



# EFT-Newsletter 07-08/12

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu meinen Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die ich an dieser Stelle veröffentliche.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie Ihre Beiträge an [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Vor der Erleuchtung: Holz hacken, Wasser tragen. Nach der Erleuchtung: Holz hacken, Wasser tragen.«  
Zen-Spruch

### Die Ballon-Geschichte oder wie man Probleme verlagert (Autor unbekannt)

Ein Mann in einem Heißluftballon hatte die Orientierung verloren. Er sieht unter sich einen Mann auf dem Boden und reduziert die Höhe, um mit ihm sprechen zu können: »Entschuldigung, können Sie mir sagen, wo ich mich gerade befinde?«

»Sie befinden sich in einem Heißluftballon etwa zehn Meter über dem Boden«, kommt es als Antwort zurück.

»Sie müssen auf dem Feld der Informationstechnologie arbeiten«, meint der Ballonfahrer.

»Das stimmt«, erwidert der Mann am Boden. »Woher wissen Sie dies?«

»Nun«, meint der Ballonfahrer »Alles, was Sie mir gesagt haben, ist technisch einwandfrei, aber es nützt keinem.«

»Sie müssen im Business-Sektor tätig sein«, kommt als Antwort vom Boden zurück.

»In der Tat, aber woher wissen Sie das?«

»Nun«, sagt der Mann am Boden »Sie wissen nicht, wo Sie sich befinden. Sie wissen nicht, wohin die Reise geht, aber Sie erwarten von mir, dass ich Ihnen hilfreich sein kann. Sie befinden sich in der gleichen Situation, bevor wir uns trafen, aber jetzt ist es meine Schuld.«

---

## Aktuelles

### Kursverschiebung

Die Kurse »**Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**« und »**Strukturierung komplexer Themen**« am 13. und 14. Oktober 2012 wird auf den **27./28. Oktober 2012** verschoben.

### EFT wissenschaftlich anerkannt?

In letzter Zeit kursierten Berichte, dass EFT als wissenschaftlich validiert anerkannt sei (»as a valid evidence-based treatment modality«) – und zwar von der bedeutenden American Psychology Association (APA). So weit ist es noch nicht, obgleich EFT die Kriterien seitens APA hinsichtlich nachgewiesener Wirksamkeit durch wissenschaftliche Studien übererfüllt und Artikel über EFT in Fachzeitschriften von

APA (z.B. im *Review of General Psychology*) veröffentlicht werden (siehe hierzu einen Artikel von Feinstein über Studien zur Klopfakupressur [www.eft-benesch.de/studien\\_abstracts/Acupoint\\_Research.php](http://www.eft-benesch.de/studien_abstracts/Acupoint_Research.php). Konservative Kräfte in APA verhindern weiterhin diesen überfälligen Schritt hin zur offiziellen Anerkennung in Fachkreisen und damit auch in offiziellen Stellen und Behörden. Doch regt sich immer mehr Widerstand selbst in der APA gegen dieses Bewahrerverhalten des Alten. Es wird nur noch eine Frage der Zeit sein, bis EFT der Platz gebührt, wo es hingehört: eine allgemein akzeptierte Methode zur tiefgreifenden und äußerst effektiven Heilung verschiedenster Problembereiche v.a. bei Mensch und Tier. Die Seite [www.eft-benesch.de/studien.php](http://www.eft-benesch.de/studien.php) habe ich vor kurzem auf den neuesten Stand gebracht. Es lohnt sich, da einmal hineinzusehen.

### Gary Craig meldet sich zurück (Teil 2)

Im letzten Newsletter habe ich darauf hingewiesen, dass es Neuerungen in der EFT-Szene gibt. Gary Craig, der Begründer von EFT, meldet sich mit »Official EFT™« und einem überarbeiteten Tutorial zurück (siehe [www.garythink.com](http://www.garythink.com)). Was gibt es Neues, worin unterscheidet sich dies vom »alten EFT«? Ich werde hier und in weiteren Newsletter-Ausgaben die wichtigsten Elemente vorstellen.

