



EFT-Newsletter 03/16

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.

Zum Zurücklehnen

»Farben sind das Lächeln der Natur und Blumen sind das Lachen.«

J.H.L. Hunt

Keine Frage - keine Antwort

wurde mir zugesandt

Ein Busfahrer kommt mit seinem Bus an die Haltestelle. Mit tief ins Gesicht gezogenem Cowboyhut und einem breiten Mantel steigt Django in den Bus und sagt: »Django zahlt heute nicht!«

Der Fahrer zuckt erschrocken zusammen und winkt ihn nach hinten durch. Am nächsten Tag wieder das gleiche Spiel. Der Bus hält an, Django steigt ein und sagt: »Django zahlt heute nicht!«

So ging es die erste Woche, die zweite Woche, bis der Busfahrer doch mal seinen ganzen Mut zusammennahm, um Django anzusprechen, denn Schwarzfahren geht nicht.

Beim nächsten Stopp fragt also der Busfahrer: »Und warum zahlt Django heute nichts?« Darauf erwidert Django: »Django hat eine Monatskarte.«

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. Dies betrifft nicht »newsletter@eft-benesch.de«, diese Adresse bleibt bestehen.

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 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 als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter praxis@eft-kinder.de. Gerne höre ich von Klopfergebnissen und Klopfenerlebnissen 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

Fast vergessen: die »Boden-Decke-Übung«

Diese Übung hat es nicht verdient, in irgendwelchen Ordnern zu verstauben, verhilft sie doch auf einfache Weise und innerhalb von ein paar Sekunden immer wieder zu weiterer Befreiung. Sie haben ein physisches oder emotionales Thema nach dem Klopfen mit einer Zwei oder weniger eingewertet, das Problem ist also noch in geringem Maße vorhanden. Anstatt nun einen Folgedurchgang zu machen (mit »Auch wenn ich noch etwas von ...« und »Dieser Rest von ...«), bietet sich diese Abkürzung an.

Für diese Übung wird der »Gamutpunkt« benötigt: Der Punkt liegt auf dem Handrücken hinter den Basisgelenken und zwischen den Sehnen von viertem und fünftem Finger (siehe Abbildung).

Halten Sie den Kopf still und gerade aufrecht, beklopfen Sie anhaltend den Gamutpunkt und fokussieren Sie sich auf die körperliche Problemstelle bzw. auf die restliche Wahrnehmung der Emotion, während Sie Folgendes durchführen:

Blicken Sie so weit wie möglich nach unten (nicht den Kopf dabei bewegen, nur die Augen und halten Sie den Fokus auf

das Thema), mit einem langsamen und tiefen Einatmen bewegen Sie die Augen nun in einem Zeitraum von etwa sechs bis acht Sekunden ganz nach oben, so weit es eben geht. Halten Sie kurz die Augen in dieser Position und halten Sie auch dieses tiefe Eingatmetsein an. Dann atmen Sie entspannt aus, halten aber die Augen noch oben, dann wieder ein, und mit dem nächsten entspannten Ausatmen lassen Sie die Augen in eine entspannte Augenposition gehen. Noch einmal in dieser Augenposition ein- und ausatmen. Dann testen Sie nach, wie es mit dem körperlichen oder emotionalen Thema steht. Die Chancen stehen gut, dass sich das Thema sogar ganz auf null bewegt hat.

Wenn nicht, lassen Sie weitere Klopfunden folgen. Verhilft dies dann nicht zur vollständigen Befreiung, sind zum Beispiel folgende Fragen zu stellen, deren Beantwortung auf weitere wichtige Aspekte verweisen können: »Bin ich überhaupt noch beim gleichen Thema oder bin ich schon woanders gelandet?«, »Bin ich spezifisch genug?«, »Wie steht es mit meinem Den-



ken hinsichtlich dieses Themas?« (mentale Aspekte), »Wie geht es mir damit, dass ich es nicht ganz auflösen kann?« (emotionaler Aspekt).

Versuchen Sie sich doch einmal an diesem kleinen »Tool« und lassen Sie uns wissen, wie es Ihnen damit ergeht.

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

Fallgeschichten / Berichte

Jahrzehntelanger Schulterschmerz (Bericht von Doris)

Frau B., Ende 50, kam zu mir wegen ihrer Schulterschmerzen. Sie litt seit über 30 Jahren wegen eines Sturzes vom Fahrrad daran. Auch hatte sie weniger Kraft in dem Arm. Verschiedenste Therapien trugen anfangs zu einer Besserung bei, aber ein Rest von Schmerzen tauchte immer wieder auf, und sie konnte den Arm nicht richtig nach oben strecken.

