



# EFT-Newsletter 07 – 09/15

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

Sie sind eingeladen,

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

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

---

## Zum Zurücklehnen

»Man muss im Zickzack denken, um zu wissen, wie der Hase läuft.«

unbekannt

### Störungen

wurde mir zugesandt

Ein Schüler beklagt sich bei seinem Meister über eine aufdringliche junge Frau, die immer wieder inmitten seiner tiefsten Versenkung auftaucht und ihm eindeutige Angebote macht. Der Meister gibt dem Schüler einen mit Tusche getränkten Pinsel mit und rät: »Wenn sie dich das nächste Mal stört, male ihr ein großes Kreuz auf die Stirn, dann können wir die Schuldige schnell identifizieren.«

Der junge Mann nimmt den Pinsel mit und kommt schon am nächsten Tag wieder: »Es hat geklappt! Als sie gestern abend versuchte, mich zu verführen, habe ich getan, was du gesagt hast, und augenblicklich war sie verschwunden.«

»Ausgezeichnet«, erwidert der Meister, »und jetzt wasche dir das Kreuz von der Stirn und meditiere weiter!«

---

## Aktuelles

### Neue Kurstermine

Folgetag Wohlstandskurs am Sonntag, 04. Oktober 2015 in Puchheim

EFT-Supervision am 10./11. Oktober 2015 in Puchheim

### Herzlichen Glückwunsch zum »EFT-Professional«

Mit Renate Kitzmantel hat eine weitere Teilnehmerin den Ausbildungsgang zum EFT-Professional erfolgreich bei mir absolviert. Mit viel Engagement und Erfolg hat sie sich mittlerweile als EFT-Anlaufstelle in Salzburg etabliert und bringt EFT nach Salzburg (und Österreich), bietet in ihren Räumen Einzelstunden und regelmäßige Klopftruffs an und organisiert für mich EFT-Ausbildungsguppen in Salzburg.

*EFT-Coach Renate Kitzmantel, Untersbergstraße 3, A-5020 Salzburg, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at).*



## Einzeltermine per Skype

Ab sofort sind vereinzelte Klopf-Einzeltermine per Skype bei Doris (0151-58166122 oder 08246-2319639 oder kontakt@praxis-doris-benesch.de) und mir (0151-58124102 oder 08246-2319637) buchbar, um so räumliche Distanzen auf einfachste Weise zu überwinden.

Die Kurstermine für 2016 sind da, siehe letzte Seite

---

## 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-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 z.B. 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

### Auch das Klopfen ist (noch) nicht Zauberei

Erst vor Kurzem wurde ich mit der Aussage konfrontiert, dass sich trotz Klopfen »nichts grundlegend tut, zwar immer wieder Erleichterungen, aber es hält nicht an«. Auf meine Frage, was und wie lange jeweils geklopft wird, erfuhr ich: »So ein paar Minuten, vielleicht so fünf Minuten.«

Dies wird in den wenigsten Fällen zu greifbaren anhaltenden Ergebnissen führen. Bemerkenswert ist, dass sich in dieser kurzen Zeit dennoch immer wieder Erleichterungen und sogar Befreiungen einstellen, die jedoch meist nicht von Dauer sind. Dies wird dann zum Anlass genommen, nicht mehr zu klopfen, denn »EFT wirkt ja nicht«.

Die körperlichen Beschwerden, die emotionalen Belastungen treten wieder in Erscheinung, weil mehrere (und tiefer liegende) Aspekte dieses Themas vorhanden sind, die das Thema

komplexer machen. Dies ist bei »Lebensthemen« immer der Fall. Es bedarf hier also ausdauernder Klopfanwendung, die sich nicht auf gelegentlichen fünf Minuten beschränken, sondern mindestens 30 Minuten (möglichst täglich) erforderlich machen, damit mehr Bewegung im Klopfprozess entsteht und tiefer in das Gewebe von Aspekten eingedrungen werden kann, die dann jeweils beklopft werden. Mit der Zeit, weil das Störfeld immer mehr »aufgeweicht« wird, tauchen dann entscheidende, tragende Aspekte auf, so dass es, wenn diese mit dem Klopfen gelöst sind, zu spürbaren anhaltenden Verbesserungen auf körperlicher und/oder emotionaler Ebene kommt, »Lebensthemen (»zum Beispiel »ich bin nichts wert«, »bei mir geht es eh nicht«, »egal, was ich versuche, es wird eh nichts«, »keiner sieht mich« etc.) immer weniger eine Rolle spielen und neue Lebensweisen Raum greifen.

