



# EFT-Newsletter 02/16

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

»Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen«

Platon

### Wer gewinnt?

wurde mir zugesandt

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Der Alte sagte: »Manchmal fühle ich mich, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen gegeneinander kämpfen würden. Einer der beiden ist wütend und rachsüchtig, der andere aber liebevoll und mitfühlend.« - »Welcher der beiden wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?«, fragte der Junge. - »Der Wolf, den ich füttere«, erwiderte der Alte.

---

## Aktuelles

### Neue Emailadresse für »EFT-Benesch«

Da die Emailadresse »kontakt@eft-benesch.de« mittlerweile mit Spams »zugemüllt« wird, bleibt mir nichts anderes übrig, als eine neue Adresse einzurichten. Ab sofort bitte folgende Adresse benutzen: [mail@eft-benesch.de](mailto:mail@eft-benesch.de). Dies betrifft nicht »newsletter@eft-benesch.de«, diese Adresse bleibt bestehen.

### Demo für Traumakurs

Für den Kurs »EFT bei belastenden Erlebnissen« am 20./21. Februar 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).

### Demo für Kinderkurs

Für den Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern« am Sonntag, 13 März in Puchheim bei München suche ich noch eine Demokind, 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

### Sich Zeit lassen und ausreichend testen

Immer wieder müssen wir feststellen, dass beim Klopfen nicht genügend Sorgfalt aufgewendet wird, um belastende Themen nachhaltig aufzulösen. Ein entscheidender Fehler besteht darin, viel zu schnell vorzugehen und das Thema - wenn die Einwertung null ergibt - gleich als erledigt abzuhaken, obwohl es noch (viele) versteckte, wichtige Aspekte geben könnte, die das »Wiederaufflammen« des Problems verursachen. Enttäuschung ist dann oftmals vorprogrammiert, was dann auch zur Einstellung des Klopfens führen kann (»*Es hilft ja doch nicht!*«).

Dabei ist es gar nicht so schwierig, ein Thema effizienter zu bearbeiten - was jedoch mehr Kreativität und Geduld (Zeitaufwand) verlangt.

Ein entscheidendes Element beim Klopfen, um versteckte Aspekte aufzuspüren, ist das Testen (siehe auch den Newsletter 04/08). Hierbei ist nicht das *einfache (Anfänger-)Testen* gemeint, bei dem lediglich vor und nach dem Klopfen nach der Höhe der Belastung gefragt wird. Bei einer Null ist dann eben Schluss.

Beim *fortgeschrittenen Testen* geht das Klopfen dann erst richtig los - und dies ist zwingend in jedem Falle bei komplexen (Lebens)Themen, bei traumatisierenden Erfahrungen, chronischen Erkrankungen etc. erforderlich. Hier wird bei scheinbarer Befreiung (man fühlt sich für den Moment gut) weiter danach geforscht, ob es nicht doch noch versteckte Aspekte dieses Themas gibt, indem zum Beispiel

- bei einem *schmerzenden Arthrose-Knie* »erweiterte« Bewegungen durchgeführt werden, wie auf einem Bein stehen und dabei leichte bis tiefere Kniebeugen mit diesem einen Bein durchführen. Wenn dann doch wieder Schmerzen in Erscheinung (ein physischer Aspekt) treten, Zweifel bzw. Ängste auftauchen, ob das schmerzfrei gehen kann (ein mentaler Aspekt,

der dann auch in einen emotionalen Aspekt führen könnte), sollte dies dann als weiteres Klopftema dieses Problems aufgegriffen werden.

- eine *Erinnerung* in möglichst viele einzelne innere Bilder zerlegt (bei einem Unfallgeschehen mit der Filmtechnik in Zeitlupe) und jedes Bild nach Belastungen durchgeforstet wird, indem man alle möglichen Elemente eines Bildes in den Fokus nimmt und hinterfragt. So treten oft erstaunlich viele sonst unbeachtete Aspekte zu Tage, die - wenn nicht bearbeitet - eine anhaltende emotionale Befreiung unmöglich machen.

