



EFT-Newsletter 02/15

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

»Zwei Gäste sind es, die du stets bewirtest: deinen Leib und deine Seele. Was du dem Leib bietest, gibst du bald wieder her. Was du aber der Seele bietest, behältst du für immer.

Epiktet

Aktuelles

Wir sind mit dem Büro umgezogen

Seit 22.12. lautet die neue Büroanschrift: **Am Walkweiher 16a, 86875 Waal**. Telefon- und Internetanschluss dauern noch (bis Mitte März), es kann zur Zeit nur über Handy (0151-58124102) telefoniert werden. Ebenso können wir nur sehr eingeschränkt das Internet benutzen. Also bitte Geduld haben, wenn eine Antwort nicht gleich kommt.

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

Selbstklopfen: Bei mir funktioniert es nicht

Folgend zwei Anregungen:

1) Ich werde immer wieder – selbst von erfahrenen EFT-Anwendern – mit den Aussagen konfrontiert, dass »das Klopfen eigener Themen so schwer bis unmöglich ist«, dass es »bei anderen gut geht, aber bei mir selbst kaum oder gar nicht«, dass »andere es eh leichter haben und man ja ein sehr schwerer Fall ist«.

Erfahrenen »Klopfen« stellen sich dabei natürlich gleich die Ohren auf, denn hier haben wir es mit wichtigen Wahrheiten zu tun, die sogleich beklopft werden sollten: *»Auch wenn ich diese Wahrheiten in mir habe, dass ...«*

Lauschen Sie also einmal in sich und spüren Sie Ihre eigenen »Wahrheiten« auf. Gehen Sie immer mehr in dieses Feld und klopfen Sie Ihre Sätze. Es kann dann sein, dass durch das Klopfen weitere Sätze, überraschende Erinnerungen und Bilder in Ihnen auftauchen, so dass die ganze »Geschichte« plötzlich lebendig wird und »Fahrt aufnimmt«.

Tut sich aber gar nichts und bleibt das Klopfen ein inhaltsleeres Wiederholen, nehmen Sie dann dies in den Klopffokus: *»Auch wenn sich trotz Klopfen nichts tut, was ich ja eh gewusst habe ... denn bei mir funktioniert es eben nicht ... ich kann es einfach nicht ...«*

Irgendwann (am besten, wenn Sie das »Feld« durch das Klopfen der Wahrheiten bereits ein wenig »aufgeweicht« haben) können Sie sich dann fragen: *»Wie lange kenne ich diese Zweifel an mir, diese Kritik an mir bereits? Woher kenne ich diese Zweifel an mir? Woher kommt es mir bekannt vor, dass ich etwas angehen wollte und eine Botschaft in mir entstand, dass ich es sowieso nicht richtig mache, es nicht kann, es nicht genügt, was ich tue, die anderen besser sind ...? Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihnen nichts in den Sinn kommt. Bestehen Sie darauf, dass es etwas geben muss: »Wenn es etwas in meinem Leben geben würde, das mit diesem Thema zu tun hat, was könnte es sein?« oder »Nehmen wir an, es gibt etwas, was könnte dies sein?« Zur Not erfinden Sie etwas.*

2) Damit Sie mit diesem geschilderten Vorgehen auch Erfolg haben können, ist es unabdingbar, dass Sie lernen, sich beim Klopfen nicht einzumischen, das heißt, dass Sie bestimmte Dinge erwarten, dass Sie gleich Bewegungen in Ihnen interpretieren. Von Ihnen wird eine ganz neutrale Beobachterrolle verlangt, die unzensiert die Informationen aus dem eigenen System lediglich ungefiltert wahrnimmt und hindurchgehen lässt. Auch Emotionen sind nur alte Erinnerungen, die sie beobachten sollten, es hat nichts mehr mit Ihnen zu tun, auch wenn Sie diese hautnah erleben. Es sind nur alte abgespeicherte Daten aus der Vergangenheit, die durch Ihre Klopfarbeit aktiviert werden. Es gilt, diese ins Bewusstsein zu bringen, also zu aktivieren und durch das Klopfen aufzulösen. Eine Einmischung bringt diesen Prozess zum Stillstand bzw. lässt die wichtigen Informationen erst gar nicht an die Oberfläche kommen. Lernen Sie also immer mehr, beim Klopfen eine »meditative Haltung des Beobachtens« einzunehmen. Ich wiederhole: Die Informationen, die geweckt werden, sind alt, bereits gelebt, sind nur Erinnerungen (auch wenn es gegenwärtig belastet, aber dies ist die Erinnerung an die Belastung, die damals gegeben war), Sie werden diese sicherlich überleben können, weil Sie diese damals auch geschafft haben. Jetzt mit dem Unterschied, dass Sie bewusst darauf schauen in neutraler Haltung und dabei klopfen.

