



EFT Newsletter 3/06

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

»Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.«

Buddha

Ein Mann kommt zum Rabbi mit der Frage: »Rabbi, was ist eigentlich eine Alternative?«

Der Rabbi schaut nachdenklich und studiert das Gesicht des Fragenden sorgfältig. Schließlich beginnt er zu antworten: »Ein Alternative? Das ist keine einfache Frage! Am besten, ich gebe dir ein Beispiel. Nehmen wir einmal an, du hast eine Henne. So eine Henne kannst du natürlich schlachten, und dann hast du eine schöne Hühnerbrühe oder auch einen Braten. Du kannst natürlich auch andersaeits auch warten, bis das Huhn ein Ei legt, und dann hast du ein Huhn und ein Ei.«

»Aha, das ist also eine Alternative«, sagt der Frager.

»Moment, Moment! Die Geschichte ist noch nicht zu Ende. Nehmen wir einfach mal an, du hast dich für das Huhn und das Ei entschieden. Dann hast du also ein frisches Ei. Da gibt es dann zwei Möglichkeiten: Du kannst das Ei essen, und dann hast du ein schönes Frühstücksei oder auch ein Spiegelei. Oder du kannst die Henne das Ei ausbrüten lassen, und du hast eine Henne und ein Küken und irgendwann dann zwei Hühner.«

»Ah ja. Das ist also die Alternative...?«

Der Rabbi unterbricht: »Moment, Moment! Die Geschichte ist noch nicht zu Ende. ...Nehmen wir doch einfach mal an, du entscheidest dich für das Brüten. Dann hast du irgendwann zwei Hühner, und du entscheidest dich wieder fürs Legen und wieder fürs Legen. Dann hast du bald acht Hühner und irgendwann 20 und 40 und schließlich mehr als 100 Hühner. Wenn man erstmal über 100 Hühner hat, dann kann man es sich überlegen, ob man eine Hühnerfarm einrichten will. Da hat man dann zwei Möglichkeiten: Einerseits kann man die Farm in der Nähe des Wohnhauses einrichten. Man ist dabei, und man hat immer die frischen Eier, und man hat auch alles ständig im Blick. Allerdings sollte man die Geruchsbelästigung nicht außer acht lassen. Die andere Möglichkeit ist, die Hühnerfarm in ein nahes Flusstal zu verlegen. Das hat den Vorteil, dass die Hühner immer frisches Wasser und immer frisches Gras haben. Allerdings ist man nicht ständig präsent. Die Gefahr ist: Man kommt eines Morgens, und ein Marder oder Fuchs war da, und alle Hühner sind tot.«

»Ah. Das ist also jetzt die ...«

»Moment, Moment! Die Geschichte ist doch noch nicht zu Ende! Angenommen, einfach mal angenommen, du entscheidest dich fürs Flusstal. Die Hühner haben einfach ideale Bedingungen. Die

Farm wird immer größer: 200 Hühner, 500 Hühner und schließlich mehr als 1000 Hühner. Freilaufend auf idealem Gelände. Das Geschäft blüht. Die größte Hühnerfarm in der ganzen Region. Und – es beginnt zu regnen. Ungewöhnlich in dieser Region, aber es regnet und regnet und regnet. Und der Flusspegel steigt und steigt und steigt. Der Fluss überflutet schließlich das ganze Gelände und – alle Hühner tot.»

Der Rabbi senkt etwas den Kopf und schweigt.

Der Frager zögert etwas und fragt: »Ja? Und was ist jetzt die Alternative?«

Der Rabbi hebt den Kopf und sagt: »Enten, mein Lieber, Enten!«

Aus: .Das zweite HaHandbuch der Witze zu Hypnose und Psychotherapie, Carl-Auer Verlag, Seite 47 ff.

Aktuelles: Wiederholung

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. Frühbuche bis 30.06.2006 erhalten Preisrabbatt.

Jetzt erhältlich!

