



EFT-Newsletter 05/12

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

»Die Menschen werden nicht durch die äußeren Geschehnisse in Unruhe versetzt, sondern durch ihre Meinung über die äußeren Geschehnisse.« Epiktet

In neuerer Fassung: Es kommt nicht so sehr darauf an, was geschieht, sondern wie wir es betrachten und was wir daraus machen.

Unsere größte »Krankheit« (von Steve Goodier)

Es gibt eine interessante Geschichte über einen optimistischen Farmer, der es gar nicht abwarten konnte, jeden neuen Tag mit »Guten Morgen, lieber Gott!« zu begrüßen.

In seiner Nachbarschaft lebte eine Frau, deren Morgengruß eher in »Ach Gott ... schon wieder Morgen?« bestand.

Beide waren sich eine große Herausforderung. Wo er eine Gelegenheit erkannte, sah sie nur Probleme [Erkennen Sie sich auch darin? smile]. Wo er zufrieden war, war sie unzufrieden.

Eines schönen Morgens rief er ihr zu: »Schau doch auf diesen wunderschönen Himmel. Hast du diesen herrlichen Sonnenaufgang gesehen?«

»Ja«, erwiderte sie, »es wird wohl so sehr heiß werden, dass die Feldfrüchte austrocknen werden.«

Während eines Regengusses an einem Nachmittag bemerkte er zu ihr: »Ist das nicht wundervoll? Mutter Natur gibt dem Mais heute etwas zu trinken.«

»Und wenn es nicht bald aufhört, hätten wir gewünscht, dass wir doch eine Versicherung gegen Überflutung für den Mais abgeschlossen hätten«, tönte es zurück.

Davon überzeugt, dass er doch noch etwas an Positivem in ihr finden könnte, kaufte er einen bemerkenswerten Hund. Nicht einen x-beliebigen, sondern den teuersten, am besten trainierten und begabtesten Hund, den er finden konnte. Dieses Tier war in der Tat bemerkenswert und konnte unmögliche Kunststückchen vollbringen, von denen der Farmer annahm, dass diese sogar seine Nachbarin wirklich erstaunen und faszinieren könnten.

So lud er seine Nachbarin ein, der Vorstellung seines Hundes zu folgen. »Fass!«, befahl er dem Hund und warf ein Stück Holz in den See, das auf der Wasseroberfläche auf- und abtanzte. Der Hund sprang sogleich hinter dem Holz her, lief dabei AUF DEM WASSER und brachte das Holz zurück.

»Was hältst du davon?«, fragte er sie und lächelte dabei.

»Hmmm.« Sie runzelte die Stirn. »Er kann nicht schwimmen, oder?«

Manchmal denke ich, dass negatives Denken unsere eigentliche Krankheit ist, die viel mehr Menschen als jeder Virus erfasst und genauso tödlich sein kann. Aber eine innere Haltung von Erstaunen über die Wunder dieser Welt und des Lebens kann ebenso ansteckend wirken. Was möchten Sie heute davon verbreiten?

Aktuelles

Anfrage an Schweizer Allergie-EFT-AnwenderInnen

Welche(r) Schweizer Klopfenanwender(in) hat in Eigenanwendung (auch aufgrund meines Buches »Frei von Allergie mit EFT«) seine/ihre Allergieprobleme erfolgreich und anhaltend lösen bzw. lindern können? Ich bitte um Rückmeldung.

»Großes Reinemachen« nahezu voll

Für den Kurs »Großes Reinemachen« vom 01. bis 07. Juni in Pfaffing gibt es nur noch zwei freie Plätze. Informationen siehe meine Website www.eft-benesch.de/aufraeumen.php

Nur noch wenige Plätze frei bei »Frei von Allergie« und »EFT bei Kindern« in der Schweiz

Es gibt noch die Gelegenheit, die letzten Teilnehmerplätze an den Kursen »Frei von Allergie« (09. Juni) und »Die Anwendung von EFT bei Kindern« (10. Juni) zu belegen. Ort: Herzogenbuchsee, Information und Anmeldung bei: Reto Wyss, Email: info@emofree.ch.

Externer Veranstaltungshinweis für Köln

Matrix Reimprinting mit EFT – EFT-Spezialworkshop am 26./27. Mai und 30. Juni/1. Juli 2012 mit Maya de Vries und Thorsten Kominek. Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr. Ort: Salomon-Institut, Hauffstraße 10, 50825 Köln.

