



# EFT-Newsletter 04-05/14

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

»Wenig, aber gut. Und wenn gut, dann reichlich.«

unbekannt

Der Psychologe wundert sich: »Sie wurden doch erst vor einer Woche als geheilt aus der Psychiatrie entlassen. Wieso kommen Sie jetzt zu mir wegen einer Depression?«

»Herr Doktor, versetzen Sie sich doch einmal in meine Lage. Bis vor einer Woche war ich als Napoleon weltberühmt und jetzt bin ich ein Nichts, ein Niemand. Wie soll es mir da gut gehen?«

---

## Aktuelles

### Kinderbuch vergriffen

Die Bücher »Gesunde Kinder mit EFT« und »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur« (Taschenbuchausgabe) sind seit einiger Zeit vergriffen und nicht mehr auf dem Markt. Doris und ich überarbeiten gerade dieses Buch und werden in nächster Zeit eine Ausgabe im eigenen Verlag herausbringen. Wir werden das Erscheinen an dieser Stelle mitteilen.

In diesem Zusammenhang bitten wir Eltern, uns kurze **Feedbacks zu EFT** zu schreiben, die wir in diesem Buch zum Abschluss bringen könnten.

### Kurs: »Großes Reinemachen

Anmeldeschluss ist der 05.06.2014

---

## 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](http://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

### Ein weiteres Plädoyer für Ausdauer beim Klopfen

»Ich habe es ja gewusst, auch das Klopfen kann mir bei meinem Problem nicht helfen.« Das Klopfen wird dann aufgegeben und beiseite gelegt mit dem Vermerk: »Untauglich!«

Dies wird EFT und auch den Betroffenen nicht gerecht, die eine große Chance auf Besserung, wenn nicht gar Befreiung unnötig herschenken. Dafür sind verschiedenste Gründe verantwortlich. Hier ein paar Anmerkungen

- Oft können positive Ergebnisse nicht wahrgenommen werden, weil das **Thema viel zu allgemein angegangen** wird. Mit »Auch wenn ich diese Migräne habe« oder »auch wenn ich diese Depression habe« lässt sich kaum ein schneller Erfolg erreichen, so dass Migräne oder Depression zum Verschwinden gebracht werden können. Dies käme dem Versuch gleich, mit einem einzigen Hammer Schlag eine ganze Mauer zum Einsturz bringen zu wollen. Die Mauer wird dennoch noch stehen, äußerlich unbewegt und unverändert. Und weil die Mauer noch vorhanden ist, zieht man sich dann oftmals frustriert zurück und gibt auf. Der Grund für den mangelnden Erfolg liegt jedoch nicht am Klopfen selbst, sondern an der mangelhaften Herangehensweise. Wie in den Kursen gelehrt, ist das Spezifisch-sein ein entscheidender Faktor für das rasche Wahrnehmen von positiven Veränderungen. Migräne oder Depression oder anderes ist in spezifische Teilstücke zu zerlegen: WAS genau nehme ich gerade wahr, WO nehme ich es wahr, WANN nehme ich es wahr? Also: welchen Schmerz spüre ich gerade wo in meinem Kopf (wenn ich welche Bewegung mache), spüre ich gerade Traurigkeit/Schwere in meinem Brustkorb, wenn ich an ... denke? Spüren Sie ganz spezifische Wahrnehmungen im Hier und Jetzt auf, die zu diesem Symptombild gehören, und beklopfen Sie diese spezifischen Aspekte. Die Chance ist groß, dass sich dieser Aspekt (für den Moment) positiv verändert.
- Natürlich ist Migräne oder Depression oder anderes dann noch nicht vom Tisch, dazu ist das **Thema viel zu komplex**, das möglicherweise wie ein Puzzle aus zahlreichen Aspekten zusammengesetzt ist. Die Lösung liegt in der unentwegten Bearbeitung von spezifischen Aspekten – einer nach dem anderen. Und es lässt sich nicht vorhersagen, wie viele tragende Aspekte zu bearbeiten sind, bevor sich das Befinden entscheidend verbessert. Aber solange Migräne oder Depression oder anderes andauert oder wiederkehrt, muss es noch wichtige Aspekte im Untergrund geben, die mit dem Klopfen anzugehen sind.
- Diese vielfältigen Aspekte eines komplexen Themas befinden sich oft auf **unterschiedlichen Ebenen**. So kann sich ein physisches Thema nicht auflösen, weil auf der mentalen Ebene noch Glau-

benssätze vorherrschen, wie etwas: »Ich darf nicht glücklich und frei sein« oder »mir darf es nicht gut gehen« oder eben der Satz »ich habe es doch gewusst, dass es bei mir nicht funktioniert« etc. Diese Sätze sind zu bearbeiten.

