



EFT-Newsletter 05-06/13

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

»Besessenheit ist der Motor, Verbissenheit die Bremse.«

Rudolf Nurejew

Ist die Hölle exotherm oder endotherm?

Nachfolgend eine Prüfungsfrage aus einer Zwischenprüfung im Fach Chemie an der Universität von Washington. Die Antwort eines Teilnehmers war »so profund«, dass der Professor sie via Internet mit Kollegen in der ganzen Welt teilen wollte. Und darum haben auch wir die Freude, daran teilhaben zu dürfen.

Bonus-Frage: Ist die Hölle exotherm (Wärme abgebend) oder endotherm (Wärme aufnehmend)?

Die meisten Studenten untermauerten ihre Antwort, indem sie das Boyle-Mariotte-Gesetz heranzogen (»Das Volumen und der Druck eines geschlossenen Systems sind voneinander abhängig«, d.h. Gas kühlt sich ab, wenn es sich ausdehnt, und erwärmt sich bei Kompression«).

Einer aber antwortete Folgendes:

Zuerst müssen wir feststellen, wie sich die Masse der Hölle über die Zeit ändert. Dazu benötigen wir die Rate der Seelen, die »zur Hölle fahren«, und die Rate derjenigen, die sie verlassen. Ich denke, wir sind darüber einig, dass eine Seele, einmal in der Hölle, diese nicht wieder verlässt.

Wir stellen also fest: Es gibt keine Seelen, die die Hölle verlassen.

Um festzustellen, wie viele Seelen hinzukommen, sehen wir uns doch mal die verschiedenen Religionen auf der Welt heute an. Einige dieser Religionen sagen, dass, wenn man nicht dieser Religion angehört, man in die Hölle kommt. Da es auf der Welt mehr als eine Religion mit dieser Überzeugung gibt, und da niemand mehr als einer Religion angehört, kommen wir zu dem Schluss, dass alle Seelen in der Hölle enden.

Auf der Basis der weltweiten Geburten- und Sterberaten können wir davon ausgehen, dass die Anzahl der Seelen in der Hölle exponentiell ansteigt. Betrachten wir nun die Veränderung des Volumens der Hölle, da nach dem Boyle-Mariotte-Gesetz bei gleich bleibender Temperatur und gleichem Druck das Volumen proportional zur Anzahl der hinzukommenden Seelen ansteigen muss. Daraus ergeben sich zwei Möglichkeiten:

1. Expandiert die Hölle langsamer als die Anzahl der hinzukommenden Seelen, dann steigen Temperatur und Druck in der Hölle an, bis sie explodiert.
2. Expandiert die Hölle schneller als die Anzahl der hinzukommenden Seelen, dann sinken Temperatur und Druck in der Hölle, bis sie gefriert.

Zur Lösung führt uns der Ausspruch meiner Kommilitonin Teresa: »Eher friert die Hölle ein, bevor ich mit dir ins Bett gehe ...« Da ich bis heute nicht dieses Vergnügen mit Teresa hatte (und wohl auch nie haben werde), muss Aussage 2 falsch sein, was uns zur Lösung bringt: *Die Hölle ist exotherm und wird nie einfrieren.*

Der Student bekam als einziger Prüfungsteilnehmer die volle Punktzahl.

Aktuelles

Noch wenige Plätze frei

Für den intensiven Selbsterfahrungskurs »Großes Reinemachen« vom 02.07. bis 07.07. sind nur noch drei Plätze frei. Information und Anmeldung über www.eft-benesch.de/aufraeumen.php

EFT-Ausbildung nun auch in Salzburg bzw. Raum Salzburg

Ab August 2013 biete ich die Levelkurse auch in Salzburg (BFI Salzburg, Schillerstraße 30) bzw. Raum Salzburg (Sportbauernhof Waldzell in Oberösterreich) an. Beginn ist mit EFT-Level 1 am 16./17. August im BFI Salzburg. Infos und weitere Termine siehe meine Website www.eft-benesch.de. Anmeldung beim BFI Salzburg. Email: anmeldung@bfi-sbg.at.

