



EFT-Newsletter 06/12

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

»Es wäre doch gelacht, wenn es nichts mehr zum Weinen gäbe.«

Helmut Bauhof, Ausspruch im Kurs »Großes Reinemachen«

Jetzt ist der Moment (Cyrus A.B.)

Ein junger Mann wollte die Tochter eines Farmers heiraten. Er ging zu ihrem Vater, um Erlaubnis zu erbitten. Der Farmer blickte auf ihn und meinte: »Mein Sohn, gehe hinaus aufs Feld. Ich werde drei Stiere frei lassen, einen nach dem anderen. Wenn du von einem den Schwanz ergreifen kannst, kannst du meine Tochter heiraten.«

Der junge Mann stand also auf dem Feld und erwartete den ersten Stier. Die Stalltüre öffnete sich, und der größte und am wildesten aussehende Stier, den er je gesehen hatte, erschien. Er beschloss, dass sicherlich einer der beiden nächsten Stiere eine bessere Wahl sein würde, rann zum Zaun und ließ den Stier passieren.

Die Stalltüre öffnete sich erneut. Es war unglaublich. Niemals hatte er einen solch großen und wütenden Stier in seinem Leben gesehen. Der Stier scharrte mit den Hufen und blickte auf ihn. Was auch immer der nächste Stier sein mochte, es musste eine bessere Wahl sein. So lief der junge Mann erneut zum Zaun und ließ den Stier vorbei.

Die Stalltüre öffnete sich zum dritten Mal. Ein Lächeln kam auf die Lippen des Mannes, denn es erschien der wohl schwächste Stier, den er je gesehen hatte. Das war sein Stier, sagte er zu sich selbst. Als dann der Stier bei ihm vorbeikam, platzierte er sich entsprechend und sprang zum richtigen Zeitpunkt auf den Stier. Er griff nach dem Schwanz des Stieres, aber ... der Stier hatte keinen Schwanz.

Aktuelles

Level 3 verschoben

Bitte beachten: Der Level-3-Kurs am 23./24. Juni wird auf den nächsten Termin am 08./09. Dezember verschoben.

Demos für Phobiekurs gesucht

Für den Phobiekurs am 30. Juni / 1. Juli suche ich noch Personen, die sich als Live-Demo zur Verfügung stellen möchten. Bitte bei mir melden unter kontakt@eft-benesch.de.

Gary Craig meldet sich zurück

Nach seinem offiziellen Rückzug von EFT vor etwa zwei Jahren (siehe Newsletter 02/10, 03/10 und 06/10), meldet sich der EFT-Begründer Gary Craig mit einer neuen Website www.garythink.com in der Klopferszene zurück. Hierin grenzt er sich mit seinem »Official EFT™« von den zahlreichen EFT-Variationen, die mittlerweile aus dem Boden geschossen sind, ab und gibt mit seinem neuen und frei erhältlichen Official EFT™-Tutorial jedem Informationen über »sein« EFT.

Wie meine EFT-KursteilnehmerInnen dabei feststellen können, war und bin ich weiterhin weitgehend an diesen »offiziellen« Inhalten orientiert, denn EFT ist und bleibt für mich EFT, wenn ich EFT anbiete und vermittele. Auf Abweichungen und eigene Variationen weise ich immer ausdrücklich hin oder verwende eigene Bezeichnungen, wie bei meinem »Systemischen Integrieren« oder den »Jump Now!«-Kursen, die EFT als grundlegende Technik verwenden, aber über EFT hinausgehen bzw. erweitern.

In den nächsten Newslettern werde ich an dieser Stelle die wesentlichen Elemente aus dem Tutorial des »Official EFT« vorstellen, damit auch Leser, die dem Englischen nicht so kundig sind, mit den nötigen Informationen versehen werden.

Gary Craig schreibt auf seiner Website folgendes hierzu:

Bei meinem Rückzug 2010 erklärte ich, dass ich fortgeschrittene Ebenen von Heilung erforschen würde, die weit über die gängige Medizin, EFT oder anderes hinausreichen würden. Diese neue Website handelt darüber, und EFT ist ein ideales Mittel, um die Türen zu diesem funkelnden neuen Palast der Möglichkeiten zu öffnen. ...