- Das alte Grundrezept mit Einstimmung, Einwertung, Setup, Klopfsequenz, Gamutfolge, Klopfsequenz, Testen wird ersetzt durch ein **neues Grundrezept**: Einstimmung, Einwertung, Setup, Klopfsequenz, Testen.
- Auch die **Klopfsequenz** selbst wird offiziell verändert auf die Abfolge *Innenseite Augenbraue, Seite Auge, Unter Auge, Unter Nase, Kinn, Schlüsselbein, Unter dem Arm* (das ist die Abkürzung aus dem bisherigen Level 2). Als neuer offizieller und erster Punkt der neuen Punktfolge kommt der »**Kronenpunkt**« (auf dem Kopf, siehe Newsletter 4/09) hinzu.
- Die **Fingerpunkte**, die **Gamutfolge** und der **Leberpunkt** (unter Brustwarze bzw in der Brustfalte bei Frauen) fallen bei diesem neuen Grundrezept weg und kommen nur noch gelegentlich zum Einsatz, eben wenn es sich richtig anfühlt oder vor allem in Bezug auf die Fingerpunkte beim »öffentlichen Klopfen« (siehe Newsletter 8/06 und 3/07).
- Auch der **Erinnerungssatz im Folgedurchgang** muss nicht unbedingt das Wort »restliche« (»remaining«) enthalten.

Wer das Klopfen in meinen Kursen und unseren Einzelstunden in den letzten Jahren erfahren hat, braucht sich also nicht umstellen, denn für diesen Personenkreis ist dies bereits bekannt, eingeübt und zur Gewohnheit geworden. Doch stellt Gary Craig ausdrücklich fest, dass das »alte Grundrezept« deshalb nicht obsolet geworden ist und durchaus noch angewandt werden kann.

- Den Begriff der *psychischen Umkehr* (PU) will Gary Craig nicht mehr verwenden, er meint er sei nicht stimmig, da es sich doch nur um einen weiteren Aspekt handeln würde und man mehr von Widerstand reden müsste. Das Setup belässt er weiterhin an dominanter Stelle vor der Klopfsequenz.

Für uns wird nur ein Begriff geändert, denn die Bedeutung der mentalen Ebene (Glaubenssysteme) wird hierdurch nicht berührt und wurde bereits seit Jahren als Aspekt betrachtet. Also auch hier nichts Neues für diejenigen, die EFT bei uns gelernt haben.

---

## Hinweis-Dauerbrenner

### »EFT D.A.CH. – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

### EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf meiner Website

www.eft-benesch.de unter der Rubrik »[Info/EFT-Übungstreffs](#)« Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll mir schreiben, damit ich sie/ihn in meine Website aufnehmen kann. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

**Wichtige Anmerkung:** Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir z.B. Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Aufhören als Anbieter mitgeteilt wird.

### Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf meiner Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto:praxis@eft-kinder.de). Gerne höre ich von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

**Wichtige Anmerkung:** Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt wird.

---

## Anregungen

### Muss ich daran glauben?

Wer genügend praktische Erfahrung im Klopfen mit anderen Menschen hat, weiß, dass die weitaus meisten Erfolge in der Anwendung des Klopfens sicherlich nichts mit einem Placebo-Effekt zu tun haben können. Viel eher begegnen die Klopfanwender leichter bis heftigerer, gesunder Skepsis, wenn nicht sogar Ablehnung angesichts dieser sonderbar anmutenden Methode, die nichts weiter anzubieten hat, als bestimmte Körperpunkte zu beklopfen und ein paar »mentale Spielchen« zu machen. Und nicht selten wehren sich die Klopf-Behandelten sogar gegen die positiven Klopfsergebnisse oder verneinen sie zunächst, weil sie völlig von den Verbesserungen überrascht werden bzw. davor erschrecken und gar nicht so schnell ihr Problem oder Wehwehchen loshaben wollten. Kaum ein Neuling erwartet diese raschen Auflösungen. Selbst Klopfvertraute und Klopfprofis begegnen weiterhin diesem inneren Widerstand und Unglauben, wenn sie an einem »wirklich schwierigen Thema« arbeiten. Dies ist verständlich, gehen die Klopfsergebnisse und der Ablauf beim Klopfen doch gegen alle »Vernunft«, gegen alle bisherigen Erfahrungen, dass alles kompliziert sein muss, es seine Zeit braucht etc. Und dennoch – die Erfolge stellen sich trotz aller unleugbaren Abwehr und Skepsis ein.