Und selbst, wenn alles auf eine »Befreiung« hindeutet, können folgende Fragen vielleicht doch noch einen bedeutenden Aspekt ans Tageslicht befördern:

- »*Welche Bewegung, welche Haltung müsste ich noch einnehmen (aber immer nur im Rahmen des gesunden Möglichen und Sinnvollen!), dass ich vielleicht doch noch etwas von Schmerz, Einschränkung etc. spüre?*« (Da kommt man vielleicht einer versteckten Schonhaltung bzw. einer Angst auf die Spur, die das Knie doch nicht in die Freiheit entlassen können.)
- »*Wenn es da noch einen Gedanken, ein Element in diesem Bild (und wenn alle Bilder bearbeitet sind) bei diesem Erlebnis geben würde, was mich belasten könnte, was könnte dies sein?*« Nicht gleich aufgeben, sollte sich nichts einstellen. Dann tun Sie so, als ob es etwas geben würde. Gerade wenn alles bearbeitet scheint, kann sich doch noch ein entscheidender Aspekt auftun, weil sich eben vielleicht ein klarerer Blick durch die Auflösung von Aspekten ergeben hat, der zuvor noch verschlossen war.

Also, lieber mehr Aufwand betreiben und mehr als einmal »hinschauen«. Der »Lohn« wird umso größer sein.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

**Angst vor Höhe und ein überraschender Ausgang** (Bericht einer Klopfanwenderin)

M., eine Frau mittleren Alters, hat bisher nur von EFT gehört, aber noch nie selbst angewendet. Daher gibt es zu Beginn eine kleine Erklärung (Energiebahnen, TCM), was so ablaufen kann (Bilder, Gefühle) und wie wir vorgehen. Wir starten mit zwei Erlebnissen der letzten Tage, bei denen sich viel Ärger angestaut hat und klopfen diesen jeweils von einer Sechs auf null, um so die Klopfroutine einzuüben.

Eigentlich ist das Thema eine massivste Höhenangst, die immer wieder in den unterschiedlichsten Situationen (Liftfahren, Berggipfel, Skilifte diverser Art, Wandern an Steilwegen) auftaucht. Diese wird - egal, in welcher Situation - mit zehn eingestuft.

Wir klopfen zu Beginn allgemein die Überschrift »Die Höhenangst«, die schon nur bei dem Wort bei einer Zehn ist. Dies klopfen wir einige Runden. Die Höhenangst, die mich lähmt. *[Kommentar: Hier ist es von Vorteil, diese Angsterscheinung spezifischer zu fassen: Wie nimmt diese Frau diese Angst JETZT wahr, als Schwitzen in den Händen, als Atembeklemmung ...? Diese spezifischen Aspekte werden dann gezielt beklopft, bis die Belastung mindestens auf eine Zwei gesunken ist.]*

»Wann tritt die Angst genau auf?« - »Ja, wenn ich nach unten durchsehen kann oder eben nach unten schaue.« *[Kommentar: Da die Belastungen mit zehn angegeben werden, ist diese Frage nicht so gut geeignet, um auf schonende Weise vorzugehen, denn die Frage führt die Frau möglicherweise gleich in eine Vorstellung, in der Höhe zu sein. Je nach Fall gilt es sicherzustellen, dass sie eben noch nicht in eine spezifische Vorstellung geht und bei dieser Überschrift bleibt oder zunächst noch »ungefährlichere« Vorstellungen anzuregen, um sich langsam dem eigentlichen Thema Höhenangst bzw. Tiefeangst zu nähern., wie etwa sich nur*

*einen List vorzustellen, sich diesem zu nähern, sich vorzustellen, dort einzusteigen, sich mit dem Lift im Bewegung zu setzen etc.]*