Der Begriff »EFT« stand ursprünglich für ein »universelles Hilfsmittel zur Heilung«, das ich erschuf und viele Jahre lang lehrte, das aber mittlerweile als ein Begriff fungiert, das für eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken gilt. Die meisten davon sind Variationen von EFT, und es gibt so viele Variationen von EFT, wie es Menschen auf einem überfüllten Sandstrand gibt. Einige kombinieren EFT mit anderen Methoden, aber die meisten schließen das Klopfen – wie auch immer es gestaltet ist – mit ein, was ich als eine nützliche Entwicklung auf dem Heilungssektor ansehe. Ich bin froh, dass das Konzept des Klopfens sich derart weit ausgebreitet hat, und ich weiß, dass dies für Millionen von Menschen in der Welt einen großen Unterschied bedeutet.

Dieser große Variantenreichtum von diesem »Ding EFT« verursacht jedoch in der Öffentlichkeit Verwirrung und es bedeutete für Neulinge eine große Herausforderung, das originale, wirkliche EFT von den Variationen unterscheiden zu können. Deshalb habe ich jetzt einen neuen geschützten Begriff geschaffen. »Official EFT™«, das nur das reine EFT beinhaltet, wie ich es geschaffen und verfeinert habe. Das entsprechende Tutorial wird EFT direkt von der Quelle definieren und lehren und wird die nötige Klarheit hinsichtlich dieses »universellen Hilfsmittels zur Heilung« bringen, das so populär geworden ist.

Ich habe immer wieder erwähnt, dass wir uns mit EFT an der Basis eines Höhenflugs in der Heilkunst befinden ... Ich schuf diese Metapher, als EFT noch in den frühen Phasen der Entwicklung stand ... Ich sehe EFT weiterhin als einen integralen Bestandteil von diesem »Höhenflug«, betrachte es aber nicht länger als dessen Erdgeschoß. Das »Grundrezept« mag weiterhin die Basis darstellen, aber die Verfeinerungen, die ich über die Jahre hinweg entwickelt habe, bringen uns sicherlich einige Stockwerke höher. ...

Ich biete dieses neue Tutorial als neuen Standard für eine gute EFT-Ausbildung. Es dient als eine ideale Grundlage, auf der zukünftige Studien, Trainings und Zertifizierungen basieren können ...

Dieses Tutorial ist frei erhältlich und ist auch versehen mit Videos, um noch vertiefende Klarheit zu verschaffen. Es wurde so gestaltet, dass sowohl Laien als auch professionelle Anwender das Official EFT lernen können, egal, auf welchem Level sie sich befinden. Sie können einen Nachmittag damit verbringen, die Grundlagen zu erlernen oder EFT's Magie erfahren, indem Sie sich auf die vielen Verfeinerungen einlassen. ...

Um die Integrität dieses Tutorials aufrecht zu erhalten und um es für die EFT-Community zu schützen, habe ich dieses Tutorial mit einem Copyright versehen lassen. Folglich darf kein Teil davon anderswo verwendet werden. Es ist frei zugänglich, aber es muss auf meiner Website bleiben ...«

Externer Veranstaltungshinweis für Köln

Matrix Reimprinting mit EFT – EFT-Spezialworkshop am 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

Klopfen in der Schwangerschaft

Ich werde immer wieder gefragt, ob man in der Schwangerschaft klopfen kann. Dies ist absolut mit »Ja« zu beantworten (manche TCMLer verweisen darauf, dass man allerdings nicht den Daumenpunkt beklopfen sollte). Die positiven Wirkungen sind dabei vielfältiger Natur:

- Zum einen für die Schwangere selbst. Beklopfen Sie die akuten körperlichen Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Übelkeit, Rückenschmerz etc. Auch emotionale Missbefindlichkeiten, wie z.B. Ängste um das Kind, Ängste vor den Schmerzen bei der Geburt, Zweifel daran, eine gute Mutter sein zu können etc. gehören in den Klopffokus, damit eine entspannte und freudvolle Stimmung die Zeit der Schwangerschaft begleitet. Auch die üblichen körperlichen und emotionalen Themen des Alltags gehören zu den Klopfthemen und sollten möglichst zeitnah angegangen werden.
- Zum anderen für den heranwachsenden Fötus. Je mehr die Mutter entspannt und emotional stabil ist, desto wohler kann sich auch das heranwachsende Kind im Mutterleib fühlen, denn die Zustände

der Mutter haben große Auswirkungen auf das System des Kindes, das die Informationen in der Mutter ungefiltert mit aufnimmt. Je ungestörter das System der Mutter bleibt, desto ungestörter bleibt auch das sich entwickelnde System des Kindes. Des Weiteren können auch Störungen im Mutterleib, die das Kind betreffen, wie z.B. falsche Kindslage mit dem Klopfen angegangen werden (siehe das Beispiel in meinem Buch »Gesunde Kinder mit EFT« oder »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur«).

