



EFT-Newsletter 11/15

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 kontakt@eft-benesch.de.

Zum Zurücklehnen

»Der Mensch ist das einzige Wesen, das im Fliegen eine warme Mahlzeit zu sich nehmen kann.«

Loriot

Eine Sache der Perspektive

wurde mir zugesandt

Ein leerer Bus kommt an eine Haltestelle, zehn Fahrgäste steigen ein. An der nächsten Haltestelle steigen elf Menschen aus, und der Bus fährt weiter. Drei Wissenschaftler kommentieren das Geschehen.

Biologe: »Ganz einfach! Die Fahrgäste haben sich vermehrt.«

Physiker: »Zehn Prozent Messtoleranz müssen immer drin sein.«

Mathematiker: »Wenn jetzt einer einsteigt, ist der Bus leer.«

Aktuelles

Herzlichen Glückwunsch zum »EFT-Professional«

Mit Evelyn Haller hat eine weitere Teilnehmerin den Ausbildungsgang zum EFT-Professional erfolgreich bei mir absolviert.

Evelyn ist als Pädagogin und EFT-Beraterin in eigener Praxis in Sterzing (Südtirol) tätig, bietet Südtirol-weit auf Anfrage EFT-Kurse rund um das Thema EFT an und führt mit Klopfinteressent(inn)en Übungs-Klopftreffs durch. www.hallerevelyn.it.



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 z.B. 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

Atme dich frei mit Klopfen

»Lieber Horst! Ich freue mich immer wieder über Deine Newsletter - oft finde ich Klopfanregungen darin. Heute möchte ich dich um etwas bitten. In einem Deiner Kurse in Wien hast Du zu uns gesagt, dass die meisten Menschen flach atmen, und du hast dann mit uns einige Klopfstunden gemacht, die uns alle sehr viel tiefer und freier atmen ließen.

Leider kann ich mich nicht mehr an den Wortlaut erinnern. Gerade in letzter Zeit muss ich immer öfter an diese Klopfstunde denken und ich würde mich freuen, diese in einem Deiner nächsten Newsletter zu finden. Ansonsten begleitet mich EFT nach wie vor. Es ist so etwas wie eine Hausapotheke. Gerade auch bei akuten Sachen ist EFT sehr hilfreich. Momentan arbeite ich daran, tiefer und freier zu atmen - komme aber nicht weiter. Ganz liebe Grüße.«

Hierzu ein paar Anregungen: Der Atem hat auch mit Emotionen zu tun. Gefühle werden auch durch den Mechanismus unterdrückt, das Atmen einzuschränken. Und so kann ich in Therapiesitzungen immer wieder erfahren, dass durch die Lösung dieser Atemblockade verborgene Emotionen zu Tage treten, die mit dem Klopfen weiter bearbeitet werden.

Bewusstes tiefes Atmen (vom Bauch hin zum Brustkorb) mit Betonung des Ausatmens kann zum Auftreten von Emotionen führen (hierbei kann Schwindel wegen Hyperventilation auftreten!). Wir können mit dem Klopfen aber auch direkt diese Blockaden ansprechen, ohne anstrengende Atemübungen durchführen zu müssen.

Nehmen Sie bewussten Kontakt zur Atmung auf, indem Sie ein- bis zweimal so tief wie möglich einatmen, und achten Sie dabei darauf, wie tief sie atmen und ob Sie auch Blockaden im Körper wahrnehmen können und wie anstrengend es sich anfühlt. Klopfen Sie dann: »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe, akzeptiere ich mich voll und ganz« (Setup) und »Diese eingeschränkte Atmung ... diese eingeschränkte Atmung ... warum auch immer ... es wird schon seine Gründe haben ... diese eingeschränkte Atmung ...« (Klopfsequenzen).

