



EFT-Newsletter 12/12-01/13

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.

In eigener Sache

Wir, Doris und ich, wünschen Dir / Euch / Ihnen erholsame und freudvolle Feiertage, einen »berauschenden« Übergang ins 2013 und alles Gute und viel Erfolg (auch mit EFT) im neuen Jahr!

Zum Zurücklehnen

»Je planvoller die Menschen vorgehen, desto wirksamer trifft sie der Zufall.«

Friedrich Dürrenmatt

Was ist gelb und hüpf durch den Wald?

Ein Postfrosch

Golfbälle und anderes (wurde mir zugesandt)

Ein Philosophie-Professor stand vor seinem Kurs und hatte ein kleines Experiment vor sich aufgebaut: ein sehr großes Marmeladenglas und drei geschlossene Kisten. Als der Unterricht begann, öffnete er die erste Kiste und holte daraus Golfbälle hervor, die er in das Marmeladenglas füllte. Er fragte die Studenten, ob das Glas voll sei. Sie bejahten es.

Als nächstes öffnete der Professor die zweite Kiste. Sie enthielt M&Ms. Diese schüttete er zu den Golfbällen in das Glas. Er bewegte den Topf sachte und die M&Ms rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Daraufhin öffnete der Professor die dritte Kiste. Sie enthielt Sand. Diesen schüttete er ebenfalls in den Topf zu dem Golfball-M&M-Gemisch. Logischerweise füllte der Sand die verbliebenen Zwischenräume aus. Er fragte nun ein drittes Mal, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig mit Ja.

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor, öffnete diese und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

»Nun«, sagte der Professor, als das Lachen nachließ, »ich möchte, dass Sie dieses Marmeladenglas als Ihr Leben ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllen würden.«

Er fuhr fort: »Die M&Ms symbolisieren die anderen Dinge im Leben, wie Ihre Arbeit, ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles Andere, die Kleinigkeiten.«

»Falls Sie den Sand zuerst in das Glas geben«, schloss der Professor, »hat es weder Platz für die M&Ms noch für die Golfbälle. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.«

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

Der Professor schmunzelte: »Ich bin froh, dass Sie das fragen. Das zeigt Ihnen, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es ist immer noch Platz für ein oder zwei Bier.«

Hinweis-Dauerbrenner

Demo-Personen gesucht

Für den Supervisionskurs der Absolventen der EFT-Professionalausbildung am Samstag/Sonntag, den 12./13. Januar 2013 in München/Solln suche ich noch Personen, die sich als Klienten mit einem physischen Problem für jeweils eine Stunde zur Verfügung stellen und so von den Kursteilnehmern kostenlos eine EFT-Sitzung erhalten. Bei Interesse und für weitere Informationen bei mir melden unter kontakt@eft-benesch.de oder 08331-6401581.

Neue Kursdaten für Memmingen

- **Level 1** am 16./17. März 2013 und am 26./27. Oktober 2013,
- **Level 2** am 11./12. Mai 2013,
- **Level 3** am 28./29. September 2013

Wohlstandskurs auf Februar verschoben

Der Wohlstandskurs (Manifestierkurs) vom 15./16. Dezember wurde auf den 02./03. Februar 2013 verlegt. Veranstaltungsort ist weiterhin München-Solln. Gelegenheit, den »Neujahrsvorhaben« mehr Kraft zu verleihen. Es sind noch Plätze frei. Anmeldungen unter kontakt@eft-benesch.de, Informationen unter www.eft-benesch.de.

Hinweis-Dauerbrenner

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

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: www.eft-dach.org.

EFT-Übungsgruppen

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

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

Kinder-Anwender-Liste

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

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

Anregungen

Massage und EFT

Frage: »Horst, du hast doch in Wien mal erwähnt, dass man beim Massieren auch EFT anwenden kann. Ich habe leider nicht nachgefragt, wie das gehen soll, aber vielleicht kannst du mir einen kleinen Hinweis geben und ich könnte meine PatientInnen dadurch besser erreichen.«

Antwort: »Beim Klopfen geht es um den Fokus auf das Problem des Klienten, das Stimulieren von Punkten und um das Aussenden von positiven, heilenden Informationen (eine grundlegende davon ist die Tatsache, dass geklopft wird, also die Information »unausgesprochen« in Bewegung gesetzt wird, dass etwas zum Guten verändert werden soll).

