



EFT-Newsletter 11/12

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.

Zum Zurücklehnen

»Je mehr Sand durch die Sanduhr des Lebens gelaufen ist, desto klarer sollten wir durch sie hindurch sehen können.«

Jean Paul

Eine »Lektion über unseren wahren Wert« (Autor unbekannt, von mir abgewandelt)

Ein bekannter Seminarleiter begann sein Seminar, indem er einen 20-Euro-Schein emporhielt. und die 200 TeilnehmerInnen fragte: »Wer will diesen Schein haben?«

Viele Hände hoben sich. Er sagte. »Ich werde diesen Schein jemandem von euch geben – aber zuerst mache ich noch etwas mit ihm.«

Er zerknüllte den 20-Euro-Schein sehr stark und fragte erneut: »Wer will diesen Schein immer noch?«

Und die Hände wurden erneut gehoben.

»Gut, und was ist, wenn ich dieses tue?« Er ließ den Schein zu Boden fallen und bearbeitete ihn mit seinem Schuh, als ob er eine Zigarette austreten wollte. Er nahm den Schein wieder auf – jetzt zerknüllt und schmutzig – und fragte erneut: »Wer will ihn immer noch?«

Und die Hände erhoben sich erneut.

»Meine Freunde, ihr habt eine sehr wertvolle Lektion erfahren. Egal, was ich diesem Schein antat, ihr wolltet ihn dennoch, denn er behielt seinen Wert von Euro 20,-. Und das lässt sich auch auf unser Leben übertragen. Nicht selten finden wir uns am Boden, zerstört, zertreten durch die Ergebnisse unserer Entscheidungen, die wir getroffen hatten, und durch die Umstände, die in unser Leben treten. Wir fühlen uns, als wären wir wertlos. Aber was auch immer geschah oder noch geschehen mag, ihr werdet nie euren Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknüllt oder fein ausgestrichen, ihr seid unbezahlbar, für die, die euch lieben. Der Wert eures Lebens besteht nicht darin, was ihr tut oder wen ihr kennt, sondern darin, WER IHR SEID. Ihr seid etwas Besonderes, erinnert euch stets daran!«

Ergänzung von mir: Und macht euren Wert nicht davon abhängig, ob und wieviel ihr geliebt seid von anderen, welchen Wert diese euch geben. Habt den Mut und erkennt euren Wert in euch selbst. Egal, ob »schmutzig« oder »sauber«, »zerknüllt« oder »fein ausgestrichen«, »zertrampelt oder hochgelobt, von anderen geliebt oder nicht, von anderen beachtet oder nicht ... ihr bleibt dieser Wert, den ihr euch zumesst – und vielleicht ist dieser Wert sogar mehr als diese 20 Euro. Denn ihr seid es selbst, die den entsprechenden Wert auf den Schein schreibt. Und sicherlich könnt ihr einen höheren Wert eintragen als den, den ihr gerade draufstehen habt. Denn letztlich ist jeder unbezahlbar.

Hinweis-Dauerbrenner

Demo-Personen gesucht

Für den Supervisionskurs der Absolventen der EFT-Professionalausbildung am Samstag/Sonntag, den 12./13. Januar 2013 in München/Solln suche ich noch Personen, die sich als Klienten mit einem physischen Problem für jeweils eine Stunde zur Verfügung stellen und so von den Kursteilnehmern kostenlos eine EFT-Sitzung erhalten. Bei Interesse und für weitere Informationen bei mir melden unter kontakt@eft-benesch.de oder 08331-6401581.

Neue Kursdaten für Memmingen

- Level 1 am 16./17. März 2013 und am 26./27. Oktober 2013,
- Level 2 am 11./12. Mai 2013,
- Level 3 am 28./29. September 2013

Wohlstandskurs im Dezember

Der Wohlstandskurs (Manifestierkurs) am 15./16. Dezember in München-Solln findet statt. Gelegenheit, sich ein Weihnachtsgeschenk zu machen und »Neujahr« vorzuverlegen. Es sind noch Plätze frei. Anmeldungen unter kontakt@eft-benesch.de, Informationen unter www.eft-benesch.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

Thema »erweitertes Testen«

Das Testen ist essenzieller Bestandteil von EFT, dessen gezielter Einsatz Ausdruck von »Meisterschaft« in der Anwendung von EFT. Beim Testen geht es in erster Linie nicht darum, zu überprüfen, ob der beklopfte Aspekt sich aufgelöst hat, um sich dann erleichtert zurückzulehnen. Es geht vor allem beim Testen vielmehr darum, ob – trotz erfolgreicher Auflösung eines bestimmten Aspektes bzw. Themas – noch weitere versteckte Aspekte, die zu diesem Thema gehören, aufgespürt und aktiviert werden können.

