



EFT-Newsletter 04/13

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

»Reich ist besser als arm – schon aus finanziellen Gründen.«

Woody Allen

Die Welt in Ordnung bringen

Ein kleiner Junge kam zu seinem Vater und wollte mit ihm spielen. Der aber hatte keine Zeit für den Jungen und auch keine Lust zum Spielen. Also überlegte er, womit er den Knaben beschäftigen könnte. Er fand in einer Zeitschrift eine komplizierte und detailreiche Abbildung der Erde.

Dieses Bild riss er aus und zerschnipselte es dann in viele kleine Teile. Das gab er dem Jungen und dachte, dass der nun mit diesem schwierigen Puzzle wohl eine ganze Zeit beschäftigt sei.

Der Junge zog sich in eine Ecke zurück und begann mit dem Puzzle. Nach wenigen Minuten kam er zum Vater und zeigte ihm das fertig zusammengesetzte Bild.

Der Vater konnte es kaum glauben und fragte seinen Sohn, wie er das geschafft habe. Das Kind sagte: »Ach, auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und als der Mensch in Ordnung war, war es auch die Welt.«

Aktuelles

Suche Demo für Kinderkurs

Für den Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern« am Sonntag, 21. April suche ich noch für eine Stunde ein Kind als Fall-Demonstration im Kurs.

Suche »Klienten« mit emotionalen Themen für Supervisionskurs

Für den Kurs »EFT-Supervision 2« am Samstag/Sonntag 4./5. Mai suche ich noch Personen, die sich als »Klienten« für eine Stunde zur Verfügung stellen. Thema: emotionale Belastung.

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.

NEU EFT-Übungstage

Ab dem 23. Juni biete ich reine EFT-Übungstage 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 Klopfergebnissen und Klopfenerlebnissen 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

Beziehungsklopfen

Es gibt wohl keine Beziehung, die ohne Konflikte auskommt, prallen doch verschiedene Persönlichkeiten mit ganz unterschiedlichen Erwartungen, Hoffnungen und Programmen aufeinander. Ist der »hormonelle Anfangsrausch« verfliegen und ist Gewohnheit eingekehrt, übernehmen die tief verwurzelten Persönlichkeitsstrukturen (alte Programme) zunehmend die Regie und wollen den Partner in die gewünschte Veränderung bringen, und sei es sogar, dass man sich selbst aufgibt, um doch noch »geliebt« zu werden. Gegenseitige Manipulationen sind an der Tagesordnung.

Aber wer kann schon alle Wünsche, Erwartungen des Partners erfüllen, die diesem selbst oftmals auch gar nicht bewusst sind?

So ist es unausweichlich, dass alte Verletzungen angetriggert und ausgelebt werden in Vorwürfen, emotionalen Reaktionen etc. Und meist fühlen sich die Betroffenen diesem Geschehen hilflos ausgeliefert. Kein Wunder, denn die Quellen dieser Reaktionen liegen im emotionalen Gedächtnis, zu dem der Ratio keinen Eingang hat. Aber es gibt ja das Klopfen, das diese alten Programme in positiver Weise angehen kann.

Nutzen Sie die unausweichlichen Spannungen, Enttäuschungen, Frustrationen, »Verletzungen« etc., um sich immer mehr frei zu machen. Beziehung ist in dieser Hinsicht ein Geschenk (wenngleich man nicht unbedingt deshalb Konflikte suchen muss), denn die Beziehung konfrontiert Sie über den anderen immer wieder mit sich selbst. Nicht der andere »verletzt«, es sind die eigenen Resonanzen auf das Verhalten des anderen, weil es noch diese unerledigten Themen in einem selbst gibt.

Übernehmen Sie also Verantwortung für Ihre eigenen Befindlichkeiten (was nicht heißen soll, dass Sie alles hinnehmen sollen), solange Sie in dieser Beziehung bleiben wollen. Dies können Sie mit dem Klopfen auf mehrere Art und Weise tun:

