



# EFT-Newsletter 09/16

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

»Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde«

aus China

**Das soll einer verstehen**

»Warum laufen Nasen, während Füße riechen?«

---

## Aktuelles

**NEUES EFT-BUCH** von uns erschienen

Das Buch **»95 Klopf Tipps und mehr - Ein EFT-Lesebuch mit hilfreichen Anregungen zur Anwendung der Klopfakupressur«** ist in Kürze erhältlich (wir warten nur noch auf die Anlieferung) und kann ab sofort über unseren Verlag ([www.benesda-verlag.de](http://www.benesda-verlag.de)), über Amazon und über alle Buchhandlungen bestellt und bezogen werden.

Grundlage des Buches sind die zahlreichen Klopfanregungen aus unseren EFT-Newslettern, die jetzt - aktualisiert, ergänzt und erweitert - in handlicher und strukturierter Form auf Papier zur Verfügung stehen.

*Aus der Buchbeschreibung:* »Dieses EFT-Lese- und Nachschlagebuch will mit den Klopf Tipps grundlegenderes Wissen vermitteln und nützliche Hilfestellung geben, um das Klopfen effektiver und erfolgreicher gestalten zu können. Neben allgemeinen Informationen finden sich vor allem praktische Hinweise zu klopfspezifischem Vorgehen sowie zahlreiche Beispiele für Klopfsätze, die einen Einstieg in einen Klopfprozess erleichtern sollen.«



**Kurshinweis**

- Eine weitere **EFT-Supervision** findet am **19./20. November** statt.

---

## 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](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

»Auch das Klopfen bringt nichts!«

»Irgendwie bringt das Klopfen auch nichts. Jetzt klopfte ich schon so lange, und dennoch habe ich das Gefühl, ich komme nicht wirklich weiter.« So oder ähnlich lauten immer wieder kehrende Aussagen, die dazu führen können, dass das Klopfen frustriert und enttäuscht ganz aufgegeben wird.

Aber wenn genauer hingesehen wird, kann in den meisten Fällen (in denen ausdauernd und über einen längeren Zeitraum hinweg geklopft wird) doch ein positives Klopfsergebnis verzeichnet werden.

Dieses Ergebnis kann aber nicht gesehen werden, wenn Sie den Fokus auf das Ziel »anhaltende Befreiung« richten, das heißt, dass ein erneutes Auftreten von beklopften Themen (Unwohlsein) für Sie nichts anderes bedeutet, dass Sie eben keinen Erfolg hatten (und haben können, was übrigens ein eigenes mentales Thema ist).

Wenn Sie jedoch genauer hinsehen, können Sie vielleicht erkennen, dass dieses erneute Auftreten von Unwohlsein etc. nicht mehr das gleiche ist: dass es nicht mehr so stark ist, dass es nicht mehr so lange dauert, bis Sie wieder auf dem »Loch« sind, dass es sich jetzt in einem anderen Zusammenhang zeigt, dass Sie jetzt ganz anders damit umgehen und nicht mehr meinen, dass Sie nie mehr da raus kommen, dass Sie durchaus Zeiten haben, in denen es Ihnen gut geht (was zuvor nicht möglich gewesen war) etc.

Anstatt sich ständig mit einer »vollständigen Befreiung« zu messen, ist es vielmehr angebracht und sinnvoll, »Rückschau« zu betreiben, das heißt, sich zu vergegenwärtigen, was Sie bereits erreicht haben, wenn Sie das Klopfsergebnis mit dem vergleichen, wo Sie begonnen haben. Die Chancen stehen dabei gut, dass Sie erkennen können, dass Sie sich in eine positive Richtung bewegt haben und Ihr Leben sich dadurch auch in guter Weise entwickelt hat.

Beim Klopfen geht es letztlich meist um belastende Lebensthemen, was ein komplexes Gewebe (Dateiensätze) aus Erlebnissen und Glaubensmustern umfasst, das tief im System verankert ist. Da ist es verständlich, dass immer wieder die gleichen Muster in Erscheinung treten, weil eben noch nicht genügend alte »Dateien« gelöscht worden sind. Und dennoch wurden durch das Klopfen bereits einige Dateien gelöscht. Es gilt dann, diese erneuten Erscheinungen mit Ausdauer anzugehen, um die erzielten Bewegungen (selbst wenn sie noch nicht klar erkennbar sein sollten) weiter im Fluss zu halten und zu unterstützen. Sie werden mit der Zeit immer deutlicher erkennen können, dass scheinbar wiederkehrende Themen sich auf einem anderen Niveau bewegen, vergleichbar mit einer nach oben sich drehenden Spirale: Sie kommen scheinbar an den gleichen Punkt, doch liegt dieser bereits ein Stück weiter oben.