Kontakt und Informationen unter: Thorsten Kominek (thorsten@kominek.de) oder Maya de Vries (info@emofree.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 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

Erinnerung: Das Klopfen kann man auch an sich selbst durchführen

Immer wieder höre ich von Äußerungen, wie: »Ich habe einfach keine Zeit fürs Klopfen« – »Woher soll ich die Zeit nehmen, es gibt ständig so viel zu tun« ... Die eigenen »Beschwerden« bleiben dann unbeachtet, auch der Stress, den »das Leben eben so mit sich bringt«.

Dies wären wichtige Themen zum Beklopfen, z.B.: *»Auch wenn ich mir selbst so wenig wert bin, dass ich nicht einmal ein paar Minuten für mich und mein Wohlergehen aufbringen kann, ich bin o.k., so ist es eben mit mir geworden, so lebe ich mein Leben bislang, aber vielleicht muss es ja nicht so bleiben ...«* – *»Auch wenn ich mich ständig in Stress bringe und keine Zeit für mich bleibt, ich akzeptiere mich voll und ganz, so habe ich es gelernt, kein Wunder bei meinen Vorbildern, aber wem nützt es, wenn ich mich aufarbeite, und vielleicht muss ich dieses alte Programm ja nicht ewig weiterführen ...«* – *»Auch wenn ich meine, ohne mich geht es nicht, so dass ich für alles andere und alle anderen Zeit habe, nur nicht für mich, ich bin vollkommen o.k., das ist eben mein Programm, aber sollte ich dann nicht mehr sein, wird es doch weitergehen, nur ich hatte nichts von meiner Zeit ...«*

Aber, wie bereits erwähnt, es ist ja selbst hierfür keine Zeit fürs Klopfen.

Sie brauchen nicht gleich danach zu forschen, woher diese alten Programme kommen, wobei es meist gar nicht so schwer ist, das zu erkennen, wenn man auf das Leben der Eltern blickt. Dies wird dann doch mehr Zeit in Anspruch nehmen und erneut abschrecken.

Sie dürfen es langsam und einfacher mit sich selbst angehen unter dem Motto: *»Steter Tropfen höhlt den Stein.«* Betonung auf **»steter«**. Es braucht nicht Extra-Aufwand, um Schritt für Schritt Positives für sich selbst zu bewirken:

Wie oft gehen Sie auf die Toilette? Wie oft sitzen Sie als Beifahrer(in) im Auto? Wie oft können Sie nicht gleich einschlafen oder wachen in der Nacht auf? Wie oft sitzen Sie in der Straßenbahn, im Bus? Wie oft müssen Sie irgendwo in einer Schlange warten und regen sich darüber auf? ... Es gibt zahllose Gelegenheiten, sich an das Klopfen zu erinnern.

Sie erinnern sich nicht dran? Kein Wunder, Sie sind es auch nicht gewöhnt. *»Auch wenn das Klopfen an mir selbst noch so ungewohnt ist, was kein Wunder ist, da es noch so neu ist und eh nicht funktionieren kann, ich bin o.k., aber ich gebe mir die Chance, dass dieses Ungewohnte gewohnt wird und das gewohnte Nichtklopfen ungewohnt und dass sogar das Einfache bei mir wirken darf ...«*

Keine Zeit dafür? Ich behaupte: »Sie haben die Zeit, sobald Sie sich dafür entscheiden. Und hierfür müssen Sie nicht einmal etwas Ihrer kostbaren Zeit »opfern«.

Nehmen wir folgendes Beispiel: Wie oft sind Sie auf der Toilette? Drei Mal etwa fünf Minuten? Beste Gelegenheit zum Klopfen (die bereits erwähnten Klopfsätze oder etwas Akutes oder einfach nur so allgemein, selbst wenn kein Thema vorhanden zu sein scheint). Das macht am Tag 15 Minuten Klopfen, im Monat (30 Tage) 450 Minuten = 7,5 Stunden, im Jahr (365 Tage) 5475 Minuten = 91,25 Stunden. Nur auf der Toilette, wo Sie niemand stören kann! Nehmen Sie dann noch Autofahrten, Busfahrten, Schlange stehen etc. hinzu, entsteht ein dickes Zeitguthaben fürs Klopfen. Selbst wenn es nur kurze Momente sind, in denen Sie Punkte stimulieren, es lohnt sich in der Summe, denn im Untergrund wird unmerklich mehr und mehr aufgeräumt. Sie brauchen dabei nicht einmal spezifisch zu sein und klopfen jeweils die Kurzform (ohne Setup) von »Auge Innenseite« bis »Unter dem Arm«. In der Öffentlichkeit drücken Sie nur die Fingerpunkte (siehe Newsletter 8/06 und 3/07).

