



# EFT-Newsletter 10/12

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](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

Arthur Schopenhauer

### Hätten Sie's gewusst? Aus der Quatschkiste

Was ergibt drei mal Sieben?

Lösung: Feinen Sand

### Eine nicht zu empfehlende Erste Hilfe

Wenn ein Eiswürfel in der Kehle steckenbleibt, einfach etwas kochendes Wasser nachschütten. Die Blockade wird sich sehr schnell auflösen.

---

## 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](http://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](http://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](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto: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

### Stenogramm-Technik – Einfaches EFT für jeden

Jeder hat eine Geschichte von zahllosen belastenden Erlebnissen, die unverarbeitet im System bleiben und das Leben negativ beeinflussen. Und nicht jeder will sich diesen »vergrabenen Schätzen« in ihrer vollständigen Tiefe stellen. Gut, dass es EFT und seine reichhaltige Anpassungsfähigkeit gibt! Machen Sie doch Folgendes:

Erzählen Sie einem Spiegel (also sich selbst) eine belastende Begebenheit oder lassen Sie Ihr Gegenüber (in einer Anwendung an einer anderen Person) eine belastende Begebenheit erzählen. Während dem Erzählen wird kontinuierlich geklopft. Um emotionale Belastung zu minimieren, ist es hilfreich, diese Geschichte erst allgemeiner zu fassen, wie z.B. in einer Art Stenogramm, das zunächst nur »ungefährlichere« Worte (die sich aber auf das Erlebnis beziehen) verwendet, wie etwa »Auto ... Landstraße ... Fahren ...« Jede Wortfolge wiederholend klopfen, auch wenn keine Belastung dabei zu verspüren ist bzw. bis keine Belastung mehr vorhanden ist. Dabei bei keinem Begriff länger verweilen, sondern stetig im Fluss der Abfolge bleiben. Dann können Sie »steigern, indem Sie jeweils ein »gefährlicheres« Wort hinzufügen«, z.B. »Auto ... Landstraße ... Fahren ... un gute Begegnung ...« Auch diese Wortfolge mehrfach klopfend wiederholen, bis Sie ganz entspannt dabei sind. Sie entscheiden, wie weit Sie dabei in Details vordringen wollen. Die neuen Begriffe können in die bestehende Begriffskette eingefügt werden oder angehängt werden. Da sie aber immer länger werden wird, ist es angeraten, die Begriffe und Abfolge aufzuschreiben. Will man eher an der Oberfläche bleiben, die Begriffskette immer wieder klopfen, auch wenn keine wahrnehmbare Belastung vorhanden ist.

Wer gleich mutiger ist, kann nach dieser ersten Vorübung tiefer in das erinnerte Geschehen eintauchen, indem rascher mehr und mehr Details hinzugefügt werden, aber immer nur solche, die ETWAS Belastung (maximal eine Drei) mit sich bringen. Ansonsten die bedrohlicheren Details erst in einer Kiste parken, die gut verschlossen ist und bei Bedarf herausgenommen werden (bis die Belastung dann eben nicht höher als eine Drei ist).

Jeder kann hier sein Vorgehen wählen und den Grad der Belastung selbst bestimmen. Probieren Sie es aus und lassen sie mich wissen, wie Sie damit verfahren.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### EFT und »Antimückenspray« (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Hallo Doris und Horst, nun muss ich mal schnell einen »Futterhappen« für den Newsletter bringen. Bin am Samstag Abend in einer herrlichen, wegen moorig-sumpfiger Landschaft spazieren gegangen. Alles war super klasse, die Landschaft, die Gerüche, der Sonnenstand, der ein wunderbares Lichtspiel zauberte, und auch die Tiere (lauter kleine Frösche ...) – und solche Tiere, die allerdings nicht so toll waren – die Insekten – sprich Stechmücken!!!

