



# EFT-Newsletter 07/13

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](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Um gesund am Leben zu bleiben, sollte man sich einmal am Tag totlachen«

Gerhard Uhlenbruck

### Hilfe XXL

Morgens um 3 Uhr in Deutschland. Das Telefon klingelt.

"Hallo?"

"Hallo, hier ist die Telefonseelsorge. Alles in Ordnung?"

"Wie?"

"Hier ist die Telefonseelsorge. Wir rufen mal vorsichtshalber rund, ob jemand Selbstmordabsichten hat."

"Was! Um 3 Uhr morgens?"

"Das ist genau die richtige Zeit für so was. Da sind die meisten Leute gefährdet. Sie zum Beispiel! Sie haben doch offensichtlich Schlafstörungen."

"So ein Quatsch."

"Na hören Sie mal, andere Leute schlafen um diese Zeit und hängen nicht am Telefon rum."

"Aber Sie haben mich doch angerufen."

"Warum sprechen Sie denn so leise? Ich kann Sie kaum verstehen."

"Es ist wegen meiner Frau. Ich will sie nicht wecken."

"Ach. Haben Sie Geheimnisse vor Ihrer Frau? Es klappt wohl nicht so recht in Ihrer Ehe, wie?"

"Blödsinn. Natürlich klappt es."

"Aber Sie haben sich nichts mehr zu sagen, oder? Still und stumm liegen Sie neben Ihr im Bett. Verstehen Sie das unter klappen?"

"Es ist 3 Uhr morgens!"

"Ich weiß. Und während Ihre Frau schläft – notgedrungen –, weil Sie ihr ja nichts zu sagen haben, gehen Sie unruhig auf und ab, weil Ihre Probleme Sie nicht schlafen lassen."

"Sie lassen mich nicht schlafen!"

"Ach, jetzt erregen Sie sich! Ein einfacher Telefonanruf erregt Sie, während Ihre Frau Sie schon seit Wochen kalt lässt. Sie haben offensichtlich einen Haufen Probleme: wirtschaftliche, sexuelle, gesundheitliche..."

"Ich bin bei bester Gesundheit!"

"Mit Schlaflosigkeit und Erregungszuständen? Bleiben Sie ganz ruhig. Sie sind hochgradig selbstmordgefährdet. Merken Sie denn nicht, dass Sie am ganzen Leib zittern?"

"Ja, weil ich seit 5 Minuten im Pyjama auf dem Flur stehe."

"Was suchen Sie denn auf dem Flur, machen Sie nichts Unüberlegtes."

"Unser Telefon steht nun mal im Flur"

"Haben Sie Schlaftabletten im Haus?"

"Weiß ich nicht. Die verwahrt meine Frau."

"Dann wecken Sie Ihre Frau. Menschenskind! Sofort wecken! Sie soll die Schlaftabletten in Sicherheit bringen. Machen Sie doch keine Dummheiten, jetzt überlegen Sie es sich noch mal. Das Leben kann so schön sein. Für Sie natürlich nicht, krank wie Sie sind, verzweifelt, depressiv, aber machen Sie sich keine Sorgen, ich rufe Sie später noch mal an."

---

## Aktuelles

### Noch Plätze frei

Für den intensiven EFT-Selbsterfahrungskurs »Großes Reinemachen« vom 02.07. bis 07.07. sind noch Plätze frei. Information und Anmeldung über [www.eft-benesch.de/aufraeumen.php](http://www.eft-benesch.de/aufraeumen.php)

### Demo-Personen für Phobie-/Angstkurs gesucht

Für den Kurs »EFT bei Phobien und Ängsten« am 29./30. Juni in München suche ich noch Personen mit Phobien oder Ängststörungen, die sich als Demoperson zur Verfügung stellen. Sie erhalten gratis eine EFT-Sitzung. Sie erreichen mich unter [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de) oder 0151-58124102.

