



EFT-Newsletter 03/13

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 Fähigkeit, das Wort ›Nein‹ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.«

Nicolas Chamfort

Blöd gelaufen

»Ein Mann rennt völlig außer Atem zum Bootssteg, wirft seinen Koffer auf das drei Meter entfernte Boot, springt hinterher, zieht sich mit letzter Kraft über die Reeling und schnauft erleichtert: »Geschafft!«

Einer der Seeleute: »Gar nicht so schlecht, aber warum haben Sie eigentlich nicht gewartet, bis wir anlegen?«

Aktuelles

Praxisraum in München frei

In der HP-Gemeinschaftspraxis in der Bodenehrstraße 20 in München (Harras) wird ein Raum frei. Doris und ich haben dort auch einen Tag für uns reserviert. Hier folgender Text der Vermieterin:

»Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen, ab 01.05. ggf. früher habe ich einen Praxisraum am Mittwoch und Freitag zu vermieten. Bei einer Monatsmiete von EUR 160,- für einen, EUR 280,- für beide Tage zusammen dürfte der 15,5 qm große, ruhige Raum mit der verkehrstechnisch hervorragenden Lage in Sendling am Harras sicher interessant sein. Die Praxis ist insgesamt 80 qm groß, hat drei Behandlungsräume, eine Teeküche, einen großzügigen Wartebereich und eine separate Patiententoilette.

Bei Interesse bitte wenden an: Naturheilpraxis Brigitte Georgii, Heilpraktikerin, Bodenehrstraße 20, 81373 München, Telefon: 089-74389900, Fax: 089-74389901, Email: brigitte@georgii.cc«

EFT-Ausbildung nun auch in Salzburg bzw. Raum Salzburg

Ab August 2013 biete ich die Levelkurse auch in Salzburg (BFI Salzburg, Schillerstraße 30) bzw. Raum Salzburg (Sportbauernhof Waldzell in Oberösterreich) an. Beginn ist mit EFT-Level 1 am 16./17. August im BFI Salzburg. Infos und weitere Termine siehe meine Website www.eft-benesch.de. Informationen und Anmeldung beim BFI Salzburg. Email: anmeldung@bfi-sbg.at.

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

Ich bin nicht gut genug (ein Beitrag einer Klopfanwenderin)

»EFT hab ich ganz in mein Leben integriert und auch in das etlicher Klienten ... habe mittlerweile rund 60 Menschen EFT beigebracht-

Im Coaching begegne ich oft dem Glaubenssatz: »Ich bin nicht gut genug ... nicht klug genug ... nicht attraktiv genug ... es reicht einfach nicht ...« Diesen Satz bearbeite ich meistens mit EFT, und das hat tiefgreifende Veränderungen zur Folge, wenn ein Mensch mal diesen Irrtum erkennt, die Brille des Mangels ersetzt durch die Brille der Fülle und zur Erkenntnis kommt: »Es reicht. Ich bin genug. Ich bin zwar nicht perfekt, aber das ist eh keiner ... ICH BIN GENUG.«

Wie klopfen wir das? Ganz einfach: »Auch wenn ein Teil von mir überzeugt davon ist, dass ich nicht gut genug bin, dass ich es nie schaffen werde ... ich bin vollkommen OK, so wie ich bin, auch mit diesem einen Teil in mir ... und ich gebe mir die Chance, dieses alte Denken aufzulösen ... ist ja nur ein Gedanke, nicht die Wahrheit ...« Dann nach dem Setup die Punkte: »...dieses anstrengende alte Denken in mir, dass ich nicht gut genug bin ... wer weiß, wann ich das gelernt habe ... vielleicht von meinen Eltern ... oder in der Schule ... dieses anstrengende alte Denken in mir, das eigentlich gar nichts mit mir zu tun hat ... ich bin vollkommen OK, so wie ich bin ... ich bin nicht perfekt, das ist ja nur menschlich ... dieser kleine lästige Teil in mir, der immer wieder mir zuflüstert: Hey, du bist nicht gut genug! Als ob der eine Ahnung hätte ... ich bin vollkommen OK, so wie ich bin, sogar mit diesem Teil in mir, der mich vom Gegenteil überzeugen will ... sogar den kann ich voll und ganz akzeptieren ... und ich gebe mir die Chance, dieses alte Denken in mir aufzulösen ... etc.«