Nächster Wohlstands-Folgetag

Der nächste Folgetag für das Thema »Wohlstand« ist am Samstag, 22. Juni in München. Voraussetzung die Teilnahme am Basiskurs »Lust auf Wohlstand und Erfolg«.

NEU EFT-Übungstag

Am 23. Juni biete ich in München einen EFT-Übungstag an (10 bis 17 Uhr), in denen unter meiner Anleitung EFT praktisch an und mit anderen geübt wird. Voraussetzung EFT-Level 2. Wer sich noch unsicher in der EFT-Anwendung ist, mehr Klopfvertrauen erreichen, seine Klopfverfahren erweitern und vertiefen will, ist richtig in dieser Gruppe.

ACHTUNG: Neue Bankverbindung

Meine neue Bankverbindung lautet:

Horst Benesch, Ethikbank, Kontonummer 3230058, Bankleitzahl 83094495

IBAN DE78 8309 4495 0003 2300 58 · BIC GENO DE F1 ETK

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

Spontane tiefe Atmung

Es ist immer wieder faszinierend, wenn während dem Klopfprozess (sowohl bei emotionalen wie auch bei körperlichen Themen) ein spontaner tiefer Atemzug auftritt, der oftmals von den Betroffenen selbst gar nicht wahrgenommen wird. Dieser spontane tiefe Atemzug ist meist ein untrüglicher Hinweis darauf, dass sich energetisch etwas gelöst hat. Sie können sogleich die laufende Klopfrunde unterbrechen: *»Sie haben gerade ganz schön tief geatmet. Haben Sie es bemerkt? Was ist jetzt? Spüren Sie erneut nach!«* Sehr oft heißt es dann überrascht, dass sich etwas positiv verändert oder sich das beklopfte Thema sogar gänzlich aufgelöst hat. Sollte noch ein Restthema vorhanden sein, die Einwertung bei gleichem Aspekt also niedriger sein, lassen Sie Folgedurchgänge klopfen (*»Auch wenn ich noch etwas von ... habe«* und *»dieses restliche«*). Sollte sich das ursprüngliche Thema irgendwie anders zeigen, ist in der Tat das beklopfte Thema aufgelöst (Sie haben also 100% Erfolg) und Sie nehmen dieses andere Thema gezielt in den Klopffokus.

Hat sich trotz tiefem Atemzug nichts verändert (was auch vorkommen kann), nehmen Sie den »alten« Klopfzyklus einfach wieder auf.

Achten Sie also beim Klopfen auf dieses Atemphänomen,

- weil Sie so den Klopfprozess erheblich verkürzen können, da Sie stets »am Ball« bleiben, heißt: den möglichen Veränderungen unmittelbar folgen und so den gesamten Klopfprozess »dichter« machen,
- weil Sie den Bewegungen des Systems folgen und Sie so diese inneren Bewegungen weiter anstoßen, was die Dynamik im Klopfprozess erhöht. Würden Sie trotz dieser inneren Bewegung am alten Klopfzyklus festhalten, würden Sie die mögliche entstandene Bewegung wieder verlangsamen, was den gesamten Prozess dann durchaus zäher machen könnte.
- Weil Sie so den Klopfenden viel mehr positive Erfahrungen erlauben können, die durch eine körperliche Erfahrung untermauert wird, was weiteren positiven Schub generiert.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Angst von öffentlichem Reden

Frau S., Ende 50, kam zu mir wegen »Angst vor vielen Leuten zu sprechen, die bis zu Gefühlen von Panik reicht«. In der Anamnese berichtet sie von einer Begebenheit vor über zehn Jahren, wo sie in einem großen Saal einen Vortrag gehalten und zwei während ihrer Rede miteinander getuschelt hatten, was sie sehr verunsichert hatte.

