



# EFT-Newsletter 02/14

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

»Gesundheit ist ein Schatz, den niemand schätzt, solange er ihn besitzt.«

aus 'Italien

**Das leere Loch** (wurde mir zugesandt)

Ein geiziger Mann hatte sein Geld im Garten unter einem Baum versteckt. Einmal in der Woche grub er das Geld aus und betrachtete es stundenlang. Aber es geschah, dass er eines Tages nur noch ein leeres Loch vorfand.

Kein Wunder, dass der Mann vor Kummer laut weinte. Die Nachbarn liefen zu ihm, um nachzusehen, was geschehen war. Als sie von seinem Missgeschick erfuhren, fragte einer der Nachbarn. »Was hast du denn mit dem Gold die ganze Zeit gemacht?« Heulte der Mann: »Ich habe es mir immer angesehen.« »Dann ist es ja gar nicht so schlimm«, meinte der Nachbar, »dann kannst du ja jede Woche weiter hierher kommen und das leere Loch anschauen.«

---

## Aktuelles

**Praxisraum in München frei**

In der HP-Gemeinschaftspraxis in der Bodenehrstraße 20 in München (Harras) wird ein Raum frei. Doris und ich haben dort auch einen Tag für uns reserviert.

Bei Interesse bitte wenden an: Naturheilpraxis Brigitte Georgii, Heilpraktikerin, Bodenehrstraße 20, 81373 München, Telefon: 089-74389900, Fax: 089-74389901, [brigitte@georgii.cc](mailto:brigitte@georgii.cc)«

---

## 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**

### **Klopfen als Alltagsroutine**

Sie kennen es sicherlich auch: Sie reden über Probleme mit jemandem (von Angesicht zu Angesicht oder per Telefon), sie haben schwere Gedanken - *und Sie klopfen NICHT*. Gerade in diesen Situationen sollte Klopfen DAS Mittel der Wahl sein und zu Ihrem Standardrepertoire gehören. Wenn das Problem Sie selbst betrifft, haben Sie ja Kontakt zum Thema, Sie sind eingestimmt auf diese Störung und das betreffende Störfeld ist aktiviert (auch wenn Sie es nicht bewusst wahrnehmen sollten). Sind Sie selbst von diesem Problem nicht betroffen und nur »objektiver Zuhörer«, können dennoch Resonanzen in Ihnen unbemerkt angestoßen werden. Es ist also gut, wenn Sie an das Klopfen denken. Dabei brauchen Sie keine Setupsätze oder bestimmte Klopfstrukturen einhalten: Einfach nur Punkte stimulieren, während Sie im Gespräch sind bzw. Ihren »düsteren Wolken« im Kopf folgen.

Hier einige Beispiele:

- Ihr Kind kommt von der Schule und ist aufgebracht, weil der Lehrer oder Kinder wieder so gemein oder ungerecht gewesen waren oder die Note nicht stimmt. Lassen Sie Ihr Kind in seinen Emotionen erzählen, während das Kind und Sie jeweils an sich klopfen (Kurzform Innenseite Augenbraue bis Unter dem Arm). Will das Kind selbst nicht an sich klopfen, können Sie am Kind klopfen. Will es dies auch nicht, klopfen Sie nur an sich selbst. Manchmal ist es dann auch nötig, dass das Kind das Erlebte mehr als einmal berichtet, bis Entspannung eintritt. Indem Sie auch an sich klopfen, reduzieren Sie a) eigenen Stress, der wegen dem Ereignis entstehen könnte (Sie behalten dadurch den »Kopf oben«) und b) wirken Sie positiv auf das Kind ein (einerseits sind Sie Vorbild für das Klopfen, andererseits sieht das Kind, wie Sie klopfen und stimuliert so indirekt auch die eigenen Punkte, auch wenn dessen Punkte nicht physisch beklopft werden).
- Sie sind am Telefon in ein »heiBes« Gespräch verwickelt, das Sie belastet. Klopfen Sie während dem Telefonat mit der freien Hand Ihre Punkte. Dies wird positiven Einfluss auf Ihre Befindlichkeit sowie auf das Telefonat selbst haben.
- Sie sitzen im Café und sprechen mit jemandem über Krankheiten, Probleme, Sorgen, Stress etc. Auch hier sollten Sie an das Klopfen denken (in der Öffentlichkeit bietet sich das »Fingerklopfen« an, siehe mein Newsletter 08/06 und 03/07). Sie üben positive Wirkung auf die besprochenen Themen bzw. auf Ihre Resonanzen aus, Zum anderen verhindern Sie, dass sich diese Störschwingungen, die durch das Gespräch ergeben, sich mit dem verbinden, was Sie in diesem Moment zu sich nehmen (Speisen,