---

## 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-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](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 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](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 Klopfergebnissen und Klopferlebnissen 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

### Klopfen als Routine

Immer wieder taucht das Thema auf: »Ich vergesse das Klopfen, ich will zwar, mache es dann aber doch nicht, trotz allen aktuellen Unwohlseins und trotz aller positiven Erfahrungen mit EFT. Das Leben, der Alltag, die Gewohnheiten verhindern, dass ich das Klopfen anwende, weder im akuten Fall noch als prophylaktische Maßnahme, um mein System zu stabilisieren ...«

Mit EFT haben wir in der Tat ein äußerst wertvolles und wirkungsvolles Instrument in unseren Händen, das aber selbst in akuten Fällen oft in Vergessenheit gerät. Lieber wird gelitten, gestritten, werden die alten Verhaltensmuster wiederholt, die zu emotionalem, körperlichem und mentalem Stress führen. Jeder hat da seine eigenen Gründe, das Klopfen hintenan zu stellen oder zu vernachlässigen. Hier einige Anregungen, mit denen Sie beginnen können, dieses Thema anzugehen:

- Auch wenn ich lieber leide, ich mir lieber Stress mache, als mit dem Klopfen etwas zu verändern ...
- Auch wenn ich lieber in meinen alten, gewohnten Verhaltensmustern bleibe als etwas für mich zu verändern ...
- Auch wenn ich mich immer wieder vergesse, mich hintenan stelle ...
- Auch wenn ich mich irgendwie ablehne und Leiden als meine Bestimmung ansehe ...
- Auch wenn ich meine Gründe habe, mir nicht zu erlauben, aus diesem Leid auszusteigen ...
- Auch wenn ich das Klopfen immer wieder vergesse und meine Gründe dafür habe ...
- Auch wenn das Klopfen noch neu ist, noch keine Gewohnheit für mich geworden ist und ich noch in den alten Mustern festhänge ...
- Auch wenn ich schon wieder vergessen habe, aus den alten Programmen auszusteigen und wieder den alten Mustern gefolgt bin ...

... gebe ich mir doch die Chance, dass ich mein Leben überraschend einfach zum Besseren wende und das Klopfen in mein Leben integriere.

Schaffen Sie auch neue Klopf-Gewohnheiten, indem Sie z.B.

- immer auf der Toilette Punkte stimulieren, selbst wenn Sie gerade kein »Problem wälzen« (da geht eh etwas hinaus, warum nicht auch »Sellenmüll«?). Programmieren Sie Ihr System, indem Sie sich sagen: »Wenn ich auf der Toilette bin, klopfen Sie bewusst Punkte. Sie geben dadurch Information in Ihr System, dass Sie jetzt etwas zum Guten verändern wollen.« Also, klopfen Sie bewusst Punkte. Sie geben dadurch Information in Ihr System, dass Sie jetzt etwas zum Guten verändern wollen.
- wann immer Ihnen das Klopfen in den Sinn kommt, selbst wenn Sie sich gut fühlen, stimulieren Sie Klopfpunkte. Sie müssen dabei keine Sätze formulieren. Nur klopfen.
- wann auch immer irgendein Missbefinden sich ankündigt, Punkte stimulieren. Sie müssen nicht wissen, woher dies gerade kommt, Sie brauchen auch keine spezifischen Sätze formulieren. Nur dieses Unwohlsein wahrnehmen und Punkte stimulieren. Auch hier geben Sie Ihrem System die Information: Ich will an diesem Zustand etwas positiv verändern.
- wann auch immer ein Streitgespräch stattfindet oder ein Problem mit jemandem gewälzt wird, Punkte stimulieren.
- wann auch immer von einer belastenden Begebenheit gesprochen wird, sie über alte »Wunden« sprechen, einfach nur Punkte stimulieren
- spätestens jeden Abend vor dem Schlafengehen (im Bett) Punkte stimulieren. Lassen Sie den vergangenen Tag für eine halbe Stunde nochmals Revue passieren. Gehen Sie in Ihrer Erinnerung in alle Begebenheiten, Vorkommnisse und Begegnungen des Tages, auch scheinbar belanglose, und überprüfen Sie dabei, ob bei einzelnen spezifischen Begebenheiten körperliche oder emotionale Belastungen oder negatives Denken auftauchen. Ist dies der Fall, beklopfen Sie diese Themen, bis Sie sich wieder entspannt fühlen, obwohl Sie noch an diese belastende Sequenz denken. Auf diese Weise werden versteckte und offensichtliche »Störungen« beseitigt, so dass Sie diesen Ballast nicht in den Schlaf und in Ihre Träume mitnehmen und sich diese Themen dadurch nicht weiter in Ihrem System

festsetzen. Die Chancen auf einen erholsameren Schlaf und einen positiveren Morgen sind groß, wenn Sie diese Klopfübung eine gewisse Zeit kontinuierlich fortsetzen.

Auch in der Öffentlichkeit können Sie jederzeit unbemerkt klopfen, indem Sie die Fingerpunkte stimulieren (siehe hierzu die Newsletter 08/06 und 03/07).

