



# EFT-Newsletter 04-05/16

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 finden Sie eine Übersicht zu EFT-Kursen.

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 [mail@eft-benesch.de](mailto:mail@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

Frage: Kann ein Mann die Schwester seiner Witwe heiraten?

Antwort: Das geht nicht, denn wenn sie seine Witwe ist, ist er ja tot.

### Ein kleiner Unterschied mit großer Bedeutung

wurde mir zugesandt

Eine alte Indianerin pflegte ihren spanischen Nachbarn stets ein paar Rebhuhneier oder eine Handvoll Waldbeeren zu bringen. Die Nachbarn sprachen kein Araukanisch mit Ausnahme des begrüßenden »Mai-mai«, und die alte Indianerin konnte kein Spanisch, doch sie genoss Tee und Kuchen mit anerkennendem Lächeln.

Die Nachbarskinder bestaunten ihre farbigen Umhänge, von denen sie mehrere übereinander trug, ihre kupfernen Armbänder und ihre Halsketten aus Silbermünzen. Sie wetteiferten darum, den melodischen Satz zu behalten, den die Frau jedes Mal zum Abschied sagte. Schließlich konnten sie ihn auswendig und fragten einen anderen Indianer, der zugleich spanisch sprach, was er bedeutete.

»Er bedeutet«, antwortete dieser, »ich werde wiederkommen, denn ich liebe mich, wenn ich bei euch bin.«

---

## Aktuelles

### Neue Kursdaten

- Da ich den **Level-2-Kurs** vom 09./10. April absagen musste, hier der neue Termin: **02./03. Juli 2016**, ebenfalls in Röhrmoos bei München.
- Für **Salzburg** gibt es jetzt folgende Termine: **Level 1** am 18./19.06. (nicht Level 2), **Level 2** am 10./11.09.2016.

### Demo für Phobiekurs

Für den Kurs »EFT bei Phobien« am 30.04./01.05 in Röhrmoos bei München suche ich noch eine Demoperson, um mit ihr eine Klopf Sitzung vor der Gruppe durchzuführen. Bei Interesse bitte melden unter [mail@eft-benesch.de](mailto:mail@eft-benesch.de).

---

## Hinweis-Dauerbrenner

### EFT-Übungstreffs

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 Änderungen in den Kontaktdaten oder auch das Aufhören als Anbieter mitgeteilt werden.

### 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

### Ein Plädoyer für das Klopfen mit Kindern

Ich kann gar nicht oft genug betonen, dass das Klopfen mit Kindern zum Familienalltag gehören sollte. Können doch so die Weichen für den künftigen Lebensweg in eine positivere Richtung gestellt werden, so dass die Kinder und späteren Erwachsenen ihren »Rucksack« nicht mit so vielen und schweren Belastungen durchs Leben tragen müssen. Warum die Gelegenheit für eine vorzeitige Befreiung ungenutzt verstreichen lassen, wenn in den Kindern die »Wunden« noch frisch und mentale Verfestigungen kaum gegeben sind? Mit der EFT-Klopfakupressur können diese Wunden gleich von Anfang an gelindert bzw. aufgelöst und können lebenshindernde Programme am Entstehen gehindert werden. So brauchen sie später nicht mit diesen das Leben eingrenzenden unerledigten Themen ihr Dasein fristen und (wenn überhaupt) sich als Erwachsene mühevoll der Aufgabe unterziehen, versteckte Verletzungen und Programme aufzuspüren und mit dem Klopfen anzugehen, die sich im Verlaufe der Lebensjahre tiefer in das System eingegraben und verfestigte Strukturen geformt und zu den hierzu passenden Lebensergebnissen geführt haben. Unnötig viel Leid und Begrenzung, das ohne großen Aufwand vermieden werden kann.