- a) Sie klopfen Ihre eigenen Gefühle etc., sobald sie auftreten, entweder direkt vor dem Partner oder in verborgener Weise mit dem »Fingerklopfen« (siehe z.B. Newsletter 3/07). Sie müssen dabei nicht Sätze bilden, sondern nur Ihre Gefühle während dem Klopfen bewusst wahrnehmen. Dadurch besteht die Chance, dass Sie nicht in gewohnter Weise reagieren und zur Eskalation beitragen, sondern dass Sie ruhiger werden und bleiben. Und es kann sogar sein, dass während dem Klopfen Ihnen die tieferen Quellen für Ihre Gefühle bewusst werden.
- b) Ist es Ihnen in der aktuellen Begegnung nicht gelungen, aus dem Eskalations-Programm auszusteigen, können Sie auch im Nachgang klopfen. Gehen sie nochmals in sich diese Situation durch und beklopfen Sie auftretendes Unwohlsein körperlicher oder emotionaler Art. Auch hier können Erkenntnisse und Zusammenhänge von tiefer liegenden Quellen auftauchen.
- c) Während einer Streitigkeit können beide Partner während dem »Argumentaustausch« jeweils an sich selbst klopfen. Eine Variante wäre (wie in meinem Buch »Klopf dich gesund« beschrieben), dass man sich gegenseitig beklopft, d.h. während der eine seine Befindlichkeiten/Vorwürfe von sich gibt, klopft der andere an diesem Partner. Dies im Wechselspiel. Dies schafft mehr Offenheit und Verständnis füreinander und über das Klopfen (der klopfende Partner klopft ja hier indirekt mit) Entspannung.
- d) Man kann dann auch noch das Surrogatklopfen anwenden, wenn der andere nicht mitmachen will. Muss man den anderen fragen? Wir mischen uns doch eh ständig ein, warum sollen wir da »heiliger« sein? Un wenn der andere sich nicht ändern will, wird auch das Surrogatklopfen nichts bewirken können. Aber versuchen kann man es ja. Man kann für den anderen in zweierlei Weise klopfen:
 - Während der Partner in seinem Konfliktprogramm steckt, parallel Fingerklopfen bzw. mentales Klopfen. Zum einen hilft es selbst, Abstand zu halten und nicht einzusteigen. Zum anderen kann es den anderen beruhigen: »Auch wenn du jetzt wieder einmal mit mir unzufrieden bist, weil es nicht so läuft, wie du es möchtest, du bist o.k. und ich bin o.k. Wir sind eben unterschiedlich, und vielleicht kannst du hinter all dieser Unterschiedlichkeit doch auch das erkennen, was uns verbindet, so dass du wieder diesen Krampf und Kampf loslassen kannst ...«
 - Auch in entspannten Phasen kann prophylaktisch für den Partner geklopft werden: »Auch wenn du dich immer wieder aufregen musst, weil ich nicht so bin, wie du es haben möchtest, du bist o.k. und ich bin o.k. und vielleicht kannst du sogar mit mir und meinen komischen Anwandlungen mehr und mehr zurecht kommen ...«
- e) Und vielleicht hilft zuweilen auch etwas Humor gerade wenn die gegenseitigen Anspannungen wieder steigen: »Auch wenn du immer wieder so komisch bist, ganz anders als ich und ich dich einfach nicht verstehe und trotzdem mit dir leben will, ich bin o.k. und vielleicht kannst du sogar für mich irgendwann einmal o.k. sein ... Diese komische ..., mit der ich manchmal einfach nicht zurecht komme und die mich in jeder Weise zur Glut bringt ... auch wenn ich gar nicht weiß, warum ich dich liebe, nicht von dir lassen kann, ich bin o.k., aber vielleicht muss ich ja auch gar nicht wissen, sondern nur wagen, dies mehr und mehr mit dir zu leben ...«

Durch das Klopfen schafft man mehr und mehr Bewusstheit darüber, dass man nur in eigenen Programmen gefangen ist, verliert mehr und mehr diese Identifikation mit ihnen und erreicht emotionale Freiheit. Solange man an der Beziehung festhalten will, lohnt sich das Klopfen in jedem Falle, alleine schon, um eigene alte Muster zu erkennen und zu lösen. Mithilfe des Klopfens kann man jedoch nicht Beziehungen »kitten«, die von Grund auf nicht stimmen. Es kann sogar gerade wegen dem Klopfen geschehen, dass durch das Auflösen von alten Beziehungsprogrammen und durch das Erreichen einer inneren Festigung ungesunde Beziehungen beendet werden.