Das klopfen wir, und ich frage dann, seit wann sie die Angst kennt, die »schon immer da ist, schon seit sie ein Kind ist«, aber ein spezielles Ereignis oder so fällt ihr nicht ein. Sie kann sich zwar an einen Aussichtsturm erinnern, aber wenn sie dort hin schaut, gibt es keinerlei Erinnerung. Aus der Höhenangst, wird die Höhenangst, die mich lähmt, und die ist dann nur noch bei sechs. Ich frage, ob sie die Angst im Körper spüren kann: Sie spürt diese als Magen-grummeln, das wir klopfen - es ist durchsichtig und ein richtiger schwerer Kloß. Auch diesen klopfen wir, bis aus dem kalten Kloß ein kleiner Kloß wird, der sich langsam auflöst. Dann ist die Überschrift erstmal bei null.

Das ist ganz erstaunlich für sie, und sie meint, ob das denn jetzt auch so wäre, wenn sie wirklich in der Situation wäre. Ich lasse sie ein Erlebnis finden, an das Sie sich gut erinnern kann und bei dem die Angst da war. Das findet sie ganz schnell und gibt ihm den Filmtitel „die Horrorfahrt“ (Fahrt in einem Sessellift, der keinen Fußtritt hatte, um die Beine aufzustellen). Die Belastung des Filmtitels ist bei zehn. Wir klopfen erstmal nur den Titel, der soviel Stress macht, »verständlichen Stress« etc. Dann gehen wir in den Film, haben da immer wieder Sequenzen *[Kommentar: Aspekte]*, die Stress auslösen. Dort halten wir jreweils an: Es zeigt sich jedesmal ein großer Kloß im Magen, der zum Fels wird, dann zerbricht, warm wird und sich auflöst. Insgesamt lassen wir den Film mehrmals durchlaufen, bis alles gut ist. Der Film ist auf null.

Zum Abschluss machen wir die 9-Gamut-Folge. *[Kommentar: Bei emotionalem Geschehen ist immer wieder gut, diese Folge zu machen, um die Klopfergebnisse noch tiefer zu integrieren.]*

M. ist sehr erstaunt und sehr müde und fragt sich aber, wie das jetzt wohl wäre, wenn sie wirklich an einem Lift stehen würde. Das will ich das nächste mal aufgreifen (die Zweifel, dass es weg sein kann, dass ich es mir nicht vorstellen kann). Für heute ist es jedoch genug. Ziel ist, weiter an der Höhenangst zu arbeiten und dann auch vor Ort mal zu testen. *[Kommentar: Hilfreich ist es, am Ende einer Klopf Sitzung die Klopfanwender immer darauf hinzuweisen, dass sich erst noch im Leben/Alltag zeigen muss, wieweit das Klopfen schon gewirkt hat. Sollte noch Unwohlsein auftauchen, gibt es noch weitere Aspekte dieses Themas, die bearbeitet werden müssen, bevor sich anhaltender Erfolg einstellen kann. Aber man hat ja erfahren, dass man etwas verändern kann, so dass man die erneuten akuten Erscheinungen gleich beklopfen kann.]*

Zu Beginn der zweiten Klopfanwendung berichtet M., dass sie mittlerweile in einer Kletterhalle gewesen sei und keinerlei Höhenangst mehr verspürte habe. Dann jedoch sei sie am Wochenende im Gebirge gewesen »und da tauchte die Höhenangst wieder leicht auf«.

Wir beginn mit „der restlichen Höhenangst“, die ist bei vier bis fünf. Ich frage, ob sie diese Angst irgendwo spüren kann. Ein »faustgroßer Druck in der Brust«, der sich nach wenigen Klopfunden zu einem »hühnereigroßen« und dann zu einem »daumengroßen Druck« verändert und dann in ein »waberndes Unwohlsein« übergeht, das dann mit eins bis zwei eingestuft wird.