- **Zu Hause** von kleinst an, auch schon als Baby kann altersgerecht auf verschiedenste *akute Probleme* der Kinder mit dem Klopfen eingegangen werden (siehe hierzu unser Buch »*Kinderglück mit EFT*«). Mit der *Gründübung für Kinder* (ebenfalls in diesem Buch) schaffen Sie für Ihre Kinder ein Klopfritual beim Zu-Bett-Gehen, das unter anderem »*Seelenballast*« abwirft und das kindliche System auf diese Weise nicht mehr und mehr »*Seelenmüll*« anhäuft.
- **In Kindergarten und Schule** sollte EFT ein Standardvorgehen bei Problemen, Konflikten, Störungen, Leistungsdefiziten etc. sein. Viel Aggression, Enttäuschung, Frustration, Leid

könnten hier vermieden werden. Unsere Kinder können weitaus viel »besser« sein, wenn wir innere Barrieren und emotionale Belastungen abbauen helfen.

- Und nicht zuletzt gehören auch die **Erwachsenen** (Eltern, Lehrer etc.) in die Pflicht genommen, ihre »Hausaufgaben« zu machen, indem sie ihre eigenen Rucksäcke mit der EFT-Klopfakupressur leeren, damit sie nicht ihren »Seelenmüll« auf die Kinder abladen müssen. Wenn diese Seelenhygiene betrieben wird, haben beide Seiten Vorteile: Es geht allen viel besser!
- Und selbst wenn die Kinder selbst nichts mit dem Klopfen zu tun haben wollen, gibt es noch das »**Surrogatklopfen**«. Nehmen Sie als Erwachsener das Problem des Kindes in den Fokus und beklopfen Sie dies an sich. Dabei muss das Kind gar nicht anwesend sein. Aber beklopfen Sie **WIRKLICH** eine **STÖRUNG**, die sich **IM KIND** zeigt, die das Kind auch als Belastung erlebt, und nicht etwas, das Sie beim Kind ablehnen, etwas, mit dem **SIE SELBST** Probleme haben, womit Sie genervt sind etc. Das wären Themen, die in Ihre eigene Klopfarbeit mit sich selbst gehört.

Also, nicht zögern, sich die Zeit fürs Klopfen mit den Kindern geben, ein gutes Klopfvorbild für die Kinder sein und möglichst früh mit den Kindern beginnen (ohne es ihnen aufzudrängen!), so dass dieses »komische Klopfen« für die dann älter werdenden Kinder bereits zur Normalität gehört.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Rückenschmerz mit überraschendem Ausgang

Frau D. berichtet von Schmerzen in der Brustwirbelsäule, die sie schon länger begleiten und die vielleicht auch mit ihrer allgemeinen Anspannung zusammenhängen könne. Aktuell wird ein kribbeliges Ziehen in der Brustwirbelsäule wahrgenommen, das vom Rücken bis in die Hände zieht - Einwertung 7 bis 8. Auch habe noch nie etwas richtig dagegen geholfen, auch das Klopfen noch nicht.

Wir klopfen: *»Auch wenn ich dieses kribbelige Ziehen vor allem in der rechten Brustwirbelsäule habe, das bis in die rechten Finger zieht, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«, »Auch wenn ich dieses nervige Ziehen ...«, »Auch wenn ich dieses kribbelige Ziehen ... habe, das mich schon so lange begleitet und immer wieder auftaucht und ich nichts dagegen tun kann ...«. »Auch wenn ich dieses kribbelige Ziehen ... habe, vielleicht weil ich in dieser allgemeinen Ansoannung bin ...«*

Frau D. zeigt einen tiefen Atemzug. Ich frage, was sie jetzt verspürt. Das Ziehen ist jetzt zur rechten Schulter hochgezogen (Einwertung 5). Auch dies wird beklopft: *»Auch wenn ich jetzt dieses nervige Ziehen in meiner rechten Schulter spüre, das bis in meine Finger zieht ... das ich schon so lange aushalten muss ... vielleicht wegen dieser Anspannung in mir.«*

Nach einem weiteren tiefen Atemzug meinte sie, dass sich das Ziehen jetzt mehr im rechten Nacken-Schulterbereich befinden würde. Nach ein paar Klopfunden sagte Frau D., dass jetzt ein »punktuelle Schmerz im Nacken-Schulterbereich« vorhanden sei (Einwertung 4). Wir klopfen: *»Auch wenn ich jetzt diesen punktuellen Schmerz im linken Nacken-Schulterbereich habe ...«*