Wenn du massierst, **während die Person von ihren emotionalen Problemen erzählt oder über das körperliche Problem spricht**, stimulierst du ja Akupunkturpunkte und die Person ist im Kontakt mit dem Störfeld – zwar nicht in spezifischer Weise, aber doch indirekt. Akupunkturpunkte sind überall auf dem Körper verteilt, so dass du mit einer Massage durchaus einige davon stimulierst. Du kannst aber auch gezielter den Meridianverläufen beim Massieren folgen: in Flussrichtung stärkend, gegen Flussrichtung schwächend. Gut geeignet sind auch die Punkte entlang seitlich der Wirbelsäule (beide Seiten immer von oben nach unten), wie es auch bei Babys zur Anwendung kommen kann (siehe hierzu mein Buch »Gesunde Kinder mit EFT« bzw. »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur«). Und du kannst dabei heilende Energien in das System schicken (durch deine Vorstellung von heilendem Licht, von liebevoller Energie, die zu dieser Person fließt oder zur belastenden Stelle im Körper) oder in der Unterhaltung Reframings einbringen und Unterstützung für neue Erkenntnisse in der Person geben (z.B. durch Hinweis auf entsprechende Ressourcen).

Dies geschieht, während durch die Massage ständig Akupunkturpunkte angeregt werden.«

Jetzt ist gerade wieder einmal die besondere Zeit der »Liebe« und der »Geschenke« Da würde doch auch eine Massage ein gutes Geschenk für die Liebsten sein.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Flugangst (Bericht von Doris)

Jutta K. kam zu mir in einer »Notfallsituation«. Sie hatte für die kommende Woche eine Reise mit längerem Flug geplant, um ihre Tochter zu besuchen. Schon bei der Planung der Reise kamen ganz verschiedene Ängste in ihr auf, die sich, je näher die Reise rückte, verstärkten.

- Angst vor dem extrem langen Flug
- Angst vor der Enge im Flugzeug
- Angst vor der schlechten Luft

Ich forderte sie zunächst auf, sie solle einfach einmal an das Wort »Flug« denken. Sofort bemerkte sie ein schmerzhaftes Ziehen im Nacken und im Kopf auf der linken Seite. Ich fragte sie, ob das Ziehen im Nacken oder auf der linken Seite im Kopf stärker wahrnehmbar sei. Sie meinte, im Nacken sei es

wesentlich stärker. Sie wertete dies mit einer 7 ein. Wir klopfen dieses körperliche Symptom mit: *»Auch wenn ich dieses schmerzhaftes Ziehen im Nacken habe, wenn ich nur das Wort ›Flug‹ denke, ich bin o.k.«* und für ein paar Runden mit: *»dieses Ziehen im Nacken ... dieser Schmerz im Nacken ... nur wenn ich das Wort ›Flug‹ denke ... und weiter mit: »dieses Ziehen im Nacken, so als ob mein Nacken auf dieses Wort reagieren würde ... dieser Schmerz im Nacken, obwohl ich jetzt gerade doch hier sitze und nicht in einem Flugzeug ... dieses schmerzhaftes Ziehen im Nacken beim Denken an das Wort ›Flug‹, so als wäre das Wort irgendwie mit meinem Nacken verbunden ... und ich gebe mir die Chance, dieses schmerzhaftes Ziehen aufzulösen ... vielleicht mache ich mir klar, das es nur ein Wort ist und dass ich jetzt hier sitze, wo mir nichts passieren kann ... dieses Ziehen im Nacken beim Denken an das Wort ›Flug‹ ... und vielleicht löse ich diese seltsamen Verbindungen zwischen dem Wort ›Flug‹ und meinem Nacken jetzt auf...«*

Nach ein paar Runden lasse ich Frau K. einmal tief ein- und ausatmen und frage sie, wie es mit ihrem Nacken jetzt ist, wenn sie NUR an das Wort »Flug« denkt.

Sie bewegt den Kopf und die Schultern und meint staunend: *»Weg. Alles weg und ganz entspannt.«* Ich frage sie nach den ziehenden Schmerzen im Kopf auf der linken Seite. Sie sagt: *»Die sind noch leicht da«* und wertet bei einer 2,5 ein.