Da ich immer sehr leicht »aufschwelle« bei den Stichen (und es natürlich juckt wie ...) *[Kommentar: Die Klopfexperten erkennen hier gleich zwei klopfwürdige Glaubenssätze. Welche sind es wohl?]*, versu-

che ich, nicht so häufig gestochen zu werden, was in solch einer Gegend oftmals nicht so gut gelingt. Also dachte ich mir, jetzt probiers mal mit ›EFT-Zaubern‹, und schau, was du dir selbst Gutes tun kannst. Ich dachte einfach an Kinder, die es so einfach haben und einfach glauben, dass es klappen kann – nun also ich auch. *[Kommentar: Wir sind ja auch große Kinder.]*

›Auch wenn ich gar nicht glauben kann, dass es klappt, wo es ja hier nur so vor Stechmücken wimmelt – ich genehmige es mir, dass es einfach klappt ...

Auch wenn ich es noch immer nicht glaube, dass mein kleines Experiment funktioniert – ich glaub es jetzt einfach, so wie ein kleines Kind es doch auch glauben kann ...

Auch wenn ich mir noch immer denke, dass ich ja wirklich crazy bin, wenn das klappen würde – ich glaubs jetzt einfach ...

Auch wenn ... ich stell mir einfach vor, dass mein Körper mit dem Schweiß oder einfach so, ein Anti-Mücken-Mittel ausgibt ...

Auch wenn ... ich stell mir vor, dass es ja echt klasse wäre und dass es jetzt klappt ...

Auch wenn ... ich stell mir jetzt einfach vor, dass ich es schon spüre, wie dieses Mittel meine Haut überzieht und die Mücken die Nase rümpfen...

Hey, dieses tolle Anti-Mücken-Mittel in mir selber drin ... dieses Wundermittel aus mir selbst raus ... dieses Wunder, der mein Körper ist und so tolle Gedanken hervorbringt – die auch noch helfen ... dieser für Mücken abscheuliche Gestank ... diese Ruhe in mir angesichts von Mücken, die mich nicht mehr stechen ...

Noch eine kleine Weile habe ich so fort geklopft mit mir, und siehe da, mich haben die Mücken ignoriert, so als ob es mich nicht gäbe.

HALT ... eine hat sich doch ›verirrt‹ gehabt und mir einen Stich verpasst!

Und weiter gings ...

›...dieser Stich da hinten an der Stelle, wo ich eh nicht richtig kratzen kann ... ich genehmige mir jetzt einfach, dass ich gar nicht aufschwelle und es nicht juckt ... ich vergesse ihn einfach ... ich sehe einfach eine glatte Haut an dieser Stelle ...

Und siehe da, der Stich hat nicht mehr gejuckt. Als ich nach Hause kam, wollte ich meinen Erfolg natürlich kontrollieren. Es war nichts zu sehen und zu spüren sowieso nicht.

*[Kommentar: Vielleicht haben sich damit auch die oben angesprochenen inneren Wahrheiten etwas verändert, denn die Autorin hielt es ja nun für möglich, dass sie nicht IMMER gestochen wird und es nicht IMMER jucken muss. Und es kann sein – energetische Resonanz –, dass sich mit abgeschwächten inneren Wahrheiten diese »Begegnungen der ungunstigen Art« seltener efinden.*

*Wenn ich z.B. dieses gefährliche Summen auch in der Nacht höre, nehme ich Kontakt zu diesem Tier auf und schicke mit Klopfen die Botschaft, dass es mit seinem Leben spielt, sollte es sich mir nähern. Es hat die freie Wahl, woanders hinzugehen, aber nicht zu mir. Und dann könnte auch geklopft werden: »Auch wenn du diese gefährliche Lust auf mein Blut hast, dieses gefährliche Verlangen, du bist o.k., denn du brauchst auch Nahrung. Aber diese ist nicht gut für dich ....« Hier mache ich also Surrogatklopfen für die Stechmücke mit dem Thema »Verlangen«. Und Verlangen nach etwas können wir ja erfolgreich beklopfen.]*

Habe damit wieder mal einen für mich echt tollen Erfolg gelandet und bin nach wie vor immer wieder neugierig überrascht.