– Auch während der Geburt (hier könnte der Partner die Fingerpunkte der Gebärenden beklopfen) und nach der Geburt (z.B. Schwangerschaftsdepression, körperliche Themen, Hilflosigkeit, wenn das Kind ständig schreit etc.) kann das Klopfen ein hilfreiches Mittel sein, diese wichtige Zeit sowohl für die Erwachsenen als auch für das Kind zu einem angenehmen und freudigen Ereignis werden zu lassen. Hierher gehört auch, dass man bei Problemen des geborenen Babys mit dem Klopfen positiv einwirken kann (ohne aber den nötigen ärztlichen Beistand zu vernachlässigen). Siehe auch hier mein Buch, das viele Anregungen zum Klopfen von Babys und Kleinkindern enthält.

– Vergessen werden sollte aber auch nicht der männliche Part in der Zeit während und nach der Schwangerschaft. Denn auch bei ihm könnten sich Probleme einstellen, z.B. Ängste vor der Verantwortung, die auf ihn zukommt, Gefühle des Verletztseins, Gekränktseins, weil er plötzlich nur noch eine zweite Rolle spielt und das sexuelle Verlangen der Frau sich möglicherweise verändert etc.

Öfters taucht die Frage auf, ob nicht das Kind Nachteile hat, wenn die Mutter ihre Belastungen klopft, weil ja der Fokus auf die Belastung gerichtet wird. Dem ist zu entgegnen, dass die Belastung ja eh vorhanden ist, selbst wenn man sie unterdrücken würde, und sich nachteilig auf das Kind im Mutterleib auswirkt. Durch das Beklopfen dieser Themen wird eine tiefgreifende Entspannung bewirkt, die auch dem Ungeborenen zugute kommt..

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Thema Angst vor dem »Nach oben«

Herr Z., Ende 30, berichtet, dass er in hohen Gebäuden unter Höhenangst leidet (ab der 5. Etage), stemt großen Stress bei Flugreisen ausgesetzt ist (als Berater ist er viel unterwegs) und selbst bei Rolltreppen große Probleme hat. Dabei ist bemerkenswert, dass sein Unwohlsein auftritt, wenn es hinauf geht bzw. wenn er z.B. bei der Rolltreppe nach oben schaut.

Ich beginne mit dem »einfacheren« Thema Rolltreppe und lasse Herrn Z. vorstellen, wie er vor einer Rolltreppe steht, die hinaufführt. Es zeigt sich eine innere Nervosität der Stärke sechs. Wir klopfen einige Runden, z.B.: *»Auch wenn ich diese wohl bekannte Nervosität in mir verspüre, wenn ich mir vorstelle, ich stehe vor dieser Rolltreppe, die hinaufführt ...«* Erstaunt stellt er fest, dass sich diese Nervosität gänzlich aufgelöst hat, obgleich er weiterhin sich mit dieser Vorstellung konfrontiert (er ist völliger Neuling, was das Klopfen angeht). Die folgende Vorstellung, er stellt sich auf die Rolltreppe, lässt ihn – für ihn überraschend – innerlich unberührt. Die weitere Vorstellung, dass er nun nach oben fährt, verursacht noch eine »kleine Nervosität im Magen« (eine Drei), die wir beklopfen: *»Auch wenn ich diese kleine Nervosität jetzt im Magen habe, wenn ich mir vorstelle, ich fahre mit der Rolltreppe nach oben ...«*. Auch diese Wahrnehmung ist rasch aufgelöst und Herr Z. kann sich nun entspannt den Bildern zuwenden, wie er die Rolltreppe hinauf- und hinabfährt, wie er verschieden hohe (lange) Rolltreppen benützt.