Hatten Sie beim Tief-Einatmen spezifische Wahrnehmungen, können Sie diese auch in das Klopfen mit einbauen, z.B.: »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe und es mich anstrengt, tief einzuatmen, akzeptiere ich mich voll und ganz« (Setup) und »Diese eingeschränkte Atmung ... diese eingeschränkte Atmung ... diese Anstrengung beim tiefen Einatmen ... warum auch immer ... es wird schon seine Gründe haben ... diese eingeschränkte Atmung ...« (Klopfsequenzen). Oder »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe und

ich diese Blockade in meinem Zwerchfell spüre ...« oder »Auch wenn ich diese eingeschränkte Atmung habe und mein Atem irgendwie nicht weitergeht ...«

Testen Sie nach dem Klopfen erneut mit ein bis zwei tiefen Atemzügen. Wie fühlt es sich jetzt an? Wie weit kommen Sie jetzt beim bewussten Atmen? Hilfreich ist es auch, sich bei diesem »Atemklopfen« vor einen Spiegel zu setzen und sich beim Atmen zu beobachten; so können Sie leichter auch sichtbare Veränderungen nach dem Klopfen feststellen. Oft zeigt sich nach wenigen Klopfunden bereits sichtbare »Tiefe« und ein Gefühl von mehr Leichtigkeit, Befreitsein etc.

Machen Sie dieses Klopfen immer wieder, um anhaltende Atembefreiung zu erreichen, denn es wäre nicht ungewöhnlich, wenn Sie zunächst immer wieder unbewusst in dieses gewohnte flache Atmen hineinrutschen würden. Mit der Zeit werden Sie immer bewusster über Ihr Atmen werden, und das neue Atmen wird sich mehr und mehr wie von selbst einstellen.

Es kann auch sein, dass sich bei diesem Atemklopfen plötzlich Gefühle zeigen, die mit dem flachen Atmen in Schach gehalten wurden. Aber Sie haben ja das Klopfen, um diese Emotionen und deren Geschichten aufzulösen, was zu einer tiefgreifenden Befreiung in Ihrem System und damit auch zu leichterem und tieferem Atmen und damit zu mehr Lebensenergie führen wird.

Können Sie trotz Klopfen keine Veränderungen wahrnehmen, so kann es doch sein, dass sich vielleicht ein anderer spezifischer Aspekt in den Vordergrund geschoben hat, wie z.B. die Wahrnehmung von Enge im Brustkorb mit der Aussage, »wie eingesperrt zu sein«: *»Auch wenn ich diese Enge in meinem Brustkorb wahrnehme und mich dabei wie eingesperrt fühle ...«*. Dies könnte der Einstieg in eine emotionale Geschichte sein, die Sie tief in Ihre frühe Zeit führen mag.

Und wenn sich gar nichts bewegt, können Sie mit *»Auch wenn sich bei meiner Atmung, bei dieser Einschränkung meiner Atmung nicht verändern will ...«* einen »Stein in ihr System werfen«, der vielleicht doch noch ein paar erste (zaghafte) Wellen erzeugt, die Sie dann in das Klopfen aufnehmen. Oder Sie fragen sich: *»Ich darf nicht frei atmen, weil ...«* Begeben Sie sich dann mit dieser Antwort auf eine Klopfspur, die Sie wieder in Ihre Geschichte führen mag. Sie können davon ausgehen, dass es tiefer liegende Gründe gibt, die ein tieferes Atmen verhindern. Also gilt es, Ausdauer zu zeigen und immer wieder von Neuem einen Klopfanlauf zu nehmen. Dies wird mit der Zeit reichlich Ernte, sprich Befreiung mit sich bringen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Lästiger Würgereiz ade (von Doris)

Frau S. kommt zu mir, weil sie eine Zahnbehandlung vor sich hat, bei der es unumgänglich ist, einen Abdruck zu machen. Seit sie denken kann, hat sie einen starken Würgereiz, sobald sich irgendetwas für längere Zeit in ihrem Mund befindet.

Zunächst beklopfen wir ein *»ungutes Gefühl« im Bauch, wenn sie nur daran denkt, dass der Zahnarzt ihr diese schreckliche »Abdruckgerätschaft« in den Mund steckt*. Nach drei Klopfunden kann sie gelassen auf diese Vorstellung schauen.