Nach ein wenig Klopfen sagte sie: *»Ich habe das Gefühl, dass mich etwas runterzieht, und das beängstigt mich!«* Wir klopfen: *»Auch wenn ich den Eindruck habe, mich zieht etwas runter, was mich beängstigt ...«* und *»Dieses Gefühl es zieht mich irgendetwas runter ... was mich beängstigt ...«* Sie machte den Einruck, als ob sie dabei überlegen würde. Ich machte sie da-

rauf aufmerksam, dass sie nicht nachzudenken bräuchte, wieso das jetzt so sei, dass sie nichts verstehen müsste, was da jetzt sei. Sie solle sich nur auf das konzentrieren, was sie jetzt wahrnehmen würde.

So klopften wir dieses Runterziehen und dieses Beängstigtsein weiter, bis bei Frau D. plötzlich Tränen kamen und sie weinen musste: Sie fühlte sich irgendwie traurig und hatte Angst, dass sie nicht mehr hochkommen würde.

Nachdem die Tränen wieder getrocknet waren, fragte ich nach der Traurigkeit und der Angst: Es war nichts mehr davon da. Der punktuelle Schmerz war aber stärker geworden (bei 7). Ich erklärte ihr, dass JEDE BEWEGUNG, egal in welche Richtung, ein gutes Zeichen sei, dass wir uns vielleicht einem wichtige Aspekt nähern würden.

Wir klopften erneut »diesen punktuellen Schmerz, der jetzt noch stärker geworden ist«, bis sie sagte, dass es so sei, als ob an dieser Stelle etwas drin stecken würde. Dieser Aspekt wurde beklopft. Frau D. bemerkte, dass sich dieses Punktuelle im Nacken-Schulterbereich mehr ausbreiten würde, um dann erneut festzustellen, dass es wieder zu einem punktuellen Schmerz gekommen war. Ihr Fazit: »Der Schmerz macht, was er will!«

Auch dieses wurde beklopft, bis sich immer mehr ein Thema für sie öffnete, dass sie »nicht entspannt sein könne«, sie »immer aufpassen, kontrollieren und auf der Hut sein müsse«. Wir klopften die Belastungen, die bei diesem noch allgemeinen Eingang in dieses Thema entstanden waren.

Nach ein paar Klopfrunden fragte ich: »Wovor auf der Hut sein müssen?« - »Vor schlechten Nachrichten (sie gibt Beispiel und wir klopfen die ganze Zeit). Dann noch »dass irgendetwas vorbei ist«. Dies erfüllt sie wieder mit Traurigkeit, die noch stärker wird mit dem Zusatz »für immer vorbei ist«. Wir klopfen: »Diese Traurigkeit ... diese Traurigkeit ... bei diesem traurigen Thema, dass etwas für immer vorbei ist ...«

Frau D. wird wieder ruhiger, hat aber keinen Kontakt zu dem, was für immer vorbei ist. So frage ich: Wie alt fühlt sich diese Traurigkeit an, dieser Seelenschmerz?« Es taucht eine Jugendliche auf, die in ihrem Zimmer steht und von der Frau D. wahrnimmt, dass es »die alte B. [Vorname] nicht mehr gibt, die durch irgendetwas verlorengegangen ist, irgendetwas hat sie verändert«. Frau D. erfährt Schmerz, den wir beklopfen. Nachdem sich dieser Stress wieder gelgt hat und Frau D. erneut auf die junge B. schaut, stellt sie fest, dass die junge B. jetzt ganz entspannt und locker im Zimmer steht, was sie erneut berührt. Frau D. kann, indem sie in diesem Kontakt zu B. bleibt, auch bei sich selbst wieder diese gute Entspantheit und diese gute Lockerheit spüren. Auch dies wird beklopft: »Diese gute Entspantheit, dies gute Lockerheit, die ich spüren kann, wenn ich der jungen B. in ihrem Zimmer begegne ...«

Als »Hausaufgabe« soll Frau D. immer wieder dieses Bild in sich »besuchen« und dadurch mehr und mehr dieses Gefühl von Entspantheit und Lockerheit in sich aufnehmen und sich damit vertraut machen. Die Frage nach dem Schmerz bzw. Ziehen im Nacken wird mit einer 1 bis 2 beantwortet: »Eine ganz kleine Verkrampfung.«

Die Zukunft wird zeigen, wie es mit diesem Thema Ziehen im Rücken weitergeht. Das Thema Anspannung sollte auch noch weiterer Beachtung bedürfen.

