



EFT-Newsletter 09/12

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

»Bedenke, dass auch ein Tritt in den Hintern einen Schritt vorwärts bedeuten kann.«

Anonym

Die Geschichte vom Schmetterling (von Paul Matthews)

Ein Mann entdeckte einen Kokon eines Schmetterlings. Eines Tages erschien in diesem Kokon eine Öffnung. Der Mann setzte sich und beobachtete den Schmetterling für einige Stunden, wie dieser darum kämpfte, durch das enge Loch zu gelangen. Dann schien es so, dass der Schmetterling mit all seinen Bemühungen aufhörte, er aufgab.

Der Mann entschied sich dafür, unterstützend einzugreifen und schnitt mit einer Schere den Kokon auf. Der Schmetterling konnte dadurch ganz leicht ins Freie gelangen. Aber etwas war sonderbar. Der Schmetterling hatte einen geschwollenen Körper und verkrüppelte Flügel. Der Mann erwartete nun, dass sich diese Situation für den Schmetterling verbessern würde, aber nichts geschah. Der Schmetterling entwickelte sich nicht mehr weiter und konnte nicht fliegen.

In seiner Hilfsbereitschaft und Ungeduld konnte der Mann nicht realisieren, dass der Kampf des Schmetterlings durch die enge Öffnung des Kokons Absicht der Natur ist, die Flüssigkeit aus dem Körper des Schmetterlings in dessen Flügel zu drücken, so dass er dazu fähig wird, zu fliegen.

So wie der Baumschössling vom Wind heftig durchgeschüttelt wird, damit der Schössling stark und kräftig wird, so wird auch der Mensch vom Leben zuweilen kräftig durchgeschüttelt, um ihn stark zu machen.

Wenn wir andere Menschen unterstützen wollen, ist es hilfreich, zu erkennen, wann es nötig ist, dass sie die Dinge für sich selbst machen.

Aktuelles

Kursverschiebung

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

NEU: »JumpNow! – Der Mut zu sich selbst«

Dieser intensive 6-Tageskurs findet vom Dienstag, 02. bis Sonntag, 07. April 2013 im Seminarhaus Holzmannstett, Holzmannstett 1, 83539 Pfaffing statt. Nähere Informationen zum Kurs finden Sie auf

meiner Website unter www.eft-benesch.de/frei.php. Für jeden, der in Freiheit leben will. Voraussetzungen: EFT-Level 1 oder andere EFT-Grundkenntnisse und psychische Belastbarkeit. **Anmeldeschluss ist der 15.11.2012**

Nachricht an Österreich

Der EFT-Level 2 am 29./30. September in Wien findet statt. Es sind noch Plätze frei.

Gary Craig meldet sich zurück (Teil 3)

In seinem »Official EFT«™ wurde der sogenannte **sore spot**, der »wunde Punkt« oder »Eröffnungspunkt«, bei dem ein neurolymphatischer Reflexpunkt zwischen zweiter und dritter Rinde während dem Setup gerieben wurde, endgültig verabschiedet. Dies wurde bereits von den meisten Klopfanwendern, von uns und von Gary Craig bereits seit längerem so praktiziert.

Neben all den Anpassungen des EFT an viele aktuelle Veränderungen in der »Klopfszene« sorgt Gary Craig aber auch für einige Verwirrung, da er meiner Meinung nach völlig unnötige begriffliche und inhaltliche Veränderungen gegenüber der Originalversion von EFT vornimmt. So ist jetzt die »Tell the Story-Technik« quasi zur »Filmtechnik« mutiert, die eine wichtige Funktion in der Arbeit mit EFT eingenommen hat. Leider fallen für mich bedeutende und wichtige Elemente der ursprünglichen Filmtechnik dabei unter den Tisch. Die »Filmtechnik« selbst fungiert bei ihm jetzt nur noch als »stille« Variante der »Tell the Story-Technik«, bei der der Klient/die Klientin nichts mehr über die Inhalte verbalisiert. Auch dies wurde in der ursprünglichen Version als Variante der »Filmtechnik« bereits abgedeckt. Die Original-Filmtechnik bleibt also für mich als erweiterte Version der jetzigen »Tell the Story-Technik« weiterhin ein elementarer Baustein in der erfolgreichen Anwendung von EFT.