Getränke etc.). Allergische Reaktionen, Unverträglichkeiten auf diese Substanzen können so die negative Folge sein. Dies gilt natürlich auch für die Mahlzeiten im Familienkreis bzw. mit dem Partner/der Partnerin. Nicht selten finden gerade Kontroversen, Streitereien etc. bei den Mahlzeiten statt. Oder Stress sitzt als Gast mit am Tisch. Es wäre gut, entspannt und mit positiven Themen Essen und Getränke zu sich zu nehmen. Dies lässt sich nicht immer vermeiden. Aber Klopfen kann man dabei immer - und man isst dann langsamer, weil man ja nur eine Hand frei hat..

Es gibt zahllose Gelegenheiten, bei denen Sie das Klopfen anwenden können. Als Faustregel: Immer wenn ich mit etwas Negativem konfrontiert bin - außerhalb von mir oder in mir selbst, einfach nur Punkte stimulieren. Und - wie bereits erwähnt - können Sie hier ganz »oberflächlich« sein. Spezifisches und gezieltes Klopfen bleibt zwar die optimale, effektivere Klopfanwendung, doch wird dieses ständige Anwenden in Akut-Situationen in der Summe auch seine guten Folgen von mehr »emotionaler Freiheit« mit sich bringen.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Surrogatklopfen – Das Pferd stellt sich quer** (Bericht eines Klopfanwenders)

»Hallo horst, wie kürzlich besprochen, kommt hier die kleine eft-geschichte mit dem pferd, das nicht in den pferde-anhänger wollte:

bei einem spaziergang an einem sommer-nachmittag stoße ich mit meinem kleinen sohn zufällig dazu, wie ein pferd »überredet« werden soll, in einen pferdeanhänger reinzugehen. eine ganze gruppe von zuschauern ist versammelt, und auf nachfrage erfahree ich, dass das pferd eigentlich zu einem tur-nier gebracht werden soll, noch nie in einem solchen anhänger gewesen war und die besitzer auf kei-nen fall zwang auf das tier ausüben wollen, um für zukünftige fahrten keine angstschwelle bei dem tier aufzubauen. deshalb wird es wieder und wieder zum anänger hin- und ein stück hineingeführt. es geht aber immer wieder zurück, will einfach nicht drinnen bleiben. man erzählt uns, dass die leute seit 9 uhr in der früh, also seit etwa 9 stunden daran arbeiten, das pferd da reinzukriegen, dass es nur einmal am vormittag kurz ganz drinnen gewesen war und seitdem nicht mehr.

wir setzen uns mit unserem eis dazu, und ich beginne bald (mit den fingerpunkten einer hand und still) für das pferd zu klopfen. als stärkste klopf-eindrücke sind mir in erinnerung: das sehr unange-nehme gefühl, im anhänger anzustehen, nicht weiter zu können und das sehr bedrückende gefühl, keinen himmel über mir zu haben. beides ist mit einer gewissen panischen beengtheit verbunden, und ich beklopfe diese gefühle jeweils zwei, drei runden lang.

nach zirka zehn minuten klopfen ist das pferd drinnen. wir gehen dann bald zum nahegelegenen spiel-platz, und ich kann von dort aus sehen, dass es die ganze zeit (mindestens eine halbe stunde lang) drinnen geblieben ist. dann gehen wir weiter.