- Oder ein körperliches komplexes Thema besitzt noch wichtige emotionale Pfeiler im Untergrund, wie etwa ein Erlebnis, ein Unfall, Emotionen, die mit diesem körperlichen Thema in Verbindung stehen etc. Diese sind mit EFT aufzuspüren und zu lösen.
- Desgleichen können mentale Themen emotionale Hintergründe, emotionale Themen mentale und/oder physische Aspekte haben, die aufgespürt und gelöst sein wollen, bevor sich das eigentliche Thema verabschieden kann.

EFT ist eine ganzheitliche Methode und wird diesem komplexen Wesen »Mensch« gerecht. EFT kann aber nicht erfolgreich sein, wenn der Klopfanwender diese Komplexität des Menschen – wenn sich eben die Erfolge nicht einstellen wollen – nicht berücksichtigt.

- Meist hört und liest man von den zahlreichen »Wundern«, die in Minutenschnelle oder einer Sitzung vonstatten gehen. So ist es nicht verwunderlich, dass dann auch solche Ansprüche an sich und sein Thema gestellt werden. Diese Wunder gibt es tatsächlich, und diese sind in fast jeder Sitzung sogar mehrfach gegeben, wenn spezifisch gearbeitet wird. Stellt sich kein Ergebnis ein, so sind Sie entweder nicht spezifisch genug oder aber das beklopfte Thema ist nicht das Thema (weil auch auf einer anderen Ebenen oder nicht tief genug). Sind die Themen also komplexer, also z.B. Lebensthemen, multiple Traumata, etc. so sind in der Tat mehrere, auch langwierigere Prozesse zu absolvieren, bis sich das »Überthema« erledigt und emotionale Befreiung einstellt. Auf diesem Wege kann aber immer wieder erfahren werden, dass sich spezifische Aspekte dieses Überthemas immer wieder auflösen lassen und jeder diese Wunder erleben kann.

Also, bleiben Sie dran, auch wenn sich nichts tun sollte: Klopfen Sie in diesem Falle Ihre Frustration, Enttäuschung, dass Sie doch nichts erreichen können. Und vielleicht kommen Sie gerade dadurch auf eine wichtige Spur in Ihre Vergangenheit. Denn vielleicht kennen Sie diese Ohnmacht, diese Frustration etc. nur zu gut, als Sie vergebens versucht haben, es den Eltern recht zu machen, Lob zu erreichen etc. Alle Wege führen zu Ihnen hinein, der Schlüssel liegt in Ihnen selbst.

Und sollten Sie nicht weiterkommen: Nehmen Sie externe Hilfe in Anspruch. Auch Sie haben es verdient, emotional befreit zu sein.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Leben als Drama** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Das Leben von Frau N. empfindet sie aktuell als ein einziges Drama, sie ist total genervt und hat vor allem ständig das Gefühl, »nicht dazugehören«.

Der Stress mit dem Thema »nicht dazugehören« wird mit einer Acht eingestuft.

Zuerst klopfen wir den Stress ganz allgemein »mit dem Stress mit der ganzen Situation und dem ganzen Drama« (auch mit Humor über soviel Stress und Drama).

Als sie sich entspannt und der Stress nur noch bei eins bis zwei ist, gehen wir zum Gefühl »nicht dazugehören«. Das Gefühl, »das sich so oft zeigt im Leben, das immer da ist und ständig wiederkommt«.

In verschiedenen Bildern stellen wir aber fest, dass sie sehr oft Menschen zum »Dazugehören« auffordern, sie diese dann aber vor den Kopf stößt und die Aufforderungen ablehnt. Das erstaunt sie schon sehr.

Ich frage sie, woher sie das Gefühl kennt. Es erscheint ein altes Bild aus der Schulzeit, als zwei ihrer Freundinnen ihr die Mütze vom Kopf reißen und sie nicht zurückgeben.

Sie gibt dem Ereignis den Filmtitel »Die rote Strickmütze«. Dieses gehen wir nun in der Filmtechnik durch, Aspekt für Aspekt.

Auch, dass sie damals die beiden für Freundinnen gehalten hat, die dann so fies zu ihr waren. (Daher sind heute vielleicht auch Freunde, die nett sein wollen, in ihrem Empfinden dann doch auch fies. Das müsste man auch nochmal genau ansehen.)