Sie haben es oft mit einem tiefgreifenden, umfassenden Netzwerk von Verschaltungen und Gewohnheiten zu tun, die Ihr Leben ausmachen. Ihre Persönlichkeit mit all dieser Komplexität lässt sich eben nicht mit einem Fingerschnipsen in eine andere gewünschte überführen. Also: dranbleiben, dranbleiben, ausdauernd klopfen, dranbleiben, sich die nötige Zeit geben, so wie sie es auch der folgenden Fall aufzeigt!

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

»Das richtige Maß« - eine Klopfreise (Erfahrungsbericht einer Klopfanwenderin)

1. *Lebenswahrheit*: »Das richtige Maß ist wichtig (Sparsamkeit ist wertvoll/gut). Zu viel ist nicht gut.« Dadurch habe ich das Thema: »Ich muss mich beschränken« (in vielen Lebenssituationen/im Alltag), d.h. zum Beispiel: »Erfolg ist gut, aber nicht zu viel, nur im Maße.« Das bedeutet für mich: Es ist nicht wirklich Fülle da, es ist kein voller Erfolg da, teuren Urlaub darf ich mir schon gar nicht erst ausdenken, es genügt auch, den Kinder nicht die Fülle zu geben, es reicht doch ein gutes gebrauchtes Kinderfahrrad ...

Ich klopfe: *Setup*: *Auch wenn in mir der Glaubenssatz herrscht, dass ich alles nur im Maße bekomme, dass ich alles nur im Maße tun soll und somit mich ständig beschränken muss, was sich auf meinen Alltag auswirkt, in allen möglichen Situationen und zudem noch viel Zeit und Energie kostet, ich bin o.k.*«

Klopfsequenz: *»Dieser Glaube in mir, alles nur mit Maß zu tun, in Maß zu bekommen ... diese Beschränkung ... dieses blöde Maß, immer nur alles in Maß zu tun ... (Tränen kommen und gleichzeitig spüre ich auch Wut) ... diese Tränen in mir ... dieser Schmerz in mir ... diese Wut, die da auftaucht ... (es kommt mir mein Papa in den Sinn) ... dieses Papa-Maß ... all die Jahre nur zu meinen, dadurch geliebt zu werden von meinem Papa ... dieser Papa-Maß-Schmerz in mir ... (habe mich versprochen: alles immer nur im Schrank anstatt im Maße, und klopfe deshalb gleich so weiter) ... dieses Eingesperrtsein im Schrank ... kann nie raus und groß und in Fülle sein ... Schrank ist voll ... Maß ist genug ... mehr geht nicht ... diese Beschränkung so viele Jahre ... (mir kommt: Wieso muss das sein, diese Scheiße, diese Beschränkung, nur um von meinen Eltern geliebt zu werden bzw. zu meinen, dadurch geliebt zu werden) ... dieses Nicht-Geliebt-Sein-Werden ... dieses Gefühl in mir, nicht geliebt zu sein ... (es kommen Tränen) ... diese Tränen ... dieser Schmerz in mir ... dieser Nicht-Geliebt-Sein-Schmerz in mir ... und diese viele Zeit und Energie, die ich all diese Jahre aufgewendet habe, um mich geliebt zu fühlen ... von Papa, von Mama, von meinem Partner, von meinem Expartner, ja sogar von manchen Freundinnen ... so viel Scheiß dadurch - mit meinen Söhnen, mit meinem verstorbenen Mann, mit mir ... so viel Scheiße dadurch ... diese Scheiße und dies alles nur wegen dem blöden Glaubenssatz in mir ... dieser Haufen Scheiße, einen riesiger Haufens Scheiße habe ich produziert, all die Jahre, nur weil ich nicht selbst war, wegen dem*