Um den Prozess für alle Beteiligten leichter und effektiver zu machen, sollten Klopfanbieter und Klopfanwender u.a. Folgendes beachten:

- Bereiten Sie Ihr Gegenüber auf die Ungewöhnlichkeit und Einfachheit des Verfahrens vor. Erwähnen Sie auch, dass Skepsis durchaus üblich ist und dass es angesprochen werden sollte, sobald Derartiges auftaucht. Dieses »Preframen« hilft, den Mitmenschen darauf vorzubereiten, dass er etwas Ungewohntem begegnet, so dass er sich auch verstanden fühlen kann.
- Bei Hinweisen auf Skepsis diese ansprechen, benennen und beklopfen, z.B.: »Auch wenn ich diese verständlichen Zweifel habe, denn es kann ja gar nicht funktionieren, so einfach kann es nicht sein, das widerspricht all meinen Erfahrungen, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber ich gebe mir dennoch die Chance, dass eine gute Lösung geschehen darf. Vielleicht weiß ich doch noch nicht alles und darf noch lernen, dass möglicherweise doch mehr möglich ist, als ich bislang gedacht habe. Ich muss ja nicht daran glauben und kann es einfach für mich offen lassen, was passiert.«
- Wenn der Klopfprozess stagniert, können u.a. Glaubensmuster im Hintergrund wirken, die auch mit den angesprochenen Zweifeln zu tun haben können.

– Selbst wenn Klopfertage gegeben sind, ist folgendes verstecktes Denken gar nicht so selten, das den Erfolg wieder gefährden kann: »Es kommt ja sowieso wieder ... es kann nur ein Zufall gewesen sein, aber es kommt eh wieder ... und anhaltend frei davon zu sein, das kann nicht sein ... Auch dies sollte anerkannt und gesondert beklopft werden.

Es geht also nicht darum, an die EFT-Klopfakupressur zu glauben, sich mit positivem Denken Gewalt anzutun, sondern es gilt, auftretende verständliche Zweifel sich bewusst zu machen, anzuschauen und, wenn möglich, mit dem Klopfen abzuschwächen. Aber man darf sie auch behalten. Und dennoch: Die positiven Ergebnisse treten immer wieder auf und bleiben auch anhaltend bestehen.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Der Schlaf ist wieder da

Frau B. kommt zu mir mit dem Thema »Nicht einschlafen können«, das sie schon Jahre belastet. Sie geht in die Vorstellung, nachts im Bett zu liegen und einschlafen zu wollen. Ich frage sie, was sie dabei wahrnimmt, was in ihr dabei vorgeht. Sie erkennt, dass sie »sich nicht sicher fühlt, eine unbekannte Angst vorherrscht«. Wir beklopfen diese Aspekte. Sie fügt schon bald hinzu: »schon als Kind.« Sie erinnert sich, dass sie bereits als Kind beim Einschlafen Ängste gehabt hatte, dass die Ängste »eine schwarze Form wie Tod« gehabt hätten. Sie fühlt Traurigkeit, die wir beklopfen. Ihr fällt ein, dass sie gehört hatte, dass rund um ihre Geburt die Oma gestorben sei. Wir klopfen, während sie darüber spricht. Es taucht ein »Grau in Grau« in ihr auf, das wir mit ein paar Klopfunden auflösen.

Ich bitte sie, erneut in die Vorstellung zu gehen, nachts im Bett zu liegen und einschlafen zu wollen. Sie fühlt sich etwas entspannter, doch sei immer noch ein »Gefühl der Unsicherheit und eine gewisse Angst« vorhanden. Wir beklopfen diese Wahrnehmungen bei dieser Vorstellung weiter, bis unversehens die Erinnerung auftaucht, dass sie als Achtjährige Geisterfilme und andere belastende Filme im TV beobachtet habe. Sie erinnert sich nun, wie sie alleine im dunklen Zimmer im Bett auf dem Rücken liegt »wie tot in einem Sarg ... viele Gestalten um mich herum ... alle kommen auf mich zu ... Gestalten mit ausgestreckten Armen ...« Wir beklopfen diese Erinnerungen und die damit einhergehenden Wahrnehmungen an Unwohlsein, bis sich Entspannung einstellt.

Die folgende Testung, sich erneut das Einschlafen vorzustellen, bleibt jetzt belastungsfrei. Einige Wochen später berichtet sie mir am Telefon, dass das (Ein)Schlafen seit dieser Sitzung ohne Probleme sei.

### Erste Klopfertage nach dem Grundkurs

»Lieber Horst, ... ich will dir kurz über meine Erfahrungen seit dem 1. Seminar bei dir berichten. Direkt die Woche nach dem Kurs hatte ich drei akute Fälle (Liebeskummer), die mich angerufen und um Hilfe gebeten haben, ob ich nicht hypnotisch etwas tun könnte. Ich habe vorgeschlagen, zunächst EFT zu probieren, um die »alten Programme«, die wohl am Laufen waren, zu löschen, um so »freien« Platz zu schaffen, bzw. frei fließende Energie zu erreichen.