*[Kommentar: Man hätte wohl auch gleich mit dem Thema Anspannung beginnen können. Aber da Frau D. anfangs meinte, dass sie zwar mit emotionalen Themen schon ganz gut mit dem Klopfen zurechtkomme, mit körperlichen Themen aber gar nicht, lag es nahe, den Weg über die körperliche Wahrnehmung zu gehen. Des weiteren kann man so gut üben, bei den akuten körperlichen Wahrnehmungen zu beginnen und sich vom Klopfen führen zu lassen, indem die auftretenden Informationen aufgenommen werden, ohne sich groß einzumischen, so wie es dieses Beispiel verdeutlicht.]*

## **Kein »Hunger« mehr auf Fingernägel (Bericht einer Klopfanwenderin)**

»Hallo Horst, ich bin eine Anfängerklopferin und habe bereits schöne Erfahrungen gemacht. Meine Freundin war zu Besuch bei mir. Sie kaut seit Jahren ihre Fingernägel, nicht nur das, sie beißt auch die Haut rundum ab. Als ich ihre Finger sah, erschrak ich sehr. Sie könne nichts anfassen, ohne dass sie Schmerzen hat, erzählte sie. Ich fragte sie, seit wann sie das macht. Seit vierzig Jahren, sagte sie. Ich fragte sie, ob sie sich erinnern kann, warum sie das zum ersten Mal gemacht hatte. Sie berichtete mir, dass ihre Mutter immer wütend wurde und sie schlug, auch wenn sie nichts angestellt hatte. Vor lauter Angst hatte sie ständig an ihren Fingern gekaut. Ich habe ihr erzählt, dass ich ihr eine einfache Technik beibringen könnte, mit der sie ihre Angewohnheit vielleicht aufgeben könnte. Sie wollte es versuchen.

Unser Setupsatz war: *»Auch wenn ich ständig an meinen Fingern knabbare, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und gebe mir die Chance, dieses Knabbern an den Fingern aufzulösen.«*

Bei der Klopfsequenz: *»... dieses Knabbern an meinen Fingern ... dieses lästige Knabbern ... diese Schmerzen an meinen Fingern .. ich bin doch jetzt eine erwachsene Frau und meine Mutter kann mir jetzt nichts mehr antun ... ich gebe mir die Chance, dieses Knabbern an den Fingern aufzulösen ...«*

Nach drei Wochen bekam ich folgende Nachricht mit einem Foto mit gefeilten Fingernägeln: *»Hallo B., ich kann es kaum glauben, aber ich feile meine Fingernägel zum ersten Mal seit keine Ahnung wieviel Jahren. Ich erwische ab und zu meine Finger zwischen meinen Zähnen, aber ich kann sie nicht mehr knabbern. [Kommentar: Hier kann man dann auch die Gewohnheit, die Finger am Mund zu haben, noch mit dem Klopfen angehen.] Nur die Haut leidet noch etwas darunter, doch es wird weniger. Unendlich danke!« - Ich sage auch unendlich danke!«*

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!**

---

## **Die EFT-Kinderecke**

### **Aus der Kinderwelt**

»Bei uns hat jeder sein eigenes Zimmer. Nur Papi nicht, der muss immer bei Mami schlafen.«

### **Die Hose bleibt wieder trocken**

C., etwas über fünf Jahre, zeigt seit einiger Zeit regressive Züge: sie macht immer wieder in die Hose, nachdem sie bereits »trocken« gewesen war. Eine organische Ursache liegt nach ärztlicher Untersuchung nicht vor.

