



EFT-Newsletter 11/16

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

»Erfahrungen sind Wegweiser, keine keine Lagerplätze.«

George Bernhard Shaw

Auf die Perspektive kommt es an

Ein Schuhhersteller wollte seinen Markt vergrößern. So wurden zwei verschiedene Mitarbeiter in die entlegendsten Regionen des Landes geschickt, um herauszufinden, welche Möglichkeiten vorhanden waren, dort Schuhe zu verkaufen. Nach einigen Tagen kamen zwei Nachrichten:

In der ersten stand: »Unmöglicher Markt. Alle gehen hier barfuß.«

In der zweiten stand: »Hervorragender Markt. Alle gehen hier barfuß.«

Aktuelles

Demopersonen für Supervisionskurs gesucht

Für den Kurs »EFT-Supervision« am 19./20. November in Puchheim bei München suche ich noch weitere Demopersonen, die im Kurs die Gelegenheit haben, ein körperliches, emotionales Thema oder ein belastendes Erlebnis mit EFT zu bearbeiten. Bei Interesse bitte melden unter mail@eft-benesch.de.

NEUE KURSTERMINE in Salzburg

EFT-Level 1 am 10./11. Dezember 2016

EFT-Level 1 am 01./02. April 2017

EFT-Level 2 am 01./02. Juli 2017

EFT-Level 3 am 02./03. Dezember 2017

EFT bei Allergien am 13. Mai 2017

EFT bei Kindern am 14. Mai 2017

EFT-Intensiv für den 14. bis 17. September 2017 in Planung

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 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

Prophylaktisches Klopfen

Wer vom Klopfen von aktuellen und alten Themen noch nicht genug hat, kann durch prophylaktisches Klopfen auch schon etwas für die Zukunft tun. Das Klopfen von erwarteten »energetischen Störungen« kann diese abschwächen oder sogar auflösen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und stellen Sie sich die zukünftige Situation so vor, wie Sie sich diese in einer negativen Ausprägung ausmalen. Spüren Sie nach, was das mit Ihnen macht, welche Gefühle, körperlichen Empfindungen oder Glaubenssätze in Ihnen in Erscheinung treten. Klopfen Sie diese Wahrnehmungen - mit dem Auslöse-Hinweis "»...wenn ich mir diese Situation auf diese Weise, dass ich vorstelle«.

Denken Sie daran, nach dem Klopfen zu testen, indem Sie sich die Situation wieder möglichst lebendig vorstellen. Die Chance für eine entspanntere Wahrnehmung in Ihnen ist groß und dadurch auch die Chance, dass es zukünftig anders laufen kann. Es kann sogar sein - und dies geschieht ohne Ihr Zutun -, dass sich die Situation in ihrer Vorstellung schon verändert, Sie also mit einem anderen Erwartungsbild in die Zukunft gehen. Lassen Sie sich überraschen, inwieweit sich Resonanzen schon verändert haben.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Sie haben schon länger immer wieder Stress mit einer Kollegin im Büro, die ihre Arbeit regelmäßig auf Sie abwälzen möchte. Es kostet Sie jedesmal Energie, sich dagegen zu wehren.

Nehmen Sie sich am Morgen oder am Abend vor dem nächsten Arbeitstag ein wenig Zeit und stellen Sie sich die Kollegin vor oder eine bestimmte belastende Situation, die Sie mit dieser Kollegin verbinden. Spüren Sie nach, was diese Vorstellung in Ihnen auslöst und klopfen Sie mit zum Beispiel: »*Auch wenn ich jetzt schon wieder denke, dass Erika mir heute wieder Teile ihres Projektes aufs Auge drücken will und ich mich ... fühle, ich bin o.k.*« - »*Auch wenn es*

mir jetzt schon den Magen verkrampft, wenn ich Erika im Geiste vor mir sehe, wie sie jammert, dass sie es ohne meine Hilfe nicht schafft, ich bin o.k.« - »Auch wenn ich diesen Ärger in mir jetzt wahrnehme, nur wenn ich an Erika denke, ich bin o.k.« Die Sequenz wird entsprechend geklopft.

Das prophylaktische Klopfen kann auch helfen, alte Themen ins Bewusstsein zu bringen, die noch ungelöst im Inneren schlummern.

