



# EFT-Newsletter 10/14

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu meinen Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die ich an dieser Stelle veröffentliche.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie Ihre Beiträge an [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Grabe den Brunnen, bevor du Durst hast.«

chinesisches Sprichwort

### Auf Kollisionskurs – wer gibt nach?

Dies ist die Abschrift eines Funkgesprächs, das im Oktober 1995 zwischen einem US-Marinefahrzeug und kanadischen Behörden vor der Küste Neufundlands stattgefunden haben soll. Es wurde am 10.10.1995 vom Chief of Naval Operations veröffentlicht.

*Amerikaner:* »Bitte ändern Sie Ihren Kurs 15 Grad nach Norden, um eine Kollision zu vermeiden.« –

*Kanadier:* »Ich empfehle, Sie ändern IHREN Kurs 15 Grad nach Süden, um eine Kollision zu vermeiden.« –

*Amerikaner:* »Dies ist der Kapitän eines Schiffs der US-Marine. Ich sage noch einmal: Ändern Sie Ihren Kurs!« –

*Kanadier:* »Nein! Ich sage noch einmal: Sie ändern Ihren Kurs!« –

*Amerikaner:* »Dies ist der Flugzeugträger »USS Lincoln«, das zweitgrößte Schiff in der Atlantik-Flotte der Vereinigten Staaten.

Wir werden von drei Zerstörern, drei Kreuzern und mehreren Versorgungsschiffen begleitet. Ich ver-

lange, dass Sie Ihren Kurs um 15 Grad nach Norden, das ist Eins Fünf Grad nach Norden, ändern, oder

es werden Gegenmaßnahmen ergriffen, um die Sicherheit dieses Schiffes zu gewährleisten.« –

*Kanadier:* »Dies ist ein Leuchtturm. Sie sind dran..«

---

## Aktuelles

### Ankündigung: neues EFT-Buch

Da bereits seit einiger Zeit unsere Bücher »Gesunde Kinder mit EFT« (Kösel-Verlag) bzw. »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur« (Goldmann-Verlag; Taschenbuchausgabe) vergriffen sind und auch nicht weiter aufgelegt werden, haben Doris und ich dies zum Anlass genommen, einen eigenen Verlag mit Namen **benesda-Verlag** ins Leben zu rufen, der sich unter anderem dem Thema EFT widmen wird. Als erstes Buch erscheint nun Anfang November das von uns aktualisierte und um viele (immer wieder mit unseren erklärenden Kommentaren versehene) Fallbeispiele erweiterte »Kinderbuch« unter dem Titel **Kinderglück mit EFT** (307 Seiten, Euro 18,80).

Vorbestellungen unter [kontakt@benesda-verlag.de](mailto:kontakt@benesda-verlag.de).



Es ist das Standardbuch für die Anwendung von EFT bei Kindern, das gleichzeitig als Skript für den Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern« vorgesehen ist.

In Bearbeitung ist zur Zeit das Buch »Frei von Allergie mit EFT«, das ebenfalls vergriffen ist und noch direkt von uns bezogen werden kann, das wir in neuem Gewand und Inhalt vielleicht noch in diesem Jahr herausbringen werden.

Bald wird dann auch die Verlagswebsite [www.benesda.de](http://www.benesda.de) online gehen, die noch in der »Werkstatt« ist, auf der wir unsere Bücher genauer vorstellen.

### **Achtung Kursdatenänderung**

Die Kurse »Verwendung von Sprache« und »Strukturierung komplexer Themen« finden nicht am 22. bzw. 23. November, sondern eine Woche später am 29. bzw. 30. November 2014 statt.

---

## **Hinweis-Dauerbrenner**

### **»EFT D.A.CH. – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«**

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

### **EFT-Übungsgruppen**

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf meiner Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll mir schreiben, damit ich sie/ihn in meine Website aufnehmen kann. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

**Wichtige Anmerkung:** Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir z.B. Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Aufhören als Anbieter mitgeteilt wird.