Gehen Sie also nicht in die Falle, sich an dem Ziel »vollständige Befreiung« zu orientieren. Genießen Sie die erfolgreichen Schritte, die Teilergebnisse, die Ihr Leben zunehmend lebenswerter machen. Das Klopfen ist ein dynamischer Prozess, der Sie schrittweise zu Ihrer inneren und äußeren Harmonie führt. Und dies ist auch gut und richtig so, denn vielleicht haben Sie schon erfahren, dass Sie Schwierigkeiten hatten, Veränderungen, die sich aus dem Klopfen ergaben, anzunehmen (unter dem Motto: »Aber bitte doch nicht so schnell!«), dass sich Ängste vor diesen Veränderungen auftaten und Tendenzen sich zeigten, lieber beim Alten zu bleiben. Wie wollen Sie da »vollständige Befreiung« in einem einzigen Schritt »verdauen«? Geben Sie sich Zeit und bleiben Sie unbeirrt dran - Sie werden reichlich belohnt.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Rückenschmerz ade (Fall von Doris)

Frau M., Mitte 50, seit 30 Jahren in einem handwerklichen Betrieb tätig, kam mit Schmerzen im unteren Rücken, den sie auch im Sitzen wahrnahm. Nachdem ich sie beschreiben ließ, wie genau der Schmerz sich anfühlt und wo genau er sich befindet, klopfen wir den Schmerz mit: *»Auch wenn ich diesen ziehenden Schmerz links neben der Wirbelsäule im unteren Rücken habe, sogar jetzt, wenn ich sitze, ich bin o.k.«* und dann die Sequenz: *»Dieser Schmerz im unteren Rücken .. dieses Ziehen links neben der Wirbelsäule .. im unteren Rücken .. sogar jetzt im Sitzen .. aber ist ja klar .. so wie der Rücken in Anspruch genommen wird .. schon seit 30 Jahren .. kein Wunder, dass er sich meldet .. (ihre Worte bei der Beschreibung des Problems wurden hier gleich mit eingefügt) dieser ziehende Schmerz ..«*

Nach zwei Klopfunden fragte ich, wie es jetzt mit dem Schmerz sei. Er war um 50 Prozent gefallen und so klopfen wir weiter mit: *»Auch wenn ich diesen restlichen ziehenden Schmerz (es war derselbe ziehende Schmerz an der gleichen Stelle) in meinem unteren Rücken habe, ich bin o.k. ..«* usw. Diesmal fügte ich hinzu: *»Auch wenn ich noch etwas von diesem Schmerz links von meiner Wirbelsäule im unteren Rücken habe, ich bin o.k. und auch mein Rücken ist o.k., denn er hat schon so viel für mich getan und tut sicherlich immer noch sein Bestes ..«* und *»Auch wenn da immer noch etwas von diesem Schmerz links von meiner unteren Wirbelsäule ist, ich bin o.k. und vielleicht sage ich mal Danke zu meinem Rücken, der schon so viel geleistet hat und noch immer leistet, so wie mein restlicher Körper auch.«*

Bei diesem Satz traten Tränen in ihre Augen. Ich fragte sie, was die Tränen sagen, und sie meinte: *»So habe ich das noch nie gesehen, aber es stimmt und berührt mich.«* Wir klopfen daraufhin die Sequenz mit: *»Dieser restliche ziehende Schmerz links neben meiner Wirbelsäule im unteren Rücken .. und vielleicht sage ich meinem Rücken Danke .. denn er hat schon so viel für mich getan .. musste schon so viel tragen in meinem Leben .. und da ist vielleicht*

*längst mal ein Dankeschön fällig .. dieser restliche ziehende Schmerz und vielleicht kann ich ja auch mal mit mehr Wohlwollen auf meinen Rücken schauen ..«*

Auf Nachfragen wie es nun mit den Schmerzen aussieht, begann sie sich auf dem Stuhl zu bewegen. Ich erklärte ihr, dass wir zunächst überprüfen, ob in der Ausgangsstellung, also beim ruhigen bewegungslosen Sitzen, der Schmerz noch da sei, was sie verneint.

