: »Diese Behinderung in meinem Arm, diese krampfige Grenze in meiner rechten Schulter... wenn ich ...«. Dies ging ziemlich lange so. Nach einer Weile veränderte sich seine Tonart, ich fragte nach. Seine Bemerkung: »Das macht mich wütend ...«, und im gleichen Moment fragte er mich, ob er sich wegrehen dürfe, was er natürlich darf. Wir klopften aber weiter und ich merkte, dass es in ein Weinen übergeht. Ich fragte, ob eher »wütige Trauer« oder »traurige Wut« als seine Wahrnehmung passt. Es ist »traurige Wut« und ich erklärte ihm, dass wir das jetzt einfach weiterklopfen, bis es sich beruhigt, und dass nicht mehr passieren wird. Damit konnte er weitermachen und es wurde zügig ruhiger und stiller.

Er sagte, dass die »traurige Wut ihm jetzt auch den Rücken zeigt«, dass er sie da vor sich sieht von hinten. Wir klopften diese Wahrnehmung und gingen dann über in ein »ich gebe mir die Chance, sie jetzt ziehen zu lassen, dass sie sich entfernen darf.«

Testen: B. hebt den Arm jetzt auf 90 Grad ohne Ausweichbewegung und kommt dann langsam und vorsichtig ein ganzes Stück weiter hoch. Er ist völlig »platt«, was da passiert ist.

Sitzungsergebnis: ich gebe ihm als Hausaufgabe, sich mit dem Satz »...liebe und akzeptiere ich mich

voll und ganz« zu beschäftigen und dabei die Handkante zu klopfen. Das findet er wirklich spannend und nimmt es dankend an.

B. ist den Abend über sehr euphorisch, seine Freundin nimmt wahr, dass er wie ausgewechselt wirken würde, und freut sich total. Und ich auch.

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** 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

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **18./19. Oktober 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **20./21. September 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► 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.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am Freitag/Samstag **26./27. September 2014**. Informationen u. Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it

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.

► 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.
- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **25./26. Oktober 2014** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.

- ▶ **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 / 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.
- ▶ **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.

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 Kindermund

»Die Polizei hat auch Hubschrauber, falls im Himmel mal was passiert.«

Angst vor Insekten (Bericht einer Klopfanwenderin)

An diesem Morgen erblickte meine Tochter (fast drei Jahre alt) eine kleine Fliege auf dem Fußboden. Die Fliege war irgendwie nur halb lebendig und bewegte ihre kleinen Beine umher. Meine Tochter war seit ein paar Monaten irgendwie in Anspannung, was Käfer, Würmer und Insekten anging, als ob diese ihr etwas antun könnten. So wollte ich diese Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen lassen und EFT auf ihre sich entwickelnden Ängste anwenden.

Während wir diese Fliege am Boden beobachteten, klopfte ich an ihr und sprach dabei mit ihr über ihre Ängste vor den Käfern, Insekten, Würmern. Sie sprach darüber, dass sie ihr etwas antun könnten, und dass sie Angst davor habe, die Fliege könnte sie beißen. Wir klopfen dies spezifisch, z.B. »Auch wenn ich diese Angst davor habe, dass die Fliege mich beißt ...«, »Auch wenn ich der Fliege nicht trauen kann und sie mir Angst macht ...«

Ich testete sie, indem ich meine Finger der Fliege näherte, während ich mit der anderen Hand weiter an ihr klopfte. Sie wurde aufgeregt, so dass ich die Hand wieder von der Fliege entfernte. Auch dies klopfen wir »Auch wenn ich jetzt ganz zittrig werde, wenn Mamas Hand zur Fliege geht ...« Schritt für Schritt näherten wir uns der Situation, dass ich die Fliege berührte und sie in meiner Hand hielt, damit meine Tochter diese näher betrachten konnte. Sie geriet erneut in Aufregung, so dass ich an mir selbst klopfte (Surrogatklopfen), während wir über das sprachen, was sie bewegte. Diese ganze Prozedur endete damit, dass sie die Fliege in meiner Hand aus nächster Entfernung betrachtete und sie interessiert die »Schmetterlingsflügel« und die Fliegenbeine wahrnahm.

Ich konnte sie nicht dazu bewegen, die Fliege selbst in die Hand zu nehmen, aber ich war schon froh, dass ich ihr in diesen fünf Minuten bereits ein bisschen helfen konnte.

[Kommentar: Es wird sich zeigen, ob sich bereits eine wahrnehmbare Entspannung bei diesem Thema ergeben hat. Wichtig ist, das Kind zu nichts zu zwingen, »mutig« sein zu sollen. Da sich ja immer wieder »Fliegen- oder Insekten- oder Würmersituationen« ergeben, kann leicht getestet werden, wo das Kind sich gerade befindet. Stetes verständnisvolles Beklopfen des Unwohlseins beim Kind wird dieses Thema auflösen. Auch wird altersgemäßes Klopfen, das das Kind aktiv mit einbezieht, noch eher zu einer Befreiung beitragen können (z.B. die Fliege (Wurm, Käfer) malen lassen und den Rücken des Kindes beklopfen, Klopfgeschichten mit einer Fliege erzählen, Rollenspiel mit Puppe, wo die Puppe Angst hat, siehe unser Buch: »Kinderglück mit EFT«, erscheint neu demnächst).]

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.

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 August 2014