Ich lasse sie in die Vorstellung gehen, wie die Leute vor ihr sitzen mit ihrer Erwartungshaltung. Ich fordere Sie dabei auf, dass Sie ganz bewusst auf diese Menge Menschen schauen soll. Sie spürt eine »innere Blockade«, die nach dem Beklopfen dieses ersten Aspektes in eine spürbare Angst vor Versagen übergeht, in eine Angst, dass sie diese Erwartungen nicht erfüllen kann, dass sie langweilig wirken könnte. Durch das Klopfen entspannt sich dieses Angstgefühl zunehmend, bis plötzlich mehr und mehr Tränen an die Oberfläche steigen. Sie erinnert sich, dass Ihr Vater sie einfach nicht anschaut, sie

nicht bemerkt, als ob sie Luft wäre (*»dieser Schmerz, diese Tränen, wenn ich mich erinnere, wie ich bei ihm im Zimmer sitze, er mich einfach nicht anschaut, mich nicht bemerkt, als ob ich Luft wäre ... dieser alte Schmerz, diese alten Tränen in mir ... ich bin nicht wichtig ... er schaut mich einfach nicht an, wie so oft ...«*). Wir klopfen diesen Aspekt, bis sich wieder Entspannung einstellt und sie tief durchatmet. Diese Erinnerung, wie sie mit dem Vater im Zimmer sitzt, wie sie seine Aufmerksamkeit möchte und er sich einfach nicht beachtet, löst jetzt keinen Stress mehr aus. »Es ist seltsamerweise neutral geworden.«

Wir gehen zurück zu der Vorstellung, wie sie vor den Leuten steht und auf sie und ihren Erwartungen schaut. Sie »bekommt keine Luft mehr«, das »Zwerchfell fühlt sich verkrampft an«. Wir beklopfen diese Aspekte, während sie die Vorstellung, vor den Leuten und deren Erwartungen zu stehen, beibehält (*»diese schmerzhafteste Verkrampfung im Zwerchfell, die mir die Luft nimmt ... «diese schmerzhafteste Verkrampfung im Zwerchfell, die mir die Luft nimmt ... bei der Vorstellung, ich stehe vor den Leuten, die etwas von mir wollen ...«*). Tränen fließen erneut: »Ich will gesehen und geliebt werden.« Nach ein paar Klopfunden taucht eine Erinnerung auf, in der sie acht Jahre alt ist: in der Schule, wo sie immer unauffällig gewesen war, wo sie der Lehrer herausholt, sie die Hausaufgabe nicht kann, er sie schlägt und sie mit Worten demütigt, wo alle auf sie schauen und sie sich hilflos fühlt. Wir gehen diese alte Geschichte Stück für Stück durch, beklopfen auftretende emotionale Bewegungen. Sie fühlt sich zunehmend »leichter«. Wir gehen erneut diese inneren Bilder durch: Sie wird aufgerufen, steht vor der Klasse – sie bemerkt, dass sie die Klasse jetzt anschauen kann und fühlt sich dadurch noch leichter. Ich öasse sie wieder auf diese Menge Menschen vor ihr und auf deren Erwartungen schauen. Die Verkrampfung im Zwerchfell ist weg, die Atembeklemmung ebenso. Sie kann die Menge anschauen und fühlt sich leicht dabei. »Keine Blockade mehr.«

Sie schaut nochmals in diese Erinnerung, wo die beiden miteinander tuscheln. Auch hier fühlt sie sich jetzt frei. Und auch die Vorstellung vor einem weiteren Vortrag von vielen Menschen in einem großen Raum lässt sie entspannt bleiben.

Der Test in der »Realität« wird es zeigen, wie weit sie tatsächlich befreit wurde. Aber sie hat auch gelernt, wie sie im akuten Falle, mögliche auftretende Unsicherheiten mit dem Klopfen angehen kann, was ihr weiteren sicheren Boden unter den Füßen gibt.