Wiederholung schafft Gewohnheit, und Gewohnheit wird zum Lebensstil. Wäre doch wirklich schön, wenn das Klopfen wie das Zähneputzen zu Ihrer persönlichen Hygiene zählt.

Ich höre den oft wiederholten Einwand (als Ausrede, nicht zu klopfen): »Bei mir hilft es eh nicht« – »Wenn ich an mir klopfe, habe ich keinen Erfolg« etc. Auch dies sind klopfnötige Themen: z.B.: *»Auch wenn ich der Überzeugung bin, dass bei mir eh nichts hilft, vor allem wenn ich es an mir selbst versuche, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber was wäre, wenn ich mich schon mein ganzes Leben irre. Vielleicht darf ich mir die Chance geben, dass es doch klappen darf.«* Oder: *»Auch wenn ich nicht gerade viel von mir halte, dass ICH etwas erreichen kann, und auch noch etwas, was ich für mich möchte, ich bin vollkommen o.k., vielleicht kann ich mir doch noch eine Chance geben und muss nicht dieses alte Programm ständig wiederholen [ein Programm, das auch wiederum seine Geschichte aus Erfahrungen hat].«* Zum Selbstklopfen siehe auch die Newsletter 7/07, 8/07, 12/08, 11/09, 9/10, 12/10, 4-5/11, 7/11, 8-9/11.

Ich wiederhole: **Steter** Tropfen höhlt den Stein! Geben Sie sich die Chance und nutzen Sie die ungenutzte Zeit, die sowieso da ist, für sich. Diese Momente könnten auch der Beginn dafür sein, dass Sie sich selbst und Ihre Bedeutung entdecken, was sich wiederum positiv auf Ihre Lebensgestaltung auswirken kann.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Heuschnupfenfreie Zeit

»Lieber Herr Benesch, seit ich mit Ihnen meinen Heuschnupfen beklopft habe – ich hatte an diesem Tag wie in den Wochen vorher schon allerlei Heuschnupfenmittel eingenommen und trotzdem waren die Nase dicht und die Augen geschwollen, so dass sie aussahen wie in Gelee, und überhaupt hatte ich keine Geschmacksnerven zur Verfügung und alle Sinne waren beeinträchtigt – also seit ich an diesem Tag während unseres Gesprächs geklopft habe, ist das alles vorbei. Ich habe keinen Heuschnupfen mehr!! Vielen Dank dafür!

Meine Mitarbeiterin lässt sich während des ganzen Jahres Spritzen geben, um in der Heuschnupfenzeit verschont zu bleiben. Kürzlich hatten wir einen Termin, auf den wir gemeinsam sollten, da meinte sie: »Heute ist der Heuschnupfen so schlimm, wie schon lange nicht mehr.« So sagte ich, »da werden wir gleich mal etwas unternehmen!« Ich habe ihr das Buch von Ihnen in die Hand gedrückt [*Kommentar: »Frei von Allergie mit EFT, das noch bei mir (demnächst biete ich es wieder bei Amazon an) oder als E-Book beim Kösel-Verlag erhältlich ist*] und sie kurz informiert, welche Punkte zu klopfen sind. Nach 30 Minuten sind wir bei dem Termin angekommen und ... ihr Heuschnupfen war weg! [*Kommentar: Sie hat es wohl während der Fahrt ausprobiert.*] Am kommenden Montag fragte ich sie, wie es ihrem Heuschnupfen geht – er ist immer noch weg, und seitdem habe ich auch nichts mehr davon gehört. Klasse!

Ich halte auf dem Laufenden.