*beschissenen Glaubenssatz ... und dadurch so viel Leid geschaffen habe, besonders bei meinen Kindern ... dieses Schuldgefühl in mir den Kindern gegenüber ... dieser Schmerz ... diese Scheiße ... und nur weil ich Mangel an Liebe empfunden habe ... aber niemand kann was dafür, jeder hat es so gemacht, weil es so am besten war, anders konnten es meine Eltern nicht, mein Partner nicht, ich nicht ... ich konnte nicht anders ... ich war, wie wer ich war. nicht ich selbst ... dieser restliche Schmerz in mir ... diese Tränen ... dieser Haufen Scheiße ... und sogar mein Sohn A. nimmt mir bisher diesen Haufen Scheiße und diesen Schmerz ab (das hat er einmal sogar wörtlich gesagt, wo er mit Fieber krank war) ... und lebt ihn ... das darf jetzt ein Ende haben, es ist nicht sein Scheißhaufen, sondern meiner ... ich habe ihn produziert ... aber auch ich bin nicht dran Schuld ... das war einfach so ... ich habe das bestmögliche versucht ... mehr ging nicht ... es ist gar nicht mein Scheißhaufen, eigentlich nur ein alter Scheißhaufen ... vielleicht schon Generationen alt ... auch meine Eltern haben es nur so gekonnt ... sie haben mir immer nur das Beste gewünscht ... dieser alte Scheißhaufenschmerz in mir ... diese Tränen ... dieser verständliche Schmerz in mir ... dieser uralte Schmerz in mir nur wegen dem Mangel an Liebe ... dieser alte Scheißhaufenschmerz darf jetzt gehen ... der wird kompostiert ... und es entsteht fruchtbare Erde, wo Neues daraus entsteht, wächst und süße Frucht bringt ... dieses Bild in mir, wo was Neues entsteht und süße, gute, nährnde Früchte bringt ... es ist hell, gelb, leicht ... (dieses gute, helle Bild klopfe ich dann noch länger und zeichne es später) ... dieses gute neue Gefühl in mir ... hell, gelb, leicht ... (Nach immer wieder heftigen Emotionen bei diesem ganzen Prozess - fast nur Trauer und Schmerz und manchmal etwas Wut) fühle ich mich nun innerlich irgendwie friedlich und ruhig).*

Habe den Text getippt und noch einmal durchgelesen und dabei wieder geklopft und gemerkt, dass da noch immer ein restlicher Schmerz vorhanden ist. Werde ich also manchmal noch testen und wieder klopfen im Falle, dass wieder Schmerz auftaucht.

*[Kommentar: Dieses nährnde positive Bild sollte immer wieder als positive Ressource bewusst aufgesucht werden (es ist ja jetzt auch eine Erinnerung), um diese positiven Veränderungen weiter im System zu verankern und wachsen zu lassen. Daneben gilt es, wie die Verfasserin bemerkt, weiter diese Anfangswahrheit. diesen Mangel an Liebe etc. auch mit Hilfe dieses Textes zu testen. Und es gilt, spezifische Erinnerungen (innere Bilder) aus früher Zeit, die mit diesen Themen zu tun haben, aufzuspüren und gezielt die darin enthaltenen belastenden Aspekte zu beklopfen und aufzulösen. Auf diese Weise werden diese Wahrheit über das Maß halten, dieses Leben in Begrenzung, dieses Gefühl des Mangels an Liebe etc. nachhaltig befreit, sodass sich ein Weg in die Fülle, Freiheit und Liebe ergibt.]*

### **Wutreaktionen** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Eine Mutter eines Kindes rief mich eines Tages verzweifelt an, dass sie dringend meine Hilfe bräuchte. In einem ersten Gespräch schilderte sie mir, dass sie ihren Sohn im Affekt geschlagen und extrem angeschrien habe. Diese Tatsache täte ihr unwahrscheinlich leid und sie habe Angst davor, dass sich so etwas wiederholen könne. Schon in diesem Gespräch klopfte ich mit ihr ihre Wut, die »Angst, wieder auszurasen« und das Gefühl, ihr Kind müsse weinen, damit sie das Gefühl habe, es täte ihm leid.

In den kommenden drei Treffen klopften wir wiederholt die Angst vor Wiederholung, den Auslöser ihrer Wut, die Erwartungen an sich selbst und an ihr Kind und ihre Angst, nicht einschlafen zu können. Diese Sitzungen waren immer sehr emotional und von Tränen begleitet. Beim fünften Treffen stellten wir fest, dass alle Blockaden und Themen nichts mehr in ihr auslösten. Sie schilderte mir, dass sich die Beziehung zu ihrem Sohn sehr zum Positiven verändert habe. Sie spreche anders mit ihm und reagiere gelassener bei Missgeschicken. Auch ihrer Tochter und ihrem Mann gegenüber verhalte sie sich nun entspannter und fröhlicher. Insgesamt

samt fühle sie sich nun glücklich und zufrieden. Zum Abschluss wollte sie nochmal unbedingt klopfen. Wir fanden allerdings keine belastenden Themen mehr und klopften dann diese Tatsache: *»Ich bin o.k., dass ich mich nun glücklich und zufrieden fühle, und erlaube mir, diesen Zustand zu genießen.«*