Weitere Klopfungen würden das gute Ergebnis stabilisieren. Themen wären vor allem: wo wurde sie noch mit Erwartungen konfrontiert, weitere Erlebnisse mit diesem Lehrer, Vater, der sie nicht beachtet, »ich will gesehen und geliebt werden« ...

Er glaubt es nicht – Rückenschmerz ade (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Mein Bruder ist ein guter und harter Arbeiter. Bei einem meiner Besuche merkte ich, dass er sich sehr steif bewegte und ihm das Bücken schlichtweg nicht möglich war. Er war in den letzten Tagen damit beschäftigt, mit dem Presslufthammer einen Betonboden aufzubrechen. Die Folge davon war, dass er sich nur mehr eingeschränkt bewegen konnte und Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich hatte, die er aktuell mit 8 von 10 angab.

Ich bot ihm an, etwas für ihn zu tun, worauf er sich schon auf eine Massage freute. Ich allerdings wende seit ca. 2 Jahren sporadisch EFT an und war sehr im Zwiespalt, was diese Technik anbelangte, weil ich, wie ich meinte, nicht wirklich einen überzeugenden Beweis für ihre Effizienz hatte. So nahm ich mir vor, eine Zeit lang »alles zu klopfen, was mir über den Weg läuft«. Mein Bruder war sichtlich irritiert, nicht massiert zu werden, bis ich ihm versprach, wenn ich mit EFT keinen Erfolg erzielen würde, ihn die gewünschte Behandlung zukommen zu lassen.

Nun, es gestaltete sich alles nicht so einfach. Er wollte nicht reden, schon gar nicht sich klopfen und außerdem konnte er im Liegen seine Schmerzen nicht spüren und sitzen hielt er nicht aus. Wir einigten uns darauf, dass er sein rechtes Bein aufstellt, es so weit nach außen bewegt, bis er die Schmerzen spürte, um sich auf sie zu konzentrieren. Während ich für ihn sprach: *»Obwohl ich diese spitzen Schmerzen spüre, wenn ich mein rechtes Bein bewege ...«* – *»Diese spitzen Schmerzen, sie hindern mich, mich frei zu bewegen ... mich zu bücken ...«*

Nach drei, vier Durchgängen merkte ich, dass der Radius der Bewegung seines rechten Beines immer größer wurde, damit er die Schmerzen hervorrufen konnte. Ich klopfte noch ein paar Runden und ließ ihn dann aufstehen, was schon wesentlich flüssiger funktionierte. Erstaunt stellte er fest, dass die Schmerzen in der LWS tatsächlich auf 3 gesunken waren. Er konnte es kaum glauben! Ich klopfte weiter und sprach ein persönliches Thema meines Bruders an, allerdings im Geiste, weil ich fürchtete, dass er sich sonst erst recht wieder versteifen könnte. Bald waren wir auf 1, doch diesen Rest wollte er sich behalten, denn »das gibt's ja nicht, dass das so funktioniert«. Mein Bruder ist bis heute nahezu beschwerdefrei. Ich allerdings habe mich über diesen »unschlagbaren Beweis« der Wirksamkeit der »Techniken der emotionalen Freiheit« sehr gefreut!« *[Kommentar: An diesem Beitrag können wir klar erkennen, dass trotz Zweifeln und Bedenken sogar auf beiden Seiten (Anwenderin wie auch »Klopfopfer«) EFT seine positiven Wirkungen zeigen kann, wir hier also in keinster Weise von einem Placebo-Effekt sprechen können.]*

Ein Monat EFT – ein Rückblick (Bericht eines Kursteilnehmers)

»Hallo ihr Lieben, mittlerweile ist es ja schon über einen Monat her, dass wir gemeinsam der Kunst des EFT gefrönt haben. Grund genug für mich, euch von meinen Erlebnissen zu berichten.