Beim Nachtsten kommt keine Belastung mehr auf. Allerdings erscheinen noch einige Ereignisse, die alle in diesem ›Scheiß-Sportverein‹ passiert sind, auch alle zu diesem Thema. Dabei ist ein großer Ärger. Da es so viele kleinere Ereignisse sind, lasse ich die Klientin diese alle in ein Gefäß ihrer Wahl (es ist ein Ballon) einpacken, was sie sehr langsam und gewissenhaft tut. Dann verschließt sie den Ballon sehr fest und lässt ihn aufsteigen, bis er außer Sichtweite ist.

Als wir nochmals auf diesen ›Scheiß-Sportverein‹ schauen, ist erstmal keine Belastung mehr spürbar. Ergebnis: Es gab auf jeden Fall eine ›Entstressung‹ durch das Klopfen. Die Klientin ist sichtlich entspannt und fühlt sich sehr gut. Allerdings auch sehr müde, weshalb wir hier stoppen.

Aufgrund der vielen weiteren Erinnerungen und Gefühle (auch zu diesem Thema), die sie hat, sollten auf jeden Fall weitere Sitzungen stattfinden, um den großen Haufen abzuarbeiten.

### **Übelkeit und mehr** (Bericht einer Klopfanwenderin)

›Hallo Horst, ich hatte letzte Woche zwei Damen bei mir, Freundinnen, die sich dazu entschieden haben, wegen Rauchen zu mir zu kommen. Ich habe letzte Woche bereits sehr gut mit Ihnen gearbeitet und hauptsächlich auch am Verlangen, an den Stresssituationen usw. gearbeitet. Bereits im Vorfeld hat sich einiges gelöst. Heute morgen waren sie nun zum zweiten Termin bei mir, die letzte Woche bereits hat schon ›rauchfrei‹ funktioniert. Als sie bei mir ankamen, war es einer der Damen sehr schlecht geworden beim Autofahren. Ich lud sie ein, diese Übelkeit zu klopfen. ›Dieses Gefühl, mir ist so unbändig schlecht ... mir ist es sehr schlecht ... dieses Gefühl in mir, mir ist so arg schlecht ... ja, das spür ich bis hinauf in den Hals plötzlich ....‹ Wir klopfen das ein paar Runden, bis sie sagte: ›Also, das ist jetzt besser, mir ist nicht mehr so schlecht, vielleicht noch ein bisschen, aber das ist jetzt so ein Druck in der Brust.‹

Wir klopfen also: ›Das ist wirklich ein großer Druck in meiner Brust ... dieser Druck in meiner Brust ... ich glaub, ich werde das von diesem Druck her auch nicht schaffen ... vom Kopf her weiß ich, dass ich mit Rauchen aufhören muss und möchte, doch dieser Druck in meiner Brust ist unvorstellbar ... dieser unvorstellbare Druck ... ja, und der steigt jetzt meinen Hals hoch bis in die Kehle und ich kann fast nicht schlucken ... dieser große Druck in meiner Brust, der bis in meinem Hals steigt und ich so kaum schlucken kann ... dieser große Druck ... ja, das ist wirklich ein sehr großer Druck ...‹

meine Frage: ›Kennst du den schon lange?‹

›Oh ja, denn kenn ich schon sehr lange.‹ Wir klopfen: ›Dieser alte Druck, den ich schon so lange kenne ... der mich so lange begleitet ... der immer auftaucht, wenn ich mit irgendwelchen Schwierigkeiten oder so schweren Situationen konfrontiert war ... dieser alte Bekannte Druck ... der meldet sich jetzt wieder und sagt Hallo ....‹

Sie lacht und hustet, etwas löst sich, sie wirkt entspannter.

Wir klopfen weiter: ›Mein altes Ventil ... dieses alte Ventil, mein altes Muster ...‹

Sie sagt: ›Ja, genau so, du hast Recht, das ist mein Muster, genau das ist es. Jetzt ist der Druck aus dem Hals runter gerutscht (sie zeigt auf die Kuhle im Hals). Und auch in der Brust, ich hab das Gefühl, das ist jetzt nicht mehr ganz so schlimm.‹

Wir klopfen: ›Dieser restliche Druck, in meiner Brust ... den ich gut kenne, der immer zur Stelle war, wenn ich ihn gebraucht habe ... dieser gute alte Bekannte, der zuverlässig funktioniert hat, so war das halt bei mir ... dieser restliche Druck in meiner Brust.‹