Alles Liebe«

**Bananen, erst Freund, dann Feind** (Bericht einer Klopfanwenderin)

›Sehr geehrter Herr Benesch, vielen Dank für Ihren unglaublich hilfreichen Newsletter. Gerne trage ich zu Ihrer Rubrik bei und schreibe über mein Klopfenerlebnis, das mich sehr erstaunte, da mir sehr deutlich wurde, wie verquickt die Zusammenhänge oft sein können:

Eines Tages besuchte ich meine Freundin und zog eine Staude Bananen, die ich für mich gekauft hatte, aus meiner Tasche, um an meine Geldbörse zu gelangen. ›Hol bitte die Bananen weg, sonst muss ich

mich übergeben, herrschte mich meine Freundin an. Auf die Nachfrage, ob das schon immer so war (da es mir von ihr nicht bekannt war), kam die Aussage, dass sie diese früher sehr mochte, nur ab irgendwann dann eben nicht mehr.

Sie schien sehr erregt und der etwas aggressive Unterton ihrerseits veranlasste mich, jetzt nicht weiter nachzuhaken, aber ich bot ihr sanft die Möglichkeit mit EFT an, falls es irgendwann ihr Wunsch wäre.

Nach drei Monaten kam sie auf mich zu und wollte es ausprobieren, da sie dieses Obst als Zwischenmalzeit gerne wieder zu sich nehmen würde. Ich legte also einen Henkel Bananen auf den Tisch und wir begannen zu klopfen

›Auch wenn Bananen früher ein feines Obst für mich waren und sie mir heute Brechreiz verursachen ...‹ *[Kommentar: Sie beginnt also allgemein mit dem Thema, eben mit dem, was jetzt »auf dem Tisch ist.]*

Nach einer Runde schaute sie auf die Bananen und begann zu weinen.

›Was macht dich so traurig?‹

›Es ist wie so oft in meinem Leben: Ich will etwas unbedingt, wie jetzt die Bananen, und wegen irgend-etwas oder irgendjemand geht es nicht. *[Kommentar: Selbst nur wenige Klopfkunden können zuweilen ein Thema derart aufweichen, dass es sogleich zu einer weiteren tiefer liegenden Verbindung mit emotionalen Beteiligung führt, auch weil Raum für diese Entwicklung gegeben wird. Wer erkennt hier einen Glaubenssatz?]*

›Gibt es eine Situation, die dir dazu einfällt?‹ *[Kommentar: Diese Wahrheiten gründen auf egebenheiten im Leben, es macht also Sinn, danach zu fragen.]*

Weint.

›Es war Silvester und ich hatte eine Babypuppe, die ich sehr liebte. Meine vier älteren Brüder nahmen sie mir weg, banden sie an einen Knaller und schossen sie in die Luft.‹

In diesem Augenblick, als ich das Wort ›Baby‹ hörte, fiel mir ein, dass ich noch nicht nach dem allerersten Mal, als sie diesen Brechreiz Bananen gegenüber verspürte, gefragt hatte. *[Kommentar: Auch wenn sich dieses Erlebnis zum Beklopfen anbietet (und sollte schon beklopft werden, weil es hier noch Auswirkungen auf das Leben der Frau haben kann, was nichts mit Bananen zu tun haben muss. Dieses Thema also notieren und später nochmals darauf zurückkommen. Die Autorin folgt hier aber ihrer INTUITION. Nicht diese Begebenheit weckt den Fokus, sondern das Wort Baby, die zur Frage nach dem Beginn führte, die immer wieder eine sehr wichtige Frage ist. So soll es sein! Selbst wenn es hier zu einer Sackgasse führt, können wir immer noch später zu dieser Begebenheit zurückkehren.]*

›Ach, das war, als ich schwanger war, aber das wusste ich zu der Zeit noch gar nicht. Da aß ich mittags eine Banane und musste mich sofort übergeben.‹