Auf physischer Ebene kann man z.B. Bewegungen verstärkt ausführen, den Bewegungsradius vergrößern, höhere Belastung erzeugen, auf die betroffenen Stellen drücken etc.

Auf mentaler Ebene sollte spezifisch auf verborgene Zweifel am Ergebnis (z.B. es kann nicht so leicht und einfach sein, das wird eh nicht anhalten) getestet werden.

Auf emotionaler Ebene sollte noch vertiefend, verstärkend und provozierend in der anscheinend geheilten Wunde »nachgebohrt« werden, um vielleicht doch noch etwas zu finden (z.B. »das war ja wirklich gemein, das ... zu tun ... da ist es kein Wunder, dass es so weh tut, dass man verzweifelt am Leben und nichts mehr erwartet ... das ist wirklich ein großes Ding, macht er ... mit dirda kann man jeden Lebensmut verlieren ...« oder »schau noch einmal genau hin, wie das Blut herausläuft und die Blutlache immer größer wird« oder »gehe da noch einmal hin, wie es so fürchterlich kracht, gehe in die Zeitlupe ...). Fragen Sie die betreffende Person gezielt nach dem belastendsten Element und verweilen Sie dort längere Zeit mit dem Klopfen, auch um noch genauer nachzuspüren, um in noch kleinere Elemente, Fragmente, Einzelheiten vorzudringen. Bohren Sie richtig nach.

Und selbst, wenn ein Problem wirklich gelöst zu sein scheint, können Fragen wie »Wenn es noch etwas geben würde, dass dieses Problem wieder kommt, was könnte dies sein? – Wenn es einen Grund geben würde, dass Sie nicht anhaltend frei davon sein können, welcher Grund könnte dies sein? ...« wichtige, versteckte Aspekte und Themen zutage fördern. Wenn nötig, auch einen Grund erfinden lassen. In einem der letzten EFT-Kurse hat diese Frage zu einem wichtigen Lebensthema geführt, das ein bearbeitetes Problem möglicherweise erneut entstehen lassen könnte.

Es gilt also beim Testen nicht, sich zu bestätigen, sondern weiter nachzuforschen, ob nicht doch noch etwas gefunden werden kann. Je sorgfältiger dies ausgeführt wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Thema grundlegend erledigt ist.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

»Reisekrankheit« (Bericht einer Klopfanwenderin)

Ich gebe bei meinem Urlaub im Freundinnenkreis meiner Vermieterin eine kleine Einführung in EFT mit ausführlichem Preframing. Zwei Frauen wollen ein Thema in der kleinen Gruppe direkt klopfen. A. 48 Jahre alt, ist sehr motiviert, ihr Thema sofort anzugehen, da sie akute Ängste wegen eines bevorstehenden Fluges am darauffolgenden Tag hat. Es ist Sturm angesagt und sie muss mit Turbulenzen rechnen. Da sie auf einer Nachbarinsel dringend einige Formalitäten erledigen muss, kann sie den Flug nicht verschieben.

A. berichtet, dass sie seit vielen Jahren an Reisekrankheit leidet und bei kurvigen Autofahrten, Schifffahrten und Flugreisen große Probleme habe. Es wird ihr in diesen Situationen übel und sie hat Angst, dass sie sich übergeben muss. Weitere Aspekte sind die Angst vor einem Kontrollverlust durch eine drohende Ohnmacht und damit verbundene vernichtende Gefühle.