Wir klopfen zunächst die akuten Schmerzen bei bestimmten Bewegungen und griffen in den Sätzen auch bereits ein mögliches Sturz-Trauma in den Körperzellen auf. Wir klopfen zum Beispiel: *»Auch wenn ich diesen ziehenden Schmerz in meiner rechten Schulter verspüre, wenn ich den Arm nach vorne oben bewege, vielleicht auch, weil noch ein Schreck in den Zellen sitzt ...«* usw.

Es traten dann die folgenden Aspekte auf, die wir beklopfen:

- dass der Sturz vom Fahrrad so plötzlich und unerwartet gewesen war (u.a. *»Auch wenn ich überhaupt nicht auf den Sturz vorbereitet war ...«, »Auch wenn ich plötzlich am Boden lag ...«, »Auch wenn ich nichts dagegen tun konnte, den Sturz nicht aufhalten konnte ...«, »Auch wenn ich der Situation völlig ausgeliefert war ...«*).
- dass keine Hilfe weit und breit da war (dieser Aspekt war ebenso mit Emotionen verknüpft, die Frau B. weinen ließen - ein möglicher tiefer greifender Aspekt, der einer gesonderten Betrachtung bedarf).
- dass die Schmerzen schon zur Gewohnheit geworden und Zweifel vorhanden waren, dass sie nach so vielen Jahren mit ein bisschen Klopfen frei davon sein sollte (mentale Ebene) mit u.a.: *»Auch wenn ich es mir gar nicht mehr vorstellen kann, den Arm ohne Schmerzen ganz normal zu bewegen ...«, »Auch wenn ich es schon gewöhnt bin, den Arm gar nicht ganz nach oben zu bewegen ...«, »Auch wenn ich Zweifel daran habe, dass die Schmerzen einfach so gehen können, weil ich sie ja schon so lange habe, bin ich o.k. und kann es ja auch offen lassen und mein System entscheiden lassen, ob und wann es die Schmerzen loslässt ...«*

Zwischen den Klopfunden (als Testen) bewegte Frau B. immer wieder ihren Arm und stellte fest, dass der Schmerz zunächst leichter, dann punktueller wurde und schließlich ganz verschwunden war.

Zwei Wochen später kam sie nochmals wegen eines anderen Problems zu mir und berichtete ganz glücklich, dass die Schulterschmerzen überhaupt nicht mehr aufgetaucht seien und dass sie den Arm nun frei nach oben bewegen könne.

Anmerkung: An diesem Beispiel kann man sehr gut die Verknüpfungen zwischen den verschiedenen Ebenen (emotional, mental und körperlich) erkennen. Oft genügt es nicht, nur den Körper anzugehen, selbst wenn dort das Problem sichtbar ist. Der Schock und andere Wahrnehmungen während des Sturzes waren mit der Körperebene verbunden, so dass der Schmerz nicht völlig verschwinden konnte. Erst das Auflösen dieser körperlichen, emotionalen und mentalen Aspekte führte dazu, dass die Schulterzellen bzw. der zugehörige Bereich im Gehirn das Erlebnis endlich loslassen konnten - eben auf allen Ebenen. Dieses Beispiel soll aber nicht suggerieren, dass es immer so rasch zu einer Befreiung kommt. So hätte das Thema

noch weitaus komplexer sein können, weil es noch verborgene emotionale und mentale Aspekte gibt, die einer anhaltenden Lösung im Wege stehen. Diese wären dann aufzuspüren und mit dem Klopfen zu lösen. So wird sich auch bei Frau B. noch zeigen müssen, ob diese Klopfanwendung für die Zukunft ausreichend gewesen war oder nicht.

Erste Schritte in die Befreiung (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau Z., Mitte vierzig, war schon wegen einer beruflichen Sache ein Mal bei mir zum Klopfen und war sehr erfolgreich damit, deshalb hatte sie Hoffnung, dass EFT auch bei ihrer Diagnose »Depression« mit extremer Müdigkeit und Schwäche (seit einigen Jahren) hilft (sie ist in ärztlicher medikamentöser Behandlung).