Ich gebe ihr nun, um die Würgesymptome hervorzurufen, einen Holzspatel, den sie sich selbst auf die Zunge legt. Zu Beginn nur kurz und ganz ohne Druck.

Sie bemerkt auf meine Nachfrage hin, dass sich die Zungenränder nach oben wölben und der Reflex, den Spatel aus dem Mund zu befördern, wahrnehmbar ist. Die Einwertung beträgt eine Fünf. Sie nimmt den Spatel wieder aus dem Mund. Wir klopfen nur das Hochwölben der Zungenränder.

Nach nur zwei Runden kann sie den Spatel auf die Zunge legen, ohne dass sich die Zungenränder wölben. Ich frage sie nach dem Würgereiz. Sie macht einen erneuten Versuch mit dem Spatel, den sie jetzt länger im Mund belässt, und stellt fest, dass er nicht mehr da ist.

Sie ist sichtlich erstaunt, und ich klopfe diese Aussage gleich mit: *»Auch wenn ich es gar nicht glauben kann, dass ich diesen Spatel auf meine Zunge legen kann - und dies für eine ganze Weile - und der Würgereiz ausbleibt, ich bin o.k. ... und vielleicht nehme ich diese neue Erfahrung einfach an und sie darf sogar für mich jetzt oder irgendwann eine völlig normale Erfahrung sein.«* Für zwei Runden klopfen wir dieses Thema.

Nun bitte ich Frau S. den Spatel mit etwas Druck auf die Zunge zu legen. Sie tut dies und berichtet dann über einen leichten Würgereiz mit der Einwertung von einer Drei.

Ich frage genau nach, wie sich denn dieser Würgereiz zeigt. Sie drückt nochmals den Spatel auf die Zunge und stellt fest, dass sich der Zungenmuskel ganz hinten an der Wurzel verkrampft und ein Engegefühl im Hals spürbar ist. Ich frage sie, welches der beiden Symptome sie mehr wahrnimmt.

Sie entscheidet sich für die Verkrampfung der Zungenwurzel, die sie mit einer Sieben einwertet und als sehr unangenehm empfindet, weil diese auch einfach so auftritt und sie nichts dagegen tun kann.

Wir klopfen folgende Themen: *»Auch wenn ich diese sehr unangenehme Verkrampfung meiner Zungenwurzel habe, wenn ich diesen Spatel mit etwas Druck auf die Zunge drücke, ich bin o.k.«* - *»Auch wenn es für mich sehr unangenehm ist, dass dieser Reflex einfach so auftaucht und ich nichts dagegen tun kann, ich ihm praktisch ausgeliefert bin, ich bin o.k.«* - *»Auch wenn da vielleicht die alte Information einer Erinnerung in mir gespeichert ist, die meine Zungenwurzel verkrampft, sobald etwas auf meine Zunge drückt, ich bin o.k.«* Dies nimmt einige Zeit in Anspruch, doch die Verkrampfung sinkt schließlich auf eine Eins bis Zwei. Ich entlasse Frau S., nachdem wir einen zweiten Termin vereinbart haben, mit dem Tipp, noch selbst mit einem Spatel zu experimentieren - jedoch in gar keinem Fall, den Spatel weiter in den Mund zu stecken oder größeren Druck auszuüben.

Zum zweiten Termin erscheint Frau S. und strahlt mich an. Der Würgereiz ist weg, zumindest dann, wenn sie darauf vorbereitet ist, dass etwas in Ihrem Mund landet.

Sie möchte es darauf beruhen lassen und zunächst einmal den Zahnarzttermin abwarten.

Man hätte hier natürlich auch noch weitere Themen anschauen und auflösen können. Zu vermuten ist, dass Frau S. schon als kleines Kind oder Baby eine belastende Erfahrung (Trauma) gemacht hat, bei der der Würgereiz ausgelöst worden ist und eine »Not-Verschaltung« im Gehirn eingerichtet und gespeichert wurde. Kam nun irgendetwas in den Mund von Frau S. (außer Nahrung, die ja gleich zerkleinert und geschluckt werden konnte), wurde diese Verschaltung aktiviert und führte zum Würgereflex.