### **Kinder-Anwender-Liste**

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf meiner Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto:praxis@eft-kinder.de). Gerne höre ich von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

**Wichtige Anmerkung:** Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt wird.

---

## **Anregungen**

### **Wie der »Ochse vor dem Berg«? – Lebensthemen meistern**

Die meisten Klopfanwender kommen früher oder später zu Lebensthemen (vor allem, wenn das Klopfen zu keinen positiven Ergebnissen führt bzw. diese guten Ergebnisse immer wieder verloren gehen), die eine wahre »Berglandschaft« zum Vorschein bringen können. Dies schreckt ab und entmutigt, denn diese Berge abzutragen erscheint selbst eingefleischten Klopfanwendern oft dann doch zuviel. »Wie soll ich das bloß schaffen?« Sie können nun aufgeben oder eben diese Erkenntnis des Zweifels an sich beklopfen: *»Auch wenn ich nicht weiß, wie ich das schaffen soll ... wie ich diese Berge abtragen soll ...«, »Auch wenn ich diese Zweifel in mir habe, es jemals zu schaffen ..., wenn ich auf diesen Berg/diese*

*Berge in mir schaue ...*« Aber gerade dieses Thema hat mit Ihnen selbst zu tun, sonst wäre es ja anders! Kennen Sie dieses Gefühl, wieder einmal aufzugeben, weil es eh aussichtslos ist? Treten Gefühle der Ohnmacht, Ausweglosigkeit, Hilflosigkeit zutage? Wenn Ja, haben Sie einen wichtigen Einstieg in Ihr Gebirge gefunden, um Ihre Lebensthemen zu erledigen. Beklopfen Sie all diese Gefühle: *»Auch wenn ich dieses Gefühl der Ausweglosigkeit in mir spüre ...«, »Auch wenn ich mich so ohnmächtig fühle angesichts dieser übergroßen Aufgabe ...*«. Dies sind erste allgemeine Schritte, um »Fahrt aufzunehmen«, um in Bewegung zu kommen. Wenn Sie dies eine Weile beklopft haben, kann es sein, dass sich spezifischere Hintergründe für diese Gefühle auftun. Wenn nicht, fragen Sie sich: *»Woher kenne ich diese Gefühle der Ohnmacht, der Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit noch?«* Oft wird es Ihnen bekannt vorkommen – und Sie werden in Ihrem Gebirge vor einem spezifischen Berg stehen, der vielleicht nun »Vater« oder »Mutter« oder »xxx« heißt.

Schauen Sie nun auf Ihren Vater (Mutter, xxx). Was taucht da in Ihnen auf? Bleiben die Gefühle der Ohnmacht, der Ausweglosigkeit bestehen? Treten andere Gefühle in den Vordergrund? Stehen plötzlich Erinnerungen, spezifische Erlebnisse vor Ihnen? Greifen Sie alles auf und beklopfen Sie dieses: *»Auch wenn ich dieses Gefühl der Hilflosigkeit in mir spüre, wenn ich auf meinen Vater schaue ... bei dem ich keine Chance hatte ...«, »Auch wenn ich diese Traurigkeit in mir spüre, wenn ich auf meine Mutter schaue ...«, »Auch wenn ich diese Beklemmung in meinem Brustkorb spüre, wenn ich mich daran erinnere, wie ich ...*«

Wenn Sie diesen »Weg« betrachten, den Sie mittlerweile gegangen sind, können Sie Folgendes erkennen: Sie begannen mit einem sehr allgemeinen Gefühl, das Sie noch vom Klopfen abhalten wollte und das Sie als Ihr eigenes angesehen hatten. Sie wurden immer spezifischer und landen nun in Ihrer Geschichte, wo Sie erkennen können, dass Ihre Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmacht gar nicht Ihre erwachsenen Gefühle sind, sondern Gefühlserinnerungen aus alter Zeit. Gehen Sie nun immer tiefer in Ihre Geschichte, in Erlebnisse, wo Sie sich ohnmächtig, hilflos, ausgeliefert gefühlt haben. Hierzu können Sie den »Persönlichen Friedensprozess« durchführen: Machen Sie sich eine Liste von Überschriften von Erinnerungen. Spüren Sie dann nach, welche Überschrift belastend ist, und klopfen Sie diese Überschrift: *»Auch wenn ich ... habe, wenn ich an ... (hier Überschrift einsetzen) denke ...*« Gehen Sie dann spezifischer in einzelne Bilder dieser Erinnerung und suchen Sie nach »gefährlichen«, weil belastenden Elementen, die Sie beklopfen, bis dieses Element emotional frei geworden ist. Gehen Sie dann zum nächsten Bild der Erinnerung usw.