C. sitzt angespannt vor mir, lässt die Mutter reden, obwohl ich sie auch direkt frage (sie muss mich und die Situation ja auch erst kennenlernen). Die Mutter berichtet, dass es doch bislang so entspannt mit C. gelaufen sei, sie kaum Probleme mache, ein »braves Kind« sei. Und jetzt mache sie immer wieder in die Hose, was sie sich überhaupt nicht erklären könne. Auch sehe sie keinen Grund dafür, es sei doch alles in Ordnung, auch im Kindergarten und mit anderen Kindern sei wohl nichts vorgefallen. Während die Mutter erzählte, beobachtete ich bei C. immer wieder, wie sie angespannt und verstohlen auf die Mutter blickte. Ich frage C., ob sie auch etwas dazu sagen könne. Sie zuckte nur mit den Schultern und blickte dabei erneut verstohlen zur Mutter. Ich fragte sie, ob sie wieder trockene Hosen haben wolle (sie nickte leicht) und ob wir alleine zusammen mal versuchen sollten, diesen »Unfällen« (dabei musste sie



schmunzeln) auf die Spur zu kommen. Sie zuckte wieder mit den Schultern, begleitet mit diesem Blick auf die Mutter. Dies nahm ich als kein »Nein«.

So saßen wir uns jetzt alleine gegenüber. Ich erzählte ihr, dass wir etwas ganz Komisches machen würden, einfach auf uns »rumklopfen«, und forderte sie auf, mit mir dieses »Klopfen« ein wenig zu üben - dabei wurde auch wild durcheinander geklopft, indem wir mit flachen Händen in Gesicht und auf Körper klatschten. Dies machte ihr Spaß.

Ich fragte sie, wie es für sie sei, dass die Hosen jetzt wieder nass werden. Und sie gab wirklich eine Antwort! »Es ist so blöd, ich will es ja nicht, aber es kommt einfach immer wieder.« Dabei hatte sie feuchte Augen. »Oh, da spitzt ja Wasser aus deinen Augen! Ist da vielleicht ein klein bisschen Weinen in dir?« Und schon kamen mehr Tränen. Ich forderte sie auf, mir das Klopfen nachzumachen, und sagte dabei: *»Diese Tränen in mir ... diese Tränen in mir ... sogar noch mehr Tränen in mir ... so viel Tränen in mir ... die ich gar nicht zeigen konnte (ich fragte dabei: Stimmt das? Und sie nickte, während weitere Tränen aus ihr herausflossen) ... soviel Tränen, die ich in mir versteckt habe ... aber das machen die Kinder immer wieder ... weil sie den Eltern keine Last und brav sein wollen (und wieder nickte sie, und wieder kamen mehr Tränen) ... soviel Tränen ... soviel Weinen in mir ...«* C. beruhigte sich zunehmend, und ich fügte dann hinzu: *»soviel Tränen in mir ... die ich in mir versteckte ... soviel Wasser in mir ... das ich versteckte ... das ich nicht herausgelassen habe ... kein Wunder, dass es jetzt unten herauskommt ...«* Bei diesen Worten musste sie herzhaft lachen und hätte dabei vor Lachen fast in die Hose gemacht. Ich sagte: »Du hast ja gar nicht in die Hose gemacht, obwohl es schon so aussah, aber kein Wunder, denn das Tränenwasser ist ja jetzt oben herausgekommen, wo es auch herauskommen soll, und nicht unten. Oder weinst du etwa da unten?« Und wieder mussten wir lachen.

C. sollte dann noch einmal ganz tief schnaufen, bevor ich sie fragte, wie es für sie jetzt sei, wenn sie daran denkt, dass die Hosen nass werden. Sie blieb ruhig und meinte: »Es ist besser, wenn ich oben weine.« Und wieder lachte sie, was dann in Weinen überging. Wir klopfen, während sie weinte, bis es sich wieder beruhigte.