Und noch eine Anregung: Wenn es schon zu Differenzen kommt, hilft vielleicht auch etwas Bewusstheit darüber, wie man diese Unterschiede kommuniziert. Die Wendungen »DU BIST ungerecht ... DU BIST lieblos ... DU siehst mich nicht ...« fördern nur Eskalation, weil sich der andere angegriffen fühlen muss, in Frage gestellt sieht (auch ein Thema, das man klopfen kann, weil der andere frei ist zu denken, was er will: »Auch wenn ich mich immer wieder aufrege, verletzt fühle, dass der andere so über mich denkt ...weil ich es brauche, dass er ... denkt ...«). Hilfreicher ist es, wenn es eh schon spannungsgeladen ist, nur von sich selbst u reden: ICH FÜHLE MICH ungerecht behandelt ... ICH FÜHLE MICH ungeliebt ... ICH FÜHLE MICH unbeachtet ...« Was kann der andere schon dagegen sagen, wie Sie sich fühlen. Deeskalierend wäre dann die Frage: »Wieso musst du so fühlen? Was mache ich, dass du so fühlst. Das will ich doch nicht absichtlich.« Und klopfen dabei! Beide und die Beziehung können daraus gestärkt hervorgehen.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Stress in der Begegnung mit Unbekannten (Fall von Doris)

Frau L. war schon einige Male bei mir, um Ihre Rückenprobleme zu klopfen. Sie ist dadurch annähernd frei von Rückenschmerzen geworden. Sie rief mich an und fragte mich, ob ich ihr auch bei einem ganz anderen Problem helfen könnte.

Sie erzählte mir, dass ihr Sohn, der im Ausland wohnt, nach vielen Jahren nun endlich wieder eine feste Freundin hatte, und sie war mit den beiden verabredet, um ein Wochenende zusammen mit ihnen an deren Ort (also im Ausland) zu verbringen. »Sie werden mich jetzt wahrscheinlich auslachen«, sagte sie, »aber ich habe Angst davor, dieser neuen Freundin meines Sohnes gegenüberzutreten, und ich weiß überhaupt nicht, wieso. Ich kenne sie ja noch gar nicht.«

Ich beruhigte sie, indem ich ihr sagte, dass da höchstwahrscheinlich ein altes Thema ausgelöst wurde. Wir vereinbarten einen Termin.

Ich frage sie zunächst, wie es ihr denn geht. »Na ja, ich muss immer ans kommende Wochenende denken, und je näher das rückt, desto mehr fange ich an, mich total unwohl zu fühlen.« Ich frage sie, ob sie das auch von anderen Situationen schon kennt. Sie überlegt und sagt: »Im Ansatz schon, aber nicht so stark.« Ich frage sie nach den anderen Situationen und sie zählt mir einige auf. Es handelt sich durchweg um Situationen, in denen sie mit neuen, unbekanntem Menschen konfrontiert wurde. Ich mache ihr das klar und sie sagt: »Ja, ich war schon als kleines Mädchen sehr scheu und schüchtern Fremden gegenüber.«

Ich beginne mir ihr, trotz der vergangenen Erlebnisse, die sicherlich mit auslösend für die aktuelle Angst sind, beim aktuellen Thema, um einen guten Zugang zu den aktivierten Gefühlen zu bekommen. Ich fordere sie auf, an das kommende Wochenende zu denken, und frage sie, wo sie denn dieses Unwohlsein wahrnehmen würde.

Sie sagt: »Es ist ja nicht nur ein Unwohlsein, fast schon Übelkeit in der Magengrube und mein Herz fängt an, schneller zu klopfen.« Ich frage: »Was ist gerade für Sie mehr spürbar?« Sie antwortet: »Diese Übelkeit im Magen.« Sie wertet auf eine Neun ein.

Wir beginnen mit dem Klopfen an der Handkante: »Auch wenn ich diese große Übelkeit habe, wenn ich nur daran denke, dieser Claudia (Name geändert) gegenüber zu stehen, ich bin o.k. ...« Als ich ihr den

Satz vorspreche, will sie das »ich bin o.k.« nicht sagen. Sie meint, sie sei ja wohl nicht o.k., wenn sie wegen so etwas Übelkeit hätte.