Guter Stuhlgang und Darm o.k. so nebenbei (Bericht einer Klopfanwenderin)

Meine Mutter hat schon einiges durchgemacht: 2 x Brustkrebs und 2 x Darmkrebs. Das letzte Mal hatte sie das erste Mal eine Chemo und seither ist ihr Körper sehr geschwächt.

Unter anderem hat sie seit langer Zeit, eigentlich fast schon immer seit ihrer Geburt, das Problem dass sie höchstens einmal in der Woche aufs die Toilette gehen kann. Dadurch ergeben sich dann viele unangenehme Begleiterscheinungen. Sie fährt einmal im Monat zu einem Heilpraktiker, um sich TCM mäßig behandeln zu lassen.

In diesem Fall ging es aber um ihrem Darm, und der Heilpraktiker war sehr besorgt, weil sich ihr Darm überhaupt nicht mehr bewegte. Irgendwie kam das dann mir zu Ohren. Ich rief meine Mutter an und sagte ihr, dass ich zu ihr klopfen komme (sie kannte das schon ein wenig). Als ich dort war, hatte sie nur kurz Zeit, weil auch Besuch bei ihr war. Ich »schleppte« sie ins Schlafzimmer, und wir beklopfen eine uralte Geschichte (die ich schon kannte), und dann

kamen noch so ganz kleine Nebengeschichten dazu. Schlussendlich erzählte sie mir, dass sie als kleines Baby schon einmal an einer Darmgeschichte schwerstens erkrankt war und sie trotzdem dann schon mit einem Jahr keine Windel mehr gebraucht und dadurch soviel Lob bekommen hatte und für sie diese Anerkennung eine Lebensgeschichte wurde und sie dann ihren Darm unter Kontrolle zwang. So wurde sie für ihre Mutter ein Vorzeigekind, erkrankte aber später dann gleich 2 x an diesem Darmkrebs. Es kam dann auch noch heraus, dass sie für die Anerkennung ihrer Eltern alles getan hatte. Wir sind dann noch ein paar Dinge betreffend dieser Lebensgeschichte durchgegangen. Alles in 20 Minuten, weil sie zu ihrem Besuch zurückwollte.

Ein paar Tage später fragte ich mal nach, es hatte sich nichts verändert. Ich bat sie, mir zu sagen, wenn es besser sein sollte. Nichts kam.

Dann war ich eineinhalb Monate später bei ihr zu Besuch und erfuhr überraschenderweise, dass sie seit fünf Wochen jeden Tag(!) völlig losgelassen und entspannt auf die Toilette gehe, dass es keine unangenehmen Begleiterscheinungen mehr gebe, dass alles normal sei. Jetzt, ein Jahr später, ist es noch immer so. In der Zwischenzeit hat sie sich den Darm bei einer Routineuntersuchung ansehen lassen, und er ist gesund, keine Polypen mehr, keine Ein- oder Ausstülpungen mehr.

Der Heilpraktiker rief mich dann an und erzählte mir, dass er erfahren habe, dass wir geklopft hätten. Er hat sich dann sofort ein EFT-Buch gekauft und bei einer Dame, die so was Ähnliches hatte wie meine Mutter und bei der er nicht mehr weiterkam, geklopft, und dann war es auch gut. Er wendet EFT nach wie vor immer wieder in seiner Praxis an.

Schmerz weniger (Bericht eines Klopfanwenders)

Ich halte seit einiger Zeit wöchentlich eine QiGong-Stunde in einem Fitness-Studio. Eine Frau hat seit mehreren Wochen einen T-formigen Schmerz, der sich kontinuierlich vom Nacken bis zur Schulter zieht. Der Schmerz ist stechend und auf einer Skala von null bis zehn bei einer Neun. Nach zwei Runden EFT mit *»dieser T-formige Schmerz vom Nacken bis zur Schulter«* hat sich der Schmerzbereich verkleinert, war nur noch im Nacken spürbar und in der Intensität auf fünf gesunken. *[Kommentar: Dies ist als Kurzintervention sicherlich ein beachtliches Ergebnis, das mit weiterem Klopfen noch weiter ausgebaut werden könnte. Sollte weiterer Erfolg trotz weiterem Klopfen ausbleiben oder die Schmerzen erneut immer wieder auftreten, weist dies auf andere Aspekte hin (tiefer liegende Zusammenhänge und/oder mentale Blockaden) hin.]*