Hundebiss

»Mein Vater, 79 Jahre alt, wurde bei einem Spaziergang von einem Schäferhund in die Hand gebissen. Der Vorschlag meiner Mutter, die Wunden vom Hausarzt oder im Krankenhaus behandeln zu lassen, stieß auf stricke Ablehnung. Über Nacht wuchs die Hand zu einem »richtigen Krapfen«. Dies veranlasste meinen Vater aber nicht, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. »Das wird schon wieder, ich gehe zu keinem Arzt, lasst mich in Ruhe damit«, war sein Kommentar, als auch ich versuchte, ihn davon zu überzeugen. Mit dem Vorschlag, seine Selbstheilung durch Klopfen zu beschleunigen, hatte ich mehr Glück. Also begannen wir zu klopfen: diese Entzündung in der linken Hand und diese (damit verbun-

dene) Ablehnung von ärztlicher Hilfe. Wir klopfen uns hin zur Angst vor Ärzten allgemein, weiter zur Angst vor Spritzen und landeten schließlich bei seiner Angst vor Thrombosen und seine Erfahrungen damit während seiner letzten beiden Krankenhausaufenthalte. *[Kommentar: es zeigten sich also verschiedene wichtige Aspekte, die jeweils für sich beklopft werden müssen, um anhaltende Erfolge zu erzielen, so wie es die Autorin gemacht hat.]* Nach etwa 1,5 Stunden Klopfen hatte sich mein Vater beruhigt, und auch die Hand war etwas ›kühler‹ und ›schlanker‹ geworden. Am nächsten Tag klopfen wir wieder: diese restlichen Vorbehalte gegen die Ärzteschaft, diese restlichen Bedenken wegen seiner Venen und der Thrombosengefahr und natürlich auch die Entzündung in der Hand. Nach neuerlichen 1,5 Stunden Klopfen hatte er den Entschluss gefasst, am nächsten Tag zum Hausarzt zu gehen.

Der Hausarzt überwies ihn sofort ins Krankenhaus, und mein Vater akzeptierte es mit großer Gelassenheit. Die Untersuchung im Krankenhaus war ernüchternd: Die Hand müsse umgehend operiert werden und würde einen längeren Aufenthalt im Krankenhaus nach sich ziehen. Worst-Case sei die Amputation der Hand. Na bravo. Die beiden Patienten im Krankenzimmer schlugen in die gleiche Kerbe. Sie erzählten von 6 Wochen/8 Wochen Krankenhausaufenthalt, unzähligen Operationen, offenen Wunden, Hauttransplantationen, etc. Ich spürte akuten Handlungsbedarf: Klopfen – gegen diese ›unheilsame‹ Atmosphäre.

Die verletzte linke Hand meines Vaters war zwar bandagiert, aber seine Fingerspitzen waren frei, wir konnten also uneingeschränkt ans Werk gehen. Um keine unnötige Aufmerksamkeit zu erregen, massierten wir die Punkte. *[Anmerkung: Das Klopfen in der Öffentlichkeit, siehe Newsletter 8/06 und 3/07]* Unsere Themen erstreckten sich von ›diese negativen Gedanken in diesem Raum bleiben bei den Erzählern, denn hier in diesem Bett geschieht Heilung‹, ›diese deprimierenden Geschichten bleiben, wo sie sind, denn hier in diesem Bett breitet sich Gesundheit aus‹ und natürlich ›diese Entzündung in der linken Hand ... darf sich auflösen‹, weiter zu ›diese Hand darf heilen‹, ›ich erlaube mir, gesund zu sein‹, ›die Heilung in meiner linken Hand darf schnell erfolgen, so dass ich in ein paar Tagen wieder zu Hause bin‹, etc. Die Zimmergenossen verfolgten irgendwie neugierig unser eigenartiges Besuchergespräch, es wurde ihnen mit der Zeit aber langweilig, weil wir uns so oft wiederholten und uns nie widersprachen – kein Jammern und Raunzen – so ganz verschieden von einer Soap-Oper-Konversation.

Als Zuckerl für die Nacht trug ich meinem Vater auf, sich kurz vor dem Einschlafen zu denken: ›Ich erlaube mir, dass ich gesund bin‹, dies sollte auch sein erster bewusster Gedanken nach dem Aufwachen sein.

Die Überraschung ließ nicht lange auf sich warten: Am nächsten Morgen wurde entschieden, die Operation auf den nächsten Tag zu verschieben. Die Ärzte waren sehr überrascht, wie rapid mein Vater auf die Antibiotika reagiert hatte – und das in ›diesem Alter!‹ Mein Vater strahlte vor Freude! Am Abend klopfen/massierten wir die Punkte wieder ca 1,5 Stunden lang. Wir konzentrierten uns dabei auf die Entzündung in der linken Hand und gaben der Selbstheilung alle Chancen. Wunder durften geschehen, auch in Bezug auf einen sehr kurzen Krankenhausaufenthalt.