Dann ließ ich sie den Schmerz in der Bewegung suchen, und wir klopfen auch diesen Schmerz mit Setup und Sequenz und mit der Anerkennung dafür, dass die Rückenellen schon so viel geleistet haben. Auch sprach ich indirekt noch einen weiteren möglichen Aspekt an, der auf der emotionalen Ebene liegen könnte, nämlich dass der Rücken vielleicht ja auch noch einiges an seelischer Belastung tragen könnte: *»Diese Belastung in meinem Rücken, wegen der vielen schweren Arbeit, die er leisten musste und noch immer muss, und diese Belastung vielleicht auch wegen anderer Themen in mir ..«*

Ich ging hier dann nicht weiter in die Tiefe, da es sich nur um eine »Einführung« in EFT handelte und keine weitere Zeit blieb, emotionale Themen anzugehen, gab ihr aber noch den Tipp, sich eventuell auch noch andere »Belastungsthemen« aus ihrem Leben anzuschauen und zu beklopfen.

Nach nur ein paar weiteren Runden war der Schmerz auch bei heftigeren Bewegungen auf dem Stuhl nicht mehr zu erzeugen.

Dann fragte ich sie, bei welcher Bewegung der Schmerz noch auftauchen könnte, und sie antwortete: *»Beim Stehen und Gehen.«* Also gingen wir auf diesen neuen Aspekt des Rückenschmerzes über. Ich forderte sie auf, aufzustehen und wieder den Schmerz zu suchen. Sie stand auf und sagte völlig überrascht: *»Jetzt ist er in die Oberschenkel gerutscht, als hätte ich da Muskelkater!«* Sie war am Tag zuvor gewandert, und so war nicht klar, ob der Muskelkater-Schmerz ein weiterer Aspekt des Rückenschmerzes war oder von der Wanderung herrührte. Trotzdem klopfen wir ihn, bis er vollkommen verschwunden war.

Ich gab ihr noch weitere Tipps mit auf den Weg, wie sie selbst weiterklopfen kann, auch wenn die Rückenschmerzen wieder auftauchen sollten.

### **Und sie geht wieder**

Frau R., Anfang 80, kann sei ein paar Monaten nur noch unter großen Schmerzen in der linken Hüfte gehen. Ärzte raten zu einer Operation, obwohl sie auch keine klare Diagnose stellen können. Als Frau R. vor mir sitzt, berichtet sie von einem leichten Ziehen rechts in der Hüftpfanne im Sitzen (Einwertung 5). Wir klopfen also: *»Auch wenn ich dieses leichte Fünferziehen in der rechten Hüftpfanne im Sitzen verspüre, ich akzeptiere mich so gut es eben jetzt geht«* (sie hatte ein Problem mit dem Standard-Akzeptanzteil). Nach einigen Klopfunden hatte sich dieses Ziehen im Sitzen vollständig aufgelöst.

Sie sollte nun aufstehen und ein paar Schritte gehen: ein »unangenehmer, stechender Schmerz« in der Hüftpfanne trat sogleich in Erscheinung. Er war - für sie erstaunlich - aber nicht mehr so stark, wie sie ihn in Erinnerung gehabt hatte (Einwertung 5). *»Auch wenn ich jetzt diesen unangenehmen und stechenden Schmerz in meiner rechten Hüftpfanne beim Gehen habe ..«*

Da der Schmerz trotz zahlreicher Klopfunden nicht leichter werden wollte, fügte ich Aspekte der mentalen Ebene gleich mit ein (ich griff einige Informationen aus der Anamnese auf): *»Auch wenn sich dieser unangenehme und stechende Schmerz in meiner rechten Hüftpfanne beim Gehen nicht verändern will, vielleicht auch, weil mir gesagt wurde (Aussage des Arztes) und ich nun auch denke, dass ich jetzt mit diesen Schmerzen leben muss, wenn ich mich nicht operieren lassen will, und das will ich auch nicht ...«, »Auch wenn ich jetzt mit diesen Schmerzen, die ich gar nicht mag, in meiner rechten Hüfte beim Gehen leben muss und es anscheinend nichts gibt, was mir da helfen kann, auch das Klopfen nicht ...«*

Erste »Bewegung« stellte sich nun ein: Der Schmerz strahlte jetzt mehr in das Knie und in den Rücken aus. Auch wurde der Schmerz jetzt nicht mehr als derart unangenehm empfunden: *»Auch wenn ich noch diesen nicht mehr so unangenehmen und nicht mehr so stechenden Schmerz in meiner rechten Hüfte beim Gehen spüre, der jetzt mehr in das Knie und in den Rücken ausstrahlt ...«*

Beim nächsten Gehetest verpürte sie den Schmerz »fast nicht mehr« (Einwertung 2), es war eher wie ein »Weh«: *»Auch wenn ich dieses Weh in meiner Hüfte beim Gehen spüre, das noch etwas in das Knie und den Rücken ausstrahlt ...«*