Wir klopfen: *»Auch wenn ich dieses schmerzhaftes Ziehen im linken Kopf habe, wenn ich nur das Wort ›Flug‹ denke, ich bin o.k.«* Dies klopfen wir ebenfalls für ein paar Runden mit: *»Dieses schmerzhaftes Ziehen im linken Kopf ... dieser Schmerz im Kopf auf der linken Seite ... nur wenn ich das Wort ›Flug‹ denke ...«* und immer wieder eingestreut: *»ich gebe mir die Chance, dieses Ziehen loszulassen / diesen Stress aufzulösen«* oder *»und ich mache mir bewusst, ich sitze ja gerade gar nicht im Flieger, also ist das ja alles nur in meinem Kopf«* oder *»und ich mache mir bewusst, bisher habe ich so einen Flug ja auch immer überlebt«* oder *»und vielleicht kann ich jetzt sogar Entspannung in meinen linken Kopf schicken, weil es mir jetzt überhaupt nichts bringt, mich anzuspannen.«*

Die Wahrnehmung von Ziehen im Kopf veränderte sich im Laufe des Klopfens in Druck in Nacken und Kopf, wanderte dann über den Hinterkopf links in die Stirn und verschwand schließlich.

Ich bat sie, nochmals an das Wort ›Flug‹ zu denken. Sie fühlte sich bei dem Gedanken daran nun entspannt.

Als Nächstes sollte sie sich vorzustellen, es sei nun der Tag, an dem sie fliegen würde, und ich fragte sie, was das mit ihr mache. Sie begann, schwer zu atmen, und beschrieb eine große Last auf ihrem Brustkorb, die ihr das Atmen schwer machte.

Wir klopfen: *»Auch wenn ich diese schwere Last auf meinem Brustkorb wahrnehme, wenn ich mir vorstelle, dass heute der Tag des Fluges ist, und ich nur sehr schwer atmen kann, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«* – *»diese schwere Last auf meinem Brustkorb, nur wenn ich mir vorstelle, dass heute der Tag wäre, an dem ich fliege ... dieses schwere Atmen ... diese große Last, die ich auf meinem Brustkorb spüre und die mir das Atmen schwer macht ...«* Nach ein paar Runden dann Zusätze, wie: *»...und ich gebe mir die Chance, diese schwere Last loszulassen«* und *»ich frage mich, ob es eine alte Last ist, die ich schon länger mit mir trage«* (bei diesen Worten nickt sie heftig mit dem Kopf und sagt: *»schon sehr lange«*) ...

[Kommentar: Hier könnte man auch noch spezifischer nachgehen, welche Last sie da schon so lange trägt und ein neues »Klopfthema« angehen. Da wir aber nur diese eine Sitzung hatten, um die Flugangst zu mindern oder aufzulösen, entschied ich mich, dieser heißen Spur nicht nachzugehen. Ich sagte ihr aber nach der Sitzung, dass das noch ein Thema sei, das auch mit EFT gut angegangen werden könnte.]

Ich nehme wahr, dass Frau K. nun freier atmet und bitte sie, sich nochmals vorzustellen, dass heute der »gefährliche Flugtag« sei.

Sie sagt: *»Jetzt ist es nur noch ein aufgeregtes Flattern in der Magengrube.«* Ich frage sie, ob es sich gut oder nicht gut anfühlen würde. Sie spürt nochmals nach und sagt: *»Eigentlich ist es mehr wie eine positive Aufregung, wenn man weiß, dass man eine Überraschung bekommt.«*

Ich frage: »Wie ist das für Sie, dass Sie jetzt ein eher positives Gefühl beim Gedanken an den Flugtag haben?« Sie antwortet: »Das kenne ich so nicht. Noch nie erlebt. Fühlt sich fremd an.«