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

Lehrer: »Wer kann mir sagen, was ein Witwer ist?« - Schüler: »Ich weiß es - der Mann einer Witwe.«

Angst vor Monstern (von Doris)

Frau M. kam mit ihrem 7-jährigen Sohn Lucas (Name geändert). Sie berichtete mir, dass ihr Sohn an Ängsten leidet, seit er bei seinem großen Bruder zufällig die kurze Sequenz eines »Monsterfilms« gesehen hatte.

Nachdem ich Lucas etwas über die »Punkte« erzählt habe, die jeder Mensch hat und mit Hilfe derer man auch Ängste lösen kann, bat ich ihn, jetzt an diesen Monsterfilm zu denken und mir zu sagen, was er dabei fühlt.

Lucas schloss kurz die Augen, und ich konnte deutlich sehen, dass sein Atem schneller ging und sein Körper sich verspannte. Ein Zeichen für mich, »zurückzurundern«.

Deshalb unterbrach ich seine Vorstellung und sagte ihm, er solle jetzt nicht mehr an diesen Film denken, sondern sich den Bildschirm seines Bruders leer vorstellen.

Lucas konnte sich dies gut vorstellen, und ich fragte ihn, ob er da auch was spürt. Er antwortete: »Ja, ein bisschen, ein komisches Kribbeln im Bauch.«

Ich klopfte mit ihm dieses Kribbeln mit: *»Auch wenn ich dieses komische Kribbeln im Bauch habe, wenn ich mir den Computerbildschirm von Hannes (Name geändert) vorstelle, ich bin ein toller Lucas.«* Wir klopfen zwei bis drei Runden das Kribbeln. Auf meine Nachfrage hin, was er jetzt wahrnimmt, wenn er auf diesen leeren Bildschirm schaut, meinte er mit einem Schulterzucken: »Nix mehr.«

Ich bat ihn, sich jetzt ein einziges Bild aus diesem Monsterfilm auf dem Bildschirm vorzustellen, allerdings nur ganz, ganz winzig, sodass er es kaum erkennen kann, und ein bisschen verschwommen soll es auch noch sein. Auf mein Nachfragen, ob er sich das vorstellen könne, nickte er mit dem Kopf. Ich fragte ihn, was dieses winzigkleine verschwommene Bild nun in ihm auslöst. »Da merke ich, wie es in meinem Hals eng wird.« Dies klopfen wir, bis die Enge beim Schauen auf das innere Bild nicht mehr auftauchte. Ich fragte Lucas noch, ob es noch eine andere Wahrnehmung gibt, wenn er auf das Bild schaut, was er verneinte.

Beim nächsten Schritt bat ich ihn, das Bild ein bisschen größer werden zu lassen, sodass er es besser sehen kann. Auf mein Nachfragen nach irgendeiner Reaktion verneinte er wieder. Er zeigte erst wieder Angsterscheinungen, als er sich das Bild in halber Bildschirmgröße vorstellte und es auch schon fast ganz scharf zu sehen war.

Diesmal spürte er, wie sein Herz schneller schlug und seine Arme und Beine ganz steif wurden. Beide Reaktionen klopfen wir in getrennten Klopfunden, bis sie kaum mehr wahrnehmbar für Lucas waren mit z.B.: *»Auch wenn mein Herz so stark klopft, wenn ich mir jetzt dieses Bild von diesem Monsterfilm vorstelle, bin ich ein toller Lucas ... und es ist doch ganz klar und auch normal, dass mein Herz da reagiert, wenn ich so ein schreckliches Bild vor mir sehe, aber ich weiß ja auch schon, dass dieses Monster da auf dem Bildschirm nicht wirklich echt war, sondern irgend ein normaler Mensch sich so verkleidet und angemalt hat ... auch wenn mein Herz viel schneller klopft, wenn ich auf diese Monster-Erinnerung in meinem Kopf schaue, bin ich ein super Luca, und es ist doch völlig klar, dass es auf dieses fürchterliche Bild von diesem erschreckenden Monster reagieren muss, denn mein Herz weiß ja gar nicht, dass das nur ein verkleideter Mensch war und gar kein wirkliches Monster ... aber ich sage das jetzt meinem Herz, dass dieses Monster nicht echt war, sondern nur von einem Schauspieler gespielt ... und vielleicht darf es sich dann beruhigen ...«* usw.