Beim Klopfen sagte ich: »Ich vermute, da ist noch etwas, was dich weinen lässt. Weißt du, was es ist?« Sie nickte. »Willst du es mir sagen?« Sie nickte. Sie brauchte noch einige Zeit, bis es aus ihr herauskam: »Ich habe so viel Angst, dass Mama und Papa mich alleine lassen.« Eine kleine Tränenflut zeigte sich erneut bei diesen Worten, aber weitaus nicht mehr so stark wie zuvor. »Wie kommst du darauf?« Und sie erzählte (wir klopfen unentwegt dabei), dass sie vom Spielen unbemerkt ins Haus gekommen sei, ihre Eltern gehört habe, wie sie in der Küche heftig miteinander stritten, wie der Vater dabei gesagt habe: »Besser ich gehe, ich halte das nicht mehr aus.« Und dass er dann auch gleich gegangen sei. Während dieser Worte spürte sie die Angst, dass der Vater nicht mehr kommen würde, dass jemand von den Eltern gehen würde. Sie sei dann in die Küche zur Mama gegangen, die schnell ihre Tränen weggewischt habe. Aber C. habe ihre Tränen drinnen behalten, weil die Mama doch so traurig gewesen sei, und wollte stark für die Mama sein. Ich fragte nach weiteren Details ihres Erlebnisses (um spezifischer zu testen) und klopfen ständig dabei. C. wurde immer ruhiger und entspannter. Ich fragte sie: »Was glaubst du, würde dein Papa dich jemals hergeben, würde deine Mama dich jemals hergeben?« Es kam ein klares »Nein!« und ein tiefer Seufzer der Erleichterung.

Ich fragte sie, ob wir wieder Mama hereinholen sollten und ob ich ihr davon erzählen dürfe. Sonst würde ich es nicht machen. Sie nickte. Mama kam herein, C. kuschelte sich an sie, während ich ihr die Geschichte erzählte. Die Mutter war sichtlich berührt (wir klopfen dabei, weil C. die Mutter wieder so beäugte) und meinte schließlich zu C., dass es normal sei, dass auch Erwachsene streiten würden. Aber beide, Mama und Papa, würden sich lieben und auch zusammenbleiben. »Und Papa wollte nicht weggehen, er musste nur mal raus, um sich zu beruhigen.«

Ich fragte noch C., ob sie Angst um die Mama habe (sie nickte), und erklärte ihr, dass es nicht die Aufgabe von Kindern sei, darauf zu schauen, dass es den Eltern gut gehe, und dass es ihr gut oder schlecht gehen darf, auch wenn es Mama nicht gut geht. »Das ist Kinderrecht!« Und sie könne ja jetzt ihre Sorgen um die Mama klopfen. Und dass es wichtig sei, zu zeigen, wenn einen etwas bedrückt, sonst »kann das Wasser in die Hose gehen«. Wir lachten erneut.

Für die Mutter (die mir zu verstehen gab, dass sie sich schon viel Sorgen machen würde) gab ich den Hinweis, dass sie ihre Belastungen klopfen könne, um so ein sorgenfreieres Leben führen zu können. Auch sollten sie und ihr Mann mit C. die Grundübung für Kinder (die ich noch kurz erklärte) als Abendritual durchführen.

*[Anmerkung: Die Grundübung mit Kindern (siehe Anregungen) hätte möglicherweise dieser ungunstigen Entwicklung von Anfang an Einhalt geboten, eben mit der Frage: »Was hat dich heute belastet, was war blöd mit anderen, auch mit den Eltern?« etc.]*

Es brauchte nicht lange, bis ich die Nachricht erhielt, dass C. seit unserer Sitzung trocken geblieben und auch entspannter und fröhlicher geworden sei.

### **Frei vom Zweifel mit unerwarteter Nebenwirkung**

B., Schulanfänger, sitzt mit mir bei seinen Hausaufgaben, die Rechenaufgaben sind im Nu fertig, die Schreibaufgabe beginnt er mit vielen Umwegen. »Weißt du, das Rechnen kann ich gut, aber Schreiben nicht!« Ich mache ihm das Angebot, ihm einen »Trick« zu zeigen. Wir klopfen die Handkante mit dem Satz: »Auch wenn ich jetzt noch nicht so gut schreiben kann, bin ich ein voll toller B.« Mit großen Augen klopft er mit.

Ich musste kurz vom Tisch aufstehen, um etwas zu erledigen. Als ich nach etwa zehn Minuten wieder bei B. bin, hatte er alle Sätze, ziemlich schön geschrieben, aufs Blatt gebracht - die Aufgabe war fertig. Seither ist »Schreiben« kein Thema mehr.