Körperlich spürt sie eine Enge im Solarplexus. *[Kommentar: Dies kann bereits beim allgemeinen*

Besprechen des Problems auftreten oder indem eine besondere Situation in der Vorstellung nach-erlebt bzw. erfunden wird.] Beim Klopfen [Kommentar: Beginnend wohl mit »Auch wenn ich dieses Gefühl von Enge im Solarplexus verspüre, wenn ich ...] lachen wir immer wieder viel, vor allem über die kostenlose Achterbahnfahrt, die so ein schönes Kribbeln im Bauch erzeugt, wenn das Flugzeug in Turbulenzen gerät. Eine alte Angst taucht im weiteren Klopffverlauf auf, von der sie sich aber nicht trennen will. Ich schlage ihr vor, ob sie die Angst dahingehend klopfen möchte, dass sie sich etwas verändern darf. Sie könne ihr dann, in einer weniger bedrohlichen Form, hren Platz geben. Die Angst ist spürbar ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Da sie von sich aus nicht näher darauf eingeht, lasse ich es darauf beruhen. A. wirkt erleichtert, dass ich ihre Angst nicht »wegklopfen« möchte, sondern sie respektiere. Nachdem wir ca. 20 Minuten sehr intensiv geklopft haben, ist A. von der Wirkung von EFT sehr beeindruckt. Ein Bekannter hatte ihr von EFT erzählt und es aber so idealisiert geschildert, dass dies nicht nur ihre Neugierde, sondern auch ihre Skepsis geweckt hatte. Nachdem sie die Wirkung selbst gespürt hat, ist sie ganz ergriffen und schaut mich fast ungläubig an. Sie kann die Angst vor der Ohnmacht nicht mehr aktivieren, obwohl ich mein Bestes gebe, dies zu provozieren. [Kommentar: siehe »Anregung« in diesem Newsletter] Ich empfehle ihr, auf dem Flug gleich zu klopfen,, falls noch Restängste auftauchen sollten. [Kommentar: Dies ist immer ein wichtiges Vorgehen am Ende einer Klopf Sitzung: Die Vorbereitung auf das, was sein könnte, dass nämlich Symptomatik nochmals auftreten kann, die aber beklopft werden kann, so wie es in der Klopf Sitzung positiv erfahren wurde. Wir »lassen uns immer überraschen«, was sein wird, denn wir wissen nicht, wie komplex das Thema letztendlich sein wird. Das erneute Auftreten zeigt dann nur, dass noch weitere Aspekte dieses Themas wirksam sind, die gefunden und beklopft werden müssen.]

Rückmeldung: Drei Tage später werde ich zu A. nach Hause eingeladen. Trotz heftiger Turbulenzen sei es ihr bei dem Flug wunderbar ergangen. Bei der Landung habe sie einen kurzen Angstanflug bemerkt, der alleine durch das Reiben der Handkante völlig verschwunden sei. Sie meint, es sei aber etwas viel Tiefgreifenderes bei ihr passiert. Durch das Klopfen habe sich etwas in ihrem Gehirn geändert. Sie würde jetzt so ein Urvertrauen spüren und hätte das Gefühl, dass egal was passieren würde, alles in Ordnung wäre. Sie möchte weiter mit EFT arbeiten und sich dafür das Buch von Horst kaufen.«

»Zettelvirus« (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Ich schlage vor, dass ich mit Frau M. den »Zettelstress« klopfen. Sie hat nämlich seit mehreren Jahren einen furchtbaren Stress mit allem Bürokratischen, geht dem schlichtweg aus dem Weg, verdrängt und hat dann immer wieder Probleme. Ich lasse sie ein wenig erzählen, wann es begonnen hat, wie sie sich dabei fühlt usw. Dann beginnen wir mit dem Klopfen.

Zunächst beginnen wir mit »dieser alte Stress, der damals begonnen hat, als mein Sohn B. noch ein Baby war und ich alles allein machen musste und keine Zeit für die Zettel hatte ...« Ich frage sie dann nach der Einwertung (zuerst war es 10): Jetzt ist es 8. Als ich sie frage, wie es ihr geht, fängt sie plötzlich an zu weinen und sagt, sie denke nur an B. und dass sie ihn von einer Person zur anderen weitergeben musste, weil sie so viel arbeiten musste und sie habe nur einen Tag in der Woche Zeit gehabt, sich um die Zettel zu kümmern, aber da wollte sie sich lieber um ihren Sohn kümmern. Wir klopfen diese Traurigkeit darüber ... dann wird es plötzlich leichter bei ihr. Sie ist nun auf einer Sieben.