Sie denken vielleicht schon wieder: »Das ist aber schwer, wie soll ich das schaffen können?« Sie befinden sich bereits wieder in der Falle, dass Sie sich selbst glauben, was Sie denken, dass Sie sich bereits wieder mit Ihren Gedanken, Gefühlen identifizieren. Aber wenn Sie genauer in sich nachforschen, werden Sie entdecken, dass dieses Denken, dieses Fühlen bereits eine Geschichte hat, dass dieses Denken/Fühlen auch nur eine Erinnerung an Ihr damaliges Denken/Fühlen ist.

Entscheidend für das Selbstklopfen ist also, dass Sie sich selbst nicht ins Spiel bringen und ein uneteiligter Zuschauer bleiben, während das »Spiel« in Ihnen abläuft, in dem Sie Akteur und Schiedsrichter zugleich sind.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

Fallgeschichten / Berichte

»Alte Geschichten« und ihre Folgen (Bericht einer Anwenderin)

Frau B. wollte das Klopfen kennen lernen, von dem sie bereits einiges gehört hatte. So saßen wir da, und ich fragte, ob sie irgendein »Zwicken oder Zwacken« hätte, an dem ich ihr die Methode demonstrieren könne. Da war nichts. Sie wollte mit dem Thema beginnen, dass »sie immer zuerst an andere denke und nie an sich selbst«. Ich sagte, dass meine Einschätzung sei, dass dieses Thema etwas komplex sei und zum Einstieg vielleicht nicht ganz passend. Sie fing dann einfach an zu erzählen – von ihrer Vergangenheit. Ich regte sie an, währenddessen zu klopfen. *[Kommentar: Soviel wie möglich die Zeit mit dem Klopfen verwenden, auch wenn es zunächst noch sehr allgemein und unbestimmt ist. Oft weicht dieses Klopfen dann die Person auf, sodass sie von selbst in spezifischere Themen wechselt, wie es auch in diesem Fall geschieht.]* Ich zeigte ihr kurz, wie es geht, und machte es dann vor. B. berichtete zunächst von verschiedensten Dingen und dann fing dann an, von einem konkreten Erlebnis mit ihrer Oma zu erzählen. Ich fragte, ob wir dieses Erlebnis genauer anschauen sollten, was sie bejahte.

Zunächst schilderte sie die Situation vom Vorabend, als der Opa und die Oma stritten (Grund: Oma hatte Alkohol getrunken) und sie eigentlich dazwischen gehen wollte, es aber nicht tat. Ich fragte nach der jetzigen Belastung. Sie wertete auf 7 ein, und wir klopften, bis es ihr gut ging. Dann kam die Situation vom nächsten Morgen, als sie aufwachte und die Oma weiter trank und der Opa weg war und sie total verwirrt war. Ich klopfte mit ihr die Verwirrung, weil die Oma so komisch war und sie sich nicht mehr auskannte und der Opa, der einfach ging, nicht da blieb und sie beschützte (ihr Thema!). Es kamen Tränen, und wir konnten schließlich die Belastung auf eine Null klopfen (der Opa wusste es vielleicht auch nicht besser... es war vielleicht seine Strategie, davonzugehen ... es hatte vielleicht gar nichts mit dir zu tun...).

Dann kam eine neue Erinnerung, als sie wieder von der Mutter abgeholt wurde, ihr von der Verwirrung mit der Oma erzählte und die Mutter abfällig antwortete: »Jetzt siehst du mal! Das ist das, was wir die ganze Kindheit über mitgemacht haben...« Hier fiel es B. schwer, sich wirklich auf ein Gefühl einzulassen. Sie blieb eine Zeit lang im Kopf, doch dann kam ein Gefühl, als ich mehrmals nachfragt hatte, wie es der kleinen B. damals wohl ergangen sei, als die Mutter das zu ihr gesagt hatte. Bei B. traten erneut die Tränen heraus, und wir klopften diese Erinnerung. Auch hier klopften wir solange, bis keine Belastung mehr da war.

Ich lies B. nochmals die beiden Erinnerungen wiederholen, und es war – wie immer – interessant, wie viel detaillierter ihre Schilderung nun war. Dann sagte sie, es habe sich etwas verändert, denn es fühle sich nun leichter an. Es sei nicht mehr belastend. Ich sprach mit ihr noch eine ganze Weile, um zu sehen, ob nicht doch noch ein neuer Aspekt auftauchen würde.