»Auch wenn meine Arme und Beine ganz steif werden, wenn ich mir dieses Bild vorstelle mit diesem Monster, ich bin ein super Lucas ... und es ist ja auch sehr verständlich, denn das ist eine ganz normale Reaktion auf etwas, was Angst macht ... und so ist es auch bei den Tieren, wenn die Angst haben ... sie stellen sich dann einfach tot und können ihre Beine nicht mehr bewegen ... aber vielleicht sage ich jetzt meinen Armen und Beinen, dass ja jetzt gar nichts da ist, was mir Angst machen muss, weil es ja gar kein wirkliches Monster ist, und dass sich meine Arme und Beine jetzt einfach entspannen können ...«

Ich lasse Lucas wieder auf sein inneres »Monsterbild« schauen und frage nach, wie es in ihm steht. Er meint - wieder mit einem Schulterzucken: »Alles weg, keine Monster mehr da, die mir Angst machen« und strahlt mich an.

»O.k.«, sage ich, »wir schauen jetzt aber nochmal überall in dir nach, ob sich da noch Angstmonster versteckt haben. Deshalb stelle dir jetzt nochmal das Monsterbild in der echten Größe und auch ganz scharf und farbig vor. Mal sehen, ob sich da noch ein »Angstgeisterchen« zeigt.«

Lucas schließt wieder die Augen, und nachdem er sie wieder öffnet, sagt er: »Nein, nichts mehr da.« Er ist sichtlich froh und erleichtert, und so beschließen wir die Sitzung. Ich gebe ihm noch ein paar Tipps mit, wie er für sich selbst klopfen kann, wenn wieder Ängste auftauchen sollten oder anderes, was ihm Probleme macht oder er nicht mag. Ich rege auch noch an, dass er ja auch seinem großen 15-jährigen Bruder das Klopfen zeigen kann.

Wie die Mutter mir später mitteilte, traten bei Lucas diese Ängste nicht mehr auf.

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 per Email oder eine Notiz via Website an www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter« 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 November 2015

Kursprogramm 2015/2016

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: 28./29.11.2015, 27./28.02., 25./26.06. oder 26./27.11.2016

Ort: **Salzburg**

Datum: 21./22.11.2015 oder 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.faltner@kloster-neustift.it

Ort: **Regensburg**

Datum: 23./24.04.2016

Anmeldung und Infor: christianebombhard@googlemail.com, Tel.: 0941-567953

----- 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: 16./17.01. oder 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: 05./06.12.2015 oder 03./04.12.2016

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 11./12.06.2016

----- EFT-SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► EFT bei belastenden Erlebnissen (Trauma)

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 20./21.02.2016

► Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten

(2-tägiger Intensivierungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 30.04./01.05.2016

► Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 29.10.2016

► Strukturierung komplexer Themen

(1-tägiger Übungskurs mit Teilnahmezertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 30.10.2016

► Gesunde Kinder mit EFT

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 06.02.2016

Anmeldung und Infor: siehe bei Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 13.03.2016

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 05.06.2016

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

► Frei von Allergien mit EFT

Ort: **Vahrn bei Brixen (Südtirol)**

Datum: 05.02.2016

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 12.03.2016

Ort: **Herzogenbuchsee (Schweiz)**

Datum: 04.06.2016

Anmeldung und Info: siehe »Gesunde Kinder mit EFT«

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► Systemisches Integrieren

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 23./24.07.2016

► »Lust auf Wohlstand und Erfolg«

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 14./15.11.2015 oder 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: 22.-24.01. oder 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