[Kommentar: Es ist gut, das Klopfen zunächst ALLGEMEIN mit dem Satz selbst zu beginnen, durch das Klopfen mehr und mehr in diese »Wahrheit« einzutauchen – so wie es hier gemacht wird. Durch das Klopfen wird das System »aufgeweicht« und neue Informationen zu diesem Thema können dann ganz spontan aus der Person, die diesen Satz beklopft, auftauchen: andere Wahrheiten, Gefühlsregungen, Erinnerungen, Bilder von alten Tagen (so wie es auch im Folgenden beschrieben wird). Während dem Klopfen rege ich diesen Prozess bewusst auch mit dem Hinweis an, alles mitzuteilen, was so während dem Klopfen auftaucht (dies geschieht auch indirekt mit dem Wörtchen »alt«, doch sollte dies noch nicht allzu früh eingeführt werden). Diese neuen Themen werden dann als weitere Aspekte mit dem Klopfen angegangen. So ergibt sich oftmals von ganz alleine ein erkenntnisreicher Prozess der Öffnung.]

Hilfreich ist es auch, zu Beginn den zu beklopfenden Glaubenssatz mehrmals laut aussprechen und dann einwerten zu lassen, wie stark die Person an diese Wahrheit glaubt (in Prozenten). 100 Prozent wäre dann absolute Wahrheit.]

Manchmal kommt dann auch genau die Situation hoch – meist in der Kindheit, wo dieser Glaubenssatz installiert wurde, dann klopfen wir dort weiter ... und schon nach kurzer Zeit ist dieser Satz vollkommen entkräftet. Dann lasse ich den anderen den Satz laut sagen: »Ich bin nicht gut genug.« Und dann frage ich: »Ist dieser Satz wahr?« Meist kommt dann ein überzeugtes Nein oder überhaupt schon vorher die Weigerung, diesen Satz auszusprechen ... Dann spricht der andere den Satz: »Ich bin gut genug, es reicht.« Und dann frage ich: »Welcher Satz ist wahrer für dich?« Alles klar.«

[Kommentar: Wie bereits erwähnt und auch in diesem Bericht beschrieben, kann eine Situation auftauchen, die mit diesem Satz in Verbindung steht. Diese Situation sollte dann gründlich bearbeitet werden. Das Ergebnis kann dann sein, dass im Nachttesten (»Wiederholen Sie diese Wahrheit noch einmal mehrmals und spüren Sie dabei nach, wie stark dieser Satz noch in Ihnen wirkt.«) die Wahrheit als abgeschwächt (also z.B. bei nur noch 30 Prozent) oder gar als unbedeutend wahrgenommen wird (manchmal erinnern sie sich gar nicht mehr an den Satz oder müssen längere Zeit in sich kramen. Also beim Nachttesten den Satz selbst nicht der anderen Person erneut vorsagen!). Stellen sich befreiende Gefühle ein – auch aufgrund neuer Erkenntnisse, dieses positive Erleben im System verankern durch das Beklopfen dieser guten Gefühle, z.B.: »Dieses gute Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit ... dieses gute Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit ... vielleicht darf ich mir erlauben, es anzunehmen ... dieses gute Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit ... zu erkennen, dass ... vielleicht darf ich mir erlauben, dass es da sein und sich in mir ausbreiten darf ...« Und dann durchaus danach fragen (wie es auch oben erwähnt wurde), welche Wahrheit sich jetzt als richtig erweist.

Allerdings liegt dem Satz »Ich bin nicht gut genug« meist eine zahllose Serie von frühen Erfahrungen zugrunde, die zu diesem Lebensthema führt. Um eine umfassende, anhaltende und tiefgreifende Veränderung im Leben der davon Betroffenen zu erreichen, ist es nötig, nach noch weiteren Erlebnissen dieser Art zu forschen und diese mit EFT aufzulösen. Durch diese vielen Erlebnisse wurde ein komplexes Netz von Verschaltungen gebildet, wurde die »Persona« geformt, programmiert. Durch ausdauerndes Aufsuchen und lösendes Bearbeiten von diesen prägenden Erlebnissen und durch Vertiefung der positiven Erfahrungen (die in den »Alltag« integriert werden müssen) wird diese alte Programmierung mehr und mehr abgeschwächt und durch eine Neuprogrammierung ersetzt.]

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Sisyphos und kein Ende? (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst, ... Ich klopfe oft und komme ganz gut weiter mit meinem »Mama-Thema«. Hier mein erster »Erfolg«, darfst du gerne im Newsletter veröffentlichen.