Wir klopfen die Handkante: »Auch wenn es sich fremd für mich anfühlt, dass ich eine gute Aufregung in der Magengrube wahrnehme, wenn ich an den Flugtag denke, ich bin o.k. und vielleicht freude ich mich mit dem guten Gefühl an. Denn es ist ja auch mein Gefühl. Es ist jetzt in mir, also ist es mein Gefühl. Auch wenn ich jetzt dieses fremde Gefühl in meiner Magengrube wahrnehme, wenn ich an den Flugtag denke, das sich sogar gut anfühlt, ich akzeptiere mich voll und ganz. Und vielleicht kann es mir ja sogar vertraut werden. Sicherlich habe ich schon viele neue Gefühle im Verlauf meines Lebens in mir entdeckt, die ich vorher nicht kannte und dann gehörten sie zu mir (sie nickt) und vielleicht ist das jetzt ein neues Gefühl, das auch zu mir gehört, sogar in Verbindung mit dem Flugtag. Ich gebe mir die Chance, dieses fremde Gefühl anzunehmen, so gut ich kann.«

Dann klopfen wir noch drei Runden mit »diese gute fremde Aufregung in der Magengrube, wenn ich an den Flugtag denke ... usw. und vielleicht darf das fremde Gefühl auch vertraut werden ...«

Ich bitte sie wieder, einmal tief ein- und auszuatmen. Sie sieht sichtlich entspannter aus. Ich frage sie, wie es ihr geht. Sie sagt, sehr gut, ganz entspannt, sogar der Nacken fühle sich warm und weicher an. Ich fordere sie wieder auf, an den Flugtag zu denken und mir zu sagen, was sie jetzt wahrnehme.

Sie sagt: »Es ist nur noch diese klitzekleine Aufregung in der Magengegend. Irgendwie freue ich mich fast auf den Flug. Das ist so verrückt! Aber es ist gut und es darf so bleiben.«

Nun bitte ich sie, sich vorzustellen, wie sie zum Flughafen fährt. Es ergibt sich keine negative Reaktion. Auch meine Bitte, an die Enge im Flugzeug zu denken, löst nichts Belastendes mehr aus.

Als sie jedoch an die schlechte Luft denkt, wird ihr leicht schwindelig. Dies klopfen wir kurz nur ein paar Runden: "Auch wenn es mir schwindelig wird, wenn ich an die schlechte Luft in dem Flieger denke, ich bin o.k. ... (3-4 mal) und ich mache mir klar, ich habe bisher jeden Flug überlebt und sogar genügend Luft bekommen, denn sonst wäre ich jetzt nicht mehr da ... und ich könnte mir sogar bewusst machen, dass es ja eine Klimaanlage im Flugzeug gibt, die für frische Luft sorgt ...«

Auf meine Nachfrage, wie es ihr nun gehe, wenn sie an die schlechte Luft denkt, sagt sie: »Das ist jetzt o.k. Der Schwindel ist weg. Ich weiß, ich werde das überleben und vielleicht wird es diesmal ja auch gar nicht so schlimm werden.«

Die Sitzung ist beendet und Frau K. teilt mir vier Wochen später mit, dass der Flug fast schon Spass gemacht habe, sie keine Verspannungen verspürt und dem Mief da drin einfach keine Beachtung geschenkt habe. Sie war sehr glücklich darüber und meinte, sie plane schon die nächste Flugreise.

[Kommentar: Wären noch Belastungen aufgetreten oder zeigen sich in Folgeflüge noch Störungen, müssten zunächst diese weiter spezifisch angegangen werden und müssten auch alte Flugerlebnisse bearbeitet werden, die mit den vorherrschenden Belastungen in Verbindung stehen.]

Verspannungen und Blödmann (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»Frau B. (52 Jahre) klagt über starke Verspannungen im Rücken und dadurch auftretende Kopfschmerzen, vor allem nach anstrengenden Tagen, wo den ganzen Tag Termine waren (in einem Helferberuf). Wir wollen dieses Thema angehen, auch weil die Klientin (eine Bekannte) das Klopfen kennenlernen möchte. Wir haben jedoch nicht viel Zeit.