Ich ändere den Satz in: »Auch wenn ich diese große Übelkeit im Magen habe, wenn ich nur daran denke, dieser Claudia (Name geändert) gegenüber zu stehen, ich nehme mich jetzt einfach mal, soweit es eben geht, so an, wie ich jetzt gerade bin, auch wenn ich meine, dass ich mit dieser Reaktion überempfindlich reagiere.«

Sie nickt und in dieser Form spricht sie den Satz nun nach.

Wir klopfen drei Mal den Setup-Satz und dann einige Runden die Übelkeit im Magen, immer auch wieder mit Zusätzen wie: »... wenn ich jetzt daran denke, dass es am Wochenende soweit ist ... wenn ich mir nur vorstelle, dieser neuen Freundin von Marc (Name geändert) gegenüberzustehen ... weil ich so bin, wie ich gerade bin, und so überempfindlich auf etwas so Läppisches reagiere (auch ein Thema, bei dem sie sich für ihre Empfindung verurteilt) ...«

Auf meine Nachfrage, wie es jetzt sei, wenn sie an das Wochenende denkt, sagt sie, dass die Übelkeit jetzt fast weg, aber das Herzklopfen noch immer sehr stark da sei.

Wir klopfen also das Herzklopfen mit: »Auch wenn mein Herz wie wild klopft, nur wenn ich jetzt daran denke, Claudia gegenüber zu treten, ich nehme mich an, so wie ich jetzt gerade bin, auch wenn ich meine, dass das nicht o.k. ist.«

Auch mit dem Thema Herzklopfen klopfen wir einige Runden, immer Bezug nehmend auf das kommende Wochenende. Dieses Mal auch mit Zusätzen wie: »... und ich mache mir klar, dass sie mir vielleicht nicht den Kopf runterreißen wird ... und ich mache mir bewusst, dass ich alle bisherigen Situationen, die ähnlich waren, trotzdem überlebt habe ... und vielleicht kann es ja diesmal auch ganz anders verlaufen ...« usw.

Nach ein paar Klopfunden ist das Herzklopfen etwas leichter, von sieben auf eine Vier, und ich frage sie, ob ihr zu diesem Herzklopfen spontan eine frühere Situation einfallen würde.

»Ja, das kenne ich gut«, sagt sie sofort, ohne zu überlegen. »Das hatte ich als Kind früher ganz oft.« Ich forderte sie auf, mit irgendeiner Situation von damals Kontakt aufzunehmen.

Sie hatte einen schnellen Kontakt zu einer Situation, wo sie mit ihren älteren Geschwistern und den Eltern einen Besuch bei Verwandten gemacht hatte, die ihr fremd waren. Sie sah sich als 6-jähriges Mädchen mit am Tisch sitzen. Die anderen spielten ein Kartenspiel und sie durfte nicht mitspielen. Sie hatte zu hören bekommen, dass sie ja noch zu klein dazu sei und das noch nicht könne.

Als sie mir die Situation beschreibt, beginnt sie zu weinen. Sie hat nun Kontakt zu ihrem 6-jährigen Ich von damals. Ich sage ihr, sie solle auf die kleine J. schauen und frage sie, was das mit ihr mache.

Es zeigen sich in ihr Gefühle wie Traurigkeit, dass sie nicht mitspielen durfte / Angst, den Verwandten nicht zu genügen, einen schlechten Eindruck zu machen / Enttäuschung, weil es den anderen scheinbar völlig egal war, wie es ihr damit ging / Zweifel und Minderwert, weil sie ja scheinbar zu dumm war, um mitspielen.

Alle diese Empfindungen, die teils sehr tief gingen, klopfen wir nacheinander. Dabei frage ich sie für jedes dieser Gefühle, wie sie dies körperlich wahrnimmt.

Z.B.: »Auch wenn ich mich ausgestoßen fühle und dieses schwarze Loch in meinem Bauch wahrnehme mit dieser Übelkeit drin (hier taucht die Übelkeit erneut auf), wenn ich auf die kleine J. schaue, wie sie am Tisch sitzt und nicht mitspielen darf, ich bin o.k.«

Nachdem wir alle diese Aspekte geklopft haben, jeden einzeln für sich, bis er jeweils auf Null bis max. zwei in der Skala war, und sie einigermaßen ruhig auf die damalige Szene schauen kann, bitte ich sie, nochmal an das Treffen mit Claudia und ihrem Sohn zu denken.

Sie sage, jetzt sei nur noch ein kleiner Druck im Magen zu spüren. Die Übelkeit ist verschwunden und das Herzklopfen auch.

