



EFT Newsletter 1/06

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

Der Pessimist sieht in jeder Chance eine Bedrohung. Der Optimist in jeder Bedrohung eine Chance.»
Ostasiatische Weisheit

Ich suche nicht, ich finde! Suchen ist, wenn man von alten Dingen ausgeht und im Neuen das bereits Bekannte wiederfindet. Finden ist etwas völlig Neues, neu auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

Die Ungewissheit solcher Wagnisse können nur jene auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt und eingeengt, das Ziel bestimmen.

Das Offen-Sein für jede neue Erkenntnis, für jedes neue Erlebnis im Außen und Innen, das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens noch die Gnade des Gehaltenseins im Offenbarwerden neuer Möglichkeiten zulässt.

Pablo Picasso

Aktuelles

In eigener Sache Wir haben eine neue Website mit neuer Domain und neue Email-Adressen:

- Anstelle von www.translab.info finden Sie uns jetzt unter www.eft-benesch.de.
- Anstelle von eft@translab.info oder praxis@translab.info oder eft-newsletter@translab.info sind wir jetzt unter kontakt@eft-benesch.de bzw. newsletter@eft-benesch.de zu erreichen. Die alten Email-Adressen werden aber auch noch eine gewisse Zeit gültig bleiben.
- Unter www.eft-benesch.de finden Sie unter der Rubrik »Newsletter« ein Archiv mit den bisherigen Newslettern.

Ankündigung

Vom 6. bis 8. Oktober 2006 findet in Frankenthal/Pfalz die »**1. Deutsche Fachtagung für die Emotional Freedom Techniques (EFT)**« statt. Folgende Themen sind angekündigt: Angst- und Panikstörungen, Süchte und Gewichtsmanagement, Spitzenleistung, Erfolgsblockaden und Geld, Allergien, EFT-Choices, Partnerschaft u.a. Näheres hierzu unter www.eftforall.de.

Hinweis:

Zur Zeit läuft in den Kinos ein interessanter Film. »What the Bleep do we (k)now!?!«



Die Spielorte finden Sie unter <http://www.bleep.de/Spielorte.124.0.html>. In München (Kino Atlantis 2) läuft der Film vielleicht nur noch eine Woche!

»Es geht um Bewusstsein und Realität. 14 Wissenschaftler und Dozenten erläutern anhand der Erkenntnisse aus den verschiedensten Fachgebieten – von der Quantenphysik über die Gehirnforschung bis hin zur Neurophysiologie: Wie entsteht Realität, wer erschafft sie, wer sind wir? Bei der Beantwortung dieser Fragen verwischen im Verlauf des Films die Grenzen zwischen Wissenschaft und Spiritualität.« Näheres hierzu unter www.bleep.de.

Ankündigung

Am 26. Februar 2006 wird von Horst das zweite Buch erscheinen, das die altersgerechte Anwendung von EFT bei Kindern aller Altersstufen zum Thema hat: »**Gesunde Kinder mit EFT – Mit Klopfakupressur emotionale und körperliche Probleme heilen**«, mit zahlreichen Fotos, praktischen Anregungen und Fallbeispielen, Kösel-Verlag, Format: 14,5 x 21,0 cm, 240 Seiten, Klappenbroschur, ISBN 3-466-34481-6., voraussichtlich Euro 16,95



Tipps zum Klopfen

Ein häufig auftretender Fehler, der oftmals zum falschen Urteil führt, dass EFT nicht wirkt, ist es, nicht spezifisch genug das Problem zu benennen. So führen Aussagen wie: »Niemand liebt mich« mit dem Setup-Satz: »Auch wenn mich niemand liebt ...« kaum zu einem (sogleich) wahrnehmbaren Ergebnis. Das Problem ist also noch zu allgemein gefasst. **Hilfreich ist es, ein allgemeineres Thema auf spezifische Ereignisse zu reduzieren, bei denen diese Problematik (Gefühl, Unwohlsein) aufgetaucht war.** Wird beim Behandeln dieser Ereignisse auftretendes emotionales und/oder körperliches Unwohlsein aufgelöst, so kann unmittelbar im Verlauf dieses Prozesses ein Behandlungsfortschritt wahrgenommen werden. Handelt es sich um ein komplexeres Thema (wie eben »Nicht-geliebt-Werden«), das sich aus einer Vielzahl von Erlebnissen zusammensetzt, so müssen für eine anhaltende Veränderung der Grundstimmung mehrere Erlebnisse erfolgreich bearbeitet werden. Auf diese Weise wird eine Klopfmotivation aufrechterhalten und steigert sich der Erfolg beträchtlich.

Aber auch allgemeine Aussagen wie »Niemand liebt mich« können letztendlich zum Erfolg führen. Der Prozess dauert wesentlich länger, verlangt eine größere Ausdauer und mehr Überzeugung von der Wirksamkeit der EFT-Klopfakupressur, da man meist zunächst noch keine positiven Resultate erkennen und erfahren kann.