Ich habe mit jeder ca. 1 bis 1,5 Std. geklopft und alle drei berichten über eine anhaltende Wirkung. Wir haben in allen drei Fällen erst die Trauer beklopft, danach haben sich verschiedene Aspekte aufgetan, wie Schmerz, Schuldgefühle, aber auch Wut und Ohnmacht. Ich habe alles beklopft, bis wir auf Null waren ... genial!

Ich klopfte auch für mich in letzter Zeit jeden Tag – ja, es vergeht keiner, an dem ich es nicht tue. Ich habe hier ein etwas langwieriges Projekt, was die Haarbildung an meiner linken Augenbraue angeht. Da bleib ich aber dran und werde dich auf dem Laufenden halten.« [Fortsetzung Bericht unten]

### Und die Haare wachsen wieder (ein weiterer Fall von Ausdauer)

»Hallo Horst, ... wollte dir noch sagen, dass das Klopfen der Haare an der Augenbraue funktioniert hat. Ich habe intensiv ca. zwei Wochen jeden Tag geklopft ... Die Haare wachsen wieder nach!«

**Meine Antwortmail:** »Das ist schön, dass die Haare wieder wachsen. Schreibe mir doch, was du alles geklopft hast, das wäre doch etwas für den Newsletter (auch als Fall für Ausdauer).«

**Ihre Antwort:** »... gerne berichte ich dir, was ich geklopft habe. Ich habe ca. 2-3 Wochen jeden Tag geklopft. In der Regel habe ich gesagt:

»Auch wenn ich nicht daran glaube, dass die Haare an meiner linken Augenbraue wieder nachwachsen, ist es gut/o.k./liebe und akzeptiere ich mich/bin ich i.O., so wie ich bin ...«

»Auch wenn die Haare an meiner linken Augenbraue plötzlich weniger geworden sind und ich anfangs, über Augenbrauenstifte kaufen nachzudenken ...«

»Auch wenn ich keinen Erfolg sehe, dass die Haare links an meiner Augenbraue nachwachsen ...«

»Auch wenn meine Mutter das gleiche Problem hat und ich das Gefühl habe, dieses Problem zu übernehmen ...«

»Auch wenn ich mich hässlich mit halber Augenbraue fühle ...«

Ich glaube, in etwa habe ich diese Dinge geklopft ... gut ist, zwischendurch immer wieder zu sagen »es sind nur Haare ... diese können wieder nachwachsen ...«

Ich habe jedesmal beim Klopfen tiefe Seufzer ausgestoßen und konnte merken, wie sich immer etwas gelöst hat.

Motiviert hat mich am allermeisten die Geschichte, die du über diese Frau mit dem Mal an der Nase erzählt hast. Da wurde mir auch bewusst, dass man manchmal, um Erfolg zu haben, einfach länger wie nur ein Mal oder einen Tag klopfen muss. Ausdauer macht sich in jedem Fall bezahlt.« **[Kommentar: Da stimme ich uneingeschränkt zu!]**

**Zur Ergänzung der oben erwähnte Fall:**

Doris und ich hatten einer Bekannten (Ende Sechzig) EFT gezeigt, weil sie an Rückenschmerzen litt. EFT hatte auch hier eine sehr gute Wirkung. Diese Bekannte schilderte uns dann ihren Selbstversuch mit EFT. Eines abends stand sie wieder vor dem Spiegel (Zähneputzen etc.), als ihr ein Fleck auf der Haut auffiel, ein Fleck, der sie schon seit Jahrzehnten begleitete und der als Folge eines Sonnenbrandes übriggeblieben war. Sie fing also aus Neugierde an, den Fleck zu beklopfen, weil wir ihr gesagt hatten, man könne es auch mit »Unmöglichem« versuchen (Eitelkeit war bei ihr kein Thema): **»Auch wenn ich diesen Fleck auf der Nase habe, akzeptiere ich mich voll und ganz.«** Mit disziplinierter Ausdauer klopfte sie jedes Mal, wenn sie vor dem Spiegel stand für ein paar wenige Minuten diesen Fleck – drei Monate lang. Eines abends stellte sie dann überrascht fest, dass sich der Fleck »zu schälen« begann und fiel schließlich ganz ab.