Wir klopfen noch »dieser kleine Druck im Magen, wenn ich an das Treffen mit Claudia denke« usw.

Am Ende der Sitzung bleibt ein leichtes mulmiges Gefühl, das sie aber durchaus auch als positive Aufregung vor der neuen Begegnung deutet.

Zwei Wochen später ruft sie mich an und berichtet mir von einem wunderbaren Aufenthalt und davon, dass sie überraschend schnell mit Claudia warm geworden sei. Sie will aber trotzdem noch weiter an dem Problem »Schüchternheit« mit mir arbeiten, denn sie weiß ja jetzt, woher es kommt – von alten unerledigten Geschichten.

Und sie zeigt sich wieder (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst, ... hat sich EFT in meiner therapeutischen Arbeit als »Joker« etabliert. Meine Klienten/Patienten (m/w) sind ganz begeistert über die Erfolge.

Im vergangenen September habe ich ebenfalls EMDR kennen gelernt, habe jedoch festgestellt, dass EFT nochmals eine andere Nachhaltigkeit mit sich bringt. Ich bin nach wie vor gänzlich begeistert. Diese Begeisterung wiederum geht auf die Menschen über, die zu mir kommen.

Ich arbeite mit viel Humor, was ich bei Dir kennen lernen durfte. Dafür einfach nochmals ein großes Dankeschön.

Im vergangenen August habe ich eine sehr schöne Erfahrung mit einer Klientin gemacht, die ich Dir nicht vorenthalten möchte.

Frau E., eine Frau Mitte 30, war schon 20 Jahre lang nicht mehr schwimmen gewesen, weil sie der Ansicht war, dass ihr Körper völlig unästhetisch sei (ich selbst habe sie als eine attraktive Frau wahrgenommen). Dabei bezeichnete sie sich als totale Wasserratte, die sich diese Freude aus besagten Gründen verwehrte. Ich habe sie gebeten, beim Einstimmungssatz den Selbstakzeptanzpunkt zu massieren [Kommentar: Das dürfte der »Rippenpunkt« gewesen sein, der jedoch kaum noch zum Einsatz kommt, stattdessen verwenden wir nur noch den Handkantenpunkt.]. Da sie nicht selbst klopfen wollte, bot ich mich an, ihren Rücken entlang der Wirbelsäule links und rechts von oben nach unten zu klopfen [Kommentar: Eine Beschreibung finden Sie im Newsletter xxx, Diese Art des Klopfens verwenden wir bevorzugt bei Babys und Katzen/Hunden]. Das dauerte mindestens eine halbe Stunde. Ich kam selbst dabei in eine Art Trance. Leider habe ich das nicht aufgezeichnet. Sie beschrieb sich selbst als fette Sau. Immer wieder benutzte sie Kraftausdrücke, die ich aufgriff und noch weiter übertrieb, bis sie irgendwann einmal vehement widersprach. Das nahm ich zum Anlass, mit Positivaffirmationen weiter zu arbeiten. Ich beschrieb ihr immer wieder, wie frei man sich im Wasser fühlt, wie angenehm kühl das Wasser ist. Das Gefühl, getragen zu werden, Oberwasser zu haben etc. Das hörte sich schon fast wie ein Mantra an. Sie genoss die Behandlung in vollen Zügen. Immer wieder kamen ihrerseits neue Gedanken und Gefühle hoch.

Tatsache war, dass sie eine Woche später den Mut fasste, ins Schwimmbad zu gehen und das unendlich genießen konnte. Ich habe mich sehr darüber gefreut.

Fazit: Ein Leben ohne EFT wäre für mich nicht mehr denkbar. Ein Leben ohne EMDR kann ich mir jedoch weiterhin vorstellen. Manchmal kombiniere ich auch beide Methoden, was sich als ganz hilfreich erweist.