### **Ein ausführlicher Fall von Schlafstörung** (Bericht einer Klopfanwenderin)

Die Klientin A. hatte mir schon im Vorfeld per Mail berichtet, dass sie bereits seit einigen Jahren an Schlafstörungen leidet. Diese waren in den letzten Monaten massiv geworden, so dass sie manchmal mehrere Nächte hindurch nicht schlafen konnte. Homöopathie, TCM, Kinesiologie hatten zwar Erleich-terung verschaffen können, aber nur sehr begrenzt.

Zu Beginn unserer Sitzung befragte ich sie nochmal ausführlich zu diesem Thema. Sie erzählte mir, dass sie zwar in der vergangenen Nacht gut geschlafen hätte, aber Angst davor habe, wieder nicht schlafen zu können. Besonders wenn sie im Bett liegen würde, tauchten diese Ängste auf, dann ver-spanne sie sich, sei verzweifelt, wie das denn weitergehen soll, wie sie den nächsten Tag überstehen soll so ohne Energie. So könne sie doch nicht leben, das wäre auch schlecht für den Körper.

Ich hatte ihr bereits im Vorfeld das kostenlose EFT-Manual geschickt, sodass sie schon etwas vertraut mit der Vorgehensweise war. Sie kannte auch durch ihre Kinesiologin eine ähnliche Technik, bei der

verschiedene Energiepunkte gehalten werden. Deshalb verzichtete ich auf eine eingehendere Erklärung der dahinterliegenden Theorie von EFT. Ich erklärte ihr, dass ich erst mal die Themen: Verzweiflung, so kann man doch nicht leben, es hat noch nichts geholfen, keine Energie angehen wolle, dann erst auf die zugrundeliegende Angst eingehen wolle – sozusagen erst Baumwipfel kappen, auch um den Prozess einzuüben.

Ich zeigte ihr erst die Lage der Klopfpunkte und erklärte ihr auch, dass ich anhand ihrer Informationen einen Setupsatz vorgeben würde, den sie aber gerne korrigieren könne, wenn andere Worte etc. für sie passender klingen würden. Bei allen Klopfsequenzen haben wir den Handkantenpunkt für das Setup verwendet und die kurze Klopfsequenz Augenbraue bis Unter dem Arm plus Scheitelpunkt.

1. Setup: »Auch wenn ich so verzweifelt bin, weil ich nicht schlafen kann, liebe und akzeptiere ich mich genau so wie ich bin.« 3x

Klopfsequenz: »Bin so verzweifelt – kann nicht schlafen – so verzweifelt – wie soll das weitergehen – bin so verzweifelt – kann nicht schlafen – hat noch nichts geholfen – wird auch das nichts helfen – bin so verzweifelt – kann nicht schlafen – kann nicht schlafen ...«

Darauf sagte sie, dass da eigentlich die Angst ist, dass sie nicht kontrollieren kann, wann sie schläft.

Einwertung (habe ich anfangs vergessen) auf acht und zwar zu folgendem Setup:

2. Setup: »Auch wenn ich Angst habe, dass ich nicht kontrollieren kann, wann ich schlafe,...« 3x

Klopfsequenz: »Ich habe angst – kann nicht kontrollieren, wann ich schlafe – hab Angst ...«

Einwertung danach auf sechs bis sieben.

Auf meine Frage: »Wo sitzt denn diese Angst?«, kam die Antwort: »Klopfen im Herzen, ein Zusammenziehen im Solarplexus«. Ich fragte, wo das Gefühl stärker ist, und sie antwortete: »Im Solarplexus«.