In unserem Beispiel wäre es zum Beispiel möglich, dass die Gefühle, die bei dem Blick auf Erika auftauchen, die gleichen sind, die als Kind wahrgenommen wurden, wenn die Mutter über die viele Arbeit jammerte. Dieses alte Thema kann dann natürlich auch noch intensiver und grundlegender mit EFT angegangen werden.

Klopfen Sie auch körperliche Symptome prophylaktisch, zum Beispiel: *»Auch wenn ich jetzt am Morgen schon damit rechne, dass mich heute meine Migräne wieder überfallen wird, weil Fön angesagt ist, ich bin o.k. ... (und vielleicht lasse ich es einfach mal offen und dann sehe ich schon, wie es wirklich sein wird). Sequenz: »Diese Erwartung in mir, dass mich heute meine Migräne wieder überfallen wird ... nur weil Fön angesagt wurde ... diese Erwartung, obwohl ich es noch nicht sicher weiß ... denn manchmal kommt es doch anders, als man denkt ... diese Erwartung in mir ... und vielleicht lasse ich es einfach offen ... wer weiß, vielleicht stelle ich heute abend überrascht fest, dass die Migräne mich heute doch nicht besucht hat ...« usw"*

Versuchen Sie es und lassen Sie sich überraschen!

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

Fallgeschichten / Berichte

Wo ist die »Arthrose« geblieben? (ein Fall aus einem EFT-Kurs)

B. in beiden Knien Arthrose, in beiden Knien bereits Operationen, Bilder zeigen, dass keine Knorpel mehr im Knie vorhanden sind. B. äußert Zweifel, dass dieses Thema überhaupt gelöst werden könnte.

Ich will zuerst einmal die physische Ebene zeigen und frage nach B.s Wahrnehmung jetzt im Sitzen: *»Unbeweglichkeit« ... Nein, es ist doch mehr wie ein Wattegefühl«* (sie spürt dabei das linke Knie deutlicher; Einwertung 6): *»Auch wenn ich dieses Wattegefühl in meinem linken Knie spüre auch im Ruhezustand ...«* und *»Dieses Wattegefühl im linken Knie ... wenn ich das Knie nicht bewege ...«*

Es tritt ein spontaner tiefer Atemzug auf. Ich frage: *»Was ist jetzt?«* - *»Nicht mehr ganz so wattig.«* Ich frage weiter nach: *»Beschreibe nochmals, was jetzt ist, was ist dann, wenn es nicht mehr so wattig ist?«* - *»Es sticht«* (Einwertung 4) - also doch ein neuer Aspekt.

Wir klopfen: *»Auch wenn ich dieses Stechen in meinem linken Knie verspüre ...«* und *»Dieses Stechen in meinem linken Knie ... dieses Stechen ...«*

Erneut ein tiefer spontaner Atemzug.

»Was ist jetzt?« - *»Es sticht immer noch ... bei einer drei.«* - *»An der gleichen Stelle?«* - *»Es ist breiter geworden.«* - Auch hier ein neuer Aspekt.

Wir klopfen: *»Dieses breitere Stechen in meinem linken Knie ...* (es taucht plötzlich eine genauere Beschreibung auf) *... vorne oben ... dieses breitere Stechen in meinem linken Knie vorne oben ...«*

Erneut ein tiefer spontaner Atemzug.

»Was ist jetzt?« - *»Es sticht nicht mehr!«* - *»Und das Wattegefühl?«* - *»Auch nicht mehr ... aber es kribbelt jetzt im Knie.«* - *»Angenehm oder unangenehm?«* - *»Angenehm.«* - *»Wie ist das für dich?«* - *»Gut.«*

Es tauchen dann noch Zweifel auf: »Ich hänge noch an diesem Glaubenssatz ›Jetzt ist es weg, aber es kommt mit Sicherheit wieder‹.«