Geben Sie sich selbst eine neue Chance für Veränderung, indem Sie für eine gewisse Zeit (für zwei, drei Monate) das Klopfen in den Vorergrund rücken, um eine neue Routine entstehen zu lassen.

Mit der Zeit werden Sie auch feststellen können, dass Sie sich in vormals belastenden Situationen anders (gelassener) verhalten und sich auch Ihre Gesamtbefindlichkeit positiv entwickelt. Dieses ausdauernde Klopfen wird seine positiven Einflüsse ausüben, selbst wenn es sich hierbei um sehr »allgemeines Klopfen« handelt.

Also geben Sie sich eine Chance, weil Sie sich etwas Gutes gönnen wollen, weil Sie es sich wert sind, dass auch Sie »emotionale Freiheit« erreichen dürfen.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Klopfen für ein Kalb

»Lieber Horst, was ich noch berichten wollte: Ich habe gestern bei einem Kalb geklopft, das eine »Pansenrinkerin« ist. Die Flüssigkeit, die sie trinkt, fließt direkt in den Pansen-Magen, anstatt vorher in die Vormägen, und die Flüssigkeit kann deshalb nicht verdaut werden. Ich habe vorher deinen Tier-Newsletter durchgelesen und mir Anregungen geholt.

Ich habe die Wirbelsäule entlang geklopft. Das Kalb ist ruhig geworden, es hat es sich sehr gut gefallen lassen. Ich habe begonnen mit: *»Auch wenn ich dieses Problem mit dem Trinken habe, weil ich die Milch, die ich trinke, nicht verdauen kann, bin ich ein gutes und liebenswertes Kalb und gebe mir die Chance, dass ich kräftig und gesund werde.«*

Dann, immer die Wirbelsäule entlang klopfend: *»Dieses Problem mit dem Trinken«,* nach einigen Durchgängen: *»dieses Fließen der Milch direkt in meinen Pansen«,* dann: *»dieses Durchrinnen der Milch durch meine Vormägen«,* dann *»dieses nicht Verschließen meiner Vormägen, so dass die Milch die ich trinke durchrinnt«* und *»dieses die Milch, die ich trinke, nicht verdauen können«,* manchmal habe ich dazwischen gestreut: *»dieses Verdauungsproblem, schon seit ich auf der Welt bin, ich gebe mir die Chance, es aufzulösen.«* [Kommentar: Bei diesem Klopfen FÜR das Kalb (Surrogatklopfen) immer mehr in das Feld des Kalbes gehen und intuitiv die Informationen aufgreifen, die dabei auftauchen. Dabei können sogar auch Gefühle in Erscheinung treten, die von diesem Tier herkommen, z.B. Ängste, Unsicherheit etc.]

Nach ca. einer halben Stunde klopfen hat das Kalb ihre Milch zu trinken bekommen, es war die »gewohnte« Zeit dazu. Es hat getrunken und anschließend habe ich ihre Wirbelsäule geklopft, ohne viel zu sagen oder zu denken. Ich habe das Kalb gebeten, mir zu zeigen, was es braucht und es hat sich so hingestellt, dass ihr Rücken direkt unter meiner Hand war. Es war ganz ruhig, mit ausgestreckten Hals, den Kopf leicht nach unten. Es hat entspannt gewirkt. Ich habe die Wirbelsäule entlang geklopft und wenn es mir eingefallen ist, habe ich dazu gesagt: *»Diese Verdauungsstörung.«* Ich hatte weitgehend aber das Gefühl, dass es genug sei, das System nur zu aktivieren. Einige Male konnte ich sogar rund um die Augen klopfen, das Kalb war ganz ruhig.

Mit der Zeit hat das Kalb dann meine nackten Füße entdeckt (kurze Hose, es war heiß) und mit sehr großer Begeisterung meine Unterschenkel und Knie abgeschleckt. Das war für mich das Zeichen, dass sie nun genug hat vom Klopfen. Als ich aufgehört habe, ist sie noch eine Weile gestanden und hat geschaut, dann hat sie sich in ihr »Kalb-Haus« zurückgezogen und sich hingelegt.

Ich bin gespannt, die Bäuerin berichtet mir, wie es dem Kalb geht (wie sich der Kot verändert).