Ab sofort ist das zweite Buch von Horst erhältlich: »**Gesunde Kinder mit EFT – Mit Klopfakupressur emotionale und körperliche Probleme lösen**«, mit zahlr. Fotos, praktischen Anregungen und Fallbeispielen, Kösel-Verlag, Format: 14,5 x 21,0 cm, 240 S., Klappenbroschur, ISBN 3-466-34481-6., Euro 16,95.. Dieses Buch hat die altersgerechte Anwendung von EFT bei Kindern aller Altersstufen zum Thema. *Schreibt doch eine Lesermeinung bei Amazon zu diesem Buch.* Hierzu gibt es jetzt auch die Website www.eft-kinder.de, eine spezielle Informations- und Austauschplattform für Eltern, Kindertherapeuten, Erzieher usw. für das Thema »Anwendung von EFT bei Kindern und Jugendlichen«. Jeder ist eingeladen, Erfahrungen, Ideen, Fälle u.v.a.m. in dieser Website darzustellen.



Tipps zum Klopfen

Es ist nicht nötig, stets den Setup-Satz »Auch wenn ich ... habe, akzeptiere ich mich voll und ganz« in das Klopfen aufzunehmen. Wie sich viele erinnern werden, die das EFT-Training absolviert haben, wird das Setup lediglich dafür verwendet, um eine mögliche »psychische Umkehr« aufzulösen, die einer erfolgreichen Behandlung des Problems mit EFT im Wege steht. Gary Craig spricht davon, dass nur in etwa 40 Prozent der Fälle diese Umkehr vorhanden ist, jedoch zu hundert Prozent bei Depressionen, Süchten, chronischen und degenerativen Erkrankungen. Das heißt also, dass es nicht unbedingt nötig ist, das Setup bei den anderen Problembereichen zu machen. Es reicht hier zunächst aus, sich auf das

emotionale oder körperliche Problem einzustimmen und lediglich die Sequenz zu klopfen. Solange sich positive Veränderungen in der Befindlichkeit einstellen, kann auf das Setup getrost verzichtet werden. Tritt im Verlauf des Prozesses dann aber Stagnation ein – ein negativer Glaubenssatz beginnt sich zu regen, der jeglichen Fortschritt blockiert –, muss das Setup wieder ins Spiel kommen. Entsprechende Setup-Sätze, die diese mentalen Blockierungen ansprechen, führen dann zu einem weiteren Fortschritt in der EFT-Anwendung.

Fallgeschichten

Eine Email von einem Mann mittleren Alters brachte folgende Geschichte zu Tage:

»Eigentlich habe ich dieses Klopfen nie so ganz für ernst genommen, und dass da Leute in meiner direkten Umgebung Erfolg damit hatten, hab ich für mich wohl mehr oder weniger ignoriert.

Jetzt hat's mich – schon länger – abends beim Zubettgehen an beiden Unterschenkeln, vor allem an den Schienbeinen, immer sehr stark gejuckt. Ich habe gekratzt und gekratzt, manchmal so ein Fußpflegemittel draufgeschmiert, aber die Juckerei nahm fast kein Ende. Und das jeden Abend beim Zubettgehen, sobald die Beine im Bett warm wurden. Ich kratzte und kratzte, bis es blutig wurde.

Vor etwa fünf oder sechs Tagen hat mich dabei so die Wut gepackt, dass ich mich selber mal abklopfte, so wie ich es schon öfters bei meiner Frau gesehen habe. Die Klopfpunkte sind mir nicht genau geläufig, nur so ungefähr, und ich habe dieses Klopfen absolviert, ohne davon überzeugt zu sein, einfach so hingeklopft nach der Methode ›Schaden wird's nicht‹. Und den Klopfvorgang habe ich nur ein einziges Mal durchgeführt, ohne Wiederholungen.

Und gestern abend, also etwa fünf Tage später, fällt mir auf, dass mich am Abend im Bett gar nichts mehr juckt an den Beinen, und da merke ich, dass mich vorgestern auch schon nichts mehr gejuckt hat, ja eigentlich seit dem Tag, wo ich geklopft habe. Merkwürdig ...«

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, **25. März**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **17./18. März** (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 Freitag, 28. April statt, 17 bis 21 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim.

