



EFT-Newsletter 06/14

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.

Zum Zurücklehnen

»Manchmal ist der Tag länger als man denkt – oder auch kürzer.«

aus der eigenen »Denkfabrik«

An dieser Stelle möchte ich auch »Weisheiten« und Sprüche von Ihnen selbst – leichte, heitere bis bedenkenswerte. – bringen und lade Sie ein, Ihr »Schatzkästlein« für uns alle zu öffnen.

Kleine Änderung mit großer Wirkung

»Ich habe jede Nacht den gleichen Traum«, berichtet der Patient seinem Therapeuten. »Ich stehe vor einem riesigen Tor, auf dem mit großer, roter Schrift ein Wort steht, und ich drücke und drücke, aber es geht nicht auf.«

»Komischer Traum, meint der Therapeut. Nach einer Weile des Nachdenkens fragt er: »Was steht denn auf dem Tor?«

»Ziehen!«

Aktuelles

Kinderbuch vergriffen

Die Bücher »Gesunde Kinder mit EFT« bzw. »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 aktualisierte und erweiterte Ausgabe im eigenen Verlag herausbringen. Wir werden das Erscheinen an dieser Stelle mitteilen.

In diesem Zusammenhang bitten wir Eltern und Klopfanwender, uns kurze **Feedbacks/Erfahrungen zu EFT** zu schreiben, die wir in diesem Buch als »Schlusswort« bringen könnten, z.B.: »Ich fühle, ich konnte meinem Sohn etwas geben, das ihm bleibt und das ihm für den Rest seines Lebens gute Dienste leisten wird.« Oder: »...ich bin erstaunt und ermutigt, dass die Kinder, denen ich EFT gezeigt habe, mir oftmals erzählen, dass sie es immer wieder anwenden.«

Kurs: »Großes Reinemachen«

Für diesen intensiven Selbsterfahrungskurs (17. Juli bis 20. Juli) sind noch Plätze frei. **Der Anmeldeschluss ist verlängert** auf den 30.06.2014. Informationen unter www.eft-benesch.de/aufraeumen.php.

Neue Kurstermine

- EFT-Supervision statt 21./22. Juni jetzt am **12./13. Juli 2014**
- Systemisches Integrieren statt 20./21. September jetzt am **25./26. Oktober 2014**

Demopersonen gesucht

Für den Supervisionskurs im Juli suche ich noch Demopersonen (etwa 1 Stunde) für physische, emotionale und Traumathemen.. Bitte bei mir melden unter kontakt@eft-benesch.de.

Vortrag zu Rechtsfragen

Immer wieder tauchen in den Kursen Fragen auf hinsichtlich rechtlich richtiger Außendarstellung (Website, Flyer etc.), Berufsbezeichnung usw. Nach längerer Suche bin ich fündig geworden. Eine rechtskundige Person hat sich bereits erklärt, an einem Vorabend einen Vortrag über diese Rechtsfragen zu halten. Bevor ich jedoch einen Termin mit ihr vereinbare, möchte ich sicherstellen, dass sich genügend TeilnehmerInnen dafür finden. Ich bitte also um eine unverbindliche Voranmeldung unter kontakt@eft-benesch.de.

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 Klopfergebnissen und Klopferlebnissen 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

Thema Zähneknirschen

Wenn Sie das Zähneknirschen direkt beklopfen (*Auch wenn ich dieses Zähneknirschen in der Nacht habe ...*), wird das eher nicht den gewünschten anhaltenden Erfolg bringen. Das Thema wäre zu allgemein gefasst. Dies ist zwar ein guter Einstieg, wenn man nichts anderes als Information hat, und