›Wie würdest du das Gefühl möglichst genau beschreiben, wenn du daran denkst?‹

›Angst.‹

›Angst wovor?‹

›Dass sie stecken bleibt.‹

Ich weiß nicht, woher, aber ich hatte sofort das Bild eines Babys vor Augen, das bei der Geburt stecken bleibt. *[Kommentar: Wieder Intuition!]* Ich fragte

›Hast du dich auf das Kind gefreut?‹

Weint. ›Ja, aber ich wollte es gar nicht bekommen, d.h. nicht herauslassen aus mir, weil ich Angst hatte, dass es mir wieder jemand wegnimmt, z.B. meine Mutter oder Schwiegermutter, um es mir zu entfremden. So wäre mir wieder etwas, was ich liebte, weggenommen worden. *[Kommentar: Wer hätte das gedacht, dass die Bewegung der Klientin den Schwenk wieder zum »Wegnehmen« (siehe Erinnerung oben) führt. Hier zeigt sich die Intelligenz des Systems, wenn man es lässt. Man hätte auch oben beginnen können, möglicherweise hätte es auch zur Lösung geführt.]*

Danach haben wir all das geklopft, und ich musste mich wieder an die Warnungen meiner Ausbilder erinnern, wie schnell sich in einer vermeintlich harmlosen Klopfsequenz in kürzester Zeit ein Trauma zeigen kann.

Am Ende dieser 45-minütigen Klopfunden wollte ich gerade vorschlagen, doch einmal den Versuch zu wagen, jetzt eine Banane in die Hand zu nehmen, als meine Freundin sich auf den Henkel stürzte, eine Banane abriss und herzhaft hineinbiss. Die dazugekommene Familie füllte mit offenstehenden Mündern den Raum, und auch ich konnte kaum glauben, was ich da sah, und ... hatte dann auch gleich schon mein Thema, das ich zu klopfen hatte.

### **Rauchfrei?** (Bericht einer EFT-Anwenderin)

H. raucht seit über 30 Jahren. Er ist Kettenraucher und zündet sich eine nach der anderen an. Er raucht so stark, dass er bereits durch den Rauch seinen Gaumen verbrannt hat. 2 Päckchen am Tag sind Minimum. Er kommt zu mir mit 50% Motivation. 50% kommen von der Freundin, die ihn zu mir geschickt hat. Er erzählt zunächst, dass er das Rauchen wegen dem Geld lassen möchte und auch, weil er gerade am Vortag wieder innerhalb kürzester Zeit 1 Päckchen Zigaretten geraucht habe und er sich denke, das sei nicht mehr normal. Nicht aufhören möchte er, weil es ihm schmeckt.

#### **Klopfverlauf:**

Ich klopfe zunächst mit ihm den Stress bei der Vorstellung, heute keine mehr zu rauchen. Er wird ein bisschen ruhiger, wir klopfen erneut. Ich bringe dann auch ein, dass er ja lange geraucht hat und dass es natürlich Stress mache, keine zu rauchen, auch wenn das Rauchen ja eigentlich bei Stress helfe (paradox). Er wird entspannter. Ich klopfe mit ihm auch das neue Gefühl von Freiheit, weniger Stress zu haben, Zigaretten zu besorgen. Weiters klopfe ich den Stress, den man ja hat, dass ja immer und überall eine Zigarette mit dabei ist (er erzählt: sogar in der Nacht, denn wenn er dort aufwacht, dann raucht er eine).

Er sagt, es sei sehr viel Gewohnheit und er habe Angst, dass die Gewohnheit ihn einholen könne. Ich bringe ein: diese Angst vor der Gewohnheit, ... denn die Hand holt ja die Zigarette raus und meine Hand kann ich nicht steuern, die macht, was sie will. Die holt sich einfach eine Zigarette, ob ich will oder nicht. Wir lachen. Er wird entspannter.

Zum Schluss klopfen wir noch den Stress beim Gedanken, gar keine Zigaretten mehr zu bekommen. Am Ende sagt H., dass er es sehr angenehm empfunden habe, auch dass er nicht viel reden musste, denn das tue er nicht so gern. Wir lassen offen, was passieren wird.