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

Die weiteren Termine bis Juni 2006 finden Sie am Ende 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 InteressentInnen 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 **01. April** findet der nächste **EFT-Therapietag in der Gruppe** statt. Einen Tag lang intensives Bearbeiten Ihrer Probleme mithilfe der EFT-Klopftechnik. 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.

WEITERES

Sie können auch selbst EFT-Gruppen, EFT-Kurse oder EFT-Therapietage 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

Für das Klopfen mit Kindern und Jugendlichen bieten wir ab sofort auch 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-Training Stufe 1 für spezielle Berufe (Weiterbildung für Erzieher/innen, Pädagogen, Kindertherapeut/innen, Kinderpflegepersonal usw.):** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.
- **EFT-Training Stufe 2 für spezielle Berufe (Weiterbildung für Erzieher/innen, Pädagogen, Kindertherapeut/innen, 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.**

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). Eigene Praxis in Unterschleißheim. Schwerpunkte Aura- und Energiearbeit, Energie-Therapie (EFT), EFT mit Kindern, Auralclearing, Auralpflege, 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 März 2006

EFT-Kursprogramm bis Juni 2006

(weitere Termine je nach Bedarf;
aktuelle Ergänzungen siehe www.translab.info)

EFT-Training Level 1

(zertifizierter Basiskurs)

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: jeweils Samstag – wahlweise am
25. März, 22. April, 20. Mai oder 24. Juni
2006
Zeit: 11.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: € 110,- (Anmeldung erforderlich)

EFT-Training Level 2

(zertifizierter Aufbaukurs)

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: jeweils Freitag/Samstag wahlweise am
17./18. März oder 26./27. Mai 2006
Zeit: jeweils freitags 16.00 bis 21.00 Uhr,
samstags 10.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: € 230,- (inklusive 2xKaffee-/Teepause);
Kosten für Mittagessen und Übernachtung
extra (Mittagessen kann vor Ort
bestellt werden).
(Anmeldung erforderlich)

EFT-Training Level 3

(zertifizierte Übungs- und Supervisionsgruppe)

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: jeweils Freitag wahlweise am
28. April oder 30. Juni 2006
Zeit: 17.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: € 90,- (Anmeldung erforderlich)

EFT-Spezialkurse

Datum, Zeit, Ort je nach Bedarf. Kosten abhängig von
Zeit und Ort. Treten Sie bitte mit mir in Kontakt.

EFT-Einzelsitzung

60,- €/60 Minuten
(nur nach Terminvereinbarung)

EFT-Therapiegruppen

EFT-Abendgruppe

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: zweiter und vierter Dienstag im Monat
Zeit: jeweils 19.00 bis ca. 20.30 Uhr
Kosten: jeweils € 20,- (Anmeldung erforderlich)

EFT-Therapietag in der Gruppe

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: jeweils Samstag – wahlweise 11. Februar,
1. April oder 10. Juni 2006
Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: € 130,- (Anmeldung erforderlich)

Kurse »EFT mit Kindern«

EFT-Training für Eltern

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: noch unbestimmt; je nach Nachfrage
Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: € 110,- (Anmeldung erforderlich)

EFT-Training Stufe 1 für spezielle Berufe

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: noch unbestimmt; je nach Nachfrage
Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: € 110,- (Anmeldung erforderlich)

EFT-Training Stufe 2 für spezielle Berufe

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: noch unbestimmt; je nach Nachfrage
Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: € 110,- (Anmeldung erforderlich)

Ich komme auch zu Ihnen

Sie organisieren einen Vortrag, Kurs oder eine Therapiegruppe. Sie selbst nehmen kostenfrei teil.
Kosten: abhängig von der Art und dem Ort der Veranstaltung. Treten Sie bitte mit mir in Kontakt.

Horst Benesch (psychol. HP)

Elisabethstr. 52 · 85716 Unterschleißheim

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

E-Mail: eft@translab.info · www.translab.info