Wir lachen dabei viel über die lustigen Formulieren von Hühnerei und so. Die Klientin ist angespannt und eher ohne Emotion. Aber lachen tut ihr sehr gut.

Wir gehen dann mit Hilfe der Filmtechnik zum Wochenende in den Bergen, zu der Situation, in der sich die Höhenangst gezeigt hat. Der Film heisst »Der Abgrund«. Wir gehen den Film langsam durch *[Kommentar: Bild für Bild, siehe Anregung in diesem Newsletter]*, und als die eigentliche Angstsituation an der Reihe ist, stellen wir fest, dass es eigentlich ein Zweifel ist. Der Zweifel, ob Sie es schaffen würde, denn dieser Ort wäre der Einstieg in einen Klettersteig. Wir nehmen den Aspekt »Zweifel« auf. »Was für ein Zweifel ist das?« - »Der Zweifel, ob ich

das wohl schaffen werde. Das wird ja immer da sein.« Ich frage: »Was wird immer da sein?« - »Der Selbstzweifel.«

»Wie genau nimmst du den Selbstzweifel wahr?« - »Vor allem, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin, die ich nicht so gut kenne.« - »Wer genau sind die anderen?« - »Vor allem die Schwester, auf die sie schon immer neidisch bin, weil die Schwester einfach lockerer, offener und unbeschwerter ist.«

Wir klopfen den Neid auf die Schwester, hier ist die Formulierung »... *bin ich o.k.*« nicht passend für sie. Daher wählt Sie »... darf ich so sein, wie ich bin«.

Sie erweitert dann das Neidthema: »Wenn ich mit Menschen zusammen bin, die ich nicht so gut kenne. Dann weiss ich nicht, was ich sagen soll, und habe Angst, langweilig zu sein.«

Das klopfen wir sehr lange mit dem Ergebnis »dass ich gut bin, so wie ich bin .. dass ich mir erlauben darf, so zu sein wie ich bin. «

Plötzlich sagt sie: »Ich denke, ich sehe mich gerne als Opfer!«

Dieses Thema verschieben wir auf die nächste Sitzung. Wir packen es ein und klopfen daher die aktuell vorhandene Entspannung und loben viel, dass es toll ist, hinzusehen, dass es schön ist, Dinge verändern zu können.

M. strahlt und ist ganz entspannt und auch ein bisschen Stolz, dass Sie (die bis vor ca. einem Jahr von so »esoterischen« Sachen nichts wissen wollte) sich selbst so gut tun kann. Vor allem findet sie es unglaublich, wie sich der Prozess von Höhenangst zu »Opfer sein« entwickelte. Von dieser Erkenntnis ist sie sehr erstaunt. Wir sprechen noch über die Selbstzweifel und dass wir dafür einzelne Aspekte finden und bearbeiten sollten, ich erkläre dafür den »Persönlichen Friedensprozess«. Das wäre sicher hilfreich. Beim nächsten Mal werden wir auf jeden Fall das Thema »Ich sehe mich gerne als Opfer« angehen. Zudem wollen wir bei einer gemeinsamen Wandertour mal die Höhenangstgeschichte auf Herz und Nieren prüfen. *[Kommentar: Derlei Testen vor Ort sollen IMMER in sichernder Begleitung stattfinden!]*

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

»Einmal war ich so krank, da hatte ich 40 Kilo Fieber.«

### EFT an der Schule (Bericht eines Klopfanwenders)

»... ich bin vor ein paar Wochen auf Ihre Internetseiten gestoßen, da ich nach Infos zu Erfahrungen mit EFT bei Kindern/in der Schule suchte ... Ich bin seit zwei Jahren Lehrer, unterrichte hauptsächlich Kleingruppen in Mathe-Nachhilfe und mache noch ein paar Betreuungsaufgaben. Ich habe EFT vor ca. 15 Jahren kennen und sehr schätzen gelernt und auch eine EFT-Ausbildung gemacht. Ich nutze die Methode immer wieder für mich selbst, aber auch des öfteren bei Verwandten, Freunden und Bekannten - teilweise sehr effektiv. Ich habe Interesse es auszuweiten, gerne in der Schule, vielleicht irgendwann auch mal als freies Angebot.

