



# EFT-Newsletter 06/16

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

»Wer selbst nicht streitet, mit dem kann niemand in der Welt streiten.«

Laotse

### Auf die Frage kommt es an

wurde mir zugesandt

Zwei Mönche fahren mit dem Zug. Der ältere Mönch raucht seine Pfeife und betet. Der jüngere Mönch regt sich auf: »Wir dürfen beim Beten nicht rauchen!.« - »Das ist schon in Ordnung«, hört er als Antwort, »ich habe beim Bischof nachgefragt, und er hat es mir erlaubt.« Etwas später treffen sich die beiden Mönche wieder. Der junge Mönch meint entrüstet zum älteren: »Das stimmt nicht, was du mir gesagt hast. Ich habe den Bischof gefragt, ob ich beim Beten rauchen darf, und er hat es mir verboten.«

Der ältere Mönch lächelt und erwidert: »Ich habe ihn ja auch gefragt, ob ich beim Rauchen beten darf.«

---

## Aktuelles

### Demopersonen für Supervisionskurs gesucht

Für den Kurs »EFT-Supervision« am 11. Juni in Puchheim bei München suche ich noch Demopersonen, die im Kurs ein körperliches, emotionales Thema oder ein belastendes Erlebnis angehen wollen. Bei Interesse bitte melden unter [mail@eft-benesch.de](mailto:mail@eft-benesch.de).

### Neue Kursdaten

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

---

## 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 mei-

ner 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

### Mal schnell kopfen?

In einem der letzten Kurse meinte eine Teilnehmerin, dass sie mit dem Klopfen keine Ergebnisse erzielen würde. Es stellte sich heraus, dass sie sich nicht genügend Zeit zum Klopfen gibt, sie es eben mal so nebenbei macht (diese wären Klopfthemen). Und damit - wie die Erfahrung zeigt - ist sie nicht alleine.

Das Klopfen verlangt in den meisten Fällen konzentriertes Fokussieren auf das betreffende Thema, bewusstes Mitgehen mit den Informationen (Aspekten), die sich im Verlauf des Klopfens bemerkbar machen. Und es lässt sich nicht sagen, wie lange ein Thema zu bearbeiten ist, denn dieses kann einfacherer oder komplexerer Natur sein. Einfach drüberhuschen reicht nicht.

Auch wenn es immer wieder diese »Minutenwunder« gibt und die Runde machen, sollte es nicht dazu verleiten, diese »Minuten-Einstellung« zu entwickeln, bei der sich die Lösung gleich einstellen soll. Enttäuschung ist vorprogrammiert, wenn sich der Erfolg nicht gleich einstellt. Die Folge: Zweifel am EFT, Zweifel an sich selbst mit dem möglichen Ergebnis, dass das Klopfen ganz eingestellt wird.

Der Mensch ist ein komplexes Wesen, und dementsprechend können die Klopfthemen auch (sehr) komplex sein, was Ausdauer (mehr Zeitaufwand) und mehr Klopfwissen verlangt. Nur mal schnell fünf Minuten wird meist eben nicht ausreichen.

Also: Mehr Zeit geben (mindestens eine halbe Stunde) und auch mehrfach ein Thema angehen, wenn die Erfolge ausbleiben. Und - sollte alles nichts helfen - mehr über das Klopfen lernen, Klopf-Erfahrung sammeln oder auch externe Hilfe in Anspruch nehmen.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Landstraße wieder o.k. (von Doris)

Frau F. kam zu mir, weil sie schon seit Jahren unter Ängsten leidet, wenn sie auf der Landstraße unterwegs ist. Ich fragte sie, seit wann genau sie diese Ängste hat und ob es irgendei-

nen Vorfall gab, an den sie sich erinnern kann. Sie bejahte dies und erzählte mir, dass ihr vor zwölf Jahren ein Reh vor das Auto gesprungen sei. Sie meinte allerdings, dass das ja schon so lange her sei und sie auch gar nicht mit Gewissheit sagen könne, ob es genau zu diesem Zeitpunkt mit ihren Ängsten anfang. Außerdem sei ja alles »glimpflich« ausgegangen, und es wäre eigentlich nichts wirklich Schlimmes passiert.