kann durchaus mit anhaltendem Klopfen (Thema Ausdauer) mit der Zeit zu einer positiven Veränderung führen. Diese positiven Effekte stellen sich dann aber meist nur als abgeschwächte Besserung dar oder sind nicht von anhaltender Natur. Es gilt, spezifischere Aspekte zu finden, die hinter diesem Zähneknirschen stecken können. Gibt es bestimmte Themen, die Sie in Anspannung halten bzw. Stress bereiten, z.B. finanzielle Situation, Partnerschaft, Situation am Arbeitsplatz ...? Wann hat es begonnen? Gab es in diesem Zeitraum irgendwelche Ereignisse, die noch immer belastend sein könnten? Wenn Sie hierbei nicht fündig werden, klopfen Sie als Einstieg einen allgemeinen Satz, der sich im Gegensatz zu oben bereits mehr auf mögliche Hintergründe bezieht und diese auch »anstößt«, so dass diese leichter an die Oberfläche kommen können: *»Auch wenn es in mir irgendwelchen Stress, Ärger, irgendein Leid in mir gibt, das ich vergessen habe oder nicht zeigen will, oder was auch immer ... und ich vielleicht deshalb dieses Zähneknirschen in der Nacht habe«* oder *»Auch wenn meine Zähne in der Nacht knirschen müssen, weil es vielleicht irgendwie in mir knirscht ...«* oder *»Auch wenn ich meine Zähne selbst in der Nacht zusammenbeißen muss, so dass es knirscht ... ich werde sicherlich meine Gründe hierfür haben.«* Klopfen Sie dies eine Weile, vielleicht taucht dann durch das Klopfen ein bestimmtes Thema auf, das Sie nicht beachtet haben bzw. beachten wollten. Bleibt das Knirschen bestehen und zeigt sich weiterhin kein spezifischerer Aspekt trotz anhaltendem Klopfen, fragen Sie sich doch einmal (und klopfen Sie dabei): *»Wenn es einen Grund geben würde, weshalb ich mit meinen Zähnen so fest aufeinander beißen muss, dass sie knirschen, welcher Grund könnte dies sein ...?«* Immer weiter fragen und klopfen dabei, bis unvermutet eine Antwort aus dem Inneren in Ihr Bewusstsein dringt.

Dieses Thema wurde von einer Mutter einer 6-jährigen Tochter angeregt, die mich um Rat gefragt hat. Auch bei diesem Mädchen dürften bereits Druck, (unerledigter emotionaler) Stress, Ängste, Gefühle der Überforderung o.a.m. eine Rolle spielen. Kindergarten, der (sich abzeichnende) Übertritt in die Schule, Geschwisterrivalitäten, Stress mit den Eltern sind nur einige der zahllosen möglichen Themen. Fragen Sie sich als Eltern: Wann hat es begonnen? Gab es in diesem Zeitraum irgendwelche Ereignisse, die noch immer belastend sein könnten? Trat für das Kind eine neue Lebenssituation ein? Wenn Sie eine Ahnung haben, sprechen Sie mit dem Kind darüber und klopfen Sie dabei. Finden Sie nichts, versuchen Sie doch Folgendes, z.B.: *»Auch wenn vielleicht etwas aus mir heraus will, das ich mit den Zähnen festhalte«* oder *»Auch wenn meine Zähne mit dem Knirschen sprechen wollen ... (und weiter) was wollen die wohl sagen ...?«*

Eine gute Übung ist es, wenn das Kind vor dem Einschlafen über den Tag erzählt, Gutes wie Belastendes. Das Kind liegt im Bett, Sie sitzen davor, es erzählt, es klopft an sich und Sie an sich oder Sie klopfen am Kind (nur die Fingerpunkte, nehmen Sie die Hand dabei), wenn es selbst nicht will. Jeden Abend als eine Art Ritual. Dies nimmt in jedem Fall Stress, was sich positiv auf das Kind auswirken wird, und auch auf das Zähneknirschen.

Wenn sich nach gewisser Zeit das Zähneknirschen nicht legt, muss es noch andere versteckte Themen geben (siehe oben).