Ich habe den Glaubenssatz geklopft »Es ist ja eh alles umsonst«, dabei sind mir viele Erinnerungen gekommen. Die Grundsituation war damals immer die gleiche – ich habe meiner Mutter viel im Haushalt geholfen und mich um meine jüngeren Brüder gekümmert. Sie hat das meistens gar nicht so richtig gewürdigt und mich auch nicht umso mehr dafür geliebt.

Mein Bild, das ich beklopft habe, war: Als kleines Mädchen rolle ich, wie Sysiphos, einen riesigen Felsbrocken einen steilen Berg hinauf und strenge mich fürchterlich an. Jedesmal, wenn ich es fast geschafft habe, wird mir der Stein zu schwer und rollt wieder runter. Ich versuche es wieder und wieder und werde immer verzweifelter, weil offensichtlich »alles umsonst« ist ... Dann wurde ich ärgerlich, dann wütend und schließlich habe ich den Felsen meiner Mutter vor die Füße gerollt und ihr gesagt, sie soll das doch selbst machen, ich gehe jetzt spielen. – Was für ein gutes Gefühl!!! *[Kommentar: Wenn man bei diesen metaphorischen Bildern (Film) bleibt und diese beklopft, ist die Chance groß, dass Bewegung entsteht, sich die Bilder verändern, einschließlich der damit einhergehenden Gefühle, und sich eine Lösung einstellt, so wie es auch hier geschieht. Wichtig ist dabei, dass dieser Prozess nicht mit dem Kopf »gemacht« wird, sondern dass Sie sich erlauben, dass diese Veränderungen sich aus dem Klopfen selbst ergeben, dass Sie sich überraschen lassen, was da auftaucht. Und gar nicht so selten zeigen sich Inhalte, die nicht zu verstehen sind und doch zu einer Lösung führen. Siehe auch den Newsletter 10/10 »Klopfen von Metaphern«.]*

Da konnte ich mir eingestehen, dass ich mir viel zu viel vorgenommen hatte, und das in der falschen Annahme, dass es dafür eine Extraportion Liebe und Anerkennung geben würde.

Und ich habe noch etwas erkannt: Ich hatte durchaus auch Spaß beim Helfen und habe dadurch gelernt, sehr praktisch und gut organisiert zu sein. Davon profitiere ich bis heute.

Fazit: Ich weiß jetzt, dass ich es damals für mich selbst getan habe, und dieser Glaube, ich könnte mir die Zuwendung »erarbeiten«, war einfach nur ein kindlicher Irrtum! *[Kommentar: Man könnte dies »Perspektivwechsel« nennen, eine neue Sichtweise, die aus dem positiven Ergebnis des Klopfen sich oft von selbst einstellt und tiefgreifend »erlebt« wird, so wie es im folgenden Satz beschrieben ist.]*

Puh! Ein bisschen absurd ist es schon, weil mir das im Kopf längst klar war, aber erst jetzt ist es auch im Bauch angekommen, und das fühlt sich sooo gut an.

Ich bin so froh, dass ich EFT entdeckt habe und dich und Doris als Lehrer und als Hilfe!

Liebe Grüße«

Zerrung ade (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Hallo Horst, hallo Doris ... warum ich eigentlich schreibe, ist ein Erlebnis, das ich heute mit einer Kollegin hatte, die sich heute am Popoansatz gezerrt hat. Ich muss vorausschicken, sie war bislang beratungsresistent und total skeptisch. Doch ein Versuch war es wert. Vor allem für mich, weil ich ja den 3. Level anstrebe.

Da sie mit EFT überhaupt noch nicht vertraut war, beklopfte ich die Punkte selbst mit dem Satz »auch wenn ich diesen lästigen ziehenden Druckschmerz am linken Popoansatz habe (sie sagte die Sätze nach), bin ich o.k. (bzw. bin ich in Ordnung lt. ihrer Aussage) und gebe mir die Chance, diesen ziehenden Druckschmerz jetzt aufzulösen.«

Blöd war erstmal von mir, dass es so losging, dass ich vergaß, diese Schmerzen in einer Skala einzuordnen, denn dadurch unterbrach ich die Anfangsrunde und startete mit einer Stufe 7 noch einmal. *[Kommentar: Wenn man das Einwerten »vergisst« und nach dem Klopfen eine Einwertung haben möchte, kann man fragen: »Wenn dieser Druckschmerz am linken Popoansatz vor dem Klopfen 100 Prozent war, wieviel Prozent sind es jetzt, wenn Sie erneut nachspüren?«]*

Eine Runde, zweite Runde ..., nichts schien sich zu verändern ..., so habe ich einfach gleich noch die 3. Runde vorsorglich mit ihr gemacht.

