



EFT-Newsletter 03/11

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

»Wenn du erkennst, dass es an nichts fehlt, gehört dir die ganze Welt.«

aus Taoteking

Auf die Frage kommt es an (wurde mir zugeschickt, vielen Dank)

(Diese Anekdote wird auch von buddhistischen Mönchen und ihrem Meister erzählt. Hierbei geht es um Meditation.)

Es waren einmal zwei Mönche, die es einfach nicht lassen konnten, während des Gebets zu rauchen. Weil sie aber das schlechte Gewissen plagte, schrieben sie jeder einen Brief an den Bischof, um ihn dazu zu seiner Meinung zu befragen. Als Antwort erhielt der eine Mönch eine Erlaubnis, der andere jedoch ein Verbot. Darüber wunderten sie sich sehr. Der Mönch, dem das Rauchen erlaubt wurde, fragte den anderen: »Was hast du denn den Bischof gefragt?« – »Ich habe gefragt, ob ich während des Betens rauchen darf.« – »Und ich«, antwortete der, der eine Erlaubnis bekommen hatte, »habe gefragt, ob ich während des Rauchens beten darf.« (Bruno Gideon)

Aktuelles

Praxisraum in Lindau frei

Ein Praxisraum in der »Villa Otto« (Gemeinschaftspraxis von mehreren Therapeuten) in Lindau ist frei. Doris (meine Frau) verlagert ihre Tätigkeit nach Memmingen. Wer Interesse hat, melde sich unter www.gesundheitshaus-villaotto.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.

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.

Anregungen

Eine wirkungsvolle Grundübung für Kinder

Kinder sind vielen Erlebnissen und Begegnungen ausgesetzt, die in ihnen belastende Spuren und negative Sichtweisen auf die Welt hinterlassen (so wie wir es auch kennen), ohne dass wir Erwachsene es bemerken müssen, weil die Kinder es in sich verstecken oder auch, weil wir es nicht bemerken wollen – wir sind ja ständig beschäftigt, sind oftmals froh, wenn wir unsere Ruhe haben, meckern eher an den Kindern herum, weil sie sich nicht benehmen und beachten dadurch deren indirekt SOS-Signale nicht. Der Seelenballast in den Kindern wird dadurch immer größer, was sich negativ auf die weitere Entwicklung des Kindes auswirkt und seine negativen Spuren im folgenden Leben als Erwachsene(r) zeigen wird.

Geben wir den Kindern und uns doch die Gelegenheit, auf einfache Weise daran etwas zu verändern, so dass unsere Kinder in ein emotional befreiteres Leben hineingehen und ganz andere Wege auf ihrem Lebenspfad gehen können. Gary Craig hat uns in diesem Zusammenhang eine Grundtechnik vorgestellt, die ich auch in meinem Buch »Gesunde Kinder mit EFT« (Kösel-Verlag) bzw. »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur« (als Taschenbuchausgabe im Goldmann-Verlag) beschrieben habe und die ich auch hier nochmals in Erinnerung bringen will: eine grundlegende Klopfübung, die jeder Elternteil mit den Kindern täglich anwenden sollte, die zum täglichen Abendritual in Familien gehören sollte (diese Übung habe ich im letzten Newsletter für die Erwachsenen gebracht, jetzt sind die Kinder an der Reihe).