Ja, und so geschah es dann auch: Anstatt am nächsten Morgen zu operieren, wurde mein Vater als geheilt nach Hause geschickt. ›Wie ihr es die ganze Zeit gesagt habt ...!‹, stellten die Zimmerkollegen verblüfft fest – und fragten mich nach meinem Beruf.«

Thema Schmerz

»Lieber Horst! Ich habe vor 3 Wochen bei dir den Level1-Kurs besucht und klopfe seitdem täglich bei mir, bei meiner Familie oder bei Freundinnen. Die Klopfmethode spricht mich sehr an, habe ich mich doch mit einigen anderen Methoden auseinandergesetzt und finde es nun reizvoll, das Klopfen einzusetzen und anzuwenden.

Die erste Versuchsperson war meine Mutter, die seit geraumer Zeit ein Engegefühl der Venen im rechten Unterschenkel, einen ziehenden Schmerz im rechten Oberschenkel und einen stechenden Schmerz im rechten Knie verspürt hatte. Es war so schlimm, dass sie das rechte Bein seit einigen Tagen nicht mehr anheben konnte, sondern nur mehr nachzog.

Zuerst versuchten wir das Stechen im Knie zu beklopfen. Nach 15 Minuten stufte sie den Schmerz von einer 8 auf eine 2 ein. Nachher wollte sie dem Engegefühl im rechten Unterschenkel ein Ende bereiten und wir klopfen 2 Klopfdurchgänge. Das Engegefühl war verschwunden. Von diesen Erfolgen ange-trieben, konzentrierten wir uns auf das Ziehen im Oberschenkel, welches auch nach 2-3 Klopfdurch-gängen auf eine Null gestuft wurde. Die Erfolge im Unter- und Oberschenkel halten bis heute, also schon fast 3 Wochen an. Die Schmerzen im Knie sind am darauffolgenden Tag auf eine 5 angestiegen und haben sich seitdem nicht mehr verändert. Gemeinsam hatten wir keine Gelegenheit mehr zu klopfen, meine Mutter war bzw. ist von diesen Erfolgen so begeistert, dass sie aber selber einige Tage lang versuchte, die Schmerzen im Knie zu klopfen. Wenn es uns möglich ist, gemeinsam zu klopfen, werde ich versuchen, auf ihre Emotionen, die sie mit den Schmerzen im Knie verbindet, einzugehen und viel-leicht so einen größeren Erfolg zu erzielen. *[Kommentar: Genau so soll es sein. Wenn der körperliche Aspekt sich nicht mehr bewegt, ist ein Ebenenwechsel erforderlich, hier möglicherweise emotionale Anteile, wie die Autorin vermutet, aber auch mentale, z.B. wie mögliche Restzweifel, dass es ganz sich auflösen kann oder weiterreichende Glaubenssätze, dass es ihr nie wirklich gut gehen kann etc.]*«

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 die- ser 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** 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 **21./22. Juli 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, Augsburgs Straße 23, 87700 Memmingen.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **09./10. November 2012**. Informa- tionen 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 **20./21. Oktober 2012** (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 **18./19. Mai 2012**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **Wien: Level-2-Kurs** am Samstag/Sonntag **29./30. September 2012**. Info und Anmeldung bei mir.

► Level 3

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **23./24. Juni 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

► EFT-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs:** Samstag/Sonntag **14./15. Juli** (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.

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **09. Juni 2012** (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 **28./29. Juli 2012** (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 **16. Juni 2012** (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 **30. Juni/01. Juli 2012** (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 des Kindes

Das Thema des Schulaufsatzes lautet »Das Wasser«. Ein Schüler schreibt: »Das Wasser ist ganz wichtig für uns. Wenn es kein Wasser gäbe, könnten wir nicht schwimmen lernen. Viele Menschen müsten dann ertrinken.«

Angst vor Krokodilen (Bericht einer erfahrenen Klopfanwenderin)