Als ich sie danach fragte, ob sich an dem Schmerz irgendetwas verändert hätte, meinte sie mit verzerrtem Gesicht, dass alles gleich geblieben sei.

Na toll, dachte ich mir, dennoch sagte mir MEIN Gefühl in diesem Moment auch, dass es mit EFT ausreicht, und gleichzeitig dachte ich mir ..., so ein Mist, warum klappt das bloß nicht?! *[Kommentar: Beim*

Klopfen sollte sich der Anwender IMMER mit Erwartungen zurückhalten, sich zurücklehnen und dem Prozess vertrauen. Wenn es soweit ist, wird sich das Thema lösen. Wenn sich das Klopfthema nicht »bewegt«, gibt dies dem Anwender wichtige Informationen. Je nach Ergebnis wissen erfahrene Anwender, wie sie weitermachen, um doch noch ein positives Ergebnis zu erreichen. Aber IMMER dem Gegenüber den Raum geben – ohne Erwartung an ein Ergebnis –, dass sich dessen Thema auf ganz eigene Weise und zeitlichem Rahmen darstellen darf.]

Ich sagte ihr nur noch, sie solle mal die nächste Zeit auf sich schauen, denn EFT wirkt bekanntlich nach. Da wir wieder an die Arbeit mussten, beendeten wir unsere »Sitzung« an diesem Punkt.

Eine Stunde später: Sie lief wieder rund ... sie scherzte wieder ... und da hatte ich meine Antwort schon. Etwas später suchte sie mit mir das Gespräch und meinte: »Unglaublich, es ist fast weg ... das will ich jetzt auch machen!«

Ganz liebe Grüsse und bis bald.«

Endlich wieder lachen (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»Heute vormittag habe ich eine Stunde lang geklopft bezüglich einer sehr belastenden emotionalen Situation, wo ich mich schuldig gefühlt habe. Im Zuge der »Erzähltechnik« kam ich dann schlussendlich zu der Erkenntnis, dass ich immer mein Bestes gegeben habe und mich NICHT schuldig zu fühlen brauche. Das war sehr befreiend für mich, und es klärte sich viel Belastendes drumherum. Ich klopfte einfach alle Aspekte, die auftauchten ... Jetzt bin ich meine Schuldgefühle los und kann endlich wieder lachen!«

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 2013** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **13./14. Juli 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Memmingen:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **16./17. März 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in der Naturheilpraxis Doris Benesch, Augsburgener Straße 23, 87700 Memmingen.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **12./13. April 2013**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **Wien:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **25./26. Mai 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr).

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **19./20. Oktober 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Memmingen: Level-2-Kurs** am Samstag/Sonntag **11./12. Mai 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in der Naturheilpraxis Doris Benesch, Augsburgener Straße 23, 87700 Memmingen.

- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **31. Mai/01. Juni 2013**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it

► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **15./16. Juni 2013** (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.

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **München** am Samstag, **21. April 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr in München.
- **Herzogenbuchsee/Schweiz** am Samstag, **31. August 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch.
- **Bremen** am **14. September 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Barbara Roß, Email: info@barbaraross.de.
- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **27./28. Juli 2013** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.

► Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag/Sonntag **14./15. Dezember 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) München.

► Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag **22. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr) in München. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

► Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«

Samstag/Sonntag **29./30. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr u. 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

»Wer kann mir sagen, was Seuchen sind?«, fragt die Lehrerin im Biologieunterricht. Klara meldet sich: »Säuchen, das sind kleine Schweine.«

Windpocken in Miniatur (Bericht einer Klopfanwenderin)

»In der Kindergruppe meiner jüngsten Tochter ging der Windpocken-Virus um. Auch sie ist mir eines Nachmittags komplett verfallen, hat hohes Fieber bekommen und lag ganz apathisch im Wohnzimmer. Ich habe kinesiologisch ausgetestet, dass es sich auch bei ihr um diesen Virus handelte, habe dann ganz sanft bei ihr geklopft *»Auch wenn mich jetzt die Windpocken besuchen wollen und ich so hohes*

