



EFT-Newsletter 03/15

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

»Was du über dich selbst denkst, ist viel wichtiger als das, was andere über dich denken.

Seneca

Gerüchteküche

Zum griechischen Philosophen Sokrates, der im 4. Jahrhundert vor Christus lebte, kam einmal ein Mann. Er sagte: »Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen.«

»Warte«, meinte Sokrates, »hast du das, was du mir erzählen willst, schon durch die drei Siebe geschüttet?«

»Welche Siebe meinst du«, antwortete der Mann.

»Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Ist alles, was du mir über meinen Freund erzählen willst, auch wirklich wahr?«, fragte der Philosoph.

»Ich weiß es nicht«, entgegnete der Mann, »ich habe es ja auch nur von anderen gehört.«

»Aber du hast das, was du mir erzählen willst, doch ganz bestimmt durch das zweite Sieb geprüft, durch das Sieb der Güte. Willst du mir von guten Dingen berichten?«

Der Mann wurde unsicher. »Nein, auch das nicht.«

»Aber bestimmt«, meinte Sokrates, »hast du doch das dritte Sieb benützt und geprüft, ob es nötig und nützlich ist, mir das von meinem Freund zu erzählen, was du mir unbedingt mitteilen willst.«

»Ob es nützlich ist, habe ich mich eigentlich auch nicht gefragt«, musste der Besucher eingestehen.

»Wenn das, was du mir über meinen Freund sagen wolltest, weder wahr, noch gut, noch nutzbringend ist, behalte es lieber für dich«, beschloss Sokrates das Gespräch, lächelte und ging seiner Wege.

Aktuelles

Mein Buch »Befreit von Allergie mit der EFT-Klopfakupressur« erscheint demnächst

Da «Frei von Allergie mit EFT« bzw. »Frei von Allergie mit Klopfakupressur« vergriffen sind und ich die Lizenzen vom Verlag zurückbekommen habe, habe ich die Gelegenheit genutzt, das Allergiethema neu zu gestalten und die vielen Erfahrungen seit dem erstmaligen Erschei-

nen der Bücher mit aufzugreifen. So wird es eine »Allergiereihe« geben, die aus zwei Büchern besteht:

Teil 1 stützt sich ausschließlich auf EFT, um Allergien bzw. Unverträglichkeiten mit dem Klopfen anzugehen. Dieses Buch ist fertig und geht jetzt in den Druck.

Teil 2 ist als Ergänzungsband zu sehen, indem er Ansätze und Anregungen in der Kombination von EFT und kinesiologischem Muskeltesten vorstellt. Dieses Buch ist noch in Bearbeitung und wird voraussichtlich im Sommer 2015 erscheinen.

Ich hoffe, dass ich so den individuellen Bedürfnissen und Interessen der Leserschaft besser gerecht werde, denn nicht jeder (wohl die Mehrzahl) will bzw. kann mit dem Muskeltesten etwas anfangen.

Praxiszimmer in München frei

In der HP-Gemeinschaftspraxis in der Bodenehrstraße in München (Harras) wird wieder ein Zimmer für einen Tag pro Woche frei. Bei Interesse bitte melden bei: Brigitte Georgii, Tel. 089-74389900, Email: brigitte@georgii.cc

Internet und Telefon haben uns jetzt wieder

Lange hat es gedauert, aber irgendwann klappt es dann doch:

- Telefon Büro Horst: 08246-2319637

- Telefon Büro Doris: 08246-2319638

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

Klopfen kann man überall ... und jederzeit

... vor allem, wenn man sich unwohl fühlt oder Themen angesprochen werden, die belastend sein könnten oder bei Themen, die für andere belastend sind, wenn einen Stress umgibt ... eigentlich auch dann, wenn Langeweile sich breit macht, wenn mal gar nichts zu tun ist, die Zeit »tot geschlagen« oder »vertrieben« werden muss. Und es ist egal, wo: im Auto, wo andere drängeln, wo andere zu langsam sind, wo die Parkplatzlücke sich nicht auftun will ... in der Arbeit, wo wieder einmal »der Wurm drin« ist, wo Kollegen/Kolleginnen/Chef(in) Stress machen ... zu Hause, wo die Kinder zu laut sind, der Partner/die Partnerin nicht so ist, wie man es haben möchte ... im Restaurant, wo die Bedienung nicht kommen will ... auf der Toilette, wo sich der Darm störrisch zeigt ... also überall und jederzeit. Da ist es doch gut, sich des Klopfen zu besinnen - auch ganz ohne Worte, sogar auch ohne irgendeine Störung ... einfach nur so als Prophylaxe, um dem System etwas Gutes zuzuführen, verborgene Störschwüngen, die irgendwo aktiviert sein könnten, zu harmonisieren. Auf Dauer wird es Ihr System Ihnen mit zunehmender Gelassenheit und wachsendem Wohlgefühl danken. Immer wieder, und wenn es »nur« Momente sind. Aber es sind Momente, denen Sie sich schenken, Momente der Aufmerksamkeit und des sich Annehmens, die in der Summe große Auswirkungen zeigen können.

Und sollten Sie das Klopfen immer wieder vergessen, obwohl Sie daran denken möchten: *»Auch wenn ich es immer wieder vergesse zu klopfen, warum auch immer, vielleicht weil ich aus irgendwelchen Gründen mir nicht erlaube, dass es mir gut gehen darf (vielleicht weil ich denke, das Klopfen hilft eh nichts ... vielleicht weil ich so faul bin, etwas für mich zu tun ...) akzeptiere mich voll und ganz«* oder *»Auch wenn ich das Klopfen noch nicht in mein Leben integriert habe, weil es noch so neu und fremd und ungewohnt ist, ich akzeptiere mich voll und ganz und mache mir bewusst, dass ich schon so viel Neues in mein Leben aufgenommen habe, das mittlerweile gewohnt ist ...«*

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

Fallgeschichten / Berichte

Angst vor dem Autofahren

Frau S. kam zu mir, weil sie seit drei Jahren Angst davor hatte, mit dem Auto zu fahren. Zunächst sei es nur eine Anspannung gewesen, die dann mit der Zeit in richtige Angstzustände ausuferten mit Schweißausbrüchen, Herzklopfen, Zittern, wenn sie nur daran dachte, in ein Auto einsteigen zu sollen. Zwar hatte sie einige Therapien hinter sich und nahm auch Medikamente, doch konnte dies die Verschlimmerung wohl nur verlangsamen, aber nicht aufhalten. Auslöser sei wohl ein »gar nicht so schwerer« Autounfall gewesen, den sie unverletzt überstanden hatte. Auch dieses Erlebnis habe sie in der Therapie thematisiert, doch blieben ihr diese zunehmenden Ängste, was sie nicht verstehen konnte.

Wir richteten unseren Fokus auf die angebliche Auslösesituation. Ich forderte sie auf, in sich hineinzuspüren, wenn sie sich bewusst macht, dass sie ein derartiges Erlebnis gehabt hatte, sollte aber noch nicht in irgendwelche Details gehen. Sie verspürte ein leichtes Herzklopfen (eine Vier), was wir beklopfen: *»Auch wenn ich dieses leichte Herzklopfen in mir verspüre, wenn ich mir bewusst mache, dass ich ein solches ungutes Erlebnis gehabt habe ...«* (ich wählte bewusst noch nicht Begriffe wie Unfall etc.) und *»Dieses leichte Herzklopfen ... dieses leichte Herzklopfen ... wenn ich mir bewusst mache ...«*

Während einer Klopfrunde wurde sie unruhiger. Ich fragte sie, ob sie bereits in Inhalte dieses Erlebnisses gegangen sei, was sie bejahte. Ich forderte sie auf, wieder nur an »Erlebnis« zu denken und nicht in Details zu gehen. Sie wurde wieder ruhiger, das Herzklopfen war nur noch bei einer Zwei. Drei weitere Klopfrunden führten zu einer Eins.