Frage: »Welche Qualität, gibt es eine Farbe?« *[Kommentar: Das »Klopfen mit Metaphern« siehe hierzu meinen Newsletter 10/10 und 02/10.]*

»Eine gelborange, runde Form mit einem schwarzen Mittelpunkt, zusammenziehend.«

Ich bat sie, ganz bei diesem Bild zu bleiben. 1 Klopfrunde mit »Orange Angst«. *[Kommentar: Es wird jetzt diese Metapher für diese Angst beklopft mit z.B.: »Auch wenn ich diese gelborange, runde Form mit diesem schwarzen Mittelpunkt, der sich zusammenzieht, in meinem Solarplexus habe bei diesem Thema: ich kann nicht kontrollieren, wann ich schlafe, ich akzeptiere mich voll und ganz ....].*

Einwertung: (5)

Jetzt Aufregung im Solarplexus, außen weiß und innen schwarz. 1 Klopfrunde mit »Aufregung«. *[Kommentar: Durch das Klopfen hat sich diese Metapher verändert. Das neue Bild wird jetzt beklopft mit z.B.: »Auch wenn ich jetzt diese weiß-schwarze Aufregung in meinem Solarplexus habe bei diesem Thema: ich kann nicht kontrollieren, wann ich schlafe, ich akzeptiere mich voll und ganz ....].*

Einwertung: drei bis vier.

Jetzt Nervosität im Solarplexus, außen weiß/hellrosa, innen schwarz. 1 Klopfrunde mit »Nervosität«.

Jetzt außen creme-gelb, innen schwarz. Nachfrage nach diesem schwarzen Mittelpunkt: »Eher wie ein schwarzes Loch« – Einwertung auf sieben. 1 Klopfrunde mit »schwarzes Loch im Solarplexus«.

Jetzt dunkelblau, Spannung, einheitlich, Einwertung auf drei. 1 Klopfrunde mit »restliche dunkelblaue Spannung im Solarplexus«.

Einwertung auf eins bis zwei.

Um zu testen, las ich ihr die von ihr beschriebenen Symptome in Bezug auf die Schlaflosigkeit vor: die Angst, keine Kontrolle zu haben, die Ohnmacht.

Bei Ohnmacht reagierte der Solarplexus wieder, Einwertung auf vier bis sechs.

Sie sagte, eigentlich sei es Wut.

Ich fragte: »Wie stark ist die Wut?« Einwertung: eine sieben. BINGO! »Auf wen bist Du wütend?« – »Auf mich.«

Setup: »Auch wenn ich wütend auf mich werde, wenn ich nicht schlafen kann, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin, auch mit meiner Wut.« 3x

Einige durchgehende Klopfunden mit: ›Ich bin so wütend - total wütend auf mich - diese Wut auf mich - Wut - wütend auf meinen Körper (hat sie eingefügt) - dieser Körper - nie macht er, was ich will - dieser blöde Körper - ich bin so wütend auf ihn - funktioniert nicht so, wie ich will - macht nicht, was ich will - Wut - Wut - ...‹

Einwertung: eine Null.

Frage nach Kontrolle, Ohnmacht – Einwertung auf drei.

Klopfunde mit ›Ich habe keine Kontrolle über meinen Körper - der macht, was er will - keine Kontrolle über mein Leben - kann meinen Körper nicht kontrollieren - wie soll mein Leben weitergehen - keine Kontrolle ...‹

Mittendrin stoppte mich die Klientin und sagte: ›Gerade habe ich etwas Freudiges empfunden bei dem Keine-Kontrolle-haben, da kann ich ja loslassen, frei sein, Hingabe empfinden.

Kognitiver Shift! Ich erklärte ihr, dass sie nun die andere Seite der Medaille sehen könne. Wir machten einige positive Klopfunden mit: ›Hingabe - Entspannung - Weichheit - Vertrauen - Vertrauen - ...‹

Jetzt fühlte sie sich entspannt im Solarplexus. Ich schlug ihr noch vor (auch zum Testen), dass ich das Schlafengehen selbst mit der Filmtechnik-Technik durchgehen wollte, falls sie sich noch fit genug dafür fühlen würde. Ich erklärte ihr, dass sie sofort stoppen solle, sobald sie eine emotionale Intensität fühlt. Sie gab ihr o.k. und begann:

Bad, Zähneputzen, Schlafzimmer betreten - hier reagierte ihr Solarplexus mit Spannung.