Sie haben keine Erinnerungen, obwohl Sie lange genug die Frage in sich beklopft haben, an was Sie diese Gefühle der Hilflosigkeit etc. wohl erinnern? Dann erfinden Sie einfach etwas! »Wenn es etwas geben würde, das mit dieser Hilflosigkeit zu tun haben könnte, was würde dies sein? Nehmen Sie das Erste, das in Ihnen sich zeigt.

Gehen Sie immer wieder diesen Weg vom Allgemeinen zum Spezifischen: Sie schauen auf diesen Lebensberg und haben Gedanken und Gefühle dabei? Dies ist der Einstieg.

Sie wissen gar nicht, womit Sie beginnen sollten, weil es so viel ist? Dies ist auch ein Einstieg: *»Auch wenn ich nicht weiß, womit ich beginnen soll ...*« Dies führt Sie möglicherweise zu einem Gefühl der Unsicherheit ... und spezifischer zur Unsicherheit, etwas Falsches machen zu können. Und schon tauchen wieder »alte Gespenster« in Ihnen aus der Vergangenheit auf, die Sie spezifisch angehen können, wo Sie erlebt haben, was es bedeutet, wieder etwas falsch gemacht zu haben, wo Sie wieder mit Ablehnung konfrontiert wurden, weil Sie es nicht gleich konnten etc.

Sie sehen, immer wieder dieser Weg von Allgemeinen zum Spezifischen. Machen Sie es sich leicht und beginnen Sie mit dem, was gerade da ist.

Erwarten Sie aber nicht, dass sich Lebensthemen gleich auflösen, auch wenn Sie einige spezifische Aspekte erledigt haben. Lebensthemen haben mit zahllosen Ereignissen mit emotionaler Belastung zu tun, die sich tief ins System eingegraben, im Gehirn verschaltet und Ihre Persönlichkeit geformt haben. Es bedarf einiger Ausdauer, um diese Gewohnheiten im Denken und Fühlen und Handeln, um diese neuronalen Netzwerke und biologischen Vorgänge entscheidend zu verändern. Also unbeirrt weiter-

gehen, einen spezifischen Aspekt (möglichst aus einer Erinnerung) nach dem anderen! Sie haben es in der Tat in Ihrer Hand.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Knieschmerz** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»A. kommt mir heute entgegen mit einem Wackelbein links. Sie sagt, dass sie wieder starke Knieschmerzen habe, gestern beim Orthopäden gewesen sei, der in die Kniekehle gespritzt habe, es ihr seither besser gehe. Sie deutet dabei aber vorne an einen Punkt unterhalb der Patellarsehne und meint, sie habe einen Schmerz, der sie daran hindert die Treppe nach unten zu gehen bzw. sie muss sich dabei so sehr auf die Arme stützen, mit einem Gefühl, das Knie gar nicht kontrollieren zu können (ich weiß, bereits, Kontrolle ist dein zentrales Thema in A's Leben), sie fühle sich unsicher und würde sich vor diesem stechenden Schmerz fürchten.

Einwertung: Ich lasse Renate die Treppe runtergehen und beobachte die Motorik und wir beschreiben ihre Wahrnehmungen dabei nochmals genau. Ich mache keine Einwertung in Zahlen, wir haben ja ein genaues Bild davon, wie sie jetzt geht. Sie wertet es als »schlimm und sehr einschränkend« ein.

Setup: *»Auch wenn ich diesen stechender Schmerz unter der rechten Kniescheibe wahrnehme, wenn ich die Treppe runtergehen möchte, wenn ich diese Unsicherheit spüre und das Gefühl habe, mein linkes Knie nicht kontrollieren zu können, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.«*

Klopfverlauf: *»Dieser stechende Schmerz in meinem linken Knie ... diese Unsicherheit ... dieses Gefühl, die Kontrolle zu verlieren ... ( diesen Aspekt klopfen wir besonders ausführlich) ...«*

Testen: Wir gehen wieder zur Treppe und A. geht – nahezu ohne Ausweichbewegung und ohne sich noch festhalten zu müssen – die Treppe runter und fragt mich, ob ich jetzt MAGIE angewendet habe.