- Wenn Sie das Kind ins Bett bringen, soll es Ihnen erzählen, wie so der Tag gelaufen war, was es erlebt hat und was es vor allem belastet hat – auch ob es Belastungen mit den Eltern gegeben hat (z.B. ungerechte Behandlung, zu wenig Beachtung etc.). Klopfen Sie zusammen mit dem Kind, während es berichtet. Wichtig ist dabei, dass Sie selbst verständnisvoll bleiben, auch wenn das Kind Themen anspricht, die Sie als Erwachsenen im Umgang mit dem Kind betreffen. Deshalb sollten Sie auch immer mitklopfen, um eigene Empfindlichkeiten gleich mit aus dem Weg zu räumen. Dies gilt natürlich auch bei Themen, die Sie aufregen könnten, weil andere »gemein« zu Ihrem Kind waren (z.B. Lehrer, Klassenkameraden etc.). Fragen Sie durchaus auch nach, um ein Stressthema beim Kind genauer zu fassen und es so wirkungsvoller aufzulösen, weil dadurch länger dieses Thema beklopft wird. Geben Sie sich und Ihrem Kind die nötige Zeit, um den größten Stress aufzulösen, und lassen Sie das Kind entscheiden, wann es genug geklopft hat. Es ist gar nicht so selten, dass das Kind plötzlich aufhört und sagt: »Jetzt will ich nicht mehr. Gute Nacht«, sich umdreht und erleichtert einschläft. Oder es zeigt sich, dass Entspannung eintritt, Sie das Gefühl haben, dass es genug ist. Lassen Sie dem Kind dann zum Abschluss noch eine schöne, erfreuliche Begebenheit berichten.
- Wenn das Kind selbst nicht klopfen will, lassen Sie das Kind erzählen, während Sie selbst bei sich die Punkte beklopfen und sich dabei mental vorstellen, wie Sie Punkte an Ihrem Kind beklopfen. Eine

weitere Variante wäre, beim Kind direkt zu klopfen, während es erzählt. Manche Kinder haben dies durchaus gerne. Wichtig ist: Erzwingen Sie nichts. Im »schlimmsten« Falle – wenn das Kind nicht will, dass geklopft wird, auch nicht Sie selbst an sich) – können Sie immer noch indirekt vorgehen, indem Sie beim Erzählen sich vorstellen, wie Sie die Punkte an Ihrem Kind in Ihrer Vorstellung beklopfen.

- Ist Ihr Kind kleiner und kann (oder will) nichts erzählen und haben Sie einen Verdacht, dass Ihr Kind eine Belastung mit sich trägt, so können Sie auch Klopfgeschichten erfinden, die einen »Helden« beinhalten, der bei anderen deren Probleme (das Problem, das Sie bei Ihrem Kind vermuten) erfolgreich beklopft. Im Buch »Gesunde Kinder mit EFT« finden Sie Beispiele derartiger Klopfgeschichten.

Dieses Abendritual hat gleich mehrere Vorteile:

- Es schafft liebevolle und verständnisvolle Nähe, die dem Kind sicherlich gut tut, und dem Kind Vertrauen gibt, sich zu öffnen und sich mitzuteilen,
- es führt für das Kind eine Methode ein, die es für sein ganzes Leben in positiver Weise nützen kann,
- es beseitigt oder reduziert emotionalen Ballast von der Seele des Kindes, so dass sich dieser nicht verfestigen kann,
- es führt zu einem entspannteren Schlaf und damit zu einem positiveren Beginn des neuen Tages,
- es führt bei den Erwachsenen zu mehr Entspanntheit auch im Umgang mit dem Kind.

Probieren Sie es aus oder geben Sie es an andere Eltern weiter. Das Leben der Kinder nimmt einen anderen und erfreulicheren Weg, wenn diese Übung zum Alltag des Kindes wird.

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

Fallgeschichten / Berichte

Sprachverlust nach einem Schlaganfall

In Ergänzung zum Fall aus dem letzten Newsletter (Demenz und Schlaganfall) hier ein Fall von Christine Hines aus Gary Craigs früheren Newslettern, der zeigt, dass es lohnenswert ist, sich auch scheinbar aussichtslosen Fällen zu widmen – Ausdauer und das kreative Bearbeiten vieler Aspekte sind gefragt:

Ich habe mit einer Frau gearbeitet, die vor vier Jahren einen Schlaganfall erlitten und bei der ihr Sprachtherapeut mittlerweile seine Bemühungen aufgegeben hatte. Sie verfügte lediglich über zwei Worte: Hallo und Bye-Bye.