Beim Wort »Unfall« blieb sie noch gelassen, beim Wort »Autounfall« stieg das Herzklopfen auf eine Fünf, begleitet von etwas »Hitze im Gesicht«. Frau S. sollte wiederum nur beim Wort »Autounfall« bleiben, Details waren noch »verboten«. Wir klopfen also: *»Auch wenn ich jetzt dieses heiße Herzklopfen spüre, wenn ich an »Autounfall« denke, ohne aber in die Geschichte selbst zu gehen ...«*, *»Auch wenn ich diese Hitze im Gesicht spüre bei diesem heißen Thema ...«* Wenige Klopfrunden reichten aus, um sie wieder »abzukühlen« und das Herz zu beruhigen. Sie war erstaunt, dass sie so hautnah erleben konnte, wie sich ihr Stress jeweils auflöste und auch dann nicht wieder auftrat, wenn ich sie testete, indem sie diese Begriffe und Sätze mehrmals wiederholte, die zuvor noch so belastend gewesen waren.

Sie war mittlerweile »mutig und neugierig« geworden und wollte das Erlebnis nun angehen. Wir gingen dieses Ereignis ganz langsam, in kleinen Schritten durch und stoppten, wenn sich bei einem inneren Bild/einem Erinnerungsfragment eine Belastung zeigte. Dies wurde jeweils beklopft, bis die Störung nahezu frei war. Sie konnte es kaum glauben, wie viele bedeutsame Aspekte sich in diesen Sekundenbruchteilen bei diesem »gar nicht so schweren Unfall« abgespeichert hatten: Bedrohungserleben, Schrecken, Todesangst, Erstarrung etc.

Frau S. atmete ein paar Mal tief durch, als wir die ganze Geschichte durchgeklopft hatten. Die Vorstellung, wieder ins Auto zu steigen, hinterließ lediglich nur einen kurzen Moment des Atemanhaltens, was wir zum Abschluss noch beklopften. Die erneute Vorstellung »ließ sie kalt«.

Ich gab Frau S. mit auf den Weg, immer sogleich zu klopfen, wenn irgendein Stress wegen »Autofahren« und diesem Erleben auftauchen sollte, und zeigte ihr noch, wie sie klopfen könne, wenn doch noch Zweifel an der Wirksamkeit des Klopf-Erlebten auftauchen sollten. Auch bestehe ja die Möglichkeit eines weiteren Termins, soweit erforderlich.

Laut Mitteilung von Frau S. ein paar Wochen später sei sie beim ersten Autofahrversuch (sie war Beifahrerin) noch etwas aufgeregt gewesen und habe dies sogleich erfolgreich beklopft. Auch während dieser Fahrt sei sie gelegentlich noch gering angespannt gewesen (»aber kein Vergleich zu früher«) und habe jedes Mal dabei geklopft, dies habe sich dann aber sehr schnell gelegt, so dass sie die Fahrt, »diese gewonnene Freiheit« richtiggehend habe genießen können. Mittlerweile fährt sie wie früher - auch als Fahrerin.

Rückenschmerz ade (Bericht einer Klopfanwenderin)

Im Zuge eines Vortrages zu EFT fragte ich Z., ob sie gerade etwas spüre, irgendetwas, das zwickt oder zwackt. Sie berichtet von Rückenschmerzen.

Ich frage, wo genau diese Schmerzen sind und bei welcher Bewegung sie auftreten. Sie steht auf und bückt sich und zeigt mir, wo es schmerzt und wann. Wir fassen dies in Worte (»untere Wirbelsäule, links ein Ziehen, wenn ich mich nach vorne bücke«, auf einer Sieben).

Ich klopfe mit Z. diesen Aspekt, und sie berichtet bereits nach der ersten Klopfrunde, dass eine Besserung eingetreten sei, sie aber noch ein leichtes Ziehen spüre, wenn sie sich nach vorne bückt (eine Vier).

Also klopfen wir ein zweites Mal und nun ist deutlich zu merken, dass Paula sich viel lockerer nach vorne beugt. Sie sagt auch, es ginge erstaunlich gut, so als ob etwas in Balance gekommen sei. Als ob sich auf der rechten Seite nun auch etwas „ausgeglichen“ habe ...