Am nächsten Tag fragte ich B., wie sie geschlafen habe. Sie sagte: »Schlecht!« Viele Gedanken seien in ihr hochgekommen. Sie habe sich als Verräterin usw. gefühlt. Ich habe ihr mitgegeben, immer wieder

auch diese neu auftretenden Gefühle zu klopfen. *[Kommentar: Das Klopfen kann unversehens »verschlossene Türen« öffnen, weil es uns in unsere Geschichte und in die damit einhergehenden Gefühle führt, die dann wieder viel näher an uns hernagerückt ist. Wie gehen wir dann damit um? Wieder wegdrücken oder sich stellen? Dies wird auch Frau M. für sich beantworten müssen. Wichtig ist dabei, dass sie weitere Unterstützung erhalten kann, um auf diesem Weg in die Öffnung weitergehen zu können. Das Unterbewusste von Frau M. scheint diesen Weg zu wollen, denn Frau M. hatte sogleich die Führung übernommen, indem sie nicht auf das Angebot von »Zwicken und Zwacken« eingegangen war, sondern gleich losgelegt hatte.]*

Katze isst und nimmt zu (Bericht eines Klopfanwenders)

»Unsere Katze Lauri war, seitdem wir sie vor drei Jahren bekommen haben, schon immer sehr dünn. Sie war ein rechtes »Dünnerle«, hat meist sehr wenig gegessen und häufig gebrochen. So haben wir uns überlegt, ob wir es nicht einmal mit Klopfen probieren wollen.

Lauri sitzt oft auf meinem Schoß, und so war es praktisch, sie zu klopfen: Ich habe mich geklopft, und gleichzeitig habe ich ihre Wirbelsäule von oben nach unten geklopft.

»Auch wenn ich so dünn bin und so wenig Appetit habe und auch so häufig brechen muss, und ich weiß eigentlich gar nicht warum, dennoch ich bin eine ganz liebe Katze und bin o.k., so wie ich bin ... und gebe mir die Chanceusw.«

Das habe ich etwa fünf Minuten gemacht. An einem andern Tag fünf bis zehn Minuten, und tatsächlich, seither isst sie ganz normal und hat kräftig zugelegt. Sie sieht jetzt wie eine ganz normale Katze aus, nicht mehr dünn, und sie bricht auch nicht mehr.«

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 2015** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-KURSE UND AUSBILDUNG

► **Level 1**

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **07./08. Februar 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **14./15. März 2015**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► **Level 2**

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **18./19. April 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Köln:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **07./08. November 2015**. Anmeldung und Info unter www.uta-akademie.de

► **Level 3**

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **05./06. Dezember 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **25./26. April 2015**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: 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.

► Nächster Kurs »EFT-Intensiv«

- **Röhrmoos bei München** von Freitag bis Sonntag, **03. bis 05. Juli 2015** (Beginn 16 Uhr, Ende 16 Uhr). Anmeldeschluss: 31. Dezember 2015.

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **München** am Samstag, **21. März 2015** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** am Samstag, **15. August 2015** (am Folgetag der Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Information und Anmeldung: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch.

► »Systemisches Integrieren«

- **Bremen** am Samstag/Sonntag, **06./07. Juni 2015** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr). Information und Anmeldung bei Barbara Roß. Email: info@barbaraross.de.
- **Röhrmoos bei München** am **25./26. Juli 2015** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr).

► Der nächste Basis-Kurs »Lust auf Wohlstand« am Samstag/Sonntag **11./12. April** oder **14./15. November 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos oder München-Puchheim.

► Der nächste Kurs »EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)« am Samstag/Sonntag **28. Februar / 01. März 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München-Puchheim.

► Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien« am Samstag/Sonntag **16./17. Mai 2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München-Puchheim.

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

»Mineralwasser ohne Kohlensäure mag ich nicht, das ist mir zu flüssig.«

Angst vor Schule

M., acht Jahre, wollte auf einmal nicht mehr zur Schule gehen, obwohl es zuvor kaum Probleme damit gegeben hatte und sie auch gute Noten nach Hause brachte. Auch wollte sie darüber mit ihren Eltern nicht reden – und auch nicht mit mir, als sie so vor mir saß. Ich spürte aber, dass große Belastung in ihr vorhanden war. So sprach ich das Problem direkt an, indem ich mögliche Faktoren erwähnte, und beobachtete sie: *»Das kann schon sein, dass man keine Lust mehr auf Schule hat ... da muss man so viel rumsitzen ... Dinge machen, die einen keinen Spaß machen ... man lernt und bekommt dann eine schlechte Note ... die Lehrer sind manchmal sehr ungerecht ... die Kinder können auch ganz schön gemein sein ...«* Bei diesem Aspekt zuckte sie sichtlich zusammen und schien sich zu »versteifen«. Ich blieb also weiter bei diesem Thema: *»Ja, Kinder können ganz schön gemein sein, einen nicht beachten*