Während sie über ihr Befinden wegen dem Leben mit dieser Depression spricht (Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit: »Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll, habe schon so viel probiert ...«, Angst, sie könnte wieder zusammenbrechen) zeigt sie gleich viele Tränen. Ich klopfe ihre Handpunkte. *[Kommentar: Sie wurde zuvor gefragt, ob Sie berührt werden darf.]* Sie braucht eine ganze Weile, in der ich sie klopfe, bis sich der akute Schmerz-Tränenzustand beruhigt. Dann gehen wir das Körperliche an (ich wähle diese Ebene, da sie emotional sehr stark reagiert und es belastend für ist): »Auch wenn ich diese extrem große körperliche Schwäche habe, dass ich mich immer wieder hinlegen muss, um so wenig wie möglich Kraft zu verbrauchen (später: »mein Körper hat halt grad nicht mehr Kraft«), ich bin o.k.«

Das wird lange geklopft - es tauchen Aspekte mit Tränen, Erinnerungen an Erlebnisse auf ... Zwischendurch gibt es sogar Humor. Sie fühlt sich sichtlich mit dem, wie sie ist, bei mir gut »aufgehoben«.

Es taucht dann plötzlich auf: »Ich kann gar nicht wirklich leben. Will wieder mal leben!« Und fügt hinzu: »Für die schönen Dinge bin ich zu schwach.« (Ich merke mir diesen Glaubenssatz.) Ich frage noch spezifischer: »Wie zeigt sich diese Erschöpfung, diese Schwäche?« - »Durch Schwere.«

Wir klopfen: »Diese Schwere, diese Schwere ... diese Tränen bei dieser Schwere ...«

Es taucht eine Erinnerung an ein emotional stärker belastendes Ereignis auf. Ich will es gleich »einpacken« *[Kommentar: Dieses Einpacken in eine Truhe, Kiste oder Safe verhilft dazu, dass sich Emotionen reduzieren bzw. beruhigen, weil damit das Ereignis nicht mehr einem direkten Blick zugänglich ist und sicher verwahrt ist und man sich wieder einem anderen Thema zuwenden kann]*, doch sie sagt, sie will diesen Schmerz spüren, lässt es zu, und ich klopfe dabei die ganze Zeit an ihren Händen. Dann sagt sie auf einmal: »Das will ich nicht mehr!« Ich mache ihr bewusst, dass sie über all die Jahre so stark war und dass sie es »irgendwie« geschafft hat. Das war ihr gar nicht klar, dass sie so »stark« gewesen war, trotz dieser körperlichen Schwäche.

Es entsteht ein gutes Gefühl: »Dieses gute etwas leichtere Pink in meinem oberen Brustkorb.« Dabei bleiben wir, sie lässt sich davon berühren und nimmt dies mit als Hausaufgabe - sich weiter an dieses gute, etwas leichtere Pink zu erinnern und zu beklopfen, damit es sich noch tiefer in ihr System verankern kann.

Anmerkung der Klopfanwenderin: Für die Situation, dass Frau Z. den Termin bei mir schon fast absagen wollte, weil sie körperlich so schwach ist (sie musste auf der Liege liegen und ich habe ihre Punkte geklopft, weil für sie es zu anstrengend war), war es für sie besonders gut, am Ende dieses gute pinke, etwas leichtere Gefühl zu spüren. Das gab ich ihr auch als Hausaufgabe mit, um dies weiter zu klopfen. Ihr fiel auch gleich ein, dass sie selbst ein Bild gemalt hat, wo viel Pink dabei ist.

Ich habe gemerkt, dass es in der Tat gut ist *[Kommentar: wie sie es bei uns gelernt hat]*, sie in IHREM Tempo zu begleiten, dass sie entscheidet, was sie schon angehen will/kann - und da fiel ihr die Ebene des körperlichen Klopfens leicht. Und ich habe ihr sie schon angedeutet,

dass es da noch Glaubenssätze gibt (die bereits aufgetaucht waren), die ihre Geschichte haben und die es gilt anzuschauen und zu klopfen.