Ich erklärte ihr, dass dieser Unfall auf alle Fälle eine Ursache für ihre Ängste sein könnte und wir mit dem kinesiologischen Muskeltesten feststellen können, ob da noch Stress in ihr ist. Der Muskeltest zeigte eindeutig eine Belastung in ihrem System, wenn sie an die Begebenheit dachte. Sie war sichtlich überrascht darüber und wollte diese Belastung auf alle Fälle lösen. Ich ließ sie dann an eine Fahrt über die Landstraße denken und testete diese Vorstellung ebenso mit dem Muskeltest. Auch hier erwies sich der Muskel als sehr schwach.

Wir klopfen daraufhin den Unfall mit Hilfe der Filmtechnik in allen Einzelheiten und teilweise auch, indem sie den Film in Zeitlupe ablaufen ließ [eine gute Technik, um eine Sekunde in noch kleinere Zeitabschnitte nochmals aufzuteilen. Es können sich so weitere Aspekte zeigen, die oft in 100stel-Sekunden ablaufen und sonst übergangen werden] - dies vor allem in jenen Schreck-Sekunden, in denen sie das Reh auf die Straße laufen sah und keine Möglichkeit mehr da war, auszuweichen, bis zu dem Zeitpunkt, als sie zitternd aus dem Auto stieg und vor dem toten Reh stand.

Wir klopfen z.B.: *»Auch wenn ich diesen heftigen schnellen Herzschlag jetzt in mir wahrnehme, wenn ich auf diese Erinnerung schaue, wie dieses Reh plötzlich vor mir auf der Straße steht und mich erschrocken anschaut, ich bin o.k. ... und ich mache mir klar, ich sitze nicht mehr im Auto ... das alles ist schon lange her ... es sind nur noch alte Daten ... in mir gespeichert«* usw. In der Klopfsequenz dann etwa: *»Dieser heftige Herzschlag ... dieses rasende Herz ... jetzt, wenn ich in diese erschrockenen Augen schaue ... die nur noch Erinnerung in mir sind ... dieser so schnelle Herzschlag ... sogar jetzt noch ... nach so vielen Jahren ... einfach in mir gespeichert ... aber das ist ja kein Wunder ... ein so schrecklicher Moment ... klar, dass das tief in mir sitzt ... dieser heftige schnelle Herzschlag ... weil da noch immer Verknüpfungen in mir sind ... die Erinnerung mit dem Herzschlag noch verknüpft ist ... aber ich mache mir bewusst ... ich bin da nicht mehr ... diese Situation ist schon lange vorbei ...«* usw.

Da die Belastung hier sehr hoch war und viele Aspekte auftauchten, kamen wir nur in kleinsten Schritten jeweils zu einer emotionalen Befreiung und brauchten hierfür drei Sitzungstermine. Dies auch, weil wir »nebenbei« auch noch den Glaubenssatz »Ich bin eh ein ängstlicher Mensch« angingen, der schon in der ersten Sitzung auftauchte und den wir durch das Betrachten und Beklopfen einiger Kindheitserfahrungen, die zu diesem Glaubenssatz führten, zumindest von 100 Prozent Wahrheitsgehalt auf 60 Prozent abschwächen konnten. [Kommentar: *Daran denken: Wenn ein Glaubenssatz auftaucht, gilt es vorrangig diesen zu bearbeiten, um im Klopfprozess weiter zu kommen. Das vorherige Thema wird »geparkt«.*]

So klopfen wir zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt dieses schrecklich-mulmige Angst-Gefühl im Bauchraum habe, wenn ich auf die vierjährige M. schaue, die in der Eingangstüre vor dem Kindergarten steht und eine riesengroße Angst hat, hineinzugehen, ich bin o.k., und es ist doch völlig verständlich, dass die Kleine Angst hatte ...«* usw. In der Klopfsequenz zum Beispiel: *»Dieses schrecklich-mulmige Gefühl ... in meinem Bauch ... wenn ich auf die Kleine schaue ... die da völlig alleine in der Tür steht ... alle diese fremden Kinder sieht ... dieses mulmige Gefühl ... sogar jetzt noch in meinem Bauch... nach so vielen Jahrzehnten ... so als wäre ich jetzt noch dort ... dieses schreckliche Gefühl in meinem Bauchraum ... ist doch klar, dass die kleine M. da Angst hat ... alles fremd ... nur fremde Kinder ... und Mama und Papa sind nicht da ... völlig klar ... doch mein Leben ging ja weiter ... und jetzt bin ich sogar erwachsen ... trotz dieser schrecklichen angstmachenden Situation ... die die Kleine da*

*erlebt ... und irgendwie war sie wohl doch stark genug ... denn sie hat es ja geschafft ... dieses mulmige Angstgefühl ...« usw.*