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

Es tut sich nichts? – Einige Anregungen

Auch wenn beim Klopfen das Aufspüren und Bearbeiten von spezifischen Aspekten eines Problems im Vordergrund steht, müssen wir uns manchmal mit »weniger« begnügen. Der Eingang in diese spezifischen Themen scheint wie verrammelt zu sein. Dies kann verschiedenste Hintergründe haben. Statt aufzugeben und sich mit dem gewohnten »Ich habs ja gewusst, es funktioniert bei mir nicht« etc. abzufinden, kann Sie Anderes ausprobieren, z.B.:

- »Auch wenn sich bei mir bei diesem Thema nichts tut« ... »auch wenn ich wieder einmal stecken bleibe und nicht vorankomme ...« Sie machen also ein »neues« Thema auf, dass Sie nicht weiterkommen, versagen etc. Dies kann zu einem sehr alten und tieferen Thema führen. Sind einige Aspekte davon beklopft (kann sehr komplex werden), könnte sich auch bei dem ersten Thema etwas verändern.
- Oder klopfen Sie global, indem Sie das Thema ganz allgemein fassen, z.B.: »Auch wenn ich nicht genug Selbstvertrauen habe, woher auch immer dies kommen mag« ... Wenn Sie auf diese Weise klopfen, sind Sie doch irgendwie in Kontakt mit verborgenen Aspekten, die mit diesem Thema zu tun haben. Wenn Sie auf diese Weise ausdauernd klopfen, kann sich das verhärtete »Feld« aufweichen, so dass vereinzelt erste (kleine) Aspekte, wie Gefühle, Erinnerungen, Sätze in Ihnen auftauchen, die Sie dann spezifischer mit dem Klopfen angehen können. Wer sich an meine Mauermetapher erinnert (siehe mein Buch »Klopf dich gesund«) kann sich vorstellen, dass sich durch dieses ständige Anklopfen an die Mauer vereinzelt Steinklumpen lösen (kleine spezifische Aspekte), die in der Summe dann doch ein größeres »Loch« entstehen lassen (ein bedeutenderer Aspekt des betreffenden Thema steht vor Ihnen).
- Wenn es kein physisches Thema ist (wie z.B. mangelndes Selbstvertrauen), nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Thema auf und spüren Sie in Ihren Körper, ob sich gerade irgendein Zipperlein zeigt, egal, was es ist und wie »unbedeutend« es erscheinen mag. Beklopfen Sie dann dieses körperliche Thema (vielleicht zeigen sich in der Folge noch weitere körperliche Aspekte, die Sie nacheinander abklopfen), bis es frei ist und gehen Sie dann noch einmal zum ursprünglichen Thema (Mangel an Selbstvertrauen). Vielleicht stellt sich jetzt Bewegung ein oder das Thema ist gar nicht mehr von Belang (zumindest für den Moment)
- Wenn es ein physisches Thema ist, fragen Sie sich, was es mit Ihnen macht, dass Sie dieses Thema haben und es nicht weggeht. Beklopfen Sie dann diese Emotion und gehen danach wieder zum physischen Thema. Oder internalisieren Sie die körperliche Wahrnehmung, z.B.: »Auch wenn ich diesen Schmerz im linken Knie habe beim Gehen, vielleicht weil dieser Schmerz in mir ist, wenn ich in Bewegung sein will (oder: weil ich immer in Bewegung sein muss und kein Sitzfleisch habe) ...«

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Erste Freiheit vom Kaffee

»Lieber Horst, ich habe wieder was für deinen Newsletter – Klopfen bei mir selbst:

Kaffe vertrage ich nicht gut – er macht mich unruhig, fahrig und verursacht manchmal auch Magenschmerzen. Trotzdem: So ein kleiner Espresso, einfach unwiderstehlich ...