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

Sieht der vierjährige Rudi ein Hirschgeweih an der Wand und fragt die Mutter: »Ist das da ein Gehirsch?«

Hundeangst ade

C., ein sieben Jahre altes, »zartes« Mädchen, kam mit ihrer Mutter wegen »Angst vor Hunden«. Wenn sie einen Hund sah, begann sie zu zittern, der Atem ging heftiger, angespannt verfolgte sie jede Bewegung des Hundes, drückte sich an die Mutter (soweit sie zugegen war). Letzten Endes traute sie sich kaum mehr alleine auf die Straße. Wie die Mutter mitteilte, begannen diese Ängste vor vier Jahren, als sie auf einen Hund zugegangen war (zuvor hatte sie Hunde geliebt), um ihn zu streicheln. Der Hund sprang sie aber vor Freude gleich an, sie fiel flach auf den Boden, der Hund über ihr. Zwar wurde sie gleich vom Hund getrennt und von der Mutter aufgerichtet. Jedes Zureden, dass der Hund sich gefreut habe, nutze nichts: mehr und mehr wuchs diese Angst in ihr an.

Während die Mutter berichtete, merkte ich bei C. eine angespannte Haltung und Unruhe (sie biss sich auf die Lippen) und forderte sie auf, mir das Klopfen gleich nachzumachen.

Nach dem Bericht der Mutter, fragte ich C., wie es ihr ergehe, wenn sie dies alles von der Mutter höre. Sie meinte: »Es geht schon.« - »Was heißt, es geht schon? Ich sehe, dass du angespannt bist und auch unruhig. Stimmt das?« - »Ja, schon.« - »Willst du mal etwas ganz Komisches probieren, um diese Anspannung und Unruhe zu verjagen, und vielleicht können wir damit auch diese Angst verjagen?« Sie zuckte mit den Schultern. »Na, schaut so aus, als ob du nichts dagegen hast.«

So klopfen wir (sie sprach mir nach und machte nach) zum Beispiel: *»Auch wenn ich diese Anspannung und diese Unruhe in mir habe - und dies schon so viele Jahre -, wenn ich ›Hund‹ höre oder wenn von Hund gesprochen wird, ich bin eine ganz tolle C. ...«*, *»Auch wenn es mir gar nicht gut geht wegen ›Hund‹ ...«*

Sie atmete plötzlich tief durch, ein Zeichen für mich nachzufragen, was jetzt sei. Sie meinte: *»Eigentlich sind es ja gar nicht alle Hunde, sondern nur die mittelgroßen.«*

Ich fragte: Denkst du gerade an einen?« - »Ja.« - »Wie geht es dir dabei?« - »Nicht gut.«

Ich konnte erkennen, dass sie noch mehr angespannt war. Ich sagte zu ihr: »Wie weit müsste der Hund entfernt von dir sein, damit du mittelgroße Anspannung hast?« (Ich zeigte ihr mit dem Ausbreiten der Arme, was ich unter »mittelgroß« verstand.) »So dass ich ihn nur so groß sehe.« Dabei zeigte sie mit den Händen die Größe des Hundes an. Wir klopfen also: *»Auch wenn ich diese mittlere Anspannung habe, wenn ich mir diesen kleinen mittelgroßen Hund vorstelle (dabei zeigten wir mit den Händen die vorgegebene Größe an) ...«* Nach einigen Klopfunden fragte ich sie, wie sie die Anspannung denn genau wahrnimmt. »So im ganzen Körper.« Also: *»Auch wenn ich diese mittlere Anspannung in meinem ganzen Körper habe, wenn ich mir diesen kleinen mittelgroßen Hund vorstelle ...«*

Sie atmete erneut tief durch und schaute mich erstaunt an: »Ich habe keine Angst mehr vor diesem kleinen Hund.« Ich testete, indem ich sie korrigierte: »Vor diesem kleinen MITTELGROSSEN Hund.« Sie erschien jetzt lockerer, atmete nochmals tiefer durch und meinte mit einem gewissen Stolz: »Auch nicht vor diesem kleinen, MITTELGROSSEN Hund!« Ich hielt meine Hand vor sie hin, damit wir diesen Erfolg abklatschen konnten, was sie auch tat. Das Eis war gebrochen.

Ich fragte sie, wie weit sie den Hund jetzt an sich heranlassen konnte, bis sich wieder Stress einstellen würde. Sie meinte: »Eigentlich kann er jetzt schon näher sein, aber er darf nicht auf mich zugehen.« Sie verspürte wieder mittlere Anspannung und auch Schwitzen bei dieser Vorstellung. Wir klopfen: »Auch wenn ich dieses angespannte Schwitzen am ganzen Körper habe, wenn ich mir vorstelle, dass der Hund auf mich zugeht ...« Als ich bemerkte, dass sich mehr und mehr Entspannung einstellte, fügte ich hinzu: »... das der Hund auf mich schaut und auf mich zugeht.« Eine kleinere Steigerung der Anspannung wurde gleich beklopft.