Einwertung: eine Vier.

Klopfunde: ›Spannung im Solarplexus, wenn ich das Schlafzimmer betrete ...‹

Ergebnis laut ihrer Aussage: Ein ›Wurstigkeitsgefühl, wies kommt, kommts‹, keine Intensität mehr.

Keine Intensität im weiteren Verlauf des ›Filmes‹: sie liegt in der Vorstellung im Bett, keine Verzweiflung, Angst, gar nichts mehr.

Hier beendeten wir die Sitzung. Ich bat sie, mir in den nächsten Tagen Bescheid zu geben, wie es ihr beim Schlafen geht, und stellte in Aussicht, dass wir unter Umständen gerne nochmals klopfen könnten (es war eine Gratis-Stunde).

*[Kommentar: Dies ist ein schönes Beispiel dafür, »am Ball zu bleiben«, also mit Ausdauer einen Aspekt nach dem anderen anzugehen und immer wieder diesen Aspekt nachzutesten, was wiederum zu neuen Aspekten geführt hat.]*

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 2013 und 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 **15./16. März 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 **21./22. Februar 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 **08./09. März 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 **08./09. Februar 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 **14./15. Juni 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).
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **22./23. März 2014.** Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

## 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«

- **München:** Samstag, **29. März 2014** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr.
- **»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 »Thema Geld – 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 Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«** am Sonntag **06. April 2014** (9.30 bis 18 Uhr) in München. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.
- **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, **16. bis 19. Januar 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

### **Nach Sonnenstich wieder munter** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»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 war er 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 drei 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 fünf Minuten teilte er mir mit, dass er jetzt ins Wohnzimmer wolle. Dort legte er sich noch zwei bis drei 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!« *[Kommentar: Auch wenn der Junge hier schon nach kurzer Zeit wieder fit gewesen war und in Aktivitäten übergang, soll das nicht heißen, dass dies für jedes Kind so sein muss und sollte. Je nach Schweregrad ist es durchaus angeraten, sich noch etwas zu schonen, auch wenn man sich schon wieder fit fühlt.]*

### **Fortsetzung der »unvollständigen Pferdeallergie«** – aus Newsletter 07–08/12

»Hi Horst, ... Jetzt nach etwa sechs 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 (bei ihr lief die Nase, die Augen waren rot und juckten und die Kleine weinte heiße Tränen, weil sie nicht auf Mamas Pferd reiten kann. Und diese Tränen und das Wissen, dass sie seit sieben Jahren diese Allergie hat, und da ja auch ganz bestimmt nichts und niemand helfen kann, hatten wir dann ganz, ganz kurz geklopft). Beim nächsten Stallbesuch hatte sie nur einmal ganz kurz tränende Augen. Jetzt ist es wieder ein bisschen schlechter, aber kein Vergleich zur Zeit vor dem Klopfen. *[Kommentar: Gerade diese akute Reaktion hätte dringend vor Ort sogleich beklopft werden müssen, um noch Rest-Erinnerungen sowie unbehandelte Aspekte in diesem jungen System hinsichtlich dieser allergischen Reaktion aufzulösen. So ist es nicht verwunderlich, dass die Reaktionen wieder etwas zugenommen haben. Positiv zu vermerken bleibt, dass die Reaktionen wohl nicht mehr so stark ausfallen. In der Tat ein bemerkenswertes Ergebnis in so kurzer Zeit, was durchaus kein »Wunder« ist.]* Den Erfolg finde ich recht beachtlich, für fünf Minuten klopfen. Sie ist jetzt immer mit im Pferdestall dabei, was sie sehr glücklich macht. Ich muss sie aber unbedingt nochmals »durchklopfen« – habe ihrer Mutter auch gerade eine Mail geschrieben. Ich halte Dich auf dem Laufenden.« *[Kommentar: Gerne hören wir natürlich wieder vom weiteren Verlauf.]*

**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«**

- **München** am Sonntag, **30. März 2014** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

**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 Februar 2014