**Sitzungsergebnis:** Es sind mittlerweile 2 Wochen um und H. ist noch immer rauch-frei.

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 2012/2013** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **24./25. November 2012** (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 **17./18. November 2012** (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 **09./10. November 2012**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

### ► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **20./21. Oktober 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

Memmingen?

- **Memmingen: Level-2-Kurs** am Samstag/Sonntag **03./04. November 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in der Naturheilpraxis Doris Benesch, Augsburgener Straße 23, 87700 Memmingen.

### ► Level 3

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **08./09. Dezember 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

### ► EFT-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs:** Samstag/Sonntag **01./02. Dezember 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in 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](http://www.eft-benesch.de).

### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bei mir** am Samstag, **27. April 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr in München.

► **»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.

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

Samstag/Sonntag **15./16. Dezember 2012** (9.30 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. Mai 2013** (9.30 bis 18 Uhr) in der Praxis 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

Am ersten Schultag stellen sich die Schüler der Lehrerin vor. »Ich heiße Hannes«, sagt der Erste. »Das heißt Johannes«, sagt die Lehrerin. »Ich heiße Hanna«, sagt eine Mitschülerin. »Das heißt Johanna«, verbessert sie die Lehrerin. Sagt der Dritte: »Ich heiße Jokurt.«

## Wieder frei von Monstern (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Wieder einmal konnte ich über EFT erstaunt sein, das meinen Kindern schon in mehreren Situationen geholfen hat. Mein sechsjähriger Sohn A. zeigte sich plötzlich ängstlich beim Einschlafen. Ich fragte ihn, was los sei. Er meinte, er habe Angst, dass Monster in der Nacht auftauchen und ihm weh tun könnten. Da er zuvor nie Probleme damit hatte, wollte ich noch wissen, woher er denn diese Monster kennen würde. Er äußerte, dass er vor Kurzem bei einem Freund einen Film (für Kinder!) gesehen habe, in dem diese scheußlichen Monster auftauchten und andere bedroht hatten. Während er über die Monster erzählte, klopfte ich ständig an ihm. *[Kommentar: Dies sollten Eltern mit den Kindern spätestens am Abend beim Zubettgehen immer tun, in einer Art Ritual – die Kinder erzählen lassen, wie der Tag so gewesen war, was sie so erlebt hatten und vor allem, was sie belastet und bedrückt hatte, und dabei klopfen. Diese abendliche Grundübung wird auch in meinem Buch »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur« beschrieben.]* Dabei ließ ich mir von ihm diese Gestalten näher beschreiben, und wir klopfen dabei. Er atmete dabei ein paar Mal tiefer ein, als ob ihm Last abfiel und wurde zusehends entspannter. *[Kommentar: Dieses spontane tiefe Atmen kann immer wieder während einer Klopfanwendung beobachtet werden und ist ein Hinweis dafür, dass sich energetische Entspannung einstellt.]* Er bestätigte, dass er weniger Angst habe, dass die Monster irgendwie geschrumpft seien. Ich fragte ihn, ob er jetzt größer als die Monster sei, was er bejahte. Er fügte noch hinzu: »Viel größer!« Wir klopfen noch die »restliche Angst, wenn er an diese kleinen Monster denkt, wo er doch viiiieel größer als diese Monster ist«. Nach ein paar weiteren Klopfunden an ihm, kuschelte er sich an mich und schlief dann ruhig ein. Die folgenden Abende hatte er beim Einschlafen kein Problem mehr. *[Kommentar: Diese Begebenheit zeigt wieder einmal deutlich, wie wichtig es ist, die Probleme der Kinder möglichst zeitnah aufzugreifen und mit ihnen zu lösen, damit sich die entstandenen Störfelder nicht verfestigen und weiter ausbreiten können.]*

**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** am Sonntag, **28. April 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr in München.

**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 körper-

licher 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](http://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](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://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 Oktober 2012