Ich frage noch genauer nach wegen dem Stress, ob ein Bild auftauchen würde. Sie sagt, sie sieht immer noch B. und daneben die Zettel liegen. Ich klopfen mit ihr an diesem Thema weiter. Ich bringe Sätze, wie »vielleicht habe ich genau das Richtige getan, indem ich mich an diesem einen freien Tag mit B. beschäftigt und mich nicht um die Zettel gekümmert habe.« Das tut ihr gut. Die Legalisierung ihres Verhaltens.

Beim erneuten Gedanken an die Zettel ist immer noch alter Stress da. Also klopfen wir weiter, dass es ja ein alter Stress ist und dass die Situation heute ganz anders ist und dass sie jetzt ja mehr Zeit für ihre Kinder hat und damals hat sie einfach angefangen, diese Zettel zu ignorieren. Das sei eine wirksame Methode gewesen. Mit Ignorieren habe sie auch den Stress ausgeblendet.

Das »blöde Erwachen« sei dann mit der Geburt des 2. Kindes gekommen, weil es ihr bewusst geworden war, dass die Strategie des Wegdrängens auch ihre Schattenseiten hat.

Gemeinsam überlegen wir, was alles die Vorteile wären, wenn man die Zettel gleich erledigen würde. Diese Findung wurde mit Klopfen begleitet. Schließlich gebe ich ihr einen Pack Zettel in die Hand und teste. Die Zettel machen Stress, den sie mit dem Ausruf: »Oh je, so viel« ausdrückt. Deshalb klopfen wir noch den restlichen Stress, der auftaucht, sobald sie die Zettel konkret in der Hand hat: »Dieser Stress in mir wegen dieser Zettel ... sind ja nur Zettel ... die Schreien nicht und weinen nicht ... sind ja nur Zettel ... dieser Stress in mir wegen dieser Zettel ... und ich habe ja sonst mein Leben gut im Griff ... habe 3 kleine Kinder gut im Griff ... da bräuchte ich mir doch wegen ein paar Zettel vielleicht keinen Stress machen dieser Stress in mir wegen dieser Zettel ... die ja nur Zettel sind ...«

Ich gebe ihr dann wieder einen dicken Stapel Zettel in die Hand, und sie hat keinen Stress mehr. Sie hat dann noch Zweifel, ob sie, bis sie zu Hause ist, auch noch das gute Gefühl hat. Wir klopfen diese Zweifel auch noch. Sie ist dann sehr entspannt und fühlt sich um 10 kg leichter.« *[Kommentar: Der eigentliche Test ist das Leben selbst, wie sie jetzt mit dem »Bürokratischen« und ihren Zetteln umgeht.]*

Fibromyalgie (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»Hallo Horst, wie versprochen nachfolgend mein Bericht über die Fibropatientin!

Anfang März diesen Jahres erhielt ich einen Anruf von meinem Physiotherapeuten. Er bat mich um Unterstützung für eine Patientin mit Fibromyalgie, die für ihn als Therapeut als »austherapiert« anzusehen war. Ich möchte hinzufügen, dass ich bis vor gut zwei Jahren selbst über 25 Jahre mit der Fibromyalgie kämpfte und diese letztendlich mittels EFT aus meinem Körper eliminiert habe und seit zwei Jahren schmerz- und auch schubfrei bin. Insofern wusste mein Therapeut von EFT und bat mich, bei seiner Patienten, EFT anzuwenden.