Ermutigt durch diese positiven Erfahrungen wenden wir uns nun einem »größeren« Thema zu – dem Hinauffahren in einem gläsernen Lift, wozu er ein Erlebnis anbieten kann. Allein der bloße Gedanke an diesen Lift verursacht in ihm ein Gefühl von nervösem Kribbeln im Bauch der Stärke vier, das mit einigen Klopfunden sich leicht auflösen lässt. Verschiedene Aspekte, wie vor dem Lift stehen, die Tür öffnet sich, er geht hinein, die Türe schließt sich, der Lift setzt sich nach oben in Bewegung und er kann nicht mehr hinaus, ist ausgeliefert werden erfolgreich beklopft, sobald Unwohlsein (meist im Magen)

auftritt. Der Gedanke, er fährt jetzt in die 10. Etage, lässt in Herrn Z. die Nervosität und ein Zusammenziehen im Magen der Stärke Sechs entstehen. Während des Klopfens taucht die Erinnerung auf, dass er bei dieser Fahrt nach oben das Gefühl gehabt hatte, runter auf den Boden gezogen zu werden, so dass er sich am liebsten hinlegen und hinaus kriechen wollte. Diese Themen und die damit einhergehenden Belastungen werden mit einigen Klopfunden auf Null geklopft.

In Herrn Z. taucht der Impuls auf, nach unten schauen zu wollen, während sich der Lift nach oben bewegt. Er erinnert sich an die Bilder, wie sich die Straße immer weiter entfernt hatte: erneut leichtes Unwohlsein im Magen (eine Zwei).

Plötzlich begegnet er seiner Angst vor dem Abstürzen und seiner Angst vor dem Tod (eine Sieben). Beim Beklopfen dieser Aspekte äußert er: »Dieses Abstürzen geht mit einem Absacken im Bauch einher, wie bei der Kirmes, was ich gar nicht mag. Das Gleiche gilt auch für die Turbulenzen im Flugzeug.« Ich frage ihn, ob er sich an ein Kirmes-Erlebnis erinnern kann, wo er auch abgesackt war. Zu seiner Überraschung taucht ein Erlebnis auf, das er ganz vergessen hatte: Während seines Studiums war er auf einer Kirmes, war »feucht-fröhlich angeheitert« in den »fliegenden Holländer« gestiegen. Wir gehen seine Erfahrungen mit dieser unangenehmen Fahrt durch (immer wieder dieses bekannte Unwohlsein im Bauch und auch die Angst abzustürzen), bis alle Aspekte befreit sind.

Er spricht nun einige Flugerfahrungen an, wo es Luftturbulenzen gegeben hatte, vor allem einen Flug über die Alpen, wo das Flugzeug völlig unerwartet tief abgesackt war und für ihn in einen Sturzflug übergegangen zu sein schien. Hier zeigen sich erneut diese Magenwahrnehmungen in verstärkter Weise, die gezielt und für ihn überraschend schnell aufgelöst werden.

Eine weitere Erinnerung an einen »unguten« Flug, wo er eh nicht ganz gesund gewesen war und der Belastungen in seinem Magen hinterlassen hatte, wird rasch entlastet und befreit.

Herr Z. fühlt sich nun angenehm entspannt, sein Magen leicht und ruhig, auch wenn wir nochmals die bereits bearbeiteten Situationen in seiner Vorstellung durchgehen. Diese Testungen einschließlich der Konfrontation mit der Vorstellung, abstürzen zu können, bleiben ohne irgendwelche Belastungen. Auch weitere Erinnerungen an Flugerlebnisse und Kirmeserlebnisse (die jetzt auftauchen) mit Absacken sind jetzt zur Freude von Herrn Z. unbelastet. Die Gefühle von Erleichterung, von Entspannung und Ruhe stellen sich dabei immer stärker ein, obgleich sich Herr Z. weiterhin mit diesen zuvor belastenden Situationen in seiner Vorstellung konfrontiert.

Schließlich meint Herr Z. bei der Vorstellung, im Flugzeug zu sitzen: »Ich könnte ja sogar zur Flugzeugdecke nach oben schauen« (was er sich nie getraut hatte, wie er jetzt offenbart). Er fühlt sich weiterhin gut. »Ich könnte auch die Rückenlehne flacher stellen und mir einen Tomatensaft bestellen.« Er fühlt sich jetzt frei und entspannt und zeigt Ansätze von Fluggenuss.

Die »reale« Konfrontation mit Lifts, hohen Gebäuden, Flugreisen, Rolltreppen wird dann zeigen, wie stabil und umfangreich diese positiven Ergebnisse der Klopf Sitzung sind und sein werden und ob noch weitere Themen im Untergrund zu beklopfen sein werden.

Ich halte auf dem Laufenden.