Zunächst klopfen wir – nach genauer Beschreibung – »diesen nach unten ziehenden, stechenden Schmerz, der wie ein Dolch sticht«. Schmerz geht von 7 auf 6 und verändert sich zu einem dumpfen Schmerz. Wir klopfen den »dumpfen Schmerz in der linken Schulter«. Es verbessert sich erneut und ist nun von der Schulter in den linken Unterkiefer gewandert. Dabei macht B. eine »komische« Mundbewegung und sagt, ihr falle nun insbesondere ein Klient ein, ein getrennter Vater, der nur rede und sich nichts sagen lasse und der keine Einsicht habe. Wir klopfen dann »diese Verspannungen in meinem linken Unterkiefer, wenn ich an diesen Blödmann denke ... der nur redet ... da kann man sich den Mund fusselig reden, wie viel man will, der hört einem einfach nicht zu ... der kapiert es einfach nicht ... dieser Blödmann (lasse auch Mundbewegung nachmachen, 4-5 mal wiederholen) ... der nur redet ... da kann ich mich noch so anstrengen (baue ich ein, weil ich das vorher »rausgehört« hatte) ... mich

noch so vorbereiten ... der kapierts einfach nicht ... aber ist ja gut, wenn ich mich anstrenge! ... Nur wer sich fest anstrengt, der erreicht auch was im Leben!! (Klientin nickt) ... Ich wiederhole diesen Satz und dann füge ich ein (auch aufgrund des Zeitdrucks, und weil ich merke, dass es bei der Klientin schon arbeitet): *»... vielleicht könnte ich mich auch nicht anstrengen ... vielleicht könnte ich ganz locker ins nächste Gespräch gehen, ohne Druck ... Vielleicht ist ja weniger sogar mehr? ... Muss ich mir wegen diesem Klienten einen Stress machen? ... Nur weil er ist, wie er ist? ... dieser Blödmann ...!«*

Auf die Frage, wie es ihr jetzt ergeht, kommt Erleichterung, v.a. in Bezug auf diesen Klienten. Gleichzeitig zeigt sich ein »ballförmiger Druck an der linken Vorderschläfe« mit dem Gefühl, dass *»eine Nadel immer wieder hineinsticht.«* Wir klopfen noch diesen Schmerz und dann geht es der Klientin viel besser, wobei sie sagt »nicht schlecht«. Ich frage »nicht schlecht?« Und sie sagt, bei ihr könne es nur so heißen, gut geht nicht. Ich sage, dass dies ein nächstes Thema wäre, welches zu klopfen wäre.

Der Schmerz ist zwar noch ganz ein wenig da, aber da keine Zeit mehr ist, beenden wir es hier. Insgesamt geht es B. sehr gut. Sie sagt, sie fühlt sich fast ein bisschen »high«, so, wie sie sich fühlt, wenn sie eine Tablette genommen hat.

Wir treffen uns am nächsten Morgen noch einmal und B. sagt, es sei »alles frei« – und zeigt auf ihren Rücken. Dabei lächelt sie und ist sichtlich froh und erstaunt darüber.«

[*Kommentar:* Der geübte Leser wird bemerken, dass es hier noch genügend Themen gibt, die klopfwürdig wären, soweit die Klientin dies möchte, und die auch angegangen werden müssten, wenn die Klopfertolge nicht anhaltend wären: Druck, den sie sich immer wieder macht, gerade auch im Zusammenhang mit ihrer Wahrheit »Nur wer sich fest anstrengt, der erreicht auch was im Leben!« (Wer kennt diese Wahrheit noch? Da gibt es noch etwas zu tun!!!) Ein weiteres Thema könnte auch sein, dass sie nicht gehört und gesehen wird. Und auch, dass es ihr nicht gut gehen darf (eben nur »nicht schlecht«)]

Allergie und überraschender Zusammenhang – ein Fall von Ausdauer (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»Lieber Horst, schon seit dem Frühjahr wollte ich Dir von meinen Klopfertolgen bezüglich meiner langjährigen Frühblüherallergie berichten. Nach dem Besuch bei Dir im Januar 2010 hatte ich ein gutes Frühjahr, im Jahr darauf kam die Allergie zurück und ich fragte Dich um Rat. Trotz anhaltendem Klopfen hatte ich 2011 keinen Erfolg. Als 2012 die Weiden zu blühen begannen, besann ich mich Deiner Ratschläge und fing wieder zu klopfen an – diesmal klappte es! Ich beklopfte alles, was mir einfiel: *»Frühlingswind ... Wärme ... Pollen fliegen in Schwärmen ... Borkenkäfer auch ...«* Da war ich an der richtigen Stelle: Für meinen Mann als überaus arbeitsorientierten Förster bedeutet diese Zeit einen erhöhten Arbeitsaufwand, für mich ein totales Verlassenheitsgefühl v. a. vor vielen Jahren als junge Frau mit kleinen Kindern. Ich löste den Zusammenhang zwischen wunderschönem Frühlingwetter, Niesreiz und Verlassenheitsängsten. Und konnte den Frühling genießen! Die Ängste habe ich weitergeklopft, und sie wurden auch schon um Vieles besser.