Wie ich am Sonntag aus dem Kurs raus ging, war ich sehr euphorisch und ich hatte einige potenzielle Klienten aus meinem Umfeld im Kopf, die EFT gaaaanz dringend brauchen. Ich stellte aber schnell fest, dass ich mir selbst mein bester und notwendigster »Patient« bin. Ich beklopfte also zu über 99% meine eigenen Themen. Und wenn ich mit einem fertig bin, dann steht dahinter gleich das Nächste. Da kommen Sachen wieder zum Vorschein, die ich längst als erledigt betrachtet hatte. Dies lies mich auch über meine bisherige Bewältigungsstrategien reflektieren. Ich dachte, dass sie mittlerweile sehr gut funktionieren. EFT hat mich da eines Besseren belehrt. Jetzt bin ich immer sehr auf der Hut und darauf bedacht, dass wenn mich etwas aufregt, ich es sofort beklopfe, damit meine Bewältigungsstrategie es nicht irgendwo ablegt, wo ich nicht so ohne weiteres dran komme.

Natürlich habe ich EFT auch mit anderen gemacht und hatte dabei ein besonders schönes Erlebnis: Abends, gegen Feierabend, kam mein Werkstudent zu mir ins Büro und fragte, welche Medizin er sich für seine schmerzenden Mandeln holen soll. Ich habe dann gemeint, dass wenn ihm die Mandeln weh tun, dann muss ich ihm was zeigen. Wir setzten uns gegenüber und ich erklärte ihm das Setup und die Klopfreihenfolge und dann legten wir auch schon los. Als er mit dem Klopfen beim Kinn angekommen war, nahm er einen ganz, ganz, ganz tiefen Atemzug. *[Kommentar: Anmerkungen zu diesem Phänomen siehe unter »Anregungen« in diesem Newsletter.]* Ich fragte: »Wie ist es jetzt?« Er: »Ich kann es nicht glauben. 50%.« Viele Grüße«

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 sowie Motivation für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2013** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **13./14. Juli 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

- **Memmingen:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **30. November/1. Dezember 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in der Naturheilpraxis Doris Benesch, Augsburger Straße 23, 87700 Memmingen.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **25./26. Oktober 2013**. 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:** Freitag/Samstag **16./17. August 2013**.

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **19./20. Oktober 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **31. Mai/01. Juni 2013**. 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-2-Kurs:** Freitag/Samstag **16./17. November 2013**.

► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **15./16. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

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, **31. August 2013** (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.
- **Bremen** am **14. September 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Barbara Roß, Email: info@barbaraross.de.

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **20./21. Juli 2013** (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«

Samstag/Sonntag **14./15. Dezember 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) München.

► Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag **22. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr) in 82178 Puchheim. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

► **EFT-Übungstag** am Sonntag **23. Juni 2013** (10 Uhr bis 17 Uhr) in 82178 Puchheim.

► Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«

Samstag/Sonntag **29./30. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München.

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

»Man soll bei offenem Fenster schlafen, weil Atmen so gesund ist.«

Wespenstich

»Lieber Horst, Du bittest ja immer um Erfolgsgeschichten und da habe ich nun ein Kinder-EFT beim Wespenstich durchgeführt. – Phänomenal in der Wirkung!!!

Mein Sohn, 4,5 Jahre alt, wurde beim Klettern auf unsere Terrasse von einer Wespe ins Bein gestochen und schrie augenblicklich wie am Spieß, dass ich dachte, er hätte eine riesige Verletzung.

Ich nahm ihn sofort in den Arm und trug ihn schnell ins Haus. Er weinte und schrie aus Leibeskräften und ich erfuhr auf eindringliches Fragen »was ist denn passiert, sag bitte schnell« bruchstückhaft, dass eine Wespe auf seinem Bein saß und er sah, wie sie ihn ins Knie stach.