Sie meinte dann: »Die Hunde gehen ja eh an mir vorbei« und war ganz erstaunt über diese Aussage, die sie auf Nachfrage von mir noch einmal bestätigte.

Ich fragte sie dann: »Du hattest da mal eine ungute Begegnung mit einem Hund, erinnerst du dich da daran?« - »Eigentlich nicht. Ich weiß das nur von meiner Mutter, was da passiert ist.« - Und wenn du jetzt daran denkst, was deine Mutter dir gesagt hat und was sie heute berichtet hat, wie ist es jetzt für dich?« - »Das macht nichts mehr.«

Ich wiederholte alles, was die Mutter mir erzählt hatte, und wir klopfen dabei. Ich hatte sie darauf hingewiesen, dass sie sofort »Halt« rufen sollte, sollte sie irgendeinen Stress wahrnehmen. Wir mussten nichts mehr gesondert klopfen.

Dann schlüpfte ich (da sie sich ja selbst nicht erinnern konnte) in die Rolle der Dreijährigen, indem ich die Vorgänge Stück für Stück durchging (wir klopfen ständig dabei), zum Beispiel: »Ich kann mir vorstellen, dass man da einen ganz großen Schreck bekommt, wenn da ein solch großen Hund, der für ein kleines Mädchen kein mittelgroßer mehr ist, sondern ein riesengroßer, einen plötzlich anspringt, das muss sicher ein GANZ GROSSER SCHRECK sein ...« Wir klopfen und ich achtete immer darauf, ob sich irgendeine Anspannung, ein Stocken in der Atmung etc. zeigte. »Was meinst du, kann man da einen GROSSEN SCHRECK haben?« Sie bejahte. Wir klopfen: »Auch wenn mir vielleicht noch ein ganz schön GROSSER SCHRECK in mir sitzt, weil mich dieser große Hund angesprungen hat ...«

Auf diese Weise gingen wir alle möglichen Aspekte durch, zum Beispiel: Wie sie umfällt, wie der Hund über ihr ist, sie nicht mehr wegkommt, sie den großen Mund sieht mit den großen spitzen Zähnen, aus dem kein guter Geruch kommt (dabei musste sie lachen), die Mutter nicht da ist, die sie jetzt dringend braucht.

Sie wurde zusehends entspannter, ihre Gesichtszüge hellten auf, sie zeigte sich mitteilungs-freudiger und fing an, »Unsinn« zu machen - ein Zeichen, dass es ihr reichte und sich das Thema gut entspannt hatte.

Ich testete noch mit dem Muskeltest nach: Sie sollte an einen mittelgroßen Hund denken - der Muskel blieb stark. Sie sollte an diese Geschichte mit dem Hund denken - der Muskel blieb stark. Sie sollte an einen großen Hund denken - der Muskel blieb stark. Ich sagte dann noch: »Jetzt bist du aber ganz schön stark, da kriege ich nicht einmal deinen Arm mehr runter. Wie soll dich da ein Hund noch umwerfen können?« Und sie meinte: »Ich bin ja auch schon viel größer!« - »Ja, da hast du recht, du bist jetzt viiiieel größer als damals.« Und wir machten zusammen nochmals die Arme breit, um die Größe von C. damit zu dokumentieren, was ihr viel Spaß bereitete.

Die Mutter berichtete später, dass C. viel entspannter sei, nicht nur mit Hunden, sondern auch allgemein, als ob von C. eine Last gefallen sei. Auch gehe sie jetzt ohne Probleme alleine auf die Straße, um Freundinnen in der Nachbarschaft zu besuchen.

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 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, 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 März 2016

Kursprogramm 2016

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe 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. oder 26./27.11.2016

Ort: **Salzburg**

Datum: 05./06.03.2016

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

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

Anmeldung und Infor: Magdalena Faltner, Email: magdalena.f@kloster-neustift.it

Ort: **Regensburg**

Datum: 23./24.04.2016

Anmeldung und Infor: 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 Infor: 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

Weitere Termine nach Absprache

► 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: **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

► Frei von Allergien mit EFT

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

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 · www.eft-benesch.de · www.eft-kinder.de