Ich bin sehr froh, dass ich bei Dir lernen durfte.«

Ein paar Klopfertfolge (Bericht einer Klopfanwenderin)

- Meine Klientin war aufgrund des Wunsches da, abzunehmen. Nach wenigen Sitzungen kam sie zögerlich damit heraus, dass sie ein Alkoholproblem habe. Es war ihr sehr peinlich, mit mir darüber zu sprechen (Glaubenssatz: Das darf nicht sein, Menschen mit Alkoholproblemen sind ...), so dass wir das erst einmal klopfen. Sie erzählte dann, dass sie jeden Tag Wein trinken würde und keinen Tag ohne sein könne. Mittlerweile mache sie sich Sorgen, dass sich diese »Angewohnheit« zu einem ernsthaften Alkoholproblem ausweiten könnte. Wir klopfen dann verschiedene Aspekte und dann auch, wann sie Wein trinkt (nach dem Essen, abends vor dem Fernseher, mit ihrem Mann zusammen usw.). Dann erarbeiteten wir, was ihr der Wein denn gibt, und klopfen dies (Vorteile und Glaubenssätze). Schließlich entwickelten wir Alternativen, die den Wein auf einfache und gesunde Art ersetzen. Diese Alternativen wurden ebenfalls geklopft (... und ich wähle stattdessen ...).

Da es ihr wichtig war, nicht komplett auf Alkohol verzichten zu müssen, war das Ziel, einen »normalen« und für sie nicht beängstigenden Umgang zu finden, welches für sie bedeutete, ein bis zwei Mal in der Woche zu trinken und dann auch nur ein oder zwei Gläser. Wenn sie ausging, wollte sie den Wein mit Wasser vermischen und auch nicht jedes Mal trinken. Das Verlangen und die Gedanken um den Wein sollten in einem »normalen« Rahmen sein.

Auch wurden die Ängste, was sein könnte, wenn sie auf den Alkohol verzichten würde, geklopft. (das Verlangen selbstverständlich auch).

Nach drei Sitzungen zum Thema erklärte sie, dass das Problem aufgelöst sei und sie ohne Probleme ihr Ziel erreicht habe. Auch ihre Ziele mit dem gesunden Abnehmen konnte sie Dank EFT recht schnell erreichen.

- Meine Stute bekam heftige Bauchschmerzen, nachdem ich ihr zuviel Wurmkur verabreicht hatte. Zum Glück sah ich ihr die Schmerzen an und eine zufällig anwesende Tierärztin bestätigte meinen Kolikverdacht. Ich solle mein Pferd weiter beobachten und ggf. dann einen Tierarzt kommen lassen. Ich stellte mich zu meiner Stute und klopfte an mir für sie. Dabei legte ich meine nicht klopfende Hand auf ihre Brust. Ich klopfte ca. 15 Minuten und meine Stute erholte sich gut. Sie hatte wohl ihre Schmerzen überwunden und sie benötigte keinen Tierarzt mehr. (So kann EFT Geld sparen)
- Eine Gymnasiallehrerin hatte sehr oft die unterschwellige Angst, dass ihre Schülerinnen und Schüler bemerken würden, dass sie gar nicht so schlau sei (Ich muss perfekt sein!). Sie ging häufig mit einem komischen Gefühl über die Flure. Alle EFT-Kenner wissen, dass dieses Gefühl und die dahinter liegende Angst inkl. Glaubenssatz schnell aufgelöst werden konnten.

»Schulter gesund« (Mitteilung nach einem Kurs)

»Liebe Doris, lieber Horst, ... ja und nochwas – meine Schulter (im Kurs vor ein paar Wochen) ist seither völlig gesund und auch der schleichende Schmerz, der mich in den Wochen vorher begleitet hat, ist nicht mehr da. Wow.

Langsam fange ich an, die Technik in meine Arbeit einzubauen, und eine weitere Schulter wird gerade gut.«

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 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 **12./13. April 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.
- **Memmingen:** **Level-2-Kurs** am Samstag/Sonntag **11./12. Mai 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in der Naturheilpraxis Doris Benesch, Augsburgener Straße 23, 87700 Memmingen.
- **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«

- **München** am Samstag, **21. April 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr in München.
- **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 München. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

► 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

»Was bedeutet diese Zahl?«, fragt der Lehrer und schreibt XXII an die Tafel? Meldet sich Franz: »Zwei Bier und zwei Korn, Herr Lehrer!«

Unruhe beim Lernen (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Beim Lernen vor ca. zwei Monaten war meine Tochter A. (11 Jahre) total zappelig und unkonzentriert, wie so oft und seit Jahren. Sie konnte nicht stillsitzen, nicht zwei Minuten beim Thema bleiben, hat dauernd an etwas rumgezupft usw. Ich wurde immer genervter und habe schließlich das Lernen abgebrochen.