Jetzt nahm sie dieses Weh »mehr hinten im Kreuz« wahr: *»Auch wenn ich jetzt dieses Weh mehr hinten in Kreuz spüre ...«*

Während des Klopfens sackte sie irgendwie in sich zusammen. Ich fragte sie, was jetzt sei. Sie meinte, dass sie jetzt eine große Schwere wahrnehmen würde. Bei diesen Worten traten Tränen in ihre Augen: Sie fühlte die Schwere von ihren Sorgen und Problemen. Wir klopfen: *»Diese Tränen in mir wegen dieser schweren Sorgen und Probleme ...«*

Nachdem sie wieder ruhiger geworden war, berichtete sie von ihrem »schweren Tragen wegen ihrer Tochter, die es in ihrem Leben nicht so einfach ht«. Dabei wurde stetig geklopft. Sie fühlte große Traurigkeit und konnte schließlich Bezug herstellen zu ihrer eigenen Kindheit, in der sie es ebenso nicht so leicht gehabt und sie sich immer wieder in großer Einsamkeit befunden hatte. Wir klopfen dabei eine Reihe emotionaler Aspekte aus ihrer frühen Geschichte, bis sie plötzlich von großem emotionalen Schmerz erschüttert wurde und alte Wahrheiten zutage traten: *»Ich kann nicht mehr weiter«, »Ich will nicht mehr«*. Immer nur alleine, ständig Verantwortung für so Vieles schon als Kind, das nicht frei durchs Leben gehen kann, so viel Bürde, an der sie so schwer trägt - das ganze Leben lang, bis heute.

Mit einem tiefen Seufzer »tauchte sie wieder auf« und fühlte sich »seltsam, aber gut leichter«. Mit Bewunderung blickte sie auf das Kind in sich, das so viel getragen und doch gemeistert hatte. Und Frau R. meinte: *»Doch, ich kann mich schon akzeptieren, und ich will mich in meinen letzten Tagen jetzt doch mehr annehmen. Ich brauche nicht mehr so viel tragen, und meine Tochter hat ja auch viel geschafft - das sehe ich jetzt auch klarer. Da brauche ich mir doch gar nicht so viele Sorgen machen.«*

Ich bat sie, wieder aufzustehen, um das Gehen zu testen. Die Hüfte war fast frei, nur noch ein kleiner Rest von Wahrnehmung, die sie gar nicht genau beschreiben konnte. Wir klopfen: *»Auch wenn es da noch eine kleine Erinnerung an diesen unangenehmen Schmerz in der rechten Hüfte gibt, vielleicht auch weil es doch gar nicht sein kann, dass der Schmerz ganz weg sein kann (sie nickte), und ich noch einen kleinen Rest an Schmerz aufbewahren muss, damit meine Welt stimmt (sie nickte lächelnd erneut) ...«*

Sie sollte dann noch selbst immer wieder diese Erinnerungsspuren (auch in den Zellen der Hüfte) und diese Zweifel an einer Selbstheilung beklopfen.

Wie ich die nächsten Tage immer wieder erfuhr, konnte sie wieder längere Strecken ohne jegliche Probleme mit Wandern zurücklegen, was ihr große Freude bereitete, hatte sie doch diese Beweglichkeit bereits abgeschrieben.

### **Erste-Selbsthilfe-Klopfen (Kurzbericht einer Klopfanwenderin)**

*»Hallo Horst, EFT ist mir so ein vertrautes Handwerkszeug geworden, das ich z.B. als ich mir einmal kochendes Wasser über die Hand statt in die Tasse gegossen habe, bereits mental, während das kochende Wasser über den Handrücken lief, geklopft habe. Dann habe ich normal ein paar Minuten weiter geklopft. Das Ergebnis: fünf Minuten krebsroter Handrücken, die Schmerzen haben innerhalb der fünf Minuten schon abgenommen, keine Blase, nach zehn Minuten völlig schmerzfrei, die Rötung verschwand bis zum nächsten Tag.«*



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

»Meine Eltern kaufen nur das graue Klopapier, weil das schon mal benutzt wurde und gut für die Umwelt ist.«

### Schulalltag und Klopfen

Die Schule beginnt bald wieder und Stress und kindliche sowie elterliche Dramen sind bereits vorprogrammiert. EFT kann hier helfend zur Seite stehen:

- Bemerkten Sie *eigenen Stress*, beklopfen Sie diesen und fragen Sie sich spezifisch, was diesen Stress verursacht: Zweifel am Kind, ob es die Schule schafft; Anspannung, weil das Kind nicht so will, wie Sie es gerne möchten bzw. erwarten ... Ihr Kind hat Vertrauen verdient, dass es seinen Lebensweg erfolgreich geht.
- Bemerkten Sie *Stress beim Kind*, beklopfen Sie diesen mit dem Kind. Wenn es selbst nicht will, können Sie für das Kind klopfen (Surrogatklopfen). Auch hier ist es wichtig herauszufinden, was genau diesen Stress verursacht: Versagensängste, Selbstzweifel, Ängste vor anderen Kindern, vor einer bestimmten Lehrkraft ...
- Hat das Kind bereits bestimmtes *negatives Denken* über die eigene Leistungsfähigkeit allgemein oder hinsichtlich eines bestimmten Faches? Beklopfen Sie dies: »*Auch wenn ich dieses Denken habe, dass die Schule und das Lernen (die Mathe, das Englisch ...) nicht so mein Ding ist und ich froh sein kann, wenn ich es überhaupt schaffe ...*«, »*Auch wenn ich an mir und meinem Lernen zweifle, und dazu habe ich ja alle Gründe, ich bin o.k., aber vielleicht kann ich mir und meinem Gehirn doch mehr vertrauen, dass wir gar nicht so schlecht sind, denn bislang haben wir es doch immer wieder geschafft ...*«
- In engem Zusammenhang zu vorigem Punkt steht die *Lernunwilligkeit* (Hausaufgaben), was kein Wunder ist, wenn bereits schmerzvolle Versagenserlebnisse vorhanden sind. Druck und Kritik am Kind sind keine guten Ratgeber, vielmehr bedarf es eines Zugehens auf das Kind, denn es hat seine wichtigen Gründe: »Enttäuschung, Frustration, Aufgeben, Widerstand« ist eine nachvollziehbare und schützende Spirale. Gehen Sie auf das Kind zu und helfen Sie dem Kind, die wirklichen Ursachen der Lernunwilligkeit aufzuspüren (vielleicht erinnern Sie sich und Ihr Kind, wie neugierig es vor dem ersten Schuleintritt noch gewesen war?). Im Zentrum stehen dabei meist Ängste (die Eltern zu enttäuschen und zu versagen) und Selbstzweifel (»ich kann es eben nicht«, »ich bin zu dumm« etc.).
- Bei *kleineren Kindern* ist die »Grundübung für Kinder« ein äußerst wertvolles Vorgehen, um die Ausbreitung von Störungen im Kind sogleich im Keime zu ersticken. Machen Sie es doch zum abendlichen Schlafritual, das Kind im Bett vor dem Schlafen noch zu fragen, was es so am Tag an Belastendem erlebt hat. Während das Kind berichtet, klopfen Sie beide (oder nur Sie, wenn das Kind selbst nicht will). Will das Kind nicht selbst erzählen, können Sie auch aufgreifen, was Sie bemerkt haben. Klären und entspannen Sie so kindlichen Stress, den das Kind dann nicht in den Schlaf nehmen muss. Am Ende gehen Sie auch zu freudigen Ereignissen und klopfen ebenso dabei (siehe hierzu auch die Bücher »Klopf dich gesund« oder »Kinderglück mit EFT« oder »95 Klopfertipps und mehr«).

Dies sind nur einige Anregungen, die Sie ermuntern und daran erinnern sollen, an das Klopfen auch beim Thema Schule und Lernen zu denken. Den Kindern wird es helfen - und Ihnen auch.

### Schmerz vorbei (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Meine Tochter (acht Jahre) hatte starken Durchfall. Ihr Po war nach etlichen Toilettengängen entzündet, rot und wund. Abends im Bett weinte sie und weinte und keine Creme half. Als es dann halb zehn wurde und ich ihr und mir nicht mehr zu helfen wusste, kam ich endlich auf die Idee, es mit Klopfen zu versuchen. Sie beruhigte sich innerhalb von Minuten und hörte auf zu weinen. Auf die Frage, wenn der Schmerz vorher bei einer Zehn gewesen wäre, wo er jetzt sei, antwortete sie: ›Ich glaube bei eins. Oder vielleicht auch bei null.‹ Dann schlief sie ein.«

**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](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 September 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: 26./27.11.2016, 18./19.02., 24./25.06. oder 11./12.11.2017

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

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: noch unbestimmt

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

## ----- 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: 15./16.10.2016

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: 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: 29.10.2016 oder 21.10.2017

### ► 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: 12.03.2017

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

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 19.03.2017

### ► 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

## ----- 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: 01.07.2017

### ----- 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](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)