Einige Tage später fragte ich nach, wie es dem Rücken gehe. Z. sagt, es sei erstaunlich gut. Sie sei sehr positiv überrascht und wolle noch mehr über die Methode wissen und diese noch besser kennenlernen.

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 27./28. Juni 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.
- **Köln:** Der nächste Termin für einen Level-2-Kurs: **Samstag/Sonntag 20./21. Juni 2015**. Anmeldung und Info unter www.uta-akademie.de

► 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«

- **Puchheim** 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@emo-free.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 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

»Wenn man pupst, gähnt der Popo.«

»Schwieriger« Junge

J., acht Jahre, sei - laut Bericht der Mutter - immer schwieriger, aufsässiger und sogar aggressiv geworden. Auf meine Frage, wann diese Wandlung mit ihm begonnen habe, meinte sie, Sie habe ihren Jungen als allein stehende Mutter aufgezogen, doch habe sie dann einen neuen Partner gefunden und einen weiteren Jungen geboren. Dies sei vor etwas mehr als einem Jahr gewesen. J. habe seinen Bruder zunächst gerne angenommen, doch habe sich seine Haltung dann mehr und mehr zum Unguten verändert.

Ich fragte J. nach seiner Meinung, nach seinem Bruder ... doch er blieb - mit verschränkten Armen und demonstrativ lümelnd in Stuhl sitzend - verschlossen vor mir sitzen. Ich ließ ihn wissen, dass dies völlig in Ordnung sei und er auch nichts tun müsse, ich ihm aber zeigen würde - wenn er jetzt schon bei mir sei -, dass man Belastendes, etwas was einen quält und unzufrieden oder gar unglücklich macht, beruhigen könne, und lud ihn dazu ein, mitzumachen, wann immer er Lust dazu habe. Ich fing an, mit der Mutter zu klopfen: *»Auch wenn ich, J., jetzt von mir nichts geben will, ich bin dennoch ein guter Junge und werde meine Gründe dafür haben ..«*, *»Auch wenn ich, J., mich lieber in mich vergrabe, weil ich nicht mehr anders weiß, ich bin dennoch ein liebenswerter J. und Mama liebt mich vielleicht doch ...«* (dabei schaute ich auf die Mutter und fragte sie: *»Ist das so, dass Sie J. lieben?«*). Sie nickte heftig und sagte ein klares: *»Aber klar liebe ich meinen J.«*). Während wir klopfen, blickte J. kritisch abwechselnd mal auf mich, mal auf seine Mutter, regte sich aber sonst nicht, er schien sogar noch mehr den Mund zusammenzukneifen. Wir klopfen unentwegt weiter: *»Auch wenn ich vielleicht Probleme mit meinem Bruder habe, was nur zu verständlich wäre, der mir jetzt so viel Aufmerksamkeit von Mama wegnimmt und ich nicht mehr gesehen werde, so wie ich es*

haben möchte, und ich jetzt vielleicht ganz unglücklich bin und die Welt so ungerecht finde, ich bin dennoch ein guter J. ...«

J. begleitete das Klopfen weiterhin mit seinen Blicken, doch wirkte er zunehmend entspannter, bis ich leichte Feuchtigkeit in seinen Augen wahrnehmen konnte. Ich griff dies auf: *»Auch wenn ich vielleicht Leid in mir habe, das ich nicht zeigen kann, auch weil ich mich vielleicht so ungerecht behandelt fühle, ich nicht mehr so gesehen werde, wie ich es brauche, und nur noch K. (sein Bruder) zählt, ich bin dennoch ein guter J. ...«* Er senkte den Kopf, wollte sich umdrehen. Ich ermutigte ihn, sich zu zeigen und machte ihm deutlich, dass es wichtig ist, seiner Mutter wissen zu lassen, wie er sich fühlt, denn sie liebe ihn und wolle auch für ihn eine gute Mutter sein. Aber sie könne nicht alles wissen und sei auch nicht perfekt.