**Und sie ist wieder da** (Bericht einer Klopfanwenderin)

*»Lieber Horst, hier wie besprochen, mein kleines Spotlight zu einer Parkinson-Demenz Patientin, die ich durch beharrliches Klopfen auf den Nierenpunkt aus ihrer Starre holen konnte und die plötzlich laut und mit fester Stimme sagte: »Ja, klopfen Sie nur weiter, dann weiß ich wenigstens wieder, dass ich noch da bin ...« Parkinson ist eine besonders hinterlistige Störung im Energiefeld, ich werde jetzt öfter mit EFT rangehen.« [Kommentar: Egal, wie die Störung benannt worden ist, schadet es in keinem Fall, sich mit der Klopakupressur daran zu versuchen. Es zeigt sich immer wieder, dass sich Überraschungen einstellen. Es ist also wichtig, sich nicht von den Begriffen und Vorstellungen von »möglich« oder »unmöglich«, »schwere Diagnose« beeinflussen zu lassen. Es ist viel mehr möglich, als weithin gedacht wird. Die vielen Beiträge und Fälle in den Newslettern stellen es immer wieder unter Beweis.]*

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**

*»Wenn man pupst, gähnt der Popo.«*

**Und sie fährt wieder mit** (Bericht einer Klopfanwenderin)

*»Lieber Horst, hatte wieder ein sehr schönes Erfolgserlebnis. Ein kleines Kind, ein Jahr alt, wollte plötzlich nicht mehr in den Autokindersitz. Irgendetwas muss gewesen sein, weil sie vorher kein Problem damit gehabt hatte. Der Mutter fiel aber nichts ein, was gewesen sein könnte. Aber um dies geht es ja zunächst gar nicht, es geht um das, was jetzt ist!*

*Was ist genau? Das Kind setzt sich nicht mehr in den Kindersitz, sie ist gestresst, es taugt ihr überhaupt nicht, sie weint und kippt direkt weg. Die Mutter weiß sich nicht mehr zu helfen und ist ganz verzweifelt, weil diese Situation die ganze Familie beeinträchtigt. Es ist eine immense Lebenseinschränkung.*

*Ich nehme mich zuerst der Mutter an. Sie sagt, dass sie Angst hat, dass es immer wieder passiert. Dass diese Lebenseinschränkung immer so ist.*

*Das kleine Kind sitzt bei der Mutter auf dem Schoß, ganz ruhig und gespannt, was da passiert. Setup für die Mutter: »Auch wenn ich große Angst habe, dass sich B. immer wehrt, wenn sie ins Auto muss und meine Lebensqualität einschränkt, bin ich trotzdem o.k.«*

*Nach mehrmaligen Klopfen kommt plötzlich der Satz: »Ich weiß, dass es nicht mehr funktionieren wird!«*

*»Auch wenn ich weiß, dass es nicht mehr funktionieren wird, bin ich trotzdem o.k.«*

*Wir machen einige Durchgänge damit. Das Kind ist weiterhin ruhig und passt auf. Ich bemerke Traurigkeit bei der Mutter. Sie fängt zu weinen an, und wir beklopfen ihre Traurigkeit: »Auch wenn ich traurig bin, dass jetzt diese Situation ist, bin ich o.k.«*

*Während dem Klopfen taucht das Thema auf: »Weil die Harmonie gestört ist, weil alles anders organisiert werden muss.«*

Das Klopfen mündet schließlich in: *›Es ist ja nur jetzt so. Es vergeht auch wieder, alles ist wieder gut ... ich halte das aus, ich darf weinen, ich darf meine Emotionen zeigen, ich muss nicht immer stark sein.«*

Die Traurigkeit ist weg und jetzt wende ich mich dem Kind zu, [Kommentar: *Es hat dies alles natürlich auch alles wahrgenommen und wird durch die unehmende positive Haltung der Mutter ebenfalls positiv beeinflusst*].

Ich instruiere die Mutter, dass sie den Stirn- und den Schläfenpunkt [Kommentar: *Werden wohl die Punkte »Innenseite Augenbraue« und »Außenseite Auge« sein*] sanft massieren und gleichzeitig sprechen soll, was ich ihr vorsage. Der Satz lautet: *›Liebe B., auch wenn du dich so sträubst, wenn du in den Autositz sollst, dir es überhaupt nicht taugt, du sehr gestresst bist und sogar wegkippst, bist du meine tolle B! ... du bist meine tolle B., dir taugt es halt momentan nicht, irgendetwas war, trotzdem habe ich dich lieb, alles ist gut, wir fahren wieder zu Oma und Opa, dir macht es wieder Spaß‹, etc. [Kommentar: *Den letzten Teil »dir macht es wieder Spaß« würde ich nicht so direkt formulieren, da es den Hintergründen des Kindes nicht gerecht wird und es vielleicht doch gravierendere Gründe für das Verhalten des Kindes gibt, die noch spezifischer zu beklopfen wären. Auch muss es ja nicht Spaß machen müssen (dies könnte eine Hürde aufbauen), sondern darf auch etwas normal Neutrales sein. Besser wäre: »und VIELLEICHT ist es dir doch möglich, dass du den Kindersitz wieder annimmst, wie zuvor auch.«*]*

Der Mutter fällt selbst vieles ein. Das kleine Kind ist ganz entspannt und schläft ein. Wir sind fertig. Ich sage der Mutter noch, sie soll noch weiterklopfen, wenn bei ihr etwas kommt oder beim Kind.