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Schmerz im Arm (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Herr A., Ende 50, hat mir in letzter Zeit immer wieder von einem Schmerz in rechten Arm berichtet und ich biete ihm an, es mal mit EFT zu probieren. Er ist ein sehr gelassener und stabiler Mensch und für mich ideal zum Üben.

Es gibt verschieden Bewegungen, die weh tun. Ich erkläre ihm, dass wir uns genau eine Haltung mit einer Bewegung raussuchen wollen und dann diesen Schmerz genau beschreiben: im vorderen Ober-

armmuskel, immer wenn ich den Arm so gebeugt vor den Bauch halte und dann die Handfläche nach außen drehe, von der Schulter bis in die Mitte des Oberarms ziehend. Einwertung: 5

Setup (3mal): *›Auch wenn ich immer diesen ziehenden Schmerz verspüre, wenn ich den Arm so gebeugt vor mir halte und dann die Handfläche nach außen drehe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.‹*

Sequenz: *›Dieser Schmerz, wenn ich den Arm drehe, der mich jetzt schon so lang begleitet ...‹* Er fasst sich an den Nacken und sagt, dass es eigentlich von da kommt – wir bauen es mit ein: *›Dieser Schmerz, der vom Nacken über die Schulter in den Oberarm zieht, der mich daran hindert, diese Drehbewegung zu machen, den ich jetzt schon so lang kenne ...‹*

›Nein, so lang auch wieder nicht,‹ sagt er spontan. (da hab ich vergessen zu fragen: Wie lange hast du das eigentlich schon?)

Testen: Einwertung 1

›Dieser restliche Schmerz, ich gebe mir die Chance, ihn jetzt loszulassen.‹

Einwertung 0

Er weiß gar nicht mehr, hatte er den Arm so rum oder so rum gedreht, kommt in keine der beiden Richtungen an den Schmerz. Völlig ungläubiges Erstaunen. [Kommentar: Hier könnte man dieses Erstaunen und mögliche Zweifel am Ergebnis klopfen: *Auch wenn ich verständlicherweise dieses Erstaunen in mir habe, weil der Schmerz irgendwie nicht mehr da ist, was ja eigentlich gar nicht sein kann ...*]

Wir machen gleich weiter mit einer anderen Schmerzbewegung: Arm nach hinten drücken und die Handfläche zeigt nach vorn, die ganze Oberarmmuskulatur schmerzt ziehend – sieht man auch an seinem Gesicht, Einwertung 8.

Setup: *›Auch wenn ich immer diesen ziehenden Schmerz erfahre, wenn ich den Arm nach hinten drücke ...‹* (Klopfsequenz mit Fingern und Gamutfolge)

Test: Schmerz hat sich auf einen Punkt vorne im Schultergelenk zentriert, auf den er hinfasst und den ich (mit seiner ausdrücklichen Erlaubnis) mit dem Finger anständig provoziere. Er klopft dabei weiter: *›Dieser Schmerz an diesem einen Punkt vorne an meiner Schulter ...‹* – der Schmerz lässt sehr schnell nach.

Einwertung ist bei Null. Er kann die Schulter jetzt ganz anders bewegen und macht es hocheifrig.

Sitzungsergebnis: Ich frage nach einer Stunde – zwischendrin war jemand anderes dran – nochmal nach. Es ist immer noch gut.

Für den Anfang bin ich erstmal ziemlich platt, wie gut das funktioniertAuf jeden Fall frage ich in 10 Tagen nochmal nach. Und meinem Nacken geht es nach der Sitzung auch viel besser als davor.

Nachtermin nach 10 Tagen: A's ziehender Schmerz im Arm, der ihn seit Wochen begleitet hatte, ist noch immer weg, selbst beim Sport und anderen Tätigkeiten bleibt alles gut. Übrig ist am Schulterblatt, mittig auf der Spina scapulae ein schmerzhafter Punkt, der sich durch spezifischen Druck auslösen lässt und den A. als ›Wohlweh‹ beschreibt.