Zunächst arbeiteten wir an den vielen Emotionen, die mit diesem Schlaganfall-Erlebnis in Zusammenhang standen: der Schock, das Trauma während des Erlebnisses selbst, der Verlust der Beweglichkeit und des Sprechen, die Frustrationen, die Traurigkeit darüber, nicht mehr mit der Tochter reden zu können und ihrer Tochter soviel Umstände und Sorgen zu bereiten ... und andere weitere Themen. Zu meinem Erstaunen, zeigte sie kein Anzeichen von Verärgerung.

In der **zweiten Sitzung** bearbeiteten wir erneut diese emotionalen Themen, einschließlich große Enttäuschungen, Einsamkeit ... ein einsames Gefängnis. Ich klopfte für sie, während ich ihr Gehirn aufforderte, das Nötige zu tun, um ihr Sprachzentrum wieder in Gang zu setzen ... wahrscheinlich in der rechten Seite ihres Gehirn ... indem sich die rechte Seite des Gehirns alle Informationen von der linken Seite holen sollte, die ja zuvor das Sprechen bewerkstelligte ... und ich forderte dazu auf, dass dieser Prozess auch die folgenden Tage weiterlaufen sollte, auch wenn ich nicht zugegen bin.

Dritte Sitzung: Ich sprach darüber zu ihr, wie viele Kinder ständig dazu aufgefordert würden, still zu sein und dass sie lernten, still zu bleiben, dass sie vielleicht lernten, dass es nicht gut sei, sich frei auszudrücken und ihre Meinungen zu äußern ... Sie erinnerte sich sogleich an ihre eigene Kindheit: Und siehe da, jetzt empfand sie Empörung und Ärger, viel Ärger sogar. Ihr Vater war immer wieder ausfallend gewesen, indem er sie oft angeschrien und geschlagen hatte. Sie war dann immer nach oben gelaufen und hatte sich versteckt und sich ganz ruhig verhalten ... Ein Großteil ihrer Kindheit war von

Furcht vor ihm geprägt. Er war immer wieder in eine Bar gegangen, und sie hatte immer wieder Furcht vor seiner Rückkehr.. Es zeigten sich in dieser Sitzung viele Tränen und Wut.

Wir klopfen eine ganze Menge ... und beklopfen auch ihre Steifheit in ihrer rechten Hand.

Zu Beginn der **dritten Sitzung** bat ich Sie, sich intuitiv ein Wort einfallen zu lassen, das sie sagen würde. Sie sollte es niederschreiben ... und sie war nahe daran, es zu sagen. Es war das Wort »Apfel«. Das Schreiben rang ihr einige Mühen ab und war noch unbeholfen, aber doch leserlich. Nach dem umfangreichen Klopfen dieser Schreibeinschränkungen, klopfte ich direkt auf ihrer Hand und bat sie, das Wort erneut zu schreiben. Es ergab sich eine bemerkenswerte Verbesserung, die wir beide feststellen konnten.

Dann, während ich für und an ihr klopfte, bat ich sie, sich dieses Wort »Apfel« vorzustellen und innerlich das Bild einer schönen Schale mit Obst zu sehen ... und andere weitere Dinge, die mit dieser Vorstellung einhergingen. Ich bat sie, sich vorzustellen, sich nur vorzustellen, wie sie dieses Wort sagen konnte ... und dann sagte sie es tatsächlich!!! Sehr deutlich, wenngleich auch langsam. Die innere Berührung in ihren Augen war deutlich zu sehen.

Nach einer Weile bat ich sie, sich ein anderes Wort auszuwählen: »während« (in Englisch »while«.) Und während ich an ihr klopfte, bat ich sie, sich erneut vorzustellen, wie sie das Wort »während« sagen würde, und dann sagte sie es.

Vierte Sitzung: Meine Klientin hatte diese positiven Ergebnisse bewahrt und konnte weiter »Apfel« sagen, und auch ihre rechte Hand blieb weiterhin in dieser leichteren Beweglichkeit. Auch das Schreiben war weiterhin besser als zuvor. Das Wort »während« schien aber verschwunden zu sein.

Zum Ende der Sitzung konnte sie ihren Namen sagen und auch Chris (die Kurzversion meines Namens). Und zu aller Erstaunen, kehrte das Wort »während« auch wieder zurück.