Beim vierten Termin ging ich mit ihr nochmals das ganze Ereignis durch, um weiteren möglichen Aspekten die Möglichkeit zu geben, sich zu zeigen. Es traten noch leichtes Unwohlsein und Herzklopfen auf bei der Vorstellung, in ein Waldstück zu fahren, was sich anfangs nicht gezeigt hatte. Ebenso klopften wir noch eine Restbelastung (Gefühl von weichen Knien), als sie auf die Erinnerung blickte, wie das tote Reh am Straßenrand lag. Hier liefen dann auch noch ein paar Tränen und tauchten Schuldgefühle auf, das Reh »ermordet« zu haben, was wir beklopften mit zum Beispiel: *»Auch wenn es mich soooo traurig macht, dass ich Schuld am Tod dieses Tieres bin, ich bin o.k. ... Auch wenn es mich todtraurig macht und ich es mir nicht verzeihen kann, dass ich dieses schöne Tier ermordet habe, ich bin o.k. ... und ich mache mir klar, ich war eben zu einem falschen Moment am falschen Ort ... oder vielleicht sogar im richtigen Moment am richtigen Ort ... so wie auch für jeden Menschen irgendwann die Zeit kommt ...« usw.* In der Klopfsequenz zum Beispiel: *»Diese große Trauer in mir .... weil ich diese Schuld auf mich geladen habe ... diese große schuldige Trauer ... so als hätte ich es irgendwie verhindern können ... diese Todtraurigkeit in mir ... wenn ich auf dieses Reh am Straßenrand blicke ... was nur noch eine Erinnerung ist ... und immerhin erinnere ich mich an das Reh ... behalte es in meiner Erinnerung am Leben ... diese große Traurigkeit wegen dieser Schuld ... und das zeigt mir doch, wie wertvoll dieses Rehleben für mich noch immer ist ... diese Schuld ... als ob ich es hätte verhindern können ... ich es doch nicht mit Absicht getan habe ... aber ich kann das Reh weiterhin in meiner Erinnerung tragen ...« usw.*

Am Ende der Sitzung testete ich wieder mit Hilfe des Muskeltests wie zu Anfang und siehe da: Frau F. hatte einen starken Muskel bei verschiedensten Erinnerungsbildern, sogar wenn sie an das Reh dachte. Erleichtert atmete sie auf. Wir vereinbarten, dass sie mir Bescheid geben sollte, wie es jetzt mit den Fahrten auf der Landstraße für sie ist. Ich gab ihr noch einige Anregungen mit auf den Weg, was sie noch klopfen sollte, um diese emotionale Freiheit in Bezug auf dieses Thema weiterhin zu behalten und auch ihren Glaubenssatz: *»Ich bin ab und zu ein ängstlicher Mensch«* (sie hatte ihn schon in sich verändert) nochmals mit dem Klopfen anzugehen.

Etwa zwei Monate später schrieb sie mir eine Email: *»Liebe Frau Benesch, jetzt endlich meine Rückmeldung. Ich habe so lange gewartet, weil ich der Sache einfach noch nicht getraut habe - es war ein so schönes Gefühl, einfach so auf der Landstraße dahinzufahren und die Angst ist einfach weg. Ich kann es immer noch nicht glauben [Kommentar: Gerade wenn man eine energetische Störung schon lange mit sich trägt, ist es nicht verwunderlich, wenn da Zweifel sind, wenn die Symptome plötzlich nicht mehr da sind. Hier ist es ganz wichtig, die Zweifel, die Ungläubigkeit weiterhin zu klopfen, um den alten Störschwingungen nicht die Gelegenheit zu geben, wieder aufzutauchen. Ebenso sollte das für dieser Situation positive neue Gefühl geklopft werden, um es immer mehr zu verankern und mit der Situation zu verknüpfen]* und das klopfe ich auch immer wieder, so wie Sie es mir noch gesagt haben, solange, bis es für mich ganz normal ist, dass ich ganz entspannt über die Landstraße fahren kann. Denn ich will dieses gute Gefühl behalten!! Vielen Dank noch einmal, dass Sie mir diese tolle Technik gezeigt haben und mich begleitet haben. Ich klopfe inzwischen auch andere Themen und auch mit meinem Glaubenssatz bin ich noch etwas weitergekommen. Er heißt jetzt übrigens: *»Manchmal bin ich ängstlich, aber viel öfter bin ganz entspannt.«*