Fallgeschichte

Ein Beispiel von einem sich langsam zurückziehenden Schmerz und Schmerzverlagerung:

A., Anfang Vierzig, litt seit drei Jahren unter heftigem Trigeminusschmerz, der sich wie ein Strang an der rechten Gesichtshälfte entlangzog. Sie musste ständig Medikamente nehmen, um diesen Schmerz aushalten zu können, ohne jedoch Schmerzfreiheit erreichen zu können.

Wir begannen mit »Auch wenn ich diesen ziehenden Schmerz auf meiner rechten Gesichtshälfte habe ...«, »Auch wenn dieser rechte Trigeminusnerv verrückt spielt und mir diesen ziehenden Schmerz in der rechten Gesichtshälfte beschert ... und »Dieser verrückte Nerv« (als Erinnerungssatz). Der Schmerz auf der Wange und zur Schläfe hin hatte sich nach ein paar Klopfunden aufgelöst und war jetzt nur noch auf Höhe des Kiefergelenks und um das Ohr zu spüren.

»Auch wenn dieser rechte Trigeminusnerv auf Höhe des Ohres und des Kiefers noch verrückt spielt ... und ich sage ihm, er soll jetzt Ruhe geben, weil ich es so will« und »Dieser restliche Schmerz am Ohr und Kiefer.« – Nach ein paar Klopfunden trat der Schmerz jetzt nur noch am Ohr auf.

Aufgrund der Erörterung der Vorgänge wurde deutlich, dass sie nicht glauben konnte, dass der Schmerz weggeht, »weil er sowieso wieder kommt«: »Auch wenn ich die Erfahrung gemacht habe, dass der Schmerz schon einmal weg war und wieder zurückgekommen ist ... und erlaube mir jetzt, dass es ganz anders ist«, dann »Auch wenn der Trigeminus noch immer am rechten Ohr verrückt spielt ...« und »Dieser ziehende Nervenschmerz am rechten Ohr.«

Der Schmerz am Ohr war jetzt weg, es zeigte sich jedoch jetzt ein Ziehen an der rechten Halsseite (das Trigeminusproblem hatte sich also vermindert am Hals gezeigt): »Auch wenn ich dieses Ziehen an der rechten Halsseite. habe ...«

Nach ein paar Runden war es verschwunden. A. meinte dann noch, dass der Schmerz wohl wieder auftauchen könnte, wenn sie etwas essen würde. Also klopfen wir: »Auch wenn ich meine, dass dieses Problem wieder kommt, wenn ich etwas esse ... und gebe mir die Erlaubnis, dass es dieses Mal auch anders sein darf.«

Nach dieser Sitzung hielt ich einen Kurs und sah A. danach wieder. Sie saß am Tisch, einen Teller vor sich und aß – sie hatte momentan keine Schmerzen.

Sollten die Schmerzen wieder auftreten, so weiß sie nun, dass sie eine Möglichkeit hat, positiv auf diese Schmerzen einzuwirken. Treten Sie dennoch immer wieder auf, so müsste dann auch nach spezifischen emotionalen oder energietoxischen Hintergründen geforscht werden.

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

Aktuelles aus unserer Praxis

EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **21. Januar**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **27./28. Januar** (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-3-Kurs**: Freitag, **24. Februar**, 17 bis 21 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim.

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

Die neuen Termine für 2006 finden Sie auf Seite 5 dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

WEIGHT-TAPPING

»Weight-Tapping«-Gruppe, die andere Art zum Wunschgewicht zu gelangen

Das nächste Basisseminar findet statt, sobald sich genügend Interessent(inn)en gefunden haben. Bei Interesse bitte melden. Der Termin wird dann nach Absprache festgelegt.

Nähere Informationen zum Weight-tapping-Prozess finden Sie in unserer Website.

EFT-THERAPIE

Nutzen Sie die Gelegenheit zu einer intensiven Therapie!!

Am **11. Februar** werden wir den nächsten **EFT-Therapietag in der Gruppe** anbieten. Einen Tag lang intensives Bearbeiten Ihrer Probleme mithilfe der EFT-Klopfttechnik. So haben Sie die Chance, auch hartnäckige Symptome und Störungen innerhalb kürzester Zeit aufzulösen. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung unter kontakt@eft-benesch.de oder über unsere Website.

WEITERES

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

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), Buchautor, Seminarleiter. Eigene Praxis in Unterschleißheim bei München und in der Nähe von Kitzlegg/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). Eigene Praxis in Unterschleißheim. Spezialgebiete: Auraclearing und -energetisierung, Chakra-Harmonisierung, spirituelle und emotionale Energiearbeit, Tierheilung. (»Animal-EFT«).

Praxis Benesch, Elisabethstr. 52, 85716 Unterschleißheim
,Tel.: 089 / 37 48 89 28, Fax.: 089 / 3 10 22 01

Unterschleißheim im Januar 2006