Wir bearbeiteten in der Folge noch ihre Angst, wenn sie ein Wort sagen möchte, und auch die Frustrationserlebnisse, die damit einhergingen.

Wir haben einen langen Weg zu gehen ... aber wir haben gezeigt, dass es möglich ist. Und je mehr ich diese liebenswerte Frau dazu bringe, selbst zu klopfen, und ihre Tochter, mit ihr zu klopfen, desto mehr Erfolg wird sich einstellen.

Eines ist sicher: Sie ist sehr motiviert. Bei sich selbst klopft sie den Punkt auf der Schädeldecke, den Schlüsselbeinpunkt und ihr Handgelenk.

Ich erlebe es als ein Privileg, mit dieser Art von Klienten zu arbeiten ... Intuition ist immer wieder die Führung. Und es ist nicht wesentlich für den Klienten zu sprechen, um Gefühle beklopfen zu können.

Anmerkungen: Es ist wichtig, bei dieser Art von Problem die aktuellen Einschränkungen auf der physischen Ebene und emotionalen Belastungen aufgrund des Erlebens von Einschränkungen zu bearbeiten. Des Weiteren ist es wichtig, das Stress wegen dem Erlebnis des Hirnschlags selbst und Folgeerlebnisse aufzulösen. Und zu guter Letzt auch mögliche Verbindungen zur Kindheit, die einen Grundstress in dieser Richtung verursacht haben könnten.

Ein Tinnitus-Beispiel (von einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst, sende dir wieder mal Stoff für den Newsletter: Hab mit einer Klientin geklopft, um den Tinnitus anzuschauen, den sie seit einigen Wochen hat. Auf der Skala bei »8«. Wir haben mit den körperlichen Symptomen begonnen: »das dumpfe, tiefe Rauschen in beiden Ohren, dazu das leichte hohe Singen im linken Ohr ... ich höre das erst, wenn die Umgebungsgeräusche leiser werden... Schon nach ein paar Runden kamen Themen und Informationen aus dem System, die wir weiterbeklopft haben: da kamen Emotionen wie Ärger, Wut, letztendlich Angst... Wir haben eine Belastung nach der anderen auf »0« geklopft, dann hat sie den Tinnitus auf der Skala nur mehr mit »3« bewertet. Schließlich kamen noch massive Glaubenssätze: »Ich muss alles kontrollieren, planen, einteilen...« – »Ich bin so im Kopf drinnen, bin so verkopft...« – »Ich hab zu viel um die Ohren« (interessante Formulierungen bei Tinnitus, nicht wahr?). Am Ende der Coaching-Einheit war der Tinnitus bei »0« Ich hab sie sogar ein paar Mal auf

die Toilette geschickt, um in der Stille ihn wirklich noch mal zu suchen [Anmerkung: Das nennt man Testen, was immer sehr wichtig ist] – war nicht mehr da.

Eine Woche später kam er dann wieder leicht zurück, so auf ›3‹. Interessanterweise hat sie das gar nicht mehr gestört, sie war nach der ersten Coaching-Einheit bereits so erleichtert und entlastet. Ich hab sie dann gefragt, ob sie sich nicht doch lieber auch in Bezug auf den Tinnitus eine ›0‹ gönnen möchte. Da hat sie dann gelacht und gemeint: ›Ja, ich sollte mir das wirklich gönnen!‹.

Wir haben uns dann ein zweites Mal getroffen und erneut geklopft, wieder ausgehend von den körperlichen Symptomen, sind dann auch wieder ganz woanders gelandet, bei einem ›kleinen Mini-ungelebten Kern in mir‹ – so hatte sie es formuliert. Schnell waren wir wieder bei ›0‹. Ich hab dann noch ziemlich lange positiv verstärkt und die ›vollständige Selbstliebe bis in jede kleinste Zelle des Körpers‹ geklopft, um dieses neue Gefühl gut zu verankern. Das hat ihr extrem gut getan. Und seitdem ist der Tinnitus weg. Und falls er wieder kommen sollte, na, dann schauen wir halt wieder hin, ob es noch den einen oder anderen verdeckten Aspekt gibt, der noch dazugehört.