Wir klopfen das trotzdem, während ich Druck auf diesen Punkt ausübe, und es geht von *›... dieser schmerzhafteste Punkt, der da noch immer lauert und wieder in den Arm schießen könnte‹* zu *›diesem Bedürfnis, dass jemand meinen Schmerzpunkt hält‹* zu *›dieses Bedürfnis gehalten zu werden, um mich zu spüren‹*.

A. ist verwundert, was da aus dem Punkt sprudelt, der Schmerz gibt unter meinem Finger spürbar nach und der Nacken entspannt sich. Dabei lassen wir es jetzt erst einmal.

Schmerz im Nacken (Bericht einer Klopfanwenderin)

›Klient hat sich heute beim Tragen einer Leiter den Nacken links verspannt. Das nehmen wir als Einstieg zum Einüben der Klopfroutine. Der Schmerz ist bei einer Vier. Wir klopfen die Verspannung im linken Nacken, die sich dann in einen ziehenden Schmerz im linken Schulterblatt verwandelt. ›Den Schmerz kenn ich, ich bin das arbeiten so nicht mehr gewöhnt.‹ Er erzählt dazu eine alte Geschichte, als das auch schon passiert war, und wir klopfen dabei. Wir gehen dann in den Aspekt *›das kenne ich*

schon und *dass ich es auch ändern darf, aber nur wenn ich will*. Das gefällt ihm besonders gut, da er immer ein bisschen Sorge hat, die Kontrolle zu verlieren.

Der Schmerz ändert sich in eine Anspannung im linken Schulter-Nackengebiet, was wir auch wieder klopfen. Da wird plötzlich der linke Arm ganz schwer, die Hand kalt. Ich frage: »Was macht das mit Dir?« – »Da läuft die ganze Anspannung raus.« – »Dann erlaube Dir, alles rausfließen zu lassen, was Du nicht mehr brauchst und was o.k. ist für Dich.« Ich frage, ob sich etwas verändert? »Ja, da ist ein Knubbel in der linken Hand, wo sich alles staut.« – »Dann lass Dir Zeit, alle Zeit die Du und Dein Körper brauchen, um alles rausfließen zu lassen, mach es so, wie es für Dich und Deinen Körper richtig ist.«

Klient gähnt sehr, sehr viel während dem Klopfen.

Irgendwann will er den Arm ausstreichen und erwärmen, da dieser sich zwischenzeitlich angefühlt hat, als gehöre er nicht mehr dazu. Nach diesem Streichen ist der Arm wieder »da und alles fühlt sich gut an«.

Klient hat dann Magenrumoren und muss zweimal eilig auf die Toilette. Danach ist er ganz aufgeräumt und muss sofort etwas essen. Er ist ganz glücklich und entspannt und sehr müde, möchte gleich schlafen gehen.

Wir haben einige Tage später telefoniert. Er fühlt sich frei und offen und möchte auf jeden Fall weiterklopfen. Die Anspannung im Nacken ist noch ein kleines bisschen spürbar. Er möchte das jetzt erstmal selbst klopfen.

Großes Thema Vater (Bericht einer Klopfanwenderin)

Klientin erzählt, dass es in ihrem Leben ein großes Thema gibt, das sie ganz tief verschlossen hat und das sie gerne loswerden will. Sie hat schon Hunderte von Büchern zum positivem Denken gelesen, viel meditiert. Aber der wirkliche Stachel sitzt noch immer.

Klopfverlauf: Die Klientin kennt die Klopfroutine nicht. Ich erkläre kurz die Grundidee von EFT, und wir beginnen die Routine an ihrem verspannten Nacken, den sie mit 2 einstuft. Nach ca. vier Runden ist es so gut, dass es sie nicht mehr stört. Daher gehen wir zum eigentlichen Thema.