Ich weiß nicht, ob sie es gemacht hat. Jedenfalls bekomme ich nach drei Tagen die Mitteilung, dass das Kind wieder problemlos im Kindersitz mit im Auto fährt. Super!

Ich habe natürlich an den Erfolg geglaubt, aber das es so schnell ging hat auch mich verblüfft.«

[Kommentar: *Es war wichtig, sowohl Mutter als auch Kind zu klopfen. Möglicherweise (und dies ist oft der Fall) hat das Klopfen mit der Mutter (Anspannung, Zweifel etc.) etwas in der Mutter entspannt, was dann auch das Problem des Kindes gelöst hat. Oder das Klopfen hatte diese positive Wirkung auf das Kind. Oder - und dies ist der wahrscheinlichste Fall - haben beide Ansätze zu diesem erfreulichen Ergebnis beigetragen. Gut wäre es für die Mutter, die Themen »Es läuft anders als ich es brauche« und »Stark sein müssen« mit dem Klopfen anzugehen.*]

## **Klopfreim**

›Hallo Horst, ich habe mir noch überlegt wie man eine Klopfsequenz in bekannte Kinderreime einfügen kann. Ganz einfach geht es beim Fingerspiel ›Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen ...‹ Hier kann man bei jedem Finger die Fingerklopfpunkte drücken. Das Kind hat seinen Spaß am Reim und gleichzeitig werden Blockaden gelöst. Ich werde mal noch nach anderen ähnlichen Reimen nachschlagen.« [Kommentar: *Wenn das Kind zum Beispiel Schmerz im Bauch verspürt oder traurig ist, könnte es dann auch heißen: »Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen und auch den Schmerz im Bauch dazu und der Bauch hat jetzt wieder mehr seine Ruh.« bzw. »Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen, die so traurig sind, und lasse sie fallen ganz geschwind.« Finden Sie (und auch mit dem Kind zusammen) entsprechende Lösungen wie am Beispiel mit dem Daumen.*]

**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 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 bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website an [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter« 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 August 2015

# Kursprogramm 2015/2016

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: 28./29.11.2015, 27./28.02., 25./26.06. oder 26./27.11.2016

Ort: **Salzburg**

Datum: 21./22.11.2015

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

Ort: **Regensburg**

Datum: 12./13.09.2015

Anmeldung und Infor: [christianebohard@googlemail.com](mailto:christianebohard@googlemail.com), Tel.: 0941-567953

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 15./16.04. oder 21./22.10.2016

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

## EFT-TRAINING LEVEL 2

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 17./18.10.2015, 09./10.04. oder 15./16.10.2016

Ort: **Salzburg**

Datum: 16./17.01.2016

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

## EFT-TRAINING LEVEL 3

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 05./06.12.2015 oder 03./04.12.2016

## EFT-SUPERVISION

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 10./11.10.2015 oder 11./12.06.2016

## EFT-SPEZIALKURSE

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 20./21.06.2016

### ► Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 30.04./01.05.2016

### ► Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 24.10.2015 oder 29.10.2016

### ► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 25.10.2015 oder 30.10.2016

### ► Gesunde Kinder mit EFT

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 16.08.2015

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

Ort: **Salzburg**

Datum: 20.09.2015

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 13.03.2016

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 06.02.2016

Anmeldung und Infor: siehe bei Level 1

### ► Frei von Allergien mit EFT

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 15.08.2015

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

Ort: **Salzburg**

Datum: 19.09.2015

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 12.03.2016

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 05.02.2016

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

## EFT ERWEITERNDE KURSE

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► Systemisches Integrieren

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 23./24.07.2016

### ► »Lust auf Wohlstand und Erfolg«

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 14./15.11.2015 oder 12./13.11.2016

Folgetage

Ort: **Puchheim**

Datum: 09.07.2016

### — Intensive Selbsterfahrungskurse —

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► »EFT-Intensiv«

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 22.-24.01. oder 15.-17.07.2016

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)