Wenn ich mal nicht mehr weiterkomme, werde ich mich bei Ihnen melden.«

### **Ohne Schmerzmittel (Bericht einer Klopfanwenderin)**

*»Guten morgen Horst, ich muss dir ein schönes Erlebnis mitteilen. Gestern hatte ich eine OP und ließ mir eine Platte aus meinem Handgelenk entfernen - mit Vollnarkose. Die Platte war*

schon ins Gewebe gewachsen. Als mich die Krankenhausschwester nach meinem Aufwachen fragte, ob ich Schmerzmittel brauche, lehnte ich dies ab. Denn ich klopfte immer dann, wenn der Schmerz anfang - immer wieder.« *[Kommentar: Dies ist ein gutes Beispiel dafür, dass der Schmerz, obwohl er sich in diesem Fall immer wieder abschwächte bzw. auflöste, immer wieder erneut in Erscheinung treten kann, wenn es sich um eine Verletzung/Wunde handelt. Schmerz ist ja ein wichtiger Hinweis des Körpers, das etwas nicht in Ordnung ist. An diesem Beispiel können Sie auch gut erkennen, dass Sie mit dem Klopfen den Schmerz zwar positiv beeinflussen können, Sie aber in jedem Falle einen Arzt oder Heilpraktiker kontaktieren sollten, wenn der Schmerz immer wieder zurückkommt bzw. er sich nicht auflösen lassen will, um akutes Geschehen ausschließen zu können. So hatte sich eine junge Frau in der Wildnis ihren Knöchel vertreten und konnte keine medizinische Hilfe erreichen. Sie hatte große Schmerzen und klopfte diese immer wieder. Sie konnte diese Schmerzen auch immer wieder beruhigen, doch nach kurzer Zeit traten sie erneut auf. So konnte sie die Zeit überbrücken (fast zwei Tage), bis sie endlich in medizinische Behandlung gelangte. Die Diagnose: komplizierter Fußgelenkbruch. Das Klopfen war auch in diesem Falle ein wertvoller Erste-Hilfe-Helfer.]* Und so gelang es mir, dass ich bis heute kein Schmerzmittel verwenden musste. Das ist doch genial. *[Kommentar: Gerade Personen mit Reaktionen auf Schmerzmittel haben hier eine wertvolle Alternative, sie können ganz oder zumindest teilweise auf Schmerzmittel verzichten und so Nebenwirkungen vermeiden.]* Das Handgelenk kann ich noch nicht bewegen, das kommt noch. Ich bin super zufrieden, dass es so ist.« *[Kommentar: Auch diese Unbeweglichkeit in der Bewegung kann dann nach dem Abheilen noch gezielt beklopft werden.]*

### **Wieder entspannt** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Diese Woche hatte ich wieder so ein schönes Erlebnis: Eine Frau hatte ein sehr traumatisches Erlebnis mit ihrem Ehemann (mit Roller auf Pass unterwegs, plötzlicher Schneefall, waren eingeschneit und kamen nicht mehr vor und zurück, wurden dann durch glücklichen Zufall vom Straßendienst mitgenommen). Wir haben das alles durchgeklopft, und letztes Mal sagte sie mir, dass es nun viel leichter sei. Die ganze Belastung sei weg. Sie könne nun neutral an dieses Ereignis zurückdenken.«

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**

»Mein Bruder ist vom Baum gefallen und hatte eine Gehirnverschüttung.«

### **Konzentrationschwäche mit Überraschung**

Die Mutter und ihr elfjähriger Sohn J. kamen mit dem Problem der Konzentrationsschwäche zu mir. Diese zeige sich vor allem in bestimmten Fächern, die er einfach nicht mag. Ich fragte ihn nach den Fächern: Es handelte sich hauptsächlich um Englisch und Mathematik. Wie sich dann herausstellte, hatte er diese Störung erst, seitdem er auf das Gymnasium gewechselt war. Ich ließ Julius jeweils an Englisch, dann an Mathematik und dann an seinen Lehrer denken und testete mit Hilfe des kinesiologicalen Muskeltests, ob da eine Belastung gegeben war. Sein Muskel war dermaßen schwach, dass der Arm einfach hinunterfiel. Ich ließ ihn daraufhin

an etwas Schönes denken und auch an ein Schulfach, das er gerne hat, und siehe da, der Muskel war bombenstark.