Beim folgenden Klopfen greife ich all das auf, was sie bereits geäußert hatte (dass die Bilder zeigen, dass keine Knorpel mehr da sind, dass die Ärzte sagen, es muss deshalb auch weh tun etc.): *»Auch wenn ich dieses Denken in mir habe, diese unumstößliche Wahrheit, weil ich habe die Bilder gesehen, dass ich keine Knorpel mehr habe, da muss es weh tun, so sagen es mir die Ärzte und ich glaube ihnen, ich bin vollkommen o.k.«, »Auch wenn ich denke, die Schmerzen können nie anhaltend weg sein, weil ich habe keine Knorpel mehr, ich habe doch den Beweis in den Bildern, es MUSS weh tun, es kann nicht sein, dass es nicht weh tut, auch wenn ich so denke, ich bin vollkommen o.k., dann behalte ich eben den Schmerz, wenn ich sie unbedingt behalten will (sie äußert: nein, will ich ja nicht!), aber vielleicht ist doch mehr möglich, als ich denke, vielleicht weiß ich doch noch nicht alles und vielleicht kann ICH sogar mehr, als ich denke, vielleicht bin ich eine Wundertüte ... «*

In der Klopfsequenz: *»Dieses Denken in mir ... dieses Denken in mir ... ohne Knorpel muss Schmerz sein ... es geht nicht anders ... obwohl ich jetzt keinen Schmerz habe ... aber das ist Zufall ... und anhaltend kann es gar nicht sein ... die kommen sicher wieder zurück ... weil dies gibt es nicht ... ohne Schmerzen und ohne Knorpel ... irgendwas muss sein ... das kann nicht sein ... ich habe die Bilder gesehen ... und in den Bildern kann man sehen, dass man Schmerzen haben muss ... aus den Bildern schreien Schmerzen [hier stutzt sie, weil das ja nicht stimmt] ...und da ist es völlig klar, dass ich Schmerzen haben muss ... es kann nicht sein, dass ich ohne Schmerzen bin ...ich habe keine Knorpel mehr ... es muss weh tun ... besser, ich behalte sie, damit ich recht habe ... weil das gibt es nicht ... selbst wenn ich einen Moment habe ohne ... das ist nur Zufall ... das geht nicht ... ich muss die Schmerzen behalten ... damit meine Wahrheit stimmt ... die vielleicht gar nicht meine ist ... nur weil es mir jemand gesagt hat ... und ich glaube ja, was andere sagen ... andere haben immer recht ... und bei dem, was ich wahrnehme, habe ich nicht recht ... das kann nicht sein, das verteidige ich felsenfest ...«*

So ging es eine ganze Weile weiter mit noch weiteren Ansätzen und Provokationen, diese Wahrheiten aufzuweichen, bis sie erneut einen spontanen tiefen Atemzug zeigte.

Ich frage: »Wie ist es mit deinem Knie jetzt?« - »Wenn ich still halte, ist jetzt alles, was wir beklopft haben, bei null.« - »Und wenn du es nicht sillhältst, wenn du abbeugst?« - »Es knirscht noch.« - »Was ist mit Schmerz?« - »Beim Abbeugen ist kein Schmerz mehr.«

Wir testen weiter: Sie soll vom Stuhl aufstehen. Es zeigt sich ein stechender Schmerz hinten im Knie: *»Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz hinten im linken Knie habe beim Aufstehen, was ja kein Wunder ist, ich habe ja keinen Knorpel mehr ...«*

Nach mehreren Klopfunden will ich das Aufstehen testen. Dazu fordere ich sie auf, aufzustehen. Sofort nach dem ersten Impuls des Aufstehens bei ihr sage ich »Stop« und frage danach, ob sie eine Erwartung gehabt habe, dass es wieder wieder weh tun müsse. Sie bejahte. Wie klopfen also diese Erwartung unter anderem mit: *»Diese Erwartung, dass es noch weh tun muss, wenn ich aufstehe ... da sind keine Knorpel, das muss weh tun ... das kann nicht anders sein ... es MUSS weh tun ... wenn das Gewicht auf das Knie kommt ...«*

Nach weiteren Klopfunden will sie sich »überraschen« lassen, ist also neutral ob des Ergebnisses und meint sogar, sie sei neugierig.

Sie steht auf - und stellt erstaunt fest: »Es tut nicht weh!« Ungläubig testet sie mehrfach erneut - einen Schmerz kann sie nicht mehr erzeugen. So bleibt es auch das ganze Wochenende über trotz Laufen, Treppen steigen etc.