Ein Aufwachen aus der Müdigkeit

»A., Mitte vierzig, fühlt sich müde, schlaff, energielos. Und wenn Energie da ist, hält sie nicht an, es ist, als ob »ein Männchen in mir ist und mir sagt, dass es mir nicht gut gehen darf«. Ich frage sie, wie lange sie dies schon kennt. »Seit meiner Kindheit. Es war schon bei meinen Eltern so, jetzt ist es bei mir.« Den Platz dafür gibt sie im Unterbauch an und es würde auch nach oben drücken auf die Brust. Die aktuelle Einwertung liegt bei 7.

Ich entscheide mich, zunächst die mentale Ebene anzugehen: »Auch wenn dieses Denken in mir ist, es darf mir nicht gut gehen ... dieses Denken, das ich seit meiner Kindheit kenn ...« Bei A. fließen jetzt die Tränen, ich klopfe an ihren Händen weiter: »... dieses alte Denken in mir, das mir so vertraut ist ... [Anmerkung: und das mir jetzt diese Tränen macht] vielleicht kann es sich verändern, es ist ja nur eine alte Information ...« Ich frage, ob dieses Männchen eine Form oder Farbe hätte. »Ja, es ist dunkel und hat Zwergengröße.« A. übernimmt wieder das Klopfen: »Dieses kleine Rumpelstilzchen, das mir immer

wieder ein Bein stellt, wenn es mir mal gut geht ... wir sind ein treues Paar ...« A. lacht über dieses ungleiche komische Paar. Ich greife es auf und klopfe mit ihr: »Dieses kleine Männchen, mit dem ich mich nicht zeigen kann, weil wir ein so ungleiches Paar sind, ich bin groß und es ist klein, dieses Männchen, das schaut, dass es mir nicht gut geht ...« Nach ein paar Klopfrunden wird dieses Männchen noch kleiner und heller, bis es sich sogar in Rauch verwandelt.

»Jetzt kann es gehen«, beschließt A. Wir klopfen noch eine Runde: »Dieser helle Rauch, der einmal das kleine Männchen war, es gibt die Möglichkeit, dass es sich ganz auflöst ...« – »Jetzt ist es gant weg«, versichert A. – »Was ist an dessen Stelle?« – »Stärke. Vom Bauch runter. Ich habe schon immer starke Beine gehabt, die brauche ich auch, die sind wie ein Baum.« Wir klopfen: »Diese Stärke in mir, diese Baumstärke, die mir durchs Leben geholfen hat, auf die ich mich verlassen konnte (»Ja immer«, bestätigt A.), da können Wind und Wetter kommen, ich stehe ... diese große Stärke in mir ...«

Auf der Frage, was jetzt sei, sagt A., dass auf der Brust eine sonnengelbe ovale Kugel wäre und dass sie Freude verpüre. Diese Freude verstärken wir mit einer Erinnerung an eine besondere »Liebes-schwingung«, die sie während einer Gruppensitzung erfahren hatte. »Kannst du annhmen, dass es dir gut gehen darf?«, frage ich. – »Jetzt wäre es sehr gut, aber morgen könnte sich alles wieder einstellen«, zweifelt A. Weiteres Klopfen, z.B. »Auch wenn es mir so vertraut war, dieses Denken, es darf mir nicht gut gehen ... es war so lange bei mir ... aber jetzt habe ich mich neu entschieden ... s darf gehen und ich habe die Möglichkeit, diese Liebesschwingung, die ich erlebt habe, jederzeit abzurufen, wenn ich mich daran erinnere (Tränen bei A.) ... ich bin o.k. ... diese Baumstärke in mir und diese schöne ovale sonnengelbe Freudenkugel ...«

A's Körper kribbelt, besonders in den Beinen. Die Hände sind sehr warm. Dass es ihr nicht gut gehen darf, ist in der Einwertung auf Null zurückgegangen. Ihre verlässliche Kraft in den Keinen ist A. bewusst geworden sowie die freudige Achwingung im Brustbereich. Die Liebesschwingung, die sie reaktivieren konnte, hat A's Seele berührt.«

»Glück« herbeigeklopft? (Rückmeldung eines Level-1-Teilnehmers)

