



EFT Newsletter 8/06

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 gibt es aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie uns Ihre Beiträge an eftnewsletter@translab.info.

Zum Zurücklehnen

»Im Leben lernt der Mensch zuerst gehen und dann sprechen. Später lernt er dann, still zu sitzen und den Mund zu halten..«

Marcel Pagnol

Vor der Tür von Dschuhas Vater häuften sich Unmengen von Sand und Erde. »Nun werden die Nachbarn sich beschweren«, meinte Dschuha, »und von mir verlangen, sie von diesen Haufen zu befreien. Ich kann aus dem Sand doch keine Lehmsteine formen, und ich weiß mir keinen Rat.«

»Wenn du dafür keine Lösung findest, frage ich mich nur, was du überhaupt kannst!« sagte der Vater. Und die Nachbarn kamen und verlangten: »Zeige deine außergewöhnliche Klugheit und sage uns, was wir unternehmen sollen.«

»Nichts einfacher als dies«, versicherte Dschuha. »Wir graben lange Gruben und stopfen den Sand hinein. Dann stört er niemanden mehr!«

Aus: Sam Kabbani: Arabische Witze und Anekdoten, Seite 63

Aktuelles

Ergebnisse

Vom 17. bis 18. Juni 2006 fand in Mühlthal bei Darmstadt das **»2. deutschsprachige Treffen für EFT-Trainer«** statt. Dort wurde beschlossen, einen Verband für EFT-Trainer zu gründen. Näheres demnächst unter www.eft-dach.org.

Ankündigung

Vom 6. bis 8. Oktober 2006 findet in Frankenthal/Pfalz die **»1. Deutsche Fachtagung Emotional Freedom Techniques (EFT) und mehr«** statt. Besucher können Eintrittskarten für einen, zwei oder drei Tage erwerben. Folgende Themen sind angekündigt:

6.10.: »Trainertraining für EFT-Trainer und zukünftige Trainer«

7.10.: »Das EFT-Grundrezept«, »EFT und Panikstörung«, »EFT und Süchte/Gewichtsprobleme«, »EFT und Spitzenleistung«, »BSFF nach Larry Nims«

8.10.: »EFT und Allergien«, »EFT in der Akut-Situation«, »Glückliche Beziehungen mit EFT«, »Emotrance nach Silvia Hartmann«

Näheres hierzu unter www.eftforall.de.

Tipps zum Klopfen

Wenn EFT in der allgemein praktizierten Weise in der Öffentlichkeit angewendet wird, erregt dies verständlicherweise Aufsehen, dem sich nur die wenigsten aussetzen wollen. Um dies zu vermeiden, reicht es vollkommen aus, lediglich die Fingerpunkte für ein paar »Fingerrunden« zu klopfen, während man auf sein Problem eingestimmt bleibt. Hierbei werden alle fünf Fingerpunkte herangezogen, die auf unterschiedliche Weise stimuliert werden können:

- mit ständigem Druck für jeweils ein paar Sekunden (mehr Akupressur),
- mit anhaltendem Druck, wobei der Druck rhythmisch vermindert bzw. verstärkt wird (eine Art »Klopfen«, ohne jedoch den Druck ganz aufzugeben),
- mit Klopfen.

Noch eleganter und unauffälliger ist es, mit der gleichen Hand die Fingerpunkte zu stimulieren:

- Um den Daumenpunkt zu drücken bzw. zu klopfen, greift der Zeigefinger über den Daumen zum Daumenpunkt,
- um die Punkte der anderen Finger zu drücken bzw. zu klopfen, geht der Daumen jeweils zum Akupunkturpunkt des jeweiligen Fingers. Der Punkt des Ringfingers liegt dabei auf der dem Daumen abgewandten Seite.



Wenn ich zum Beispiel jogge, passiert es gelegentlich, dass mich die Achillessehne oder das Knie leicht schmerzt. Ohne das Laufen zu unterbrechen, nehme ich Kontakt zur Störung auf und führe das Einhand-Finger-EFT durch (manchmal mit beiden Händen gleichzeitig). Nach ein paar Klopfunden ist meist das Problem verschwunden.

Fallgeschichten

Karin (siehe Fallbericht des letzten Newsletters) kehrte wohlbehalten von ihrer Flugreise zurück. Sie berichtete, dass weder Hin- noch Rückflug für sie ein Problem bedeuteten, keine Anzeichen von irgendwelchem Stress. Ganz im Gegenteil: Sie war richtig entspannt, was das Fliegen anging – ein ungewohnter Zustand. Beim Hinflug suchte sie sogar nach ihren gewohnten Symptomen, ohne sie jedoch zu finden oder gar erzeugen zu können – sie blieben ganz einfach weg. Statt aufgeregt zu sein und sich krampfhaft an der Armlehne festzuhalten, saß sie entspannt in ihrem Sitz, konnte den Flug genießen und sogar eine Zeitung lesen, so als ob das Fliegen etwas ganz Normales sei.