Das Thema sei »Das Gefühl, von meinem Vater nicht geliebt zu werden« – »Der Dorn«. Das wird mit 9,5 eingestuft, und schon beim Sprechen kommen Tränen.

Ich klopfe dann gleich mit ihr die Traurigkeit, die da ist und die sich jetzt zeigt und die absolut o.k. ist. Wir gehen dann dazu über, das Ganze nur »*das große Thema*« zu nennen, »*das große Thema, auf das Du jetzt aber gar nicht schaust*«. Sie ist ganz traurig, und ich spreche für Sie. Wir klopfen gemeinsam, immer »*das große Thema, das schon so lange bei mir ist, dass mir so vertraut ist und mich so traurig macht*«. Sie meint, wir sollen nicht aufhören zu klopfen, immer weiterklopfen, das fühle sich so gut an. Plötzlich sagt sie: »Da ist der Raum meines Vaters, der ist ganz zu.« Ich frage, ob sie den öffnen mag – Ja – ob sie hineingehen mag – auch das. *[Kommentar: Besser wäre vielleicht, noch abzuwarten mit einem direkten Eingriff des Anwenders und die Klientin auf diesen Raum blicken zu lassen und dabei zu klopfen und Raum zu geben, dass sich Bewegungen aus der Klientin heraus entstehen. Bleiben Bewegungen aus, kann dieses direkte Vorgehen erfolgen, aber immer unter Berücksichtigung, ob dies für die Klienten jeweils angezeigt ist.]* »Es ist ganz dreckig und dunkel« – Was willst Du tun? *[Kommentar: siehe oben]* Sie öffnet die Fenster und will aufräumen. Sie bittet mich, ihr dabei zu helfen, da sie nicht weiß, wo anfangen. Ich frage, wie der Raum aussieht, was drinsteht, ob wir staubsaugen oder wischen müssen, malern oder sonstwie putzen.

Wir bauen ein sehr klares Bild von dem Raum auf, lüften und putzen zusammen. Wichtig ist, dass ich ihr immer sage, dass es nur soweit gehen soll, wie es für sie o.k. ist, wie sie sich wohlfühlt.

Dann kommt plötzlich neue Einrichtung in den Raum, ein Lesesessel und selbst gepflückte Blumen. Das ist soweit gut, und wir verlassen den Raum, lassen aber alles offen, Türe und Fenster.

Ich frage, ob das so gut ist und ob sie ein gutes Gefühl hat. »Ja, so soll es bleiben, ein tolles weißes Gefühl.« Ich sage ihr, sie soll das Bild mit dem Gefühl genießen, aufsaugen, sich einprägen.

Das tut sie ganz genüsslich mit einem Lächeln im Gesicht.

Sitzungsergebnis: Die Klientin ist ganz glücklich, da sie jetzt das Wort Vater »wieder in den Mund nehmen kann«, was davor jahrelang nicht ging. Sie freut sich sehr, dass sie das Zimmer öffnen und sogar aufräumen konnte. Aber es gibt noch mehr, was sie dazu angehen will. Als Hausaufgabe gebe ich ihr, immer wieder in das gute Gefühl zu gehen und sich das für sie positive Bild des Zimmers herzuholen. Ich erhalte fünf Tage später diese SMS: »Den Dorn in einem Herzen in eine Feder verwandelt. Dafür möchte ich danke sagen ... Ich habe seit unserer Sitzung keinen Schmerz mehr bei diesem Thema, danke, danke, danke.« Wir bleiben dennoch in Kontakt, falls sich noch etwas zeigt.

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.

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.
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **14./15. Juni 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: 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.
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **26./27. Juli 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: 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.

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«

- **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.

- ▶ **»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

»Beim Schnitzel muss man zuerst das Fleisch totklopfen.«

Angst vor Alleingelassen werden (Fallbericht von Doris)

Lena (Name geändert) ist 10 Jahre alt und kommt mit Ihrer Mutter zu mir, weil sie Angst davor hat, mit ihrer Klasse ins Schullandheim zu fahren.