Ergebnis: Hoffentlich hält es vor. A. berichtet mir heute auch, dass sich, seit ich erstmals mit ihr geklopft habe, ihre Zwanghaftigkeit sehr verändert hat. Sie hat einen Zählzwang und funktioniert im Minutentakt nach der Uhr. Sie kann jetzt einfach mal langsamer machen und klopft dann mit Sätzen *»Auch wenn ich fünf Minuten zu spät bin, ich liebe und akzeptiere mich«* und gerät nicht so in Panik.«

### **Angst und vieles andere mehr** (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau R. wirkt sehr angeschlagen, hat das Gefühl, das Leben bricht ihr in allen Bereichen weg. Sie ist völlig verwirrt und total in Weltuntergangsstimmung. Akut ist eine Angst zu sterben vorhanden, die sich seit einigen Tagen zeigt. Die Angst zu sterben wird mit 7 eingestuft.

Wann taucht die Angst auf ? Immer, wenn ich Herzstechen bekomme oder wenn ich Todesanzeigen lese.

Wo ist denn die Angst ? Die umklammert mein Herz, wie eine Eisenklammer.

Wir klopfen diese Angst einige Runden. *[Kommentar z:B. könnten die Sätze für den Anfang folgendermaßen lauten: »Auch wenn ich diese Angst in mir spüre, die wie eine Eisenklammer sich um mein Herz legt, vor allem wenn ich Herzstechen bekomme oder Todesanzeigen lese ...« und in der Klopfsequenz: » Diese Eisenklammerangst in und um mein Herz ... diese Eisenklammerangst in und um mein Herz ... vor allem, wenn ich Herzstechen bekomme ... diese Eisenklammerangst in und um mein Herz ... wenn ich Todesanzeigen lese ... diese Eisenklammerangst in und um mein Herz ... ]*

Dann frage ich, ob Sie diese Angst kennt. Ja, seit der Zeit, als ihr Vater todkrank war und sie damals bei den Krankenbesuchen immer aus dem Zimmer ging und sich fragte, wieviel Zeit er denn noch habe.

Die Szene nennt sie »die Sorgen um meinen Vater«. Allerdings mache ihr das heute nichts mehr aus. Ich lasse sie dennoch eine Intensität festlegen, die ist bei einer drei. Wir gehen diese Szene langsam durch *[Kommentar: mit der Erlebnistechnik bzw. Filmtechnik]*. Da es diese Szene sehr oft gab, fungiert diese zunächst als Stellvertreter für andere.

Dann meint sie, sie habe ja eigentlich Angst davor, sich zu überbeanspruchen und dann tot umzufallen. Sie habe davon schon so oft gehört. *[Kommentar: z.B. könnte das so lauten: »Auch wenn ich diese Angst in mir habe, ich könnte mich zu sehr beanspruchen ... habe ja oft genug gehört, dass man dann einfach tot umfallen kann ...« In der Klopfsequenz: »Diese Angst, mich zu sehr zu beanspruchen ... diese Angst, mich zu sehr zu beanspruchen ... habe ja immer wieder gehört, dass man dann tot umfällt ... diese Angst, mich zu sehr zu beanspruchen ...«]* Wir klopfen, bis sie meint, jetzt sei das gerade total entspannt, aber sie wisse ja nicht, wie das im Notfall wäre. Wir klopfen diesen Zweifel und restliche Angst, bis auch das gut ist. *[Kommentar: z.B. könnte das so lauten: »Auch wenn ich diese berechtigten Zweifel in mir habe, ob dieses gute Ergebnis anhält ... weil ich ja nicht weiß, wie das im Notfall ist ...«]* Sie sagt dann, sie müsse vielleicht auch einfach auf die Angst schauen, wenn sie kommt und nicht einfach so tun, als ob nichts sei, und sich fürchten. Ich schlage vor, sie könne ja auch mal klopfen wenn das passiert, da sie ja weiß, dass es ihr guttut. *[Kommentar: Die hohe Wirksamkeit von EFT beruht ja gerade darauf, dass wie eben nicht mehr wegschauen, sondern HINSCHAUEN AUF DAS, WAS IST. Im Speziellen auf unser Unwohlsein, unsere Störwahrnehmungen. Spätestens dann, wenn sie akut in Erscheinung treten.]*