Heute vormittag wieder das übliche Szenario: Die Espressomaschine lockt, ein schier unwiderstehliches Verlangen. Die Idee, dass ich klopfen könnte, hatte ich schon öfters, aber was wird bei Erfolg dann aus dem Kaffeegenuss (innerer Widerstand)? *[Kommentar: Ansonsten ein sehr wichtiger klopfwürdiger Aspekt – das Gefühl von Verlust, von etwas Aufgeben.]*

Doch heute fasste ich mir ein Herz. Mit der Zusicherung, dass ich den Kaffee ja ohnehin trinken kann,

wenn ich will, habe ich mir ein Tässchen Espresso gemacht und mich dann damit hingesezt. *[Kommentar: Ein sehr guter »Preframe«, der die »Erlaubnis für das Klopfen gibt und vor eventuellen Misserfolgen schützt.]* Einen tiefen Atemzug vom herrlichen Geruch genommen, ja, der Geruch zieht mich am meisten an (10). Klopfsequenz (immer Grundrezept) mit ›Verlangen nach dem Geruch ... Kaffeegeruch‹, danach Einwertung auf 9. Jetzt im Vordergrund ein ›ziehendes Begehren im Bauch‹, Klopfsequenz Grundrezept. *[Kommentar: Es wird ein Szenario gewählt, das das Verlangen erzeugen soll.]* Danach tauchte auf: ›Lust auf Anregung und Aufregung, wenn schon sonst nichts da ist, dann zumindest Kaffee. Einwertung danach auf 4. Ein neuer Gedanke ›Kaffeeduft ist der Duft der großen weiten Welt, ich sitze im kleinen Kaff fest‹. Klopfsequenz mit ›Duft der großen weiten Welt, Kaffeeduft‹. Einwertung mit Riechen am Kaffee ergibt jetzt 2 in Bezug auf Geruch. *[Kommentar: Es wird mit den Themen weitergemacht, die jeweils auftauchen. Dadurch wird immer tiefer in das »Verlangens-Störfeld« eingedrungen.]*

Inzwischen ist ein neuer Aspekt aufgetaucht: ›Ein Loch im Inneren, Kaffee hilft das zu füllen‹ mit deiner Einwertung von auf 8, Klopfsequenz mit ›Loch im Inneren‹. *[Kommentar: Hier taucht ein Übergang zum Emotionalen als neuer Aspekt auf.]*

Bereits während der Klopfsequenz treten Traurigkeit und Sehnsucht in den Vordergrund, ›Sehnsucht zu jemandem zu gehören, Sehnsucht nach einem Partner. Einwertung auf 8. *[Kommentar: Auch hier zeigt sich, dass hinter einem Substanzverlangen meist emotionale Themen stercken, die gefunden und aufgelöst werden müssen, bevor sich das »äußere Thema« Verlangen oder Sucht wirklich auflösen lässt.]* Setup und Klopfsequenz: ›Auch wenn ich diese Sehnsucht nach einem Partner habe, akzeptiere ich mich mit dieser Sehnsucht voll und ganz‹ – ›Sehnsucht nach einem Partner.‹

Die Intensität ließ rasch nach und wich einem tiefen Gefühl von Wärme und Wohlbefinden. Dies war sehr befreiend, war ich doch der Meinung, dass ich keinerlei Interesse mehr an einer Beziehung habe.

Test: Der Geruch des Kaffees war schon eher abstoßend, doch ein kleiner Schluck davon war dermaßen grauslich! Aber vielleicht lag es ja nur daran, dass er inzwischen schon kalt geworden war – also machte ich mir einen frischen Espresso. Der Geruch – kein Interesse. Der Geschmack – absolut scheußlich und bitter!

Ich bin schon gespannt, wie lange das anhält, ob ich jetzt endgültig vom Kaffee kuriert bin?