Bleiben wir beim Fliegen oder zumindest beim Stress, den Kinder im Flughafen und im Flugzeug haben können:

Doris und ich waren am Flughafen von Heraklion und warteten auf unseren Rückflug. Der Raum zu den Abfluggates war von vielen Menschen gefüllt, es herrschte eine lärmende, enge und unruhige Atmosphäre. In unserer Nähe hatte ein Grieche ein kleines Mädchen (etwa zwei Jahre alt) auf dem Arm. Sie zappelte, weinte, schien ziemlich genervt und überfordert. Doris und ich guckten uns an und beschlossen, dem Mädchen zu helfen: wir wendeten EFT in der Surrogatform für sie an (wir klopfen dabei lediglich unsere Finger in der Einhand-Variante, s.o. Tipps). Nach ein paar Runden mit z.B. »Auch

wenn du gerade diesen Stress hast und dir alles zuviel ist, bist du doch ein starkes Mädchen, das auch dies gut hinter sich bringt«, »Auch wenn du diese Probleme mit all den Menschen und dem Lärm hast und du so unruhig dabei wirst, bist du ein tolles Mädchen, und du weißt, dass du doch sicher bist.« Nach nicht mehr als fünf Minuten wurde das Mädchen plötzlich ruhig und entspannt, wollte von Papas Arm und stand jetzt sicher und wie ausgewechselt neben ihm. Sie zeigte sogar Anzeichen von Freude. – Ein Zufall?, fragten wir uns,

Etwas später, in der Schlange vom Gate zum Bus, der uns zum Flugzeug bringen sollte, hörten wir vor uns das verzweifelte Schreien eines etwa einjährigen Mädchens, das in den Armen der Mutter lag. Auch sie war genervt, überfordert, gereizt. Wir wagten einen weiteren Versuch. Nach wenigen Minuten war das Mädchen still und lag jetzt ruhig in den Armen ihrer Mutter. – Ein weiterer Zufall? Geht es wirklich sooo einfach?

Im Flugzeug, fünf Reihen vor uns auf der anderen Seite des Ganges legte dann nach dem Start ein Baby los, das nicht zu beruhigen war. Obwohl wir das Kind nicht sehen konnten, wagten wir jetzt die Probe aufs Exempel: erneutes Surrogat-Klopfen mit lediglich dem Einhand-Finger-EFT. Wir stimmten uns auf die möglichen Nöte des Kindes ein, formulierten in uns entsprechende Sätze ... – nach wenigen Minuten war das Kind völlig ruhig. Dies blieb auch den ganzen Flug über so. Selbst beim Landeanflug, beim Landen selbst und beim Aussteigen war vom Kind nichts mehr zu hören. Als wir dann beim Aussteigen am Sitzplatz der Eltern vorbeikamen, sahen wir das Baby friedlich und entspannt schlummern. – Ein Zufall?

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Schreiben Sie uns!

Aktuelles aus unserer Praxis

EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Sonntag, **17. September**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **15./16. September** (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- **Für alle, die den Level-2-Kurs gemacht haben**: Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **10. September** statt, 11 bis 18 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden.

Näheres zu den Level-Kursen siehe www.eft-benesch.de.

Weitere Termine bis Dezember 2006 finden Sie am Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

VORANKÜNDIGUNG

GLÜCKSSEMINAR mit Horst Benesch und Dr. Elmar Hatzelmann

»In drei Schritten zum glücklichen Seinszustand«. Samstag/Sonntag **18./19. November** 2006. In diesem Kurs lernen Sie Ihren persönlichen glücklichen Seinszustand kennen und erfahren Unterstützung bei der dauerhaften Integration in Ihren Alltag. NLP- und EFT-Techniken bilden die Grundlagen hierfür. Genauere Informationen in unserer Website.

WEITERES

Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte und Horst als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Die EFT-Kinder-Ecke

Der kleine Max sieht seiner Mutter beim Umziehen zu. Plötzlich rennt er zum Vater ins Wohnzimmer und ruft ganz aufgeregt: »Papa, Papa! Wusstest du schon – unsere Mama ist ein Mädchen?«

Für das Klopfen mit Kindern und Jugendlichen bieten wir folgende Kurse an:

- **Vorträge:** Auf Einladung gibt Horst Vorträge zum Thema »EFT mit Kindern« (auch in Verbindung mit einem Einführungskurs). Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.
- **EFT-Training für Eltern:** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.
- **EFT-Spezialtraining für Kindertherapeut/innen, Erzieher/innen, Pädagogen, Kinderpflegepersonal usw.:** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.

Die Termine werden festgelegt, wenn genügend Voranmeldungen eingegangen sind. Näheres zu den Kursen siehe unter www.eft-kinder.de.

Sie können auch selbst Vorträge und Kurse organisieren und Horst als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter«.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

DIE AUTOREN:

Horst Benesch, Heilpraktiker für Psychotherapie, ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, zertifizierter EFT-Practitioner (EFT-ADV), EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in Unterschleißheim bei München und in der Nähe von Kißlegg/Allgäu. Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; EFT mit Kindern, EnergyCoaching (Lebenscoaching, Sportcoaching).

Doris Benesch, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, zertifizierte EFT-Practitionerin (EFT-CC). Praxis in Unterschleißheim. Schwerpunkte Aura- und Energiearbeit, Energie-Therapie (EFT), EFT mit Kindern, Auraclearing, Aupflege, spirituelle und emotionale Energiearbeit, Lebensberatung.

Praxis Benesch, Elisabethstr. 52, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089 / 37 48 89 28, Fax: 089 / 3 10 22 01

Unterschleißheim im August 2006