**Und die Schmerzen gehen** (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»Lieber Horst, ... Meine Mutter hatte schon 4 Chemo-Zyklen hinter sich und es ging ihr jedes Mal vom Bewegungsapparat her sehr schlecht. Sie wusste vor lauter Schmerzen nicht mehr, wie sie liegen oder sitzen sollte. Die Ärzte spritzten ihr dann immer Penicillin, was aber auch nicht half. Die »Diagnose« war, dass die Chemo auch Weichteilrheumatismus auslösen könne, was bei ihr wohl der Fall sei.

Kurz vor dem 5. und letzten Chemo-Zyklus, saßen wir zusammen und plauderten, als meine Mutter urplötzlich ganz heftige Kreuzschmerzen bekam, genauso wie mitten in der Chemo. Die Schmerzen waren so stark, dass sie kaum mehr sitzen konnte. Das war uns beiden schleierhaft, denn die nächste Chemo war noch 5 Tage entfernt, wir hatten auch überhaupt nicht darüber gesprochen oder daran gedacht.

Also fing ich an, mit ihr zu klopfen: Zuerst klopften wir einfach nur die Schmerzen, bis sie nach einigen Minuten einen heftigen Ärger spürte. Ganz schnell war auch klar, warum sie sich so ärgerte: Am Tag zuvor war unser Klavierlehrer bei uns, der meine Mutter anmachte. Er nahm sie mal kurz, ohne zu fragen, in den Arm und drückte ihr ein Küßchen auf die Wange, was meiner Mama gar nicht gefiel. Sie wusste aber auch nicht, sich zu wehren, da sie ihn nicht verletzen wollte. Wir klopften also diese Wut. Dann kam auf einmal so manch eine Begegnung mit den Herren der Schöpfung zu Tage, die zu forsch

aufgetreten waren und meine Mutter sich nicht richtig zur Wehr setzen konnte, weil sie die Männer nicht vor den Kopf stoßen wollte. Sie selbst kam sich aber jedes Mal wie in der Falle vor, sie konnte den Situationen nicht entkommen – genauso, wie jetzt der Chemo. Nach 50 Minuten Klopfen hatten wir den Schmerz auf 2 herunter, dann war sie so erschöpft, dass sie ins Bett wollte. Diese Schmerzen kamen auch nicht mehr wieder, wobei ich dazu sagen muss, dass der letzte Chemo-Zyklus mit einem anderen Medikament durchgeführt wurde. Seither versteht es meine Mama allerdings wunderbar, dem Klavierlehrer aus dem Weg zu gehen.« *[Kommentar: Ob es wirklich das andere Medikament ist oder ob durch das Klopfen wichtige Aspekte gelöst wurden, die Schmerz auslösten, bleibt offen, doch könnte EFT durchaus auch hier einen positiven Einfluss ausgeübt haben.]*

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

---

## Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2012/2013** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

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

#### ► Level 2

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

Memmingen?

- **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 **01./02. Dezember 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in München.

### EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch meine Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).



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

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

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **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 **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

Fragt der Religionslehrer: »Wer weiß, wie der Schutzpatron der Glöckner heißt?« Meldet sich eine Stimme aus den hinteren Reihen: »Heiliger Bimbam!«

### Schnelle Erholung (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Hi Horst, ... Ich war gerade von einem sehr erbaulichen EFT-Wochenende bei Dir nach Hause gekommen, als mir mein Mann auch schon mitteilte, dass mein 9-jähriger Sohn sich einen Sonnenstich beim Spielen am See zugezogen hätte. Ich fand ihn auf dem Bett liegend vor, mit Kopfschmerzen, der Bauch und der Magen taten weh, ihm war übel und vor allen Dingen, er war extrem »sauer«. So sauer, dass er immer wieder voller Wut die Matratze kickte und dabei häufig Schimpfwörter von sich gab, was er normalerweise nicht macht. Zuerst klopfte ich nur an seiner Hand die Kopfschmerzen (da der Kopf ja ohnehin so weh tat). Als dieser nach 3 Runden schon ein wenig besser geworden war, aber die Wut sich so auffallend zeigte, klopfte ich an mir selbst – mittlerweile hatte ich mich zu ihm gelegt – nur noch diese riesige Wut im Bauch. Nach ungefähr 5 Minuten teilte er mir mit, dass er jetzt ins Wohnzimmer wolle. Dort legte er sich noch 2 bis 3 Minuten auf's Sofa, stand dann auf und schnappte sich einen Hulla-Hoop-Reifen. Nachdem das gut klappte, beschloss er, aufs Trampolin zu gehen. Die besorgte Oma, die ihn zurück auf's Sofa schicken wollte, hatte keine Chance mehr, da offensichtlich sämtliche Symptome des Sonnenstichs abgeklungen waren. Meinem Homöopathen, dem ich auf den Anrufbeantworter gesprochen und um Rückruf gebeten hatte, sagte ich dann gleich ab! Irgendwann werde ich ihm wohl mal erzählen, warum ich ihn nicht mehr brauchte, aber wahrscheinlich ist das auch für einen Homöopathen zuviel des Guten :-)«