Das gehen wir dann einmal als »Vorerleben« durch, wie eine solche Attacke kommt, wie sie hinschaut, atmet und klopft. Das fühlt sich gut an und wir klopfen das »gute Gefühl, das sich jetzt festigen darf, das ich genießen darf, das mir Sicherheit gibt«. Damit darf das erstmal ruhen.

Dann meint sie, sie sei einfach so verwirrt, alles sei so ein Durcheinander und ihr Problemrucksack will einfach nicht kleiner werden. Ich frage, was denn da so alles drin ist in dem Rucksack. Das weiß sie eigentlich nicht genau – eben »ein wildes Knäuel«.

Wir klopfen den schweren Rucksack, der sich nicht öffnen lässt, und mit Humor dann auch, dass es ja ganz viel Arbeit ist, einen Rucksack so voll zu packen, und das gibt man ja auch nicht mehr gerne her. Währenddessen hüpfte sie ganz wild vom Rucksack zu den Problemen vom Bruder und vom Ehemann und hin und her. Ich lasse sie erstmal erzählen, während wir klopfen und gehe dann erst wieder zum Rucksack. *[Kommentar: Wenn es sprudelt und sich viele Themen gleichzeitig einstellen und man sie gar nicht richtig packen kann, ist es gut, alles zu erzählen (auch alleine vor dem Spiegel). Dies nimmt ersten Stress und führt zu Beruhigung, so dass dann in der Folge aus diesem Knäuel vielleicht jetzt ein Fadenende herausragt, das man dann als ein spezifisches Thema aufgreift.]*

Da es gar nicht weitergeht, nehme ich das Problem jetzt pauschal als »mein großes Thema« und klopfe den »Stress mit diesem großen Thema«. Und plötzlich, nach einigen Runden, erzählt sie mir wie selbstverständlich, was alles in dem Rucksack ist. Dann ist sie völlig perplex, weil sie das so für sich selbst noch nie sortiert hatte. Für heute ist es genug. Wir packen den Rucksack an einen sicheren Ort, er muss aber offen bleiben und darf bis zur nächsten Sitzung »auslüften«. *[Kommentar: Wenn eine Sitzung nicht fertig ist und noch unerledigte Themen »herumliegen«, ist es eine gute Idee, diese Themen (überhaupt alles Angesprochene) an einen sicheren Ort zu geben, hier ist es der Rucksack, es kann auch ein Safe, eine sicher verschlossene Kiste an einem ganz sicheren Ort wie Weltraum, Ozeantiefe etc.]*

Ergebnis: Klientin ist erstaunt und kaputt. Ich schlage ihr vor, bei der nächsten Sitzung die Themen aus dem Rucksack eines nach dem anderen anzugehen. Für die anderen Themen, die Sie umtreiben, gebe ich als Hausaufgabe das Aufschreiben für den persönlichen Friedensprozess. Das können wir dann auch irgendwann mal angehen. Aber Aufschreiben ist sicher ein erster guter Schritt.

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](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-KURSE UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **08./09. November 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](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **01./02. November 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

#### ► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **18./19. Oktober 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 **20./21. September 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

#### ► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **06./07. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am Freitag/Samstag **26./27. September 2014**. Informationen u. Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

### EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch meine Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

#### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **München** am Samstag, **21. März 2015** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **25./26. Oktober 2014** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Der nächste Basis-Kurs »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 »EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)«** am Samstag/Sonntag **28.02./01.03.2015** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München.
- **Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **16./17.05.2015** (9.30 bis 18 Uhr und 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

### Kindliche Weisheit

»Bruno«, will der Religionslehrer wissen, »sag mir mal, warum wir nur um das tägliche Brot bitten und nicht um das wöchentliche, monatliche oder gar jährliche?« – »Weil es sonst verschimmeln würde, Herr Lehrer!«