1) Kater am nächsten Morgen (Zwei Berichte einer Klopfanwenderin)

G. berichtete von seinen Katerbeschwerden aus einer langen und feuchfröhlichen Nacht und es scheint mir sehr passend mit ihm zu klopfen und meinen eigenen Kater gleich mit.

»Wie geht es dir mit diesem Kater?«

»Ein schrecklicher Kopfschmerz und keine Konzentration heute.«

»Kannst du den Kopfschmerz näher beschreiben?«

»So ein Pochen im Kopf.«

Wir klopfen: *»Auch wenn ich diese schrecklichen Kopfschmerzen, dieses Pochen im Kopf habe, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*

In der Klopfsequenz: *»Diese schrecklichen Kopfschmerzen ... dieses Pochen im Kopf ... ich kann mich nicht mehr konzentrieren ...«*

Nach einer Weile kam die klassische Selbstbeschuldigung: *»G., du solltest doch nicht so viel trinken, du solltest es doch besser wissen, jetzt hast du es davon, jetzt musst du leiden ...«*

Das klopfen wir einfach genau so. Nach etwa 15 Minuten war der Kopfschmerz verschwunden, und auch die Konzentriertheit war für den Rest des Tages wieder vorhanden (bei mir übrigens auch).

[Kommentar: Diese Klopfresultate sollten jedoch nicht dazu verleiten, problematisches Verhalten beizubehalten bzw. sogar auszudehnen, »weil EFT ja sowieso die negativen Folgen beseitigt«. Auch EFT hat seine natürlichen Grenzen vor allem dann, wenn Verhaltensweisen die Regenerationsfähigkeit des Körpers übermäßig belasten.]

2) Noch einmal Arthrose

Am nächsten Tag redeten wir nochmal darüber und er fragte, ob das auch mit anderen Schmerzen funktioniert.

»Na klar, einen Versuch ist es immer wert!«

Wir klopfen: *»Auch wenn ich diesen Hüftschmerz habe, der mich Tag und Nacht begleitet, von dem die Ärzte meinen, es handle sich dabei um Arthrose und dass es ganz normal sei, dabei Schmerz zu haben, ich akzeptiere mich voll und ganz ...«*

Wir ergründeten den Schmerz noch präziser (spezifischer), also *»ausstrahlend in die Leiste«* und bei *»genau bei dieser und jender Bewegung besonders heftig«* (zum Beispiel Innendrehung des Beines) und klopfen solange, bis er sich von einer Acht auf eine Drei veränderte.

G. gebrauchte auch eine Metapher für die Veränderung: *»Von einem Stein, der da rumrollt, löst er sich auf in Sand.«*

Ich testete nochmals: *»Aber dein Arzt sagt, das Schmerz zur Arthrose dazugehört ...«*

Die Antwort: *»mag sein, dass er sich da irrt.«*

[Kommentar: Selbst wenn sich der Schmerz jetzt anhaltend bei einer Drei eingependelt haben sollte (wenn nicht, kann man ja wieder den vermehrten Schmerz beklopfen), ergibt sich für Schmerzpatienten daraus ein ganz anderes, erfreulicheres Lebensgefühl. Aber auch bei einer sogenannten Arthrose ist es nützlich, weiterzuklopfen, bis eben eine Null erreicht wird. Dies verlangt oft das Beachten von weiteren Aspekten, wie etwa das Denken, dass es ja nicht möglich sein kann.]

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

»Bei uns hat jeder sein eigenes Zimmer. Nur Papi nicht, der muss immer bei Mami schlafen.«

Prüfungsangst (Fall von Doris)

Jana (Name geändert), 17 Jahre alt, kam zu mir, weil sie in der nächsten Woche eine wichtige mündliche Prüfung vor mehreren Lehrern ablegen musste und große Angst davor hatte. Es stellte sich heraus, dass die Angst sich eigentlich nicht allgemein auf Prüfungen richtete, sondern auf eine Lehrerin, die mit in der Prüfungskommission sein würde. Jana hatte mit dieser Lehrerin schon einige schlimme Erfahrungen gemacht. Frau L. hatte sie schon mehrmals vor der Klasse als dumm hingestellt und angeschrien, weil sie eine falsche Antwort gegeben hatte.