Ich nahm sie auf den Schoß und fing an, auf ihrem Rücken zu klopfen. [Kommentar: Meist geschieht es, dass durch das Verhalten der Erwachsenen, weil sie selbst nervös, ungeduldig, gereizt werden, es zu vermehrten Spannungen und Streitereien mit all den negativen Folgen für das Kind und das Familienklima kommt. Es gibt eine Alternative: den eigenen Stress mit dem Kind klopfen und, wie hier geschehen, gemeinsam klopfen. Die Folge: mehr Entspanntheit auf beiden Seiten.] Dabei habe ich sie gefragt, warum sie denn so unruhig sei. »Ich weiß nicht, ich muss mich bewegen, ich halte es sonst nicht aus«, war die Antwort. Da wollte ich von ihr wissen, wo sie die Unruhe spürt. »In den Beinen und im Bauch.« Ich habe sie hinspüren lassen und dabei geklopft [Kommentar: Der Klopfesatz war wohl in etwa: »Auch wenn ich diese Unruhe in den Beinen und im Bauch habe (besser ist nachzufragen, wo es sich stärker zeigt, in den Beinen oder im Bauch, und dann das Stärkere beklopfen) und mich bewegen muss, sonst habe ich es nicht aus ...«], aber es hat sich nicht viel verändert. Ich klopfte weiter und fragte sie, wie ihre Unruhe denn aussieht, ob sie eine bestimmte Form oder Farbe hat. [Kommentar: Hier der Übergang zum Klopfen mit Metaphern, siehe auch Newsletter xxxxxxxxxx. Während der folgenden Vorstellungen wird immer weiter geklopft mit folgenden Anregungen, solange noch nichts aufgetaucht ist: »Was wird sich da wohl zeigen ... wie wird diese Unruhe wohl aussehen ... welche Form, Farbe oder was auch immer, wird sie wohl haben ...?«]

A. machte die Augen zu, war still, und auf einmal sagte sie: »Es ist ein Rehlein in mir, das will immer spielen und springen und rumlaufen.« Also haben wir eine Weile dem Rehlein zugeschaut, sie hat mir beschrieben, wie es aussieht und was es so macht. Dann habe ich gemeint, dass das aber ein süßes Rehlein sei und dass ja klar ist, dass es springen will, und dass ich es schön finde, dass es so fröhlich ist. Und dass das Rehlein ja nicht versteht, wenn die A. lernen und sich konzentrieren will. Ich wollte dann von A. wissen, was man denn da tun könnte, weil es manchmal eben so ist, dass man ruhig sitzen und konzentriert sein muss, wenn man eine gute Note will.

A. machte wieder die Augen zu, überlegte und sagte dann: »Das Rehlein braucht einen schönen Platz, und ich habe ihm gerade ein Nestchen hier drin (zeigte ihr Herz) gebaut, da liegt es jetzt schon, ganz gemütlich, mit vielen Kissen, und ist ganz ruhig und entspannt und zufrieden.«

A. selbst war auch ganz bewegt und liebt ihr Rehlein seitdem. Beim Lernen ist sie seitdem ruhig, bleibt sitzen und kann sich viel besser konzentrieren. Vor Schulaufgaben sagt sie zum Rehlein: »Du darfst jetzt in dein Nestchen und ich konzentriere mich. Wenn ich fertig bin, sage ich es dir, dann kannst du wieder springen.« Und: Es funktioniert! [Kommentar: Vielleicht muss man nicht gleich zur Diagnose ADS, ADHS und Ritalin greifen, nur weil Kinder unruhig sind. Vielleicht ist dies ein gesunder Ausdruck, um Spannungen, Überlastungen, Stress, Mangel an Bewegung angesichts der heutigen Überforderungen und des zu langen Stillsitzens, das nicht mehr kindgerecht ist, abzubauen. Helfen wir den Kindern mit dem Klopfen: es baut Stress ab, verhilft zu besserer Konzentration, so dass die Kinder mit den Aufgaben entspannter schneller fertig werden und so mehr Zeit zum Spielen und Toben haben!]

EFT ist einfach toll! Danke, dass ich bei euch schon so viel gelernt habe!«

Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **München** am Sonntag, **21. April 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

- **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 April 2013