Liebe Grüße«

[Kommentar: Gerne höre ich – und hören wir – von dem weiteren Verlauf! Dieser Fall ist ein Beispiel für das Bearbeiten von Verlangen, das man »in den Griff« bekommen will, wenn man mit etwas aufhören will und irgendwie nicht kann. Wer nichts verändern will, der klopft ja dann auch bei diesen Themen nicht.]

Stück Höhenangst ade

›Lieber Horst, ... Ich schicke dir einen kurzen Bericht über das Klopfen mit einer Freundin bezüglich ihrer Höhenangst (Berge und Rolltreppenfahren). Wir haben uns erst mal das Thema mit der Rolltreppe vorgenommen. Wir saßen so gut drei Wochen vor Weihnachten bei ihr am Küchentisch und haben ca. 20 Minuten geklopft. Ich bat sie, sich vorzustellen, sie müsste eine Rolltreppe besteigen, und mir dann zu sagen, was in ihr vorgeht. Sie bekam feuchte Hände, wacklige Beine und die Atmung war sehr stark. Wir haben dann die Einstimmung mit ›Auch wenn ich diese feuchten Hände, wackligen Beine und starke Atmung habe bei der Vorstellung, eine Rolltreppe zu besteigen, bin ich völlig o.k. und akzeptiere mich voll und ganz und gebe mir die Chance, dies aufzulösen‹ vorgenommen. Diese haben wir dann zwei Mal wiederholt. Die Einstufung lag am Anfang bei zehn. Nach ein paar Runden mit ›diese feuchten Hände ... wackligen Beine ... starke Atmung bei der Vorstellung, eine Rolltreppe zu besteigen‹ war die Einstufung bei sechs, nach ein paar weiteren Runden bei drei bis vier. Wir haben dann noch den Rest von dem geklopft und danach sagte sie, sie würde jetzt nichts mehr in dieser Hinsicht spüren. Wir haben es dann dabei belassen. Zwei Wochen nach Weihnachten rief sie mich an und erzählte mir, sie sei das erste Mal nach dreißig Jahren wieder auf einer Rolltreppe gestanden, hatte zwar ihren Sohn

vor sich stehen lassen, für alle Fälle, ist aber dann doch zur Seite getreten und konnte ohne Angst nach oben und unten schauen. Inzwischen ist sie auch allein gefahren und hatte kein Problem damit. Sie meint zwar, dass sie nicht weiss, ob sie sich auch die extrem steile Rolltreppen am Marienplatz fahren traut. Das wollen wir uns demnächst nochmal anschauen, was da evtl. noch hochkommt. Ich freu mich sehr über diesen Erfolg, hat meine Freundin doch wieder ein Stück Lebensqualität zurückbekommen.«

Platzangst ade (von einer Kursteilnehmerin)

»... ach ja, ich wollte dir ja auch noch von meinem klopfenbericht berichten: ich habe vor längerem mit einer freundin geklopft. das thema war platzangst. der stress relativ hoch. sie fühlte sich dadurch sehr eingeschränkt, da sie zwei aktive kleine jungs hat, die auch gerne mal irgendwelche höhlen besuchen, aufzug fahren, im Erlebnispark in enge Röhren klettern wollen, etc.

ich hatte sie dann gefragt, wo die platzangst zuerst aufgetaucht ist, ob das ganze eine überschrift haben soll und wie hoch sie es einwertet.

aufgetaucht ist die erste panikattacke in einer öffentlichen toilette im urlaub, in der plötzlich das licht ausging. das erlebnis sind wir dann in der ›filmtechnik‹ [ursprüngliche Version, siehe »Aktuelles«] durchgegangen ... und plötzlich waren wir weg von der toilette bei der beerdigung der oma, wo meine freundin ein ganz kleines mädchen war. sie musste dann so weinen, dass ich für sie gesprochen habe und wir haben beide geklopft.