Ich bitte Lena, mir ein bisschen von ihrer Klasse zu erzählen und wo denn das Schullandheim ist usw. Es stellt sich heraus, dass sie eine beste Freundin hat (Anke, Name geändert), die aber auch noch eine andere Freundin in der Klasse hat (Melli, Name geändert). Es macht ihr zu schaffen, dass sie nur dieses eine Mädchen als Freundin hat und wenn die nicht mit ihr sein will, sie dann ganz alleine ist.

Als wir so darüber sprechen und dabei klopfen, kommen Lena Tränen in die Augen.

»Wie fühlt sich das jetzt in dir an?«, frage ich.

»Im Bauch, wie wenn sich da alles zusammenzieht. Und ich krieg auch schlecht Luft.«

Wir beginnen mit der Handkante: *»Auch wenn sich in meinem Bauch alles zusammenzieht, wenn ich daran denke, dass die Anke auf dem Schullandheim mit der Melli rumhängt und mich links liegen lässt, ich bin o.k.«* – *»Auch wenn ich schlecht Luft kriege, wenn ich mir das jetzt vorstelle, ich bin trotzdem super, ist ja verständlich, dass ich da nicht ganz cool bleibe.«* – *»Auch wenn sich in meinem Bauch alles zusammenzieht, wenn ich mir das so vorstelle, dass die Anke mich praktisch im Stich lässt und ich dann alleine bin, bin ich völlig o.k., das ist ja auch nicht grade nett, wenn sie das macht und überhaupt nicht daran denkt, wie es mir damit geht.«*

Klopfen der Sequenz: *»Dieses Zusammenziehen im Bauch, wenn ich an das Schullandheim denke ... dieses Zusammenziehen und schlecht Luft kriegen ... wenn ich dran denke, dass ich da vielleicht plötzlich ganz allein da stehe ... dieses Zusammenziehen im Bauch, obwohl mein Bauch doch gar nichts dafür kann, was die Anke so macht ... dieses schlecht Luft kriegen, wenn ich ans Schullandheim denke, obwohl ich ja jetzt hier sitze und noch gar nicht dort bin ... dieses Zusammenziehen ... «*

Nach einigen Klopfunden fühlt sie noch ein Blubbern im Bauch, das Atmen geht bereits besser.

Wir klopfen erneut die Punkte: *»Dieses Blubbern jetzt im Bauch, wenn ich an's Schullandheim und an Anke denke ... dieses Blubbern, weil ich nicht allein da sein will ... dieses Blubbern ... «*

Da sie einmal tief geatmet hat, frage ich sie gleich, wie es nun in ihr ist. *»Jetzt ist das Blubbern weg«,* sagt sie, und ich bemerke, dass sie den Kopf nicht mehr so hängen lässt und schon aufrechter sitzt.

»Dann denke jetzt nochmals ans Schullandheim«, fordere ich sie auf. *»Jetzt ist es o.k.,«* sagt sie.

Sie erinnert sich an eine Begebenheit, bei der sie ihre Freundin allein im Schulhof stehen gelassen hat, und verspürt dabei auch Unwohlsein in ihrem Bauch. Nach mehreren Klopfunden, bleibt sie ruhig, wenn sie daran denkt.

Am Schluss frage ich sie: »Und, wie sieht es jetzt mit dem Schullandheim aus?«

»Ich glaub, ich probiers«, sagt sie. »Und es gibt ja auch noch zwei andere Mädchen, die ich ganz gern mag, dann kann ich ja mit denen was machen.«

Rückmeldung der Mutter nach dem Schullandheimaufenthalt: Lena habe es gut gefallen und sie habe jetzt zwei weitere Freundinnen dazugewonnen. Und sie klopfe auch hin und wieder selbst, wenn etwas bei ihr los sei.

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.

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, Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6402879 oder 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.

Memmingen im Juni 2014