Sie sagt dann: ›Der soll jetzt gehen!‹ Ich sage: ›Der wird schon gehen, so wie es für dich richtig und stimmig ist. Wir machen das sanft und liebevoll, schließlich ist es ein guter alter Bekannter und den verabschieden wir dementsprechend.‹ Sie lacht und löst sich: ›Ja, du hast recht, dieser alte zuverlässige Bekannte, der immer funktioniert hat und zur Stelle war, wenn ich ihn gebraucht habe und den ich jetzt verabschiede ... dieser restliche Druck in meiner Brust, der jetzt viel weniger wird und der jetzt eigentlich gar nicht mehr in meiner Brust ist, sondern da kriecht jetzt ein kleiner Druck zu den Ohren

... Mensch, der scheint abhauen zu wollen, der kriecht schon von alleine rauf und sucht einen Ausgang (herzhaftes Lachen) ... dieser kleine Druck, der da zu meinen Ohren rauskriecht.«

Ich frage: »Und wie geht es deiner Brust?« – »Da ist kein Druck mehr... und auch der Druck an den Ohren ist jetzt weg ... das ist ja unglaublich, alles weg ... und ich bin auch viel entspannter als vorher«

Ich frage: »Und wie geht es dir in der Brust? ist es ein gutes Gefühl?«

»Ja, es ist ein leichtes Gefühl und es ist sehr gut.«

Wir klopfen: »Dieses gute Gefühl in mir« ein paar Mal, bis sie ein völlig geklärtes Gesicht hat und ruhig und entspannt vor mir sitzt.

Dieses Klopfen, es ist sooo schön, wenn eine eigene Dynamik entsteht und du merkst, wie du Dinge veränderst....ich bin total glücklich.....danke Horst, danke Doris, danke Gary!!

Alles Liebe und bis bald.«

### **Schmerzen im Arm** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Mein Vater klagte über Schmerzen im Ellbogengelenk und trug eine Schiene, weil er auch im Handgelenk Probleme hatte. Testweise klopfen wir die »stechenden Schmerzen im rechten Ellbogengelenk, wenn ich eine Flasche hochhebe«. Die Schmerzen sanken nur wenig und ich war mir noch nicht sicher genug, um auf ein Weiterklopfen zu bestehen. Als er kurze Zeit später die Schiene abnahm, stellte er fest, dass er auf einmal keine Schmerzen mehr im Handgelenk hatte und die Hand problemlos drehen und beugen konnte. »Gottseidank« waren noch Schmerzen da, als er Liegestütze machte.« *[Kommentar: Dies ist eine nicht seltene Erscheinung, dass Betroffene erleichtert sind, wenn doch noch irgendwelche Symptome zum Vorschein kommen. Denn es kann nicht sein, dass ein wenig klopfen solch schweren Probleme lösen kann – so leicht und so schnell geht das nicht. Tauchen diese verständlichen Zweifel auf, so sind auch diese mit dem Klopfen als mentaler Aspekt zu bearbeiten, um anhaltende Befreiung erreichen zu können.]*

### **Katze weg**

**Frage:** Mein Kater, zu dem ich einen sehr engen Kontakt habe, ist verschwunden. Er stromert mit Sicherheit nicht in der Gegend herum. Es muss etwas passiert sein.

Kann ich mit EFT helfen, ihn zu finden? Dass ich vielleicht ein Gespür bekomme, wo ich ihn noch suchen soll? Ich habe es schon versucht mit dem Klopfen auf dem Handrücken: »Ich entscheide mich, meinen Sammy zu finden und zu helfen.« Vielleicht haben Sie noch eine bessere Idee.

Freue mich über eine baldige Antwort, da ich meinen Kater ganz dringend finden muss.

**Antwort (von Doris):** Sie können in diesem Falle Folgendes tun:

- für sich selbst klopfen: »Auch wenn ich mir so große Sorgen mache, weil B. verschwunden ist, ich bin o.k. und ich gebe mir die Chance, darauf zu vertrauen, dass die Existenz schon nach ihm sieht, und ich schicke ihm all meine Liebe.« usw.
- Surrogatklopfen für ihn, indem Sie sich innerlich auf ihn einstellen und alles klopfen, was Sie wahrnehmen. Also evtl. Angst oder Schmerz oder was auch immer in der Art »Auch wenn Du irgendwo eingesperrt bist, wo Du nicht mehr herausfindest und jetzt in Angst bist, bist Du ein guter Kater, und Du kannst Dich entspannen, denn ich bin in Gedanken bei Dir« usw.
- Sie können sich eine Art Schnur vorstellen, die von Ihnen zu ihm führt und ihm den Weg zurück weist, falls er sich irgenwo verlaufen haben sollte – und klopfen Sie während dieser Vorstellung.
- Sie können sich auch immer wieder vorstellen, wie er wieder auftaucht und dass es ihm gut geht und wie gut Sie sich dann fühlen. Auch hier dabei die Punkte klopfen.