Ich habe den blutigen Stich sofort etwas ausgesaugt, einen Eisbeutel zur Kühlung aufgelegt und auf Wunsch des kleinen Patienten desinfiziert (und später unter einem Pflaster versteckt).

Er beruhigte sich langsam etwas und ich hatte schon herausgefunden, dass der Schreck und nicht der Schmerz am schlimmsten war. *[Kommentar: Wenn Kinder (und nicht nur diese) eine körperliche Verletzung erleiden, findet gleichzeitig auch ein Schock kleineren oder größeren Ausmaßes statt. Dieser sollte auch immer mit in das Klopfen einbezogen werden, so wie es hier auch gemacht wird.]*

Ich fragte noch, wer kommen soll, um den Schreck zu holen, und die Antwort war »eine große dicke Hummel«.

Also ließ ich mit Summgeräusch eine Hummel in Form meiner Hand heranfliegen, während ich ihn in meinem anderen Arm hielt. Die Hummel landete auf dem Wunden Punkt *[Kommentar: Der »wunde Punkt« wird offiziell nicht mehr verwendet. Während man den Setupsatz sprach, rieb man die Stelle im oberen Brustbereich. An dessen Stelle ist der Handkantenpunkt getreten. Der »wunde Punkt« taugt hier aber in diesem Zusammenhang sehr gut.]* und ich begann mit folgendem Setup: »Auch wenn ich diesen fürchterlich riesigen Schreck von dem Wespenstich an meinem Knie fühle, bin ich trotzdem ein ganz toller ... und Mamas allerbestester und die Mama liebt ihren so wie er ist« dreimal nacheinander und dann die Sequenz am Körper – die Hummel klopfte auf alle Punkte und suchte dabei diesen fürchterlich riesigen Schreck. Den fand sie dann nach einem Durchgang unter der Brust und nahm ihn und fraß ihn schmatzend mit ihren Kauzangen auf und flog damit davon.

Auf meine Frage »und wie ist es jetzt« erhielt ich die Antwort, dass ein Rest vom riesigen Schreck noch da sei.

Ich fragte wieder, wer kommen sollte, und weil ihm kein Tier oder Baufahrzeug einfiel, schlug ich dann vor, dass der große Wespenbussard geflogen kommt.

Das war interessant, denn den Vogel kannte er noch nicht, und ich erzählte, warum der so heißt und auch wirklich Wespen frisst. Nun führte ich die gleiche Prozedur noch mal mit dem Rest vom riesigen Schreck durch. Wieder mit Setup – und als der Wespenbussard davonflog und dann während des Fluges die verdauten Überreste der Wespe in den Garten fallen ließ, war alles gut. Ich hatte mit meinen beiden Händen Flügel geformt und flog dann flatternd heran und wieder davon.

Und es war wirklich auch alles gut, kein Schmerz, keine Schwellung, nichts zu meiner Überraschung!!! Er wollte noch ein Pflaster, auf das ich den Kleinen Onkel von der Pippi Langstrumpf malen sollte und gleich raus zum Fahrradfahren. Später fiel das Pflaster ab und der Wespenstich als solches war nichts Erwähnenswertes.

Genial, der Kurs letzte Woche hat mich darin bestärkt, nicht an der Leichtigkeit des Erfolges zu zweifeln – zum Glück für meine Kinder.

Übrigens an dem anderen Thema hat sich ohne äußere Einwirkung auch etwas getan, er geht wieder auf die Toilette nach einem halben Jahr Anmerkung: wo er weiterhin Windeln gebraucht hatte] – nur

dass wir es im Kurs thematisiert haben und über Strategien zur Problemfindung sprachen, hat da zusammen mit dem Borrowing-Benefits-Effekt anscheinend geholfen.