Beim ersten Treffen erhielt ich Einblick in ihre psychischen und physischen Beschwerden: großer Perfektionismus, kann nicht loslassen, Gefühl der Abhängigkeit von Mutter u. Ehemann ohne deren Hilfe nichts geht, Situation/Krankheit macht sie fertig, ist sauer auf sich, Kraftlosigkeit in den Armen, akuter Bewegungsschmerz im linken Ellbogen, Rücken schmerzt beim Sitzen und Stehen, Schmerzen in den Gelenken generell, hat das Gefühl, dass man sie ständig strecken oder in die Länge ziehen müsste. *[Kommentar: Viele Themen und Aspekte – ein komplexer Fall, der nicht in einer einzigen Sitzung zu lösen ist, sondern Ausdauer und Mitarbeit von A. verlangt. Es gilt, all diese Themen nacheinander anzugehen, Aspekte für Aspekt zu lösen und immer wieder zu testen.]*

Die Schmerzzustände bei einer Fibromyalgie sind vielschichtig und täglich anders, darüber hinaus ist aufgrund der desolaten psychischen Verfassung von einer sich täglich ändernden Wahrnehmung auszugehen. Insofern ist es relativ schwierig konstant bei der Thematik zu bleiben, da ein ständig wechselnder Gemütszustand vorliegt und kleinste Kleinigkeiten große Wechsel bieten.

Ich bat sie um Einwertung der genannten Beschwerden zwischen 1 und 10. Da dies ihrerseits nicht klar definiert werden konnte, stellte ich die Frage, was im Moment ihr größtes Problem wäre, worauf sie dann »Angst und Druck« nannte. *[Kommentar: Dies ist ein guter möglicher Einstieg bei der Vielzahl der genannten Themen, danach zu fragen was JETZT im Moment das größte Problem ist. Oft ist es bei neuen Klienten angesagt, mit einem physischen Thema zu beginnen, damit man sich kennenlernen, der Klient die Methode und erste Wirkungen auf dieser nicht so gefährlichen Ebene erfahren kann und auch weil man bei körperlichen Themen viel spezifischer vorgehen kann, so dass die Klienten die Wirksamkeit von EFT viel leichter erfahren können.]* Wir formulierten den passenden Setup-Satz und begannen mit den ersten Klopfunden, die durch einen heftigen Weinkrampf unterbrochen wurden. Sie kannte das »Thema«, das so plötzlich hochgekommen war, wollte darüber nicht sprechen, da sie zu diesem Zeitpunkt psychisch nicht in der Lage war, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen. So klopfen wir nur das ihr »bekannte Thema, das sie nicht aussprechen wollte« *[Kommentar: Der Klient entscheidet, was das Thema ist.]* und plötzlich kam Entspannung in ihren Körper und der Schmerz im

linken Ellbogen lies nach. *[Kommentar: Dies ist ein Beispiel dafür, dass wir nicht unbedingt wissen müssen, was dahintersteckt, Hauptsache wir klopfen spezifische Aspekte, hier ihr emotionales Befinden bei »ihrem Thema«.]* Nachdem sie anfang zu gähnen und ihr Gesicht einen entspannten Ausdruck zeigte, versuchten wir, »das Thema« aufzulösen. Als dies nicht funktionierte, da es immer noch zu präsent war, beschlossen wir »das Thema« einzupacken. Hierfür benötigte sie drei riesengroße, schwarze Koffer, die im Keller in einer Ecke vorerst abgestellt wurden. Am Ende der Sitzung fühlte sie sich zum ersten mal seit 10 Jahren »leicht«. *[Kommentar: Das Einpacken in eine Kiste ist ein bewährtes Mittel, um sich mehr vom Thema zu distanzieren bzw. nach einer »unvollständigen« Sitzung für die Zwischenzeit zu »parken«.]*

Im Anschluss an die erste Sitzung telefonierten wir wöchentlich, da sich sehr viel gelöst hatte und in ihr arbeitete. Kleinere Probleme lösten wir oft telefonisch mittels EFT.

Nach einem Monat bat sie um eine weitere Sitzung, da sie hierfür jetzt genügend Kraft hätte, um weiterzuarbeiten. Sie erzählte von den vielen Dingen, die sie in den letzten vier Wochen verarbeitet hätte und von den vielen kleinen Dingen, die sie plötzlich wieder machen konnte, die ihr leichter von der Hand gingen und dass sie nach 10 Jahren »Leidenszeit« wieder ein klein wenig Freude empfand.