**Rückmeldung:** Vielen Dank, dass Sie mir so schnell geantwortet haben, obwohl Sie mich überhaupt nicht kennen. Ich habe auch geklopft: »Mein B., der ganz große Angst hat und sich im Moment aus eigener Kraft aus seiner derzeitigen Situation nicht befreien und nach Hause kommen kann.« Und dann noch meine Unfähigkeit, meinen B. zu finden und zu helfen. Was mich im Moment wirklich sehr belastet. Sind die Sätze aus Ihrer Sicht OK?

*Rückmeldung 2 (kurz danach):* Yippieh – mein Kater ist wieder da. Nachts stand er miauend vor der Tür. Vielleicht hat das Klopfen geholfen. Vielen Dank für die guten Tipps.

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 2014** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-KURSE UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **05./06. Juli 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **14./15. November 2014**. 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)
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **14./15. Juni 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

#### ► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **28./29. Juni 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **23./24. Mai 2014**. 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)
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **26./27. Juli 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

#### ► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **06./07. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am Freitag/Samstag **26./27. September 2014**. Informationen u. 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)

### 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«

- **Herzogenbuchsee/Schweiz** am Samstag, **16. August 2014** (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](mailto:info@emofree.ch).

- ▶ **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **25./26. Oktober 2014** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- ▶ **Der nächste Basis-Kurs »Lust auf Wohlstand«** am Samstag/Sonntag **13./14. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München-Puchheim.
- ▶ **Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **31.05./01.06.2014** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München.
- ▶ **Der nächste Kurs »Großes Reinemachen«** am Donnerstag bis Sonntag, **17. bis 20. Juli 2014**, in Pfaffing.

## 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

»Mädchen können ihr Pipi nicht im Stehen machen, weil sie nichts zum Festhalten haben.«

### Angst um mein Kind (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Meine Tochter (3,5 Jahre alt) ist ein sehr ängstliches und vorsichtiges Kind. Als sie in den Kindergarten gekommen ist, konnte sie sich lange Zeit nicht richtig integrieren. Alle Aktionen machten ihr Angst, sie wollte bei nichts richtig mitmachen und wehrte sich dann kreischend.

Etwa drei Monate nach dem Kindergartenstart war ich im Level-1-Seminar. Dort konnte ich mit Horst einen Teil des Geburtserlebnisses aufarbeiten:

Da die Herztöne meiner Tochter während der Geburt zu stark gesunken waren, wurde ein Notkaiserschnitt gemacht. Wir klopfen u.a. »die Angst um mein Kind« und mit der »Filmtechnik« die angstvollsten Minuten der Geburt.

Es war für mich sehr erschreckend – und erkenntnisreich –, welchen Blick ich auf meine Tochter durch diese Geburtserfahrung entwickelt hatte: Ich sah sie schwach, hatte Angst um sie und dachte, dass sie es ohne mich nicht schafft – ein Blick, der bis heute anhält. Und bei der Entbindung selbst hatte ich den Eindruck, dass sie mir weggenommen wird. In meiner bewussten Erinnerung habe ich das Erlebnis tatsächlich anders wahrgenommen.

Etwa eine Woche nach dem Seminar erzählte mir die Erzieherin im Kindergarten, dass meine Tochter auf einmal viel extrovertierter wäre, jetzt fast überall mitmache und fröhlich in den Kindergarten komme. Sie hätten davor schon Sorge gehabt, dass sie es noch nicht packen würde, aber jetzt sei alles in Ordnung.

*[Kommentar: Dies ist ein schönes Ergebnis, das darauf hinweist, wie wichtig es ist, dass Eltern sich dessen bewusst werden, wie sie auf ihre Kinder »schauen«. Und gerade das Geburtserlebnis der Mutter übt einen entscheidenden Einfluss auf diesen »Blick auf das Kind aus. So ist es äußerst wichtig, entstandene Belastungen mit dem Klopfen »aufzuräumen«. Wenn es als Sorgenkind betrachtet wird, MUSS das Kind Sorgen bereiten; wenn Ängste bestehen, dass das Kind nicht stark genug für das Leben ist, dann MUSS das Kind schwach sein; wenn Ängste um das Kind bestehen, dann kann das Kind nicht loslassen ...]*

**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, **17. August 2014** (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](mailto: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 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, Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6402879 oder 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, Trainer für EFT, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Memmingen im April 2014