Herzliche Grüße

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2012/2013** 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 **09./10. März 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 **16./17. März 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-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.
- **Wien:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **25./26. Mai 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr).

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **02./03. März 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

Memmingen?

- **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.

► 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, **27. 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.

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **27./28. 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 **02./03. Februar 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in München-Solln.

► 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

Christian ist überglücklich. Er läuft umher und jubiliert: »Oh, wie ist die Welt so schön, oh, wie ist die Welt so schön!« Da unterbricht er sich plötzlich selbst und sagt: »Oma, gib mir deine Brille, damit ich die Welt noch besser sehen kann!«

aus: Zucker ist mein liebstes Salz, Eichborn-Verlag

Und plötzlich hat er Mut (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Der Junge (6 Jahre) ist sehr ängstlich, höflich und darauf bedacht, alles richtig zu machen. Wir klopfen seine Angst vor der Höhe und dem Klettern und lassen stattdessen ganz mutige Gefühle bei ihm einziehen.

Einige Tage später berichtet die Mutter, sie seien im Freizeitpark gewesen, den der Junge schon von früheren Besuchen kannte. Bisher habe er sich dort nicht getraut, die steile Wand hochzuklettern. Die Mutter sei ganz überrascht gewesen, als sie ihn plötzlich ganz oben entdeckte. Sie fragte ihn, wie er das denn geschafft habe, und er erzählte, dass er in seiner Stunde bei mir doch die Mutpunkte geklopft hatte und er habe zwar nicht mehr genau gewusst, wo die seien, aber er habe einfach überall geklopft. Und am besten habe es geklappt, als er sich selbst auf die Schulter geklopft hatte.«

[*Kommentar:* Wieder ein Beispiel, wie schnell Kinder das Klopfen aufgreifen und ihr eigenes Klopfen daraus machen. Schön an diesem Beispiel ist auch, dass wir mit unserer Kreativität sogar Mutpunkte ins Leben rufen können, neben magischen Punkten, Zauberpunkten ...]

Es geht dann doch ohne Windeln (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Lieber Horst ... Noch ein sehr erfreulicher Erfolg: Meine Enkeltochter B., ein sehr aufgewecktes Kind, konnte mit knapp vier Jahren tagsüber auf ihre Windel verzichten. Für ihre »großen Geschäfte« jedoch bestand sie heftigst aufs Windelanziehen. Das stresste sowohl die Eltern, die mit allen Mitteln und Versprechungen sie dazu bringen wollten, aufs Klo zu gehen, als auch das Mädchen, das lieber Bauchweh aushielt (wenn keine Windel da war, z.B. im Kindergarten oder unterwegs). Als sich alles schon zu einem riesenproblem aufgebauscht hatte, beschloss ich nach der Lektüre von »Klopfen mit Kindern« (hatte ich mir extra gekauft), das Surrogatklopfen zu probieren. Direktes Klopfen hätte meiner Befürchtung nach einen riesenwiderstand ausgelöst. Ich klopfte also von Ferne, ohne große Hoffnung zwei Mal: der Widerstand von B. gegen die übermächtigen Eltern ... der arme Po, der so leiden muss ... eigentlich wäre es doch toll, so erwachsen und selbständig aufs Klo zu gehen, ohne dass es jemand merkt ... Nach etwa einer Woche rief mich meine Tochter voll Freude und Stolz an : B. geht nun aufs Klo, der wochenlange Stress ist einfach weg!

Diese Erfahrung ermutigte mich, das Surrogatklopfen auch bei meinem Hund anzuwenden, einem dominanten Schreihals (zu Hause sehr ruhig und verschmust), bisher ohne den geringsten Erfolg. Es könnte sein, dass ich nicht konsequent genug weiterklopfe ... oder?

Liebe Grüße«

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, **28. 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.