*[Hinweis: Bei schwereren Erscheinungen und bei nur linderndem Erfolg bzw. anhaltendem Unwohlsein ist es angeraten, einen Arzt zu konsultieren.]*

## Ein unvollständiger Fall von Pferdeallergie (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Hi Horst, ... Und noch ein riesiger Klopfserfolg: Am letzten Wochenende waren wir mit einem alten Bekannten samt Freundin und 9-jähriger Tochter im Reitstall. Leider hat das Mädchen eine starke Reaktion auf Pferde gezeigt. Die Nase juckte und lief ununterbrochen, sie musste nießen, die Augen brannten. Zum Schluss war sie so traurig, dass sie weinte, weil sie doch so gerne reiten würde und ihre Mama ja ein eigenes Pferd hat. Ich war ein bisschen erstaunt, da sie schon 2 NAET-Behandlungen hinter sich hatte. ... Da sie eigentlich mit meinen Kinder spielen wollte und nicht so ganz begeistert war von meiner Klopfidee, zeigte ich ihr und ihrer Mutter wirklich nur max 5 Minuten, wie man diese Reaktion klopfen könne: *»so viele Tränen, weil ich so traurig bin ... Ist ja auch klar, dass es mir so schlecht geht, war ja immer schon so ... aber vielleicht kann ich ja meinem Körper doch vertrauen, dass ...«* Heute war dann meine Tochter mit diesem Mädchen und ihrer Mutter im Stall. Als sie nach Hause kamen, strahlte die Kleine. Sie erzählten mir, dass das Mädchen die ganze Zeit durch den Stall gelaufen war und *»Ich spüre ja gar nichts!«* sagte. Nur einmal ganz kurz lief die Nase, dann war es wieder gut. Und das, obwohl sie zu Hause nur 1x ganz kurz geklopft hatten. Ich kann es eigentlich selbst gar nicht glauben, wir haben ja so gut wie gar nicht geklopft! Verrückt! Ich habe dann gemutmaß, dass die Allergie wohl mal schwächer und mal stärker ist, aber das hat die Mutter verneint. Die Nase lief immer und die Augen würden auch immer brennen. Die schwangere Mama meinte dann, dass sie kurz vor der Geburt bei mir zum Klopfen vorbeikäme, damit sie auch nichts spürt.

Jetzt nach etwa 6 Wochen (war gleich am Wochenende nach dem Allergiekurs in München), geht es dem Mädchen noch immer viel, viel besser, obwohl wir ja maximal fünf Minuten geklopft hatten. Sie ist jetzt immer mit im Pferdestall dabei, was sie sehr glücklich macht.

Eine weitere Mail, ein paar Wochen später: *»... Leider kam die Allergie zurück, wenngleich auch eher aus »Mama, schau mal her, ich bin auch noch da«-Gründen, denke ich. Da dieses Mädchen ja auch nur zwei Mal bei mir war, kann ich da auch nicht wirklich klopfen. Aber zumindest hat sie mir beim letzten Mal verraten, dass sie so Angst hat, richtig eifersüchtig auf das Baby ist, das bald auf die Welt kommt. [Kommentar: Allergien lassen sich rasch oder auch nur mit mehr Zeitaufwand auflösen – je nach Komplexität der Störung – und können verschiedenste Hintergründe emotionaler, körperlicher und mentaler Art haben. An diesem Fall erkennen wir, dass kurzzeitige Entspannung selbst durch kürzeste Klopfenwirkung eintreten kann. Die Folgezeit zeigt dann, ob das Klopfen ausreichend gewesen war. Wenn nicht, müssen noch weitere Klopfanwendungen auf das Allergiegesehen folgen wie auch auf mögliche andere Aspekte, um anhaltende Freiheit zu erreichen. Also nicht aufgeben, dran bleiben und die entsprechenden Klopfthemen aufspüren.]*

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](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Bodenehrstraße 20, 81373 München, Tel: 08331-6401581 o. 0151-58124102 [newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)

### DER AUTOR

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im Juli 2012