das kleine mädchen fand es ganz arg schlimm, dass sie die oma im sarg nicht sehen durfte und nicht wusste, ob die oma wirklich tot ist und ob sie ihre ruhe hat. wir sind auch hier dann langsam durch die erinnerungen und wie schlimm die erwachsenen waren gegangen [wieder »Filmtechnik«], weil sie sie die oma nicht nochmal ansehen ließen, obwohl sie der oma doch so gerne noch ›tschüss‹ gesagt hätte. plötzlich ist dann die oma erschienen, auf einer hell-leuchtenden wolke und hat gesagt, alles sei jetzt gut.

das ganze ging ca. 45 minuten und war echt hammermäßig. wir haben dann nochmals nachgetestet und alles war gut. bis heute (das ganze ist sicher schon ein jahr her) ist die platzangst weg und ein grosser frieden zum thema oma bei meiner freundin eingekehrt.

wir sind dann danach auch nochmals zusammen zum friedhof, den meine freundin jahrelang nicht betreten konnte, obwohl es ihr eigentlich so ein riesiges anliegen gewesen wäre. der besuch auf dem friedhof war sehr schön und meiner freundin ging es danach unheimlich gut. jetzt kann sie auch wieder alleine auf den friedhof gehen.«

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, 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

► 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.

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

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

- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **27./28. Juli 2013** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

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

Samstag/Sonntag **15./16. Dezember 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / Nähe München.

► Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag **11. Mai 2013** (9.30 bis 18 Uhr) in der Praxis in München. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

► Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«

Samstag/Sonntag **29./30. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München.

WEITERES

Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte, und mich als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

Die EFT-Kinderecke

Aus Kindermund

Der kleine Bernd ist von Freunden eingeladen und wird gefragt, ob er im Pool mit den anderen schwimmen möchte. »Ich kann nicht schwimmen!« – »Ich gebe dir Flügelchen.« – »Fliegen kann ich aber auch nicht!«

Erste Hilfe für den Bauch (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Vor dem Supermarkt fiel mir ein Mädchen (11) auf, das sehr blass wirkte. Es war die Tochter einer Nachbarin meiner Mutter. Wir kamen ins Gespräch, und die Mutter erklärte mir, dass B. bereits seit vier Tagen mit Unterleibschmerzen im Bett gewesen war. Auch der Hausarzt konnte nicht wirklich helfen. Der Verdacht war, dass es sich vielleicht um erste Menstruationsbeschwerden handeln könnte. B. hatte noch immer diese Schmerzen, wie sie vor mir stand.

Ich entschloss mich dazu, EFT an ihr anzuwenden. Nach der Zustimmung der Mutter und des Mädchens zogen wir uns auf eine Bank in der Fußgängerzone zurück. Nach der Befragung, wie genau und wo genau die Beschwerden sind, fingen wir an zu klopfen, indem ich das Klopfen an mir vormachte und die entsprechenden Worte vorsprach. Das Mädchen klopfte an sich. »Auch wenn ich diesen großen stechenden Schmerz im Unterleib habe und ich nur vornübergebeugt schmerzfrei sitzen kann, ich bin völlig in Ordnung ...« (Diese positive Bestätigung lässt ihr Gesicht aufhellen.) ... »dieser Schmerz im Unterleib ... ich bin vollkommen o.k., so wie ich bin ...«

Nach ein paar Klopfunden sah sie nicht mehr so blass aus und sagte dann spontan, während wir klopfen: »Jetzt tut es nicht mehr weh!« und strahlte mich dabei an.

Sie bekam die Klopfunden noch von mir aufgemalt. Die Mutter erhielt meine Telefonnummer für weitere nötige Unterstützung.«

Kurzmitteilung über Klopfersfolg (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Zwei sehr schöne Erfahrungen mit Kindern. 6jähriger bub mit 3monate anhaltenden täglich gleichem Alptraum und ein Mädchen mit auch seit monaten anhaltenden Ängsten, dass es sterben könnte bei beiden kindern erfolgreich nach einer im 1.fall 1,20stündigen sitzung , beim mädchen nach einer dreiviertelstündigen sitzung ... mit anhaltender wirkung

Danke für das, was ich bei meinen Sitzungen bei dir dazulernen konnte.«

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 September 2012