und vom Spiel ausschließen oder einen sogar schlagen oder gemeine Dinge sagen ...» Während ich dies sprach, drückten sich immer mehr Tränen aus ihren Äuglein heraus, bis sie nicht mehr zurückhalten konnte und es aus ihr herausbrach. Unter Tränen brachte sie hervor: *»Ja, die S., die ist so gemein zu mir und zieht alle meine Freundinnen auf sich, sodass ich jetzt ganz alleine bin ... die stehen immer zusammen, kichern über mich ... so gemein ...«* Dabei weinte sie noch mehr. Als das Weinen begonnen hatte, hatte ich (mit Einverständnis von M. – sie hatte dabei genickt) die Hand von M. genommen und habe die Fingerpunkte beklopft. Nach einer Weile habe ich dann die Hand von M. der Mutter übergeben, damit diese an M. weiterklopft (die Mutter war auch sichtlich berührt, sie hätte an sich klopfen können, aber indem sie die Hand von M. beklopfte, klopfte sie auch ihre eigene Bewegung und stellte gleichzeitig eine gute Verbindung mit M. her, was M. auch sehr gut tat.)

So saßen die beiden klopfend da, während M. unter Schluchzen und Weinen ihr Elend ausschüttete, das sie schon eine ganze Weile in sich verborgen hatte. Dabei kamen immer neue Szenen zum Vorschein, wie sich eine Freundin nach der anderen von ihr abgewendet hatte, wie sie sogar von S. beschimpft worden war und die anderen lachend dabei gestanden waren, wie S. sie auch einmal angepöbelte und keiner ihr beigestanden hatte ...

Nach einer guten halben Stunde atmete sie tief durch, Farbe kehrte wieder in ihr Gesicht zurück, und zu unserem Erstaunen sagte sie: *»Diese blöden Kühe, mit so was will ich nichts mehr zu tun haben. Es gibt ja noch andere Mädchen, mit denen ich sein kann!«* Ich griff gleich ihre Bemerkung auf, indem wir klopfen: *»Diese blöden Kühe ... diese blöden Kühe ... muh ...muh ... muh ...«* Dies gefiel ihr, sodass sie dieses »Muh« in verschiedensten Varianten von sich gab. Dabei verspürte sie auch Wut, die sich mehr auf ihre »Freundinnen« bezog, die sie »verraten« hatten. Auch dies wurde beklopft (jetzt klopfte sie an sich selbst), bis sie sich entspannt zurücklehnte. Erneute Vorstellungen an S., an ihre jetzt »Ex-Freundinnen«, an verschiedene Erlebnisse mit ihnen blieben jetzt ohne jegliche Belastung. Sie war sichtlich erleichtert.

Ein Thema wollte ich dann doch noch ansprechen, das mir wichtig schien: *»Warum hast du es so lange mit dir herumgetragen und wolltest nichts sagen?«* Sie wirkte wieder unsicher und warf einen verstohlenen Blick aus den Augenwinkeln auf ihre Mutter. Sie konnte irgendwie nicht mit der »Sprache herausrücken« und rutschte etwas verlegen auf dem Stuhl hin und her. Ich ermunterte sie, nochmals auf ihre Mutter zu schauen und diesen Blick zu halten, und meinte dann kurz: *»Willst du deiner Mutter keine Sorgen machen, willst alles eher in dir behalten? Das machen Kinder immer wieder so, dass sie meinen, den Eltern etwas abnehmen zu müssen.«* Sie senkte den Blick und nickte und kleine Tränen traten erneut heraus. Ich klopfte erneut ihre Hand: *»Diese Tränen, weil ich meine, ich darf der Mama keine sorgen machen ...«*, und ließ dabei einfließen, dass Eltern auch traurig sein dürfen, dass sie sich eh immer irgendwie Sorgen um die Kinder machen müssen – ob sie nun etwas sagt oder nicht. Erneut ein tiefes Aufatmen, sie setzte sich aufrecht hin. Ein Eis schien gebrochen zu sein, denn M. atmete nochmals tief durch – und auch die Mutter blickte nun entspannter auf ihre Tochter.

Ich gab der Mutter noch die »Hausaufgabe« mit auf den Weg, dass auch sie ihre Sorgen, Belastungen mit dem Klopfen angehen solle, und machte M. bewusst, dass sie nun das Klopfen mit in die Schule nehmen könne, sollte sie wieder »auf die Kühe« reagieren oder sollte irgendetwas anderes sie belasten. Und dann habe sie ja jetzt zudem wieder ihre Eltern, zu denen sie gehen könne, wenn sie wolle.

In einer kurzen Mitteilung vom M's Mutter konnte ich lesen, dass M. jetzt wieder ohne Probleme in die Schule gehe und dass sie mit anderen Mädchen guten Kontakt habe.

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, **22. März 2015** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** am Sonntag, **16. August 2015** (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«) von 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Information und Anmeldung: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: 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, 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, Am Walkweiher 16a, 86875 Waal, Tel: 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, Trainer für EFT, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Waal im Februar 2015