»Hallo Horst ... Ich wollte Dir hier nur kurz eine Rückmeldung zum Schmunzeln schicken. Ich habe bei Gewinnspielen noch nie etwas gewonnen. Vor 4 Wochen habe ich bei mir mehr just for fun geklopft, dass ich mir die Chance/Erlaubnis gebe auch mal kleinere Gewinne bei Gewinnspielen zu gewinnen – habe dann bei 3 bis 4 Gewinnspielen im Internet mitgemacht, und 3 Wochen später steht der Postbote vor mir und bringt mir ein Paket – und siehe da – ich habe bei Dr. Oetker das Jubiläums-Schulkochbuch (das dieses Jahr das 100-jährige Jubiläum feiert) gewonnen. Mein erster Gewinn!!! ... Habe an dem Tag nur noch gegrinst!!!«

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** 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, 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 **20./21. Oktober 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **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 **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 **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«

- **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 **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 **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 **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 Kindermund

Susanne entdeckt an den Schläfen ihres Vater die ersten weißen Haare und meint besorgt: »Papa, du fängst schon an zu schimmeln!«

Stress mit dem Englischaufsatz (Bericht einer Level-2-Teilnehmerin)

»Am Wochenende ist K. (10 Jahre) wegen eines Englischaufsatzes wieder in einen sehr kleinkindlichen Zustand gefallen und hat dann auch fangefangen, fürchterlich zu weinen. Ich habe mich ganz ruhig mit ihm aufs Sofa gesetzt und für ihn geklopft. Er hat nichts gesagt, hat sich aber bereitwillig die Finger klopfen lassen. In diesem Moment hatte ich das Gefühl, dass er mit seiner Energie im Babyalter steckt oder im Kleinkindalter, in dem er das Gefühl hat »Ich kann das nicht, wo ist meine Mami.« Und ich habe genau das mit ihm geklopft. Auf einmal sagte er zu mir: »Du Mami, ich habe das Gefühl, DAS hängt irgendwie mit der ersten Klasse zusammen. Mir fällt wieder ein, ich hatte damals das Gefühl, ich kann das alles nicht, die anderen sind viel schneller als ich. Ich komme da nicht mit!« Und dann haben wir genau das geklopft: »Auch wenn ich das Gefühl habe, ich kann das alles nicht, die anderen sind viel schneller, ich bin o.k., so wie ich bin, bin ich absolut o.k.« Nach ein paar Klopfsequenzen habe ich dann hinzugefügt: »Und jetzt gebe ich mir die Chance, mein Gehirn umzuprogrammieren, denn ich bin nicht mehr der kleine Junge in der ersten Klasse, sondern habe schon so viel gelernt ... und ich habe schon viel geschafft, auch den Sprung ins Gymnasium. Und ich gebe mir die Chance, auch diese neue Herausforderung zu schaffen, denn ich weiß, ich bin nicht mehr so klein, sondern schon zehn Jahre alt und habe schon so viel gelernt ...«

Auf einmal sprang K. freudestrahlend auf und sagte: »Ja, das schaffe ich!« und setzte sich hin und schrieb mit großer Ausdauer seinen ersten Englischaufsatz.

Und heute abend, nachdem K. bereits ins Bett gegangen war, rief er mich noch einmal und meinte: »Mami, ich kann irgendwie nicht schlafen, ich bin aufgeregt wegen ...« Ich fragte ihn, ob er nochmals klopfen möchte. Er stimmte zu, und nach einer wirklich kurzen Klopfsequenz legte er sich ganz entspannt hin und schlief ganz schnell ein.«

Kinderwut

»B., 5 Jahre alt, hat sich mit seinem besten Freund gestritten. Dieser will jetzt, wie er ihm sagt, nichts mehr von ihm wissen und hält sich demonstrativ beide Ohren zu, damit er ihn auch verbal nicht mehr erreichen kann. Das macht den Jungen so wütend, dass er laut weint und auf seinen Freund einschlägt. Ich klopfe ihm die Punkte auf beiden Seiten der Wirbelsäule mehrmals von oben nach unten und sage dabei: »Diese riesige Wut und diese große Traurigkeit, wenn dein bester Freund nicht mehr mit dir spielen will und sich sogar noch die Ohren zuhält, diese große Traurigkeit, diese Wut ...« Er schluchzt dabei, kurz noch heftiger und nickt bestätigend mit dem Kopf. Nach einer Minute beruhigt er sich bereits, atmet wieder ruhig und sucht sich andere Spielpartner, nachdem er einige Male alleine gerutscht ist. Es kommt an diesem Tag zu keiner Streiterei mehr und auch längerfristig wirkt die Beziehung zwischen den beiden Jungen entspannter.«

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 Juni 2012