Das überraschte ihn sehr. Ich erklärte ihm, dass sein Denken und Fühlen auch seine Muskeln beeinflussen. Dann sagte ich ihm, dass es eine Technik gibt, mit der man dieses Denken und Fühlen verändern kann, so dass der Muskel stark bleibt. Daraufhin war er neugierig geworden und machte im Verlauf der Sitzung richtig gut mit.

Ich nahm zuerst den Lehrer zum Thema. Wir klopfen auftretende Gefühle beim Denken an den Lehrer, und ich testete jeweils nach einigen Klopfunden wieder den Muskel. Dieser wurde zusehends stärker, jedoch noch nicht ganz stark. Für mich ein Hinweis darauf, dass es noch andere Aspekte geben musste, die irgendwie mit diesem Lehrer in Verbindung stehen. Ich fragte ihn also, ob er jemand anderen noch kennt, an den ihn der Lehrer vielleicht erinnert. Nach kurzem Überlegen sagte er: »Der redet genauso laut wie mein Opa, wenn ich was falsch gemacht habe.« Ich fragte näher nach, und es stellte sich heraus, dass der Opa sehr hohe Ansprüche an seinen Enkel stellte und wenn dieser diese Ansprüche nicht erfüllte, gleich laut wurde und ihn als unfähig und minderwertig dastehen ließ. Das Schlimme für J. daran war, dass er oft nicht wusste, was er eigentlich falsch machte.

Dieses neue Thema »Opa« klopfen wir, indem ich ihn von verschiedenen Situationen erzählen ließ, in denen der Opa ihn geschimpft hatte (während er erzählte, klopfen wir beide). Als ihm nichts mehr einfiel, testete ich nochmals den Muskel und ließ ihn dabei wieder an den Lehrer denken. Nun war der Muskel richtig stark (das Thema Opa wurde so abgeschwächt, dass die Projektion auf den Lehrer abgeschwächt wurde; das Thema Opa bedarf sicherlich noch weiterer Klopfmerksamkeit).

Die Sitzung war zu Ende, und ich erklärte der Mutter noch, dass das Thema »Opa« und die damit verbundenen Informationen von: »Du machst was falsch - Du bist nicht gut genug - Du musst dich mehr anstrengen« usw. noch angegangen werden müssten und gab ihr auch die Anregung, doch mal mit ihrem Vater zu reden. Daraufhin traten ihr Tränen in die Augen und sie meinte: »Das hat keinen Zweck. Das weiß ich. Er ist eben so.« [Hier wäre natürlich Klopfbedarf bei der Mutter]

In dieser Situation gilt es für die Eltern, Möglichkeiten zu finden, dass der Junge nicht ständig wieder und wieder diesem Feld von »Ausgeschimpft werden« ausgesetzt wird. Und es sollte in jedem Falle weitergeklopft werden, wenn er wieder damit konfrontiert wird. Dies gab ich der Mutter noch auf den Weg, und sie meinte, sie werde sehen, was sich machen ließe, denn im Moment sei J. oft bei den Großeltern, da sie und ihr Mann ganztägig berufstätig waren.

Manchmal ist es eben, wie es ist. Doch dann ist es umso wichtiger, täglich zu klopfen und den Stress somit zumindest zu verringern. Die Übung des abendlichen Klopfrituals ist in diesen Fällen eine sehr gute Methode, die ich J.s Mutter noch nahelegte.

Sie kam dann noch mehrere Male allein, um ihr Verhältnis zu ihrem Vater anzugehen. Mit Julius klopfte sie weiterhin, so gut es ging, und er konnte sich seit der Sitzung auch schon in den betreffenden Fächern besser konzentrieren, was auch bessere schulische Leistungen mit sich brachte.

**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 wissenschaft-

lich 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 Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Waal im Juni 2016

# Kursprogramm 2016/2017

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

## Kosten, wenn nicht anders angegeben :

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

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

(2-tägiger Basiskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

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

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

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

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

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

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

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

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

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

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

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

Anmeldung und Infor: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

Ort: **Salzburg**  
Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

Weitere Termine nach Absprache

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

### ► Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

### ► Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

### ► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

### ► Gesunde Kinder mit EFT

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

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

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

### ► Frei von Allergien mit EFT

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

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

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

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► Systemisches Integrieren

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

### ► »Lust auf Wohlstand und Erfolg«

#### Basiskurs

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

#### Folgetage

Ort: **Puchheim**  
Datum: 09.07.2016

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► »EFT-Intensiv«

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

## AUSBILDUNG ZUM PROFESSIONAL IN EFT-

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

---

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

Praxis: Bodenehrstraße 20 · 81373 München

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

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