### Gefährliches Erbrechen (Bericht einer Klopfanwenderin)

»B. (12) kommt zu mir, weil sie panische Angst davor hat, dass jemand erbrechen könnte. Sie wurde zweimal von ihrer Kusine »angekübelt« und hat seitdem diese Angst in ihr. Zunächst gehen wir mit der Filmtechnik das erste Ereignis durch, wo ihre Kusine erbrochen hat – bei einem Musical, irgendwie völlig überraschend. Wir klopfen Szene für Szene: das Erbrechen, das Zittern als Reaktion darauf, die verschmutzte Kleidung... Ich teste, indem ich die jeweilige Szene nochmals erzählen lasse. B.e bestätigt, dass kein Stress mehr da ist.

Dann, auf dem Heimweg vom Musical, muss die Kusine nochmals im Auto erbrechen. Auch dieses Erlebnis gehe ich Szene für Szene mit B. durch. Es ist schon deutlich weniger Belastung vorhanden. Dann klopfte ich noch für die Zukunft, wie es wäre, mit der Kusine im Auto ins Schwimmbad zu fahren, und teste auch gleichzeitig, ob noch Reste von Belastung vorhanden sind. Im Moment ist B. sehr entspannt und ich frage noch ein paar andere Situationen ab – zum Test. B. zeigt keinerlei Stress mehr.

### Spinnenphobie

Theo (11 Jahre) kommt mit seiner Mutter wegen seiner Spinnenangst zu mir, die er loswerden will, auch weil ihn andere Kinder (in der Schule) damit ärgern und sich ihren Spaß damit machen. An einen Ursprung für diese Ängste konnte er sich nicht erinnern. Wir begannen also zunächst allgemein, indem er sich eine Spinne vorstellen sollte. Er verspürte Anspannung im Nacken: »Auch wenn ich diese Anspannung im Nacken spüre, wenn ich an eine Spinne denke, bin ich ein toller Theo ...« Nachdem sich die Anspannung gelöst hatte, fragte ich ihn, was genau an der Spinne ihm besonderen Stress bereiten würde (ich wurde also spezifischer). Nach einigem Überlegen meinte er: »diese klebrigen Fäden«. Er sollte sich diese Fäden vorstellen, was sichtlich Stress in ihm erzeugte: er fing an zu schwitzen, die Atmung wurde heftiger. »Auch wenn ich jetzt heftiger atmen muss und schwitze, wenn ich an diese klebrigen Spinnenfäden denke ...« Während der vierten Klopfrunde atmete er spontan tief ein und aus: Spannung war von ihm gewichen. Und er erinnerte sich plötzlich auch an einen Film, den er vor Jahren gesehen hatte, wo eine Spinne (»größer als ein Mensch«) einen Menschen mit den Spinnweben eingewickelt hatte. Während er davon erzählte, zeigte er wieder seine Stresssymptome: Schwitzen und heftigere Atmung: »Auch wenn ich jetzt wieder ... habe, wenn ich an diesen Film denke, wo ...« Wir gingen mehrere Bilder dieses Films durch, wo Theo noch heute Reaktionen zeigte, und lösten alle diese Spinnenaspekte auf. Theo war jetzt erschöpft entspannt und stellte sich Spinnen ohne Belastung vor. Auch meine testende Bemerkung: »Dann kann ich ja jetzt eine Spinne hereinholen« ließ ihn unberührt. Er meinte sogar: »Die ist ja sowieso klein und so große Spinnen, wie im Film gibt es ja gar nicht.« Später meldete sich die Mutter mit der guten Botschaft: Theo habe keine Angst vor Spinnen mehr, auch sei er jetzt richtig stolz auf sich, dass ihn die anderen Jungen nicht mehr ärgern konnten.

**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.

**Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren** und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

---

## Wichtige Hinweise

EFT ist kein Allheilmittel, obgleich die EFT-Anwendung bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten EFT-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über EFT mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die EFT-Klopfakupressur ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie EFT – wo nötig – parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind dem Verfasser keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

### Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie mir bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6402879 oder 0151-58124102

[newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)

### DER AUTOR

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, Trainer für EFT, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Memmingen im September 2014