Fieber habe und mein Immunsystem schon begonnen hat, gegen die Eindringlinge zu kämpfen, ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin, und ich gebe meinem Immunsystem die Chance, den Kampf zu gewinnen und die Viren aufzulösen... ... dann nach dem Setup die Punkte mit: *›... dieser Überfall der Windpockenviren ... so hohes Fieber, weil mein Immunsystem sich zur Wehr setzt ... wunderbar, wie gut mein Körper das macht ... so ein starkes, tüchtiges, wachsames Immunsystem ... ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin, ob mit oder ohne Windpocken ... sie dürfen auch ausbrechen, wenn sie unbedingt wollen, sie müssen aber nicht ... mein Immunsystem kann das auch anders klären ...‹* usw. Vielleicht zehn Minuten in dieser Art geklopft ... Eine unruhige Fiebernacht folgte, ich hab bewusst das Fieber nicht mit irgendwelchen Arzneien unterdrückt, ich habe einfach vertraut, dass das passieren wird, was für ihr System, für ihren Körper im Moment das Richtige ist. Was soll ich sagen, morgens ist sie ohne Fieber gut gelaunt erwacht und auf der Wange war ein klitzekleiner roter Punkt, der im Laufe der kommenden zwei Tage wieder verschwand.«

Schluckauf ade (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst, ... Meine jüngste Tochter, elf Jahre, hatte täglich und mehrmals am Tag Schluckauf. Ich bin mittlerweile Stammkundin in mehreren Apotheken gewesen, um Lefax in allen Variationen zu kaufen. Nachdem ich EFT kennengelernt habe und bereits damit bei mir erfolgreich war, dachte ich, warum nicht, kann ja nicht schaden!

Wir fingen an, auf der körperlichen Ebene zu klopfen. *›Auch wenn ich täglich und mehrmals am Tag Schluckauf habe, bin ich in Ordnung, so wie ich bin.‹* (3x) ... *›Dieser Schluckauf, dieser Schluckauf, ganz banal und einfach weiter geklopft [Kommentar: So wie ich es in den Kursen immer wieder mal erwähnen: wie ein Papagei, immer wieder das Gleiche wiederholen.] ›... dieser Schluckauf dieser Schluckauf in meiner Brust ... dieser Schluckauf in meiner Brust ... dieser blöde Schluckauf in meiner Brust ... dieser blöde Schluckauf ... dieser blöde Schluckauf in meiner Brust, und das mehrmals täglich ›... echt blöd ... saublöd ... dieser Schluckauf, der mir in der Brust weh tut ...‹*

Sie hat oft und ausgiebig geseufzt, auch gegähnt und ich gleich mit. Bis plötzlich der Schmerz in der Brust weg war: *›Mama, da ist nichts mehr auf der Brust ... das fühlt sich gut an, ganz frei!‹*

Wir haben dann noch diesen blöden Schluckauf in der Schule oder in der Öffentlichkeit geklopft: *›... dieser blöde Schluckauf, der mich belastet, wenn andere gucken ... dieser blöde Schluckauf, wenn mich andere so anschauen ... dieses Gefühl, von anderen gemustert zu werden ... das ist unangenehm ...‹* bis sie auch hier sagte, es würde ihr nichts mehr ausmachen, wenn andere so schauen.

Ich habe sie getestet: *›Stelle dir vor, du bist jetzt in deiner Klasse und musst dein Referat halten und du hast Schluckauf und alle sehen dich ganz komisch an, wenn du nicht sprechen kannst. Und dann setzt du dich hin und hast weiterhin Schluckauf und alle sehen auf dich, wie du da in deiner Bank sitzt und Schluckauf hast. Das ist doch blöd ...‹* – *›Ach Mama, jetzt hör doch auf, es ist mir egal, ob die gucken ...‹*

Ich habe das bereits im Dezember mit ihr gemacht, wollte aber noch ein wenig warten, um zu sehen ob der Erfolg dauerhaft ist. Gestern fragte ich sie, wie es denn aussehe mit dem Schluckauf. *›Ich habe vielleicht noch 1x Schluckauf gehabt, sagte sie. Auf jeden Fall werde ich auch noch diesen klitzekleinen Rest Schluckauf mit ihr klopfen.*

P.S. Meine Migräne-Angst vor der Sonne ist seit Level 1, nachdem du mit mir geklopft hast, auch weg. Ich hatte sie nicht mehr. *[Kommentar: Ich nehme an, sowohl die Angst vor der Migräne als auch die Migräneanfälle selbst.]* Dir alles Liebe und bis bald.«

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, **21. April 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** am Sonntag, **01. September 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch.
- **Bremen** am **15. September 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Barbara Roß, Email: info@barbaraross.de

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, Bodenehrstraße 20, 81373 München, Tel: 08331-6401581 o. 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, EFT-Trainer, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im März 2013