Der Bann war gebrochen: Die Tränen liefen und seine Mutter (nachdem ich es ihr gezeigt hatte) nahm die Hand von J. und klopfte seine Fingerpunkte mit Handkante und Gamutpunkt, während ich sagte: *»Dieser verständliche Schmerz ... dieser verständliche große Schmerz ...weil alles so anders geworden ist wegen meinem Bruder ... weil mir so viel weggenommen worden ist ... dieser große verständliche Schmerz ...«*

J. beruhigte sich zusehends: *»Dieser restliche Schmerz ...«* Etwas verunsichert schaute er mich mit offenen Augen an. Ich erwiderte seinen Blick und meinte: *»Das war aber überfällig, oder?«* Und du lebst sogar noch!*«* Er musste wegen dieser Bemerkung leicht lächeln und nickte zugleich.

Ich forderte ihn auf, auf seine Mutter zu schauen (die mit ihm geweint und bei der sich auch Anspannung entladen hatte, es nicht richtig zu machen, wie sie mir später mitteilte). Sie blickten einander an, umarmten sich und weinten erneut in einer Art positiven Bewegung (hier wurde nicht geklopft).

Nachdem sich wieder Beruhigung eingestellt hatte, ermutigte ich J. noch, sich seiner Mutter (und vielleicht auch deren Partner) zu offenbaren, wenn er sich nicht genug gesehen fühle etc., denn Eltern seien nicht perfekt, würden im Alltag stehen und nicht alles erkennen können. Und ich machte ihn nochmals darauf aufmerksam, dass er dieses komische Klopfen nun kennen würde (ich ließ es mir von ihm vormachen, wozu er in der Lage war, obwohl er selbst gar nicht geklopft hatte!) und er selbst klopfen könne oder mit seiner Mutter, wenn ihn etwas bedrücke (auch Schulthemen, Themen mit Freunden etc.). Und ich wies seine Mutter darauf hin, dass sie ihren Stress klopfen solle (sie kam dann auch zu Extraterminen zu mir, um ihre Gefühle der Überforderung und des Ungenügendseins zu bearbeiten).

Wie ich später erfuhr, sei J. wieder offener und fröhlicher geworden und gehe seiner Mutter sogar mit dem Kleinen zur Hand, er spiele auch hin und wieder mit seinem Bruder. Das Verhältnis zur Mutter und ihrem Partner habe sich grundlegend entspannt.

Keine Lust auf Schule (Bericht einer klopfenden Mutter)

»Meine Tochter L. kennt das Klopfen eigentlich schon. Eines Morgens, bevor sie zur Schule geht, kommt sie zu mir und fragt, was das Klopfen noch mal sei. Also fange ich gleich an und greife spontan ein Thema auf, das in letzter Zeit häufiger vorkam: L. wollte morgens nicht in die Schule (obwohl es ihr in der Schule eigentlich gut gefällt).

Ich beginne, indem ich an der Handkante klopfe und sie mir nachklopft: *»Auch wenn ich morgens manchmal dieses komische Bauchgefühl habe, das mir sagt, dass ich nicht zur Schule gehen will, ich bin okay, ich bin eine tolle L..«* Ich wiederhole und füge dann noch ein: *»obwohl ich ja eigentlich gern zur Schule gehe, ist da immer wieder dieses Bauchgefühl und ich will nicht zur Schule gehen...«* Plötzlich schaut mich L. ganz verschmitzt an und fängt an zu lächeln. Da frage ich sie, ob es gar nicht stimme, dass sie nicht zur Schule gehen wolle, und sie antwortet mit *»Ja«*. Ich frage (selbst lachend), ob es vielleicht ist, weil sie nicht von Mama weg will (ist gerade Thema) und sie schüttelt nochmal den Kopf, lacht und schnappt sich ihre Schultasche ...

... und seitdem hat L. kein einziges Mal mehr morgens gesagt, sie wolle nicht zur Schule gehen!

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«

- Puchheim bei 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 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, Am Walkweiher 16a, 86875 Waal,
Tel: 0151-58124102

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 Erfolgcoach, Buchautor. Praxis in München.

Waal im März 2015