Offenbar hat meinem Enkel diese Methode sehr gut gefallen, denn ein paar Tage später sagte er zu seiner Mutter, die gerade mit Brechdurchfall im Bett lag: »Mama, machs so (er klopfte dabei die Punkte) und sage: »Auch wenn mir jetzt schlecht ist, bin ich morgen wieder gesund.«

**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.**

---

## **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 Verantwor-

tung 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 bitte eine Meldung über [www.eft-benesch.de/newsletter.php](http://www.eft-benesch.de/newsletter.php) senden.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben streng vertraulich behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### Impressum

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Am Walkweiher 16a, 86875 Waal, Tel: 0151-58124102

[www.eft-benesch.de](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.

Waal im April 2016



# Kursprogramm 2016/2017

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de)

## Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitageskurse € 320,-, Eintageskurse € 200,- (bei Anmeldung früher als 3 Wochen vor Beginn € 290,- bzw. € 180,-) (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
- **München:** Zweitageskurse € 290,- (bzw. € 260,-), Eintageskurse € 180,- (bzw. € 160,-) (jeweils inkl. Kaffeepausen)
- **Zeit:** Eintageskurse 9.30 bis 18.00 Uhr, Zweitageskurse Sa 9.30 bis 18.00 Uhr, So 10.00 bis 17.00 Uhr

## ----- EFT-TRAINING LEVEL 1 -----

(2-tägiger Basiskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 25./26.06., 26./27.11.2016, 18./19.02., 24./25.06. oder 11./12.11.2017

Ort: **Salzburg**  
Datum: 18./19.06.2016

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**  
Datum: 21./22.10.2016

Anmeldung und Infor: Magdalena Faltner, Email: [magdalena.f@kloster-neustift.it](mailto:magdalena.f@kloster-neustift.it)

Ort: **Regensburg**  
Datum: 23./24.04.2016

Anmeldung und Infor: [christianebombhard@googlemail.com](mailto:christianebombhard@googlemail.com)

## ----- EFT-TRAINING LEVEL 2 -----

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 02./03.07, 05./06.11.2016, 25./26.03. oder 14./15.10.2017

Ort: **Salzburg**  
Datum: 10./11.09.2016

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Ort: **Regensburg**  
Datum: 24./25.09.2016

Anmeldung und Infor: siehe bei Level 1

## ----- EFT-TRAINING LEVEL 3 -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 03./04.12.2016 oder 09./10.12.2017

Ort: **Salzburg**  
Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

## ----- EFT-SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 11./12.06.2016 oder 20./21.05.2017

Weitere Termine nach Absprache

## ----- EFT-SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 11./12.02.2017

### ► Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 30.04./01.05.2016 oder 29./30.04.2017

### ► Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 29.10.2016 oder 21.20.2017

### ► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 30.10.2016 oder 22.10.2017

### ► Gesunde Kinder mit EFT

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**  
Datum: 05.06.2016

Anmeldung und Info: Reto Wyss, Schweizer. Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: [info@emofree.ch](mailto:info@emofree.ch)

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 12.03.2017

### ► Frei von Allergien mit EFT

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**  
Datum: 04.06.2016

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 11.03.2017

## ----- EFT ERWEITERNDE KURSE -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► Systemisches Integrieren

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 23./24.07.2016 oder 22./23.07.2017

### ► »Lust auf Wohlstand und Erfolg«

#### Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 12./13.11.2016, 06./07.05. oder 18./19.11.2017

#### Folgetage

Ort: **Puchheim**  
Datum: 09.07.2016

### ----- Intensive Selbsterfahrungskurse -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► »EFT-Intensiv«

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 15.-17.07.2016, 20-22.01. oder 14.-16.07.2017  
Kosten: € 550,-

## AUSBILDUNG ZUM PROFESSIONAL IN EFT-

Informationen zu dieser Ausbildung siehe extra Flyer oder meine Website [www.eft-benesch.de/professional.php](http://www.eft-benesch.de/professional.php)

---

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), EFT-Trainer, EFT-Therapeut, Wohlstands- und Erfolgscoach

Praxis: Bodenehrstraße 20 · 81373 München

Büro: Am Walkweiher 16a · 86875 Waal · Tel.: 0151 / 581 241 02

E-Mail: [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de) · [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) · [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)