In Summe waren wir beide sehr beeindruckt, wie rasch das ging – gerade bei Tinnitus, einem Thema, dem die Schulmedizin ja ziemlich hilflos und ratlos begegnet.

[Kommentar: Auch mit EFT ist Tinnitus zuweilen sehr widerspenstig, aber dann sind Ausdauer und die Suche nach verdeckten Themen erforderlich.]

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 2011** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **19./20. März 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Mit Doris Benesch: Level-1-Kurs in Lindau:** Samstag/Sonntag **28./29. Mai 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr). Informationen und Anmeldung unter Email: kontakt@praxis-doris-benesch.de.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **01./02. April 2011**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **09./10. Juli 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **03./04. Juni 2011**. 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

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **21./22. Mai 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

Es lohnt sich sicherlich, diesen Kurs öfters zu besuchen, da mit jedem weiteren Level-3-Kurs immer neue Themen angesprochen und EFT-Fertigkeiten weiter vertieft werden können. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

NEU

► EFT-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs:** Samstag/Sonntag **25./26. Juni 2011** (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«

- **Bei mir** (München-Solln) am Samstag, **23. Juli 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **20. August 2011** (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.

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **16./17. April 2011** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

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

Freitag 08. bis Sonntag 10. April 2011 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / Nähe München.

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

Samstag, 11. Juni 2011 (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

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

Samstag/Sonntag 29./30. Oktober 2011 (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / 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 der Welt der Kinder

Das weiß die Gitta ganz genau: »Wenn Milchzähne ein Loch kriegen, dann läuft die Milch raus und die Zähne werden schwarz und faul.«
aus: Zucker ist mein liebstes Salz, Eichborn-Verlag

Erfolchen (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Nachdem ich ins Klopfen eingewiesen wurde, klopfe ich viel bei mir und auch im Freundeskreis. Sie schreiben, dass wir Ihnen unsere Erfahrungen mitteilen möchten. Hier ist ein Fall, von denen ich Ihnen berichten möchte:

Letzten Dienstag habe ich die Tochter (9 Jahre) einer Freundin vormittags betreut, weil es dieser nicht gut ging und deshalb nicht zur Schule konnte. Meine Freundin kennt das Thema »Klopfen« schon von mir, und ich habe sie gefragt, ob ich mit der Tochter klopfen dürfte. Sie hat zugestimmt. Ich fragte das Mädchen, ob ich klopfen darf und wie sie sich denn fühlen würde und was sie fühlen würde. Sie sagte, sie hätte ein komisches Gefühl im Bauch und sie würde sich im Brustbereich schlecht fühlen. Daraufhin formulierte ich den Satz: »Auch wenn ich dieses komische Gefühl im Bauch habe und Angst, dass

ich spucken muss, bin ich völlig o.k., so wie ich bin.« Ich klopfte dann bei ihr den Handkantenpunkt und sagte den Satz drei Mal für sie. Anschließend klopfte ich bei ihr fünf Mal die Sequenz. Dann beendeten wir das Klopfen. Sie las weiter in ihrem Buch und ich in meinem. Nach ca. 10 bis 15 Minuten stand sie auf und holte Fotoalben, um sie mit mir gemeinsam anzusehen. Das Unwohlsein war für den restlichen Tag völlig verschwunden.

Mit dem gleichen Mädchen klopfte ich letzten Freitag (sie klopfte selbst und sprach mir nach) das Stechen auf der rechten Stirnseite – auch so 4 bis 5 Mal, worauf sich das Kind dann hinlegte und 3 Stunden schlief und ohne dieses Stechen wieder aufwachte.

Am Samstag erzählte mir dann die Mutter, dass ihre Tochter sich über Halsschmerzen beklagt und gesagt hatte: »Ach, die kann ich ja auch klopfen.«

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«

- **Bei mir** (München-Solln) am Sonntag, **24. Juli 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **21. August 2011** (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.

Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

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, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, 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, Wohlstandcoach, Buchautor. Praxis in München.

München im März 2011