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, Bodenehrstraße 20, 81373 München, 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 Dezember 2012

Kursprogramm 2013

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe www.eft-benesch.de

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitageskurse € 290,-, Eintageskurse € 180,- (jeweils inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
- **München/Memmingen:** Zweitageskurse € 260,-, Eintageskurse € 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: 09./10.03, 20./21.07. oder 23./24.11.2013

Ort: Wien
Datum: 25./26.05.2013
Kosten: € 290,- (inkl. Kaffeepausen)

Ort: Memmingen
Datum: 16./17.03. oder 16./17.11.2013

Ort: Vahrn (Nähe Brixen Italien)
Datum: 12./13.04. oder 25./26.10.2013
Zeit: Fr 15.00 bis 21.30 Uhr, Sa 9.00.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung und Info: Bildungshaus Kloster Neustift,
Email: Monika.Engl@kloster-neustift.it

EFT-Training Level 2

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: Röhrmoos bei München
Datum: 02./03.03. oder 19./20.10.2013

Ort: Memmingen
Datum: 11./12.05.2013

Ort: Vahrn (Nähe Brixen Italien)
Datum: 31.05./01.06.2013
Zeit: Fr 15.00 bis 21.30 Uhr, Sa 9.00.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung und Info: Siehe bei Level 1

EFT-Training Level 3

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: Röhrmoos bei München
Datum: 15./16.06. oder 07./08.12.2013

Ort: Memmingen
Datum: 28./29.09.2013

EFT-Supervision

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: Röhrmoos bei München oder München
Datum: 12./13.01, 13./14.07, 30.11./01.12.2013

EFT-Spezialkurse

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)**
(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: München/Solln
Datum: 16./17.02.2013

► **Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten**
(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: München/Solln
Datum: 29.05./30.06.2013

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**
(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: München oder Röhrmoos bei München
Datum: 09.11.2013

► **Strukturierung komplexer Themen**
(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: München oder Röhrmoos bei München
Datum: 10.11.2013

► **Gesunde Kinder mit EFT**

Ort: München-Solln
Datum: 21.04.2013

Ort: Herzogenbuchsee (Schweiz)
Datum: 01.09.2013

Anmeldung und Info: Reto Wyss, Schweizer. Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch

► **Frei von Allergien mit EFT**

Ort: München-Solln
Datum: 20.04.2013

Ort: Herzogenbuchsee (Schweiz)
Datum: 31.08.2013

Anmeldung und Info: Reto Wyss, Schweizer. Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: info@emofree.ch

EFT erweiternde Kurse

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

Ort: Röhrmoos bei München oder München
Datum: 27./28.07.2013

► **»Lust auf Wohlstand und Erfolg«**

Basiskurs

Ort: Röhrmoos bei München oder München
Datum: 02./03.02. oder 14./15.12.2013

Folgetage

Ort: München
Datum: 22.06.2013

— **Intensive Selbsterfahrungskurse** —

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **6 Tage »Großes Reinemachen«**

Ort: 83539 Pfaffing
Datum: 02. bis 07.07.2013
Kosten: ca. € 1200,- (inkl. Vollpension und Übernachtungen)
Anmeldeschluss: 15.02.2013

NEU

► **6 Tage »Jump now! – Der Mut zu sich selbst«**

Ort: 83539 Pfaffing
Datum: 02. bis 07. 04.2013
Kosten: ca. € 1200,- (inkl. Vollpension und Übernachtungen)
Anmeldeschluss: 15.11.2012

NEU

► **5 Tage »Thema Körpergewicht«**

Ort: noch unbestimmt
Datum: noch unbestimmt
Kosten: noch unbestimmt (inkl. Vollpension und Übernachtungen)

NEU

Anmeldeschluss: noch unbestimmt

Folgetage Ort: München

Datum: noch unbestimmt

— **Ausbildung zum Professional in EFT** —

Informationen zu dieser Ausbildung siehe extra Flyer oder meine Website www.eft-benesch.de/professional.php

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

Praxis: Bodenehrstraße 20 · 81373 München

Büro: Augsburgener Straße 23 · 87700 Memmingen · Tel.: 08331 / 640 15 81

E-Mail: kontakt@eft-benesch.de · www.eft-benesch.de · www.eft-kinder.de