Die Verknüpfung »Angst«, »Prüfung« und »Frau L.« (die Lehrerin) hatten sich so in ihr gebildet und festgesetzt, dass Jana allein bei der Vorstellung, Frau L. in der Prüfungssituation vor sich zu sehen, starke Symptome der Angst verspürte.

Ich ließ sie zunächst auf eine alte Situation einer Prüfung mit Frau L. schauen, und wir klopften die Wahrnehmungen, die in ihr auftauchten: Enge im Brustkorb, schweres Atmen und ein schwarzes Loch im Kopf. Anfangs hatte Jana die Belastung mit einer von sechs bis sieben eingestuft, nach mehreren Runden war sie auf einer Eins angelangt. Ich machte mit ihr die »Boden-Decke-Übung« [siehe unseren EFT-Newsletter 3/16], und sie gelangte zu einer Null. Dann ließ ich sie an die bevorstehende Prüfung nächste Woche denken, speziell auch wieder an Frau L., die sie wieder einmal unfreundlich und abschätzig ansieht.

Die Erscheinungen »Enge im Brustkorb« und »schweres Atmen« nahm sie erneut mit einer Einwertung von vier bis fünf wahr, das »schwarze Loch im Kopf« mit einer Sechs. Wir klopften zunächst die Enge und das schwere Atmen, bis es sich auf eine Zwei bis Drei verringerte. Beim »schwarzen Loch im Kopf« tauchte auf mein Nachfragen noch ein weiterer Aspekt auf: »In diesem schwarzen Loch verschwindet alles, was ich gelernt habe, und ist einfach weg.« Auch diesen neuen Aspekt klopften wir solange, bis das schwarze Loch sich in ein Bild von normalen Gehirnwindungen verwandelt hatte, in denen Jana all ihr Wissen und das Gelernte in Form von farbigen Perlen erkennen konnte.

Bei der nochmaligen Vorstellung der bevorstehenden Prüfung stellte Jana nun fest, dass sie ruhig war »mit ein bisschen positiver Aufregung«.

Ich bat sie, mir eine kurze Nachricht zu schicken, wie es ihr in der Prüfung ergangen sei. Eine Woche später erhielt ich eine Email, in der sie sich nochmals bedankte und schrieb, dass Frau L. sie sogar angelächelt habe, als sie das Prüfungszimmer betreten hatte. Das sei wie ein Wunder gewesen. Jana habe gar nicht gewusst, dass Frau L. lächeln könne. Die Prüfung habe sie mit einer sehr guten Note bestanden.

Dieser Fall ist ein gutes Beispiel dafür, dass sich selbst die Umgebung/Umwelt verändern kann, sich also andersartige Resonanzen manifestieren können, wenn man die Frequenzen in sich selbst verändert.

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, Email: mail@eft-benesch.de
www.eft-benesch.de, www.eft-kinder.de

Waal im November 2016

Kursprogramm 2016/2017

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: 26./27.11.2016, 18./19.02., 24./25.06. oder 11./12.11.2017

Ort: **Salzburg**
Datum: 01./02.04.2017

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

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

(2-tägiger Aufbaukurs mit Teilnahmezertifikat)

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

Ort: **Salzburg**
Datum: 01./02.07.2017

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 oder 09./10.12.2017

Ort: **Salzburg**
Datum: 02./03.12.2017

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- EFT-SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 19./20.11.2016 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: 29./30.04.2017

► Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 21.10.2017

► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

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

► Gesunde Kinder mit EFT

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**
Datum: 12.03.2017

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

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 19.03.2017

Ort: **Salzburg**
Datum: 14.05.2017

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► Frei von Allergien mit EFT

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**
Datum: 11.03.2017

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

Ort: **Puchheim (München)**
Datum: 18.03.2017

Ort: **Salzburg**
Datum: 13.05.2017

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► Systemisches Integrieren

Ort: **Puchheim oder Röhrmoos bei München**
Datum: 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: 08.07.2017

----- Intensive Selbsterfahrungskurse -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► »EFT-Intensiv«

Ort: **Röhrmoos bei München**
Datum: 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

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: mail@eft-benesch.de · www.eft-benesch.de · www.eft-kinder.de