In der Schule habe ich bisher ein paar Mal mit einzelnen Schülern etwas gemacht. Folgende Erfahrung können Sie auch gern veröffentlichen: Als ich im Rahmen von Betreuungsaufgaben in einem Spielerraum in der Schule saß, kamen drei Mädchen einer 6. Klasse zu mir. Eine von ihnen ist bei mir in der Mathe-Nachhilfegruppe. Genau dieses Mädchen (sie ist außer Mathe



eine sehr gute Schülerin) erzählte, dass sie in der Folgewoche ein Referat halten müsse und sie ziemliche Auftrittsängste hätte. Ich sagte: ›Da kenne ich eine Methode, die dir vielleicht helfen kann, das abzulegen. Wollen wir es probieren?‹ Und sie hat sofort zugestimmt. Ich habe dann in Kurzform (zehn Minuten) die Methode erklärt (Akupunktur, Meridiane, Energiesystem, Blockaden, Emotionen, Klopfpunkte ...). Und dann haben wir ca. fünf Minuten geklopft. *[Kommentar: Das Mädchen soll an das bevorstehende Referat denken und nachspüren, ob sie sich irgendwie unwohl dabei fühlt. Dies wird dann spezifisch beklopft, zum Beispiel mit: »Auch wenn ich diese Unruhe in meinem Bauch spüre, wenn ich an das Referat denke ...« Noch spezifischer kann auch nachgefragt werden, was genau sie so nervös macht. Eine Antwort könnte sein. »Wenn so viele auf mich schauen ... weil ich vielleicht Aussetzer habe und die anderen dann über mich lachen ...« Daraus können sich wieder Einstiege in tiefere Themen ergeben, was aber nicht in dieser Schulsituation mit den Mädchen angezeigt ist.]* Die zwei anderen Mädchen haben mitgemacht. Ich fragte so nebenbei: ›Wie ist es jetzt?‹, sie sagte: ›Oh, ist ganz weg‹ und war vollends begeistert. Eine spätere Nachfrage, wie es mit dem Referat war, beantwortete sie mit: ›Ja, da war wieder Lampenfieber, und dann habe ich geklopft, und dann ging es gut.‹ Toll, dass diese Kinder das so schnell lernen!«

**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 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 Erfolgcoach, Buchautor. Praxis in München.

Waal im Februar 2016

# Kursprogramm 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: 27./28.02., 25./26.06. oder 26./27.11.2016
- Ort: **Salzburg**  
Datum: 05./06.03.2016  
Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)
- Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**  
Datum: 15./16.04. oder 21./22.10.2016  
Anmeldung und Info: Magdalena Faltner, Email: [magdalena.f@kloster-neustift.it](mailto:magdalena.f@kloster-neustift.it)
- Ort: **Regensburg**  
Datum: 23./24.04.2016  
Anmeldung und Info: [christianebombhard@googlemail.com](mailto:christianebombhard@googlemail.com)

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

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

- Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 09./10.04. oder 15./16.10.2016
- Ort: **Salzburg**  
Datum: 18./19.06.2016  
Anmeldung und Info: siehe bei Level 1
- Ort: **Regensburg**  
Datum: 24./25.09.2016  
Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

- Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 03./04.12.2016
- 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

## ----- 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./21.02.2016

### ► 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: 29.10.2016

### ► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

- Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 30.10.2016

### ► Gesunde Kinder mit EFT

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 06.02.2016

Anmeldung und Infor: siehe bei Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 13.03.2016

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)

### ► Frei von Allergien mit EFT

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 05.02.2016

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 12.03.2016

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 04.06.2016

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

## ----- 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: 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: 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)