Tiefsten herzlichen Dank und viele Grüße«

Probleme mit dem Autofahrenlernen – Surrogatklopfen für die Tochter

(Bericht einer Klopfanwenderin)

»Am Sonntag-Abend berichtete ich meiner Familie vom Kurs und vom Armtest [*Kommentar: ein EFT-Kurs bei mir*] und fragte meine Tochter, ob sie denn Lust hätte, dieses Experiment mit mir zu machen. Sie bejahte und ich schrieb alles auf, was beim Armtest schwach war, z.B. Schalten, Einparken und anderes, Autofahrer müssen auf sie warten, Fehler machen und sich darüber ärgern, in engen zugeparkten Straßen fahren, Erinnerungen an gesehene oder selbst erlebte Verkehrsunfälle incl. Geräusche, übernommene Ängste der Mutter und div. Körpersymptome, wie schwitzige Hände, am ganzen Körper heiß und Herzklopfen.

Am Montag vormittag klopfte ich für sie (ich war zu Hause, sie in der Arbeit) ca. 20 Min. mit dem Satz: »Auch wenn ich all diese Probleme mit dem Autofahrenlernen habe, nehme ich mich so an, wie ich bin.« Ich habe in der Ich-Form geklopft, aber es war ja klar, für wen das Klopfen sein soll.

Das Klopfen habe ich überwiegend in der Erzählform gemacht, die Erinnerungen an die Unfälle habe ich in ein imaginäres Fotoalbum getan, und das imag. Album liegt jetzt in einer Schublade, bei dem die Tochter selbst bestimmen kann, wann sie diese Bilder anschauen will.

Die übernommenen Ängste der Mutter habe ich an die Mutter (also an mich) zurückgegeben (»die darf sie gerne behalten, die brauche ich nicht«).

Am Montagabend. Die Überprüfung per Armtest ergab bei allen abgefragten aufgeschriebenen Punkten einen starken Arm und eine sehr erstaunte Tochter.

Am Dienstag hatte sie dann die erste Fahrstunde nach dieser Arbeit. Sie konnte gar nicht glauben, dass diese Fahrstunde so anders war als sonst, fast kein Herzklopfen, weniger schwitzige Hände, auch das Befahren einer engen Straße mit Gegenverkehr konnte sie ganz cool meistern. Für die darauf folgende Woche hat sie dann 3!!!! Termine (bisher war 1 Termin normal, manchmal auch 2) vereinbart, und es war plötzlich von der praktischen Prüfung (theoretische hat sie schon bestanden, ohne Fehler) die Rede.

Beim ersten Termin in der folgenden Woche war sie ziemlich verzweifelt, weil ihrer Meinung nach nichts gepasst hat (sie hat eine hohe Erwartungshaltung an sich selbst), natürlich hat sie auch gedacht, jetzt müssten alle Fahrstunden so super laufen, wie die vom Dienstag.

Die zweite Fahrstunde war dann besser und die dritte (gestern) nochmal besser.

Als ich sie fragte, wann sie denn jetzt einen Prüfungstermin hätte, gab sie mir keine richtige Antwort, bzw. ja, es gibt einen Termin, aber sie will nicht, dass den jemand weiss, auch ihr Freund soll es nicht wissen, damit sie keiner mit Fragen bedrängt, oder es evtl. nicht beim ersten Prüfungstermin klappt.

Als wir uns gestern so unterhielten, fiel mir wieder ein, dass ich selbst auch niemandem von meiner Führerscheinprüfung erzählt hatte, aus denselben Gründen.

Ich fragte sie auch, ob sie glaubt, dass das Klopfen dazu beigetragen hat, dass sich hier soviel zum Positiven verändert hat, meinte sie nur bestätigend: »Auf jeden Fall!«

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, 01. September 2013** (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.

- **Bremen am 15. September 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Barbara Roß, Email: info@barbaraross.de

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, Augsburgener Straße 23, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6401581 o. 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, EFT-Trainer, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im Mai 2013