Wir knüpften an die erste Sitzung an und schauten auf die drei großen schwarzen Koffern. Erstaunlich – es stand lediglich ein mittelgroßer schwarzer Koffer in der Ecke, der auch lang nicht mehr so bedrohlich aussah, wie die drei von der ersten Sitzung. Sie wollte das Thema immer noch nicht beschreiben und weigerte sich auch, auf die »Kleine« in ihr zu schauen, der Koffer allerdings sollte jetzt endlich weg. Also klopfen wir einige Runden den mittelgroßen schwarzen Koffer im Keller, dessen Inhalt sie nicht besprechen wollte: »Der mittelgroße schwarze Koffer im Keller ... dieses Thema in diesem Koffer, das ich nicht beschreiben möchte ... dieser mittelgroße schwarze Koffer, der endlich verschwinden soll ...« *[Kommentar: Auch wenn hier immer noch »allgemeiner« geklopft wird, so bewirkt das Klopfen dennoch eine Veränderung, denn die verborgenen Aspekte des THemas werden hiermit indirekt beklopft. Auch hier entscheidet der Klient, was und wie er es angehen will.]* Nach einiger Zeit gab sie sich dann die Chance, diesen Koffer endlich loszulassen, hängte ihn an eine große Traube blauer Luftballons und ließ den Koffer los, der langsam nach oben schwebte, bis sie ihn nicht mehr sah. An diesem Tag sah ich diese zierliche, traurige Frau, Mutter von drei Mädchen, zum ersten Mal lachen. Plötzlich erschrak sie und stellte fest, dass sie wieder lachen konnte, worauf ihr die Tränen kamen. Von nun an trafen wir uns jeden Dienstag Abend für 1 bis 2 Stunden und klopfen alle Probleme, psychischer und physischer Art. Vieles konnte aufgelöst werden, allerdings die extrem starken Rückenschmerzen nicht ...

In den folgenden EFT-Sitzungen wurden die Themen: »lässt sich demütigen, fühlt sich unterdrückt, leidet still, wehrt sich nicht, überlastet sich gerne, macht alles selbst, bittet nicht um Hilfe, Schulter tragen viel« anhand der jeweiligen Situationen, wie sie sich zugetragen haben, erfolgreich aufgelöst. Endlich hatte sie für sich erkannt, wo ihre Probleme lagen und fand in EFT ein »Mittel, ohne Nebenwirkungen« zum gewünschten Ziel zu gelangen. Zu Beginn der Pfingstferien fühlte sich die Fibropatientin gelöst, gestärkt und freute sich auf den bevorstehenden Urlaub, dem sie zuvor mit größten Ängsten und Bedenken entgegen gesehen hatte.

Wir entschlossen uns zum lösenden Schritt in die Eigenständigkeit und beendeten unsere wöchentlichen Sitzungen mit der Sicherheit, dass sie jederzeit telefonisch Kontakt aufnehmen könne, sofern das Problem alleine nicht zu lösen ist. Zwischenzeitlich hat sie auch den Mut, Themen selbständig mit EFT aufzuarbeiten und fühlt sich rundherum wohl. Sie war sehr dankbar, dass ihr EFT diesen großen Erfolg gebracht hat. Ich war glücklich, dass mit EFT auch ihre Fibromyalgie ausgebremst wurde und schrittweise aus ihrem Körper eliminiert wird. Es liegt nun an ihr, alle Hausaufgaben zu erledigen und dem Körper den notwendigen Ausgleich mit Ernährung, Bewegung, Bewusstsein zu geben.

Ich möchte allen Betroffenen und Therapeuten Mut machen, den Körperzustand »Fibromyalgie« mit EFT zu behandeln. Es ist mag ein längerer Weg für beiden Seiten sein, wie sich jetzt bereits gezeigt hat, jedoch ein erfolgreicher.

Liebe Grüße«

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.

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

► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **02./03. März 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

Memmingen?

- **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.