Ich fahre heute wieder hinaus und bei Bedarf klopfe ich wieder.«

## Allergie auf Rinder (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Eine Frau kam zu mir und berichtete mir, dass sie seit über 20 Jahren an einer Rinderallergie leidet. Sie ist auf dem Bauernhof aufgewachsen und hat dann auch noch einen Landwirt geheiratet! Also ist sie regelmäßig mit Rindern in Kontakt. Bei der Arbeit trägt sie Handschuhe, denn wenn sie damit in Kontakt kommt, bekommt sie in kürzester Zeit Bläschen, erst als ob sie mit Brennesseln in Kontakt gekommen wäre, die dann aber immer größer werden, brennen und jucken.

Wenn die Tiere Stress haben und sich über irgendwas aufregen, ist es besonders schlimm, denn dann bekommt sie Atembeschwerden.

Wir setzten uns also hin und begannen mit EFT. Zuerst überprüfte ich mit dem kinesiologischen Muskeltest, ob beim Gedanken an Rinder schon Stress bei ihr auftaucht.

Bingo – also klopfen wir erst mal den Stress in ihr bei dem Gedanken an Rinder. [Kommentar: z.B. allgemein: *»Auch wenn ich diesen Stress in mir habe, allein nur wenn ich an Rinder denke, ich akzeptiere mich voll und ganz.«* Danach kann der Muskeltest beim Gedanken an Rinder *»stark«* ausfallen, muss aber nicht, d.h. es gibt dann noch anderes zu beklopfen, das mit dieser mentalen Ebene in Verbindung stehen, wie es sich weiter unten zeigt.]

Danach nahmen wir uns den riesigen Satz vor *»Auch wenn ich eine Reaktion auf diese Substanz in meiner Hand habe (sie hat ein Glas Haare mitgebracht und verschlossen in der Hand gehalten), akzeptiere ich mich voll und ganz und will, dass mein Körper alle negativen Verknüpfungen damit löst, die er gemacht hat – sei es mental, körperlich, physiologisch, selbst erzeugt oder erworben, und dies in jeder Zelle, in jedem Gewebe, in jedem Organ meines Körpers – bezogen auf diese Substanz in meiner Hand.«*

Danach ging es ihr schon besser, sie hatte nicht mehr so ein großes Problem mit den Rinderhaaren. Wir klopfen noch ein paar Runden, bis es für Sie o.k. war. Dann testete ich mit dem Muskeltest nach, ob bei dem Gedanken an ein Rind oder an den Stall noch Probleme auftraten. Da stellte sich heraus, dass sie noch ein Problem mit dem Stall hatte. Wir beklopfen auch dieses unguete Gefühl erfolgreich. Am schlimmsten war die Vorstellung, in den Kaibistall zu gehen, weil die sich immer besonders schnell aufregen. Aber nach ein paar Klopfunden war das auch o.k.

Beim Muskeltest mit dem Glas Rinderhaare blieb der Muskel fest. Ich fragte sie, ob sie sich vorstellen könnte, dass wir das Glas aufmachen ... *»Ja, kein Problem.«* [Kommentar: *Diese direkte Konfrontation mit einem Allergen sollte vor allem bei möglichen stärkeren Reaktionen nur sehr vorsichtig und umsichtig gemacht werden, nicht bei Reaktionen mit der Möglichkeit eines anaphylaktischen Schocks. Dies gehört in die Hände eines sehr erfahrenen Anwenders.*] Wir machten das Glas auf – es passierte nichts. Dann testete ich mit dem Muskeltest, ob es ein Problem wäre, am Glas zu riechen. Nein, kein Problem, und sie selbst fand es auch o.k. Also roch sie am Glas – nichts passierte. Ich testete mit dem Muskeltest, ob es ein Problem wäre, die Haare zu berühren. Nein, kein Problem, und sie selbst hatte auch keine Angst mehr davor. Also nahm sie ein paar heraus, es passierte nichts. Dann rieb sie die Haare an ihrem Unterarm. Nach ein paar Minuten kam eine kleine Reaktion und es prickelte leicht – aber nichts gegen die sonstigen Beschwerden. Wir klopfen sofort diese negative Reaktion und konnten zusehen, wie diese wieder verschwand. Nach einem erneuten Versuch kamen keine Bläschen mehr. Aber ihre Bemerkung *»Das ist ja super, aber ich kann es noch gar nicht glauben, dass das so bleibt.«* Also klopfen wir noch diese Erwartungsangst. Danach schloss ich die Sitzung mit dem Muskeltest ab und fragte nach, ob die Behandlung vollständig ist, ob sie 100% vollständig ist und ob sie auch für die Zukunft vollständig ist. Der Muskel blieb jeweils fest.