Der Junge (3 Jahre) sagt mir, ich solle im Kindergarten mit ins Nebenzimmer kommen, da sei ein Krokodil. Ich frage ihn, wie das Krokodil aussieht, und er sagt »ganz groß und es habe einen rosa Popo«. Wir müssen das Krokodil wegjagen, sagt er und macht eine scheuchende Bewegung. Ich greife sie auf und miteinander scheuchen wir das Krokodil Richtung Fenster. Ich muss es ganz aufmachen und wir jagen es davon. Kaum ist das Fenster zu, sagt er, da wäre noch ein Krokodil mit einem Jungen. Als wir auch diese erfolgreich aus dem Raum gejagt haben, sieht er ein neues in der Ecke. Ich nehme ihn auf den Schoß, klopfe die Punkte auf dem Rücken [*Kommentar: mit Daumen auf der einen Wirbelsäulenseite, mit den Zeigefinger/Mittelfinger auf der anderen Seite. Die Wirbelsäule selbst befindet sich also zwischen Daumen und den anderen Fingern und wird selbst nicht beklopft. Die Klopfrichtung*

geht immer von oben nach unten] und frage ihn, was das Krokodil so macht, und er meint, es würde immer Nein sagen. Er wolle mit ihm spielen, aber es würde immer Nein sagen. Ich frage ihn, was das Krokodil denn gerne spielt und er meint, es würde gerne ein Auto bauen und damit wegfahren. Ich frage, ob er mitfahren wolle, was er bejaht. Während wir uns unterhalten, klopfe ich weiterhin die Wirbelsäulenpunkte [Kommentar: Tell the story-Technik]. Plötzlich steht er auf und sagt: »Jetzt geh ich rüber und baue ein großes Legoauto, damit ich mit dem Krokodil wegfahren kann.« Er fängt sofort an zu bauen und wirkt entspannt und ins Spiel vertieft. Die Krokodile sind nicht wieder aufgetaucht. Da die Mutter mir auch schon erzählt hatte, dass der Junge zu Hause Angst vor Krokodilen habe, frage ich sie einige Tage später, wie es ihm damit geht. Sie erwidert, dass die Krokodile glücklicherweise verschwunden seien, worüber sie sehr froh sei, da es den Jungen schon länger belastet habe. Es scheint sehr naheliegend, dass mit dem Klopfen etwas aufgelöst werden konnte, auch wenn ich nie erfahren habe, wie diese Angst zustande kam. Möglicherweise spielt mit hinein, dass der Junge vor einem halben Jahr einen kleinen Bruder bekommen hat und die Mutter nicht mehr soviel Zeit hat, mit ihm zu spielen. Aber das ist nur Spekulation. Das schöne bei EFT ist, dass wir immer wieder gar nicht genau wissen müssen, was dahinter steckt, es wirkt auch so.

Angst vor Ziege (weitere Fall von Level1-Teilnehmerin von Seite 5)

»Einen tollen Erfolg habe ich auch bei meinem 5-jährigen Sohn erzielt. Dieser hatte seit einigen Tagen eine panische Angst vor Tieren, nachdem er gesehen hatte, wie ein kleines Zicklein die Schuhbänder von meinem Mann angeknabbert hatte. Simon war entsetzt und malte sich mit blühender Fantasie aus, was das Zicklein sonst noch alles anknabbern könnte. Er liebt Tiere, aber seit diesem Zwischenfall wollte er nicht mehr zu den Ziegen auf die Wiese und geriet in Panik, wenn er sich doch den Ziegen zu nähern versuchte. Ich schlug ihm vor, diese Angst wegzuzaubern. Nach einigen Klopfdurchgängen verspürte er noch ein bisschen Angst. Am darauffolgenden Tag erzählte ich ihm eine Klopfgeschichte. [Kommentar: Anregungen zum »Klopfzaubern« und zu »Klopfgeschichten« siehe mein Buch: *Gesunde Kinder mit Klopfakupressur.*] Das ist nun 10 Tage her. Simon geht ohne Angst und Panik, aber mit Respekt zu den Ziegen auf die Wiese, nähert sich ihnen problemlos, gibt ihnen zu fressen und teilt mit den kleinen Zicklein sogar Küsschen aus.

Ich bin froh, dass ich mich kurzerhand entschlossen habe an deinem Kurs teilzunehmen und hoffe, dass es mir gelingt am Folgekurs ebenfalls dabei zu sein.«

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«

- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Sonntag, **10. Juni 2012** (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.

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 Mai 2012