► 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-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** 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 **22. Juni 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

Der kleine Max geht mit seinem Vater in der Stadt spazieren: »Papa, schau, da steht eine Woge.« – »Ja, Mäxchen, aber das heißt Waage.« – »Papa, darf ich mich wagen?« – »Ja, Mäxchen, aber man sagt wiegen.« – »Papa, jetzt habe ich mich gewiegt!« – Lieber Max, das heißt gewogen.« Max schaut seinen Papa mit großen Augen an und meint: »Ich habe doch gesagt, da steht eine Woge!«

Angst vor Luftballon (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Ein vierjähriger Junge läuft im Kindergarten mit angstvollem Gesicht aus dem Raum, da ein anderes Kind mit der Luftballonpumpe einen Luftballon aufpumpt und er sehr schreckhaft ist und keinen Lärm mag.

Kurz zuvor ist ein Luftballon geplatzt, worüber er sehr erschrocken war und geweint hatte. Ich klopfte auf dem Rücken »diese schreckliche Angst vor dem Luftballon ... vor dem plötzlichen Knall ... vor dem Schmerz in den Ohren ...« Anschließend kann er entspannt ins Zimmer gehen. Der Luftballon hat seinen Schrecken verloren.

Einige Tage später fällt auf, dass er ohne Probleme im Morgenkreis eine brennende Kerze in die Hand nehmen und weitergeben kann. Dies war ihm bis dahin nicht möglich. Er hielt sich auch immer die Ohren zu, wenn er eine Kerze sah. Die Eltern hatten einige Monate zuvor erzählt, dass der Junge sich beim Besuch der Feuerwehr sehr erschrocken hatte, wo plötzlich die Sirene losgegangen war. Das Erlebnis löste eine große Ängstlichkeit vor Lärm und Feuer aus. Bei mir entstand der Eindruck, dass hier eine mit Angst besetzte Verknüpfung von Lärm und Feuer durch das Klopfen gelöst werden konnte. Der Junge taute zunehmend auf und es waren dauerhaft keine so ausgeprägten Angstreaktionen mehr zu beobachten.

Komplikationen im Säuglingsalter (Bericht einer Klopfanwenderin)

Die Enkelkinder meiner Cousine hatten mit einigen Handicaps zu kämpfen und hatten als Frühchen lange Zeit Schlafprobleme und Gedeihstörungen. OPs waren erforderlich und sie bedurften besonderer Fürsorge. Die bekamen sie glücklicherweise auf sehr liebevolle Weise, und zusätzlich setzte meine Cousine häufig das Klopfen ein, wenn die beiden unruhig wurden oder Probleme hatten. Immer wenn ich auf Besuch war, zeigte ich ihr, wie sie bestimmte Dinge mit den Kindern klopfen konnte.

Die beiden sind jetzt zwei Jahre alt, kerngesund, fröhlich, ausgeglichen und haben offensichtlich den schwierigen Start ins Leben bestens gemeistert.

[Kommentar: Das kontinuierlich Beklopfen von den Problemen der Kinder trug sicherlich zur positiven Entwicklung der Kinder bei, hatte aber auch einen positiven Einfluss auf die Mutter selbst, die dadurch entspannter, angst- und sorgenfreier den Weg der Kinder begleiten konnte, was sich wiederum positiv auf die Kinder auswirkte.]

Erdbeerpünktchen (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Meine Tochter L. (3 Jahre) hat irgendwann mal Pünktchen im Gesicht bekommen, sobald sie Erdbeeren gegessen hat. Jetzt in der Erdbeersaison war es natürlich besonders schwierig, auf die roten

Früchte zu verzichten, und deshalb dachte ich, ich versuche es mal, mit ihr zu klopfen. Ohne Vorstufe habe ich direkt an ihr geklopft: »Diese Pünktchen ... diese roten Pünktchen, die ich bekomme, wenn ich Erdbeeren esse ... die brauche ich eigentlich nicht ... Erdbeeren sind ja sooooo lecker ... da brauche ich keine roten Pünktchen ...« Ich habe auch L. aufgefordert, mitzusprechen und dann auch selbst zu klopfen, während ich an mir weiterklopfte. Nach nur wenigen Runden (ca. 3-4) lachte sie und ich deutete das als Zeichen, dass es passt.

L. isst seitdem (ca. 3 Wochen) Erdbeeren in Hülle und Fülle und bis heute kein einziges Pünktchen!«

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 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 November 2012