Ich riet ihr, bei jeglichem Unwohlsein sofort darauf zu klopfen und mir Bescheid zu geben, wenn es Probleme gebe. Nach drei Tagen schickte sie mir eine Mail und teilte mir mit, es gehe ihr wunderbar, sie habe keinerlei Beschwerden mehr und kann jetzt ohne Probleme mit den Tieren arbeiten.

Ist das nicht herrlich – es ist für die Patienten, aber auch für mich jedesmal ein kleines Wunder, was man mit EFT bewirken kann. Diese Patientin litt zwei Jahrzehnte an dieser Allergie, und wir haben das Problem in 60 Minuten gelöscht!« [Kommentar: *Die Zukunft wird zeigen, ob dieses Thema anhaltend*

erledigt ist. Sollten erneut Reaktionen auftreten, kann dies ein Hinweis auf noch andere Aspekte physischer, emotionaler oder mentaler Art sein. Möglicherweise können auch Reaktionen erneut erscheinen, wenn diese Frau in einem Stresszustand ist, was ebenfalls beklopft werden kann. Dieses Beispiel gibt lediglich Hinweise auf ein grundlegendes Vorgehen bei einer Allergieanwendung, so wie ich es in meinem Kurs »EFT bei Allergien« vorstelle. Hilfreich ist es in jedem Falle, vertieftes Wissen über das Klopfen bei Allergien zu haben, so wie es die Autorin dieses Berichtes durch die Teilnahme an meinem Kurs bekommen hat.]

**Asthma ade** (Mitteilung einer Klopfanwenderin)

»Eine EFT-Erfolgsgeschichte hätte ich auch mal wieder zu vermelden: Ein immer schlimmer werdendes Asthma während einer schlimmen Erkältung konnte ich innerhalb von zehn Minuten stoppen und damit war es vorbei und blieb weg. Einfach genial ....«

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 sowie Motivation für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

---

## Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2013** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **13./14. Juli 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol):** **Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **25./26. Oktober 2013**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it)
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Freitag/Samstag **21./22. September 2013**.

#### ► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **19./20. Oktober 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol):** **Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **23./24.05.2014**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it)
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Freitag/Samstag **16./17. November 2013**.

#### ► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **07./08. Dezember 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](http://www.eft-benesch.de).

### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **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](mailto:info@emofree.ch).
- **Bremen** am **14. September 2013** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Barbara Roß, Email: [info@barbaraross.de](mailto:info@barbaraross.de).

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **20./21. Juli 2013** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.

### ► Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag/Sonntag **14./15. Dezember 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) München.

### ► Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag **22. Juni 2013** (9.30 bis 18 Uhr) in 82178 Puchheim. 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

»Wenn wir den Papa nicht hätten, müssten wir alle Essensreste wegschmeißen.«

### »Mutmacherpunkte«

»Eine Mutter erzählt, dass ihr Sohn sich endlich getraut hat, auf die Kletterwand zu steigen. Als sie ihn fragt, warum er das jetzt kann, erzählt er, dass Ulla ihm »Mutmacherpunkte« gezeigt hat, die man klopfen muss. Er hatte die genauen Punkte allerdings vergessen und sich einfach überall geklopft. Auch so hat EFT funktioniert.« *[Kommentar: Es kommt nicht auf die Punkte an, Hauptsache man beklopft Punkte, während man auf ein Unwohlsein konzentriert ist. Und es gibt überall am Körper Punkte. Möglicherweise stand der Junge vor dieser Wand (oder hat es sich vorgestellt), hat geklopft (sich damit Mut gemacht), und schon ging es. Hätte das Klopfen nicht gewirkt, könnte dies auf andere Angst-Themen hinweisen. Und nicht vergessen: Es kann auch sein, dass Klettern nicht für jeden Jungen etwas sein muss.]*

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«

- **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](mailto:info@emofree.ch).
- **Bremen** am **15. September 2013** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Informationen und Anmeldung bei Barbara Roß, Email: [info@barbaraross.de](mailto:info@barbaraross.de)

Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.

---

## Wichtige Hinweise

EFT ist kein Allheilmittel, obgleich die EFT-Anwendung bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten EFT-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über EFT mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die EFT-Klopfakupressur ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie EFT – wo nötig – parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind dem Verfasser keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

### Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung**, **Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie mir bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Augsburgener Straße 23, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6401581 o. 0151-58124102

[newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [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, EFT-Trainer, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im Juni 2013