



EFT Newsletter 4

und Aura-News

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode und die vielfältigen Erfahrungen damit informieren will. Er gibt Ihnen zudem hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- **Beiträge zur Lesermail-Ecke** zu liefern: Geben Sie Anregungen, was Sie sich noch an Inhalten wünschen. Teilen Sie uns Ihre Meinungen zu einzelnen Inhalten mit.
- 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 Ihrer EFT-Anwendung zu schildern.

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

1. Weisheiten und anderes:

»Wende dich stets der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.«

Chinesisches Sprichwort

Eine Mulla-Nasruddin-Geschichte:

Eines Tages war Mulla Nasruddin auf dem Weg nach Hause. Die Sonne schien heiß, die Straße war staubig und die noch zurück zu legende Strecke war lang. »Warum«, so dachte er sich, »sollte ich nicht eine Abkürzung nehmen?«

Also schlug er sich seitlich in die Büsche. Aber im nächsten Moment verschwand er schon in einer tückischen Fallgrube.

Als man ihn fand und ihm, dem alle Glieder schmerzten, half, aus der Grube zu kommen, da lachte der Mulla nur. Man fragte ihn, was denn der Grund für seine Heiterkeit sei.

»Gut, dass ich die Abkürzung genommen habe«, sagte er. »Wenn schon bei dieser Abkürzung in einer so herrlichen Umgebung solche Gefahren auf mich lauern, wer weiß, welche Katastrophen mich auf der langen, staubigen Straße erwartet hätten?«

Aus: »Mulla Nasruddin – Lebensphilosophie vom weisen Narren, (S.71), Atmosphären Verlag, München 2005, ISBN 3-86533-033-9, erzählt und erläutert von Michael Günther. Sehr zu empfehlen!

2. Tips zum Klopfen:

Obgleich ein emotionales Thema erfolgreich aufgelöst wurde, geschieht es gelegentlich, dass EFT-Neulinge dennoch diesem Thema weiterhin einen Belastungswert auf der 10-er-Skala zuordnen. Statt einer Null landen sie möglicherweise bei einer Zwei, Drei oder Vier. Dies liegt oft daran, dass sie unterbewusst denken, dass es »sowieso morgen wieder auftaucht« oder dass »es gar nicht so schnell verschwunden sein kann und dass deshalb noch etwas davon vorhanden sein muss«. In diesen Fällen rät Gary Craig zu fragen: »Woran erkennen Sie, dass es eine Zwei, Drei oder Vier ist« bzw. »Woher wissen Sie, dass es eine Zwei, Drei oder Vier ist?« Gewöhnlich finden sie keine Antwort auf diese Frage. Dann kann man die Frage anschließen: »Wie wissen Sie, dass Sie nicht bei Null angelangt

sind?« Dies führt dann immer wieder zur Erkenntnis und Akzeptanz, dass sie bei diesem Thema in der Tat bei Null sind, die bearbeiteten Aspekte sich also aufgelöst haben.

Diese Fragen führen zusätzlich auch dazu, negatives, Erfolg verhinderndes Denken, innere Zweifel, Gefühle wie mangelnder Selbstwert (»ich habe es nicht verdient usw.) aufzudecken und weiter zu bearbeiten.

3. Fallgeschichte:

Es ist immer wieder erheiternd und zugleich erstaunlich, wenn sich das Verlangen (hier nach Schokolade) innerhalb von ein paar Minuten auflöst und sich bemerkenswerte Geruchs-, Geschmacks- und assoziative Gefühlsveränderungen einstellen. Ich will hier kurz zwei Fälle darstellen, die dies dokumentieren:

- ▶ B. konnte sich nicht vorstellen, nicht dieses Stückchen Schokolade zu essen. Ihr anfängliches Verlangen von Acht ging erst dann völlig weg, als wir den Aspekt des »Magischen« hinsichtlich der Schokolade klopfen. B. wollte dann von dieser Schokolade nichts mehr wissen, und auch der Geschmack hatte sich – des »Magischen beraubt – derart verändert, dass ein kleiner Ess-Versuch kein Verlangen, sondern eher Abneigung verursachte. Deutlich trat auch die Wahrnehmung des Übersüßen zu Tage.
- ▶ Obgleich V. zunächst kein Verlangen nach der Schokolade hatte (ich arbeitete mit ihr an ihrem Verlangen nach Zucker, der bei ihr toxische Reaktionen, wie z.B. Migräneanfälle hervorruft), löste ein Daran-Riechen ein Verlangen der Größe Sechs in ihr aus. Nach zwei Runden Klopfen dieses Verlangens roch sie erneut an der Schokolade und meinte, dass es gar nicht mehr gut riechen würde. Das Verlangen war auf Null gesunken, und selbst ein kleiner Biss in die Schokolade nötigte ihr kein Verlangen mehr ab.

Gerade bei einem (Sucht-)Verhalten ist es oftmals nötig, ausdauernd zu klopfen: Wann immer das Verlangen, damit einhergehende Unruhe, nicht enden wollende und sich mit diesem Verlangen verbundene Gedanken zeigen, gibt es mit dem Klopfen eine Alternative: Zuerst diese »Suchtsymptomatik« klopfen, bevor man sich dem »lockenden Objekt« hingibt (und sich danach oft noch schlechter fühlt).

4. Aktuelles aus unserer Praxis

NEU NEU NEU NEU

»Weight-Tapping«-Gruppe, die andere Art zum Wunschgewicht zu gelangen und es zu halten:

- Setzen Sie ihrer übermäßigen Esslust für immer ein Ende!
- Ändern Sie ihr negatives Denken über sich selbst, und werden Sie dadurch frei vom Zwang, zu viel essen zu müssen!
- Schaffen Sie neue und positive Einstellungen sich selbst gegenüber, und machen Sie diese zu Ihrem ständigen Begleiter!
- Freuden Sie sich mit Ihrem neuen, schlanken »Ich« an, das Gestalt gewinnt!

Das nächste Basisseminar findet am **22. Oktober** statt. **Jetzt** anmelden.

Nähere Informationen zu diesem weight-tapping-Prozess finden Sie in unserer Website www.translab.info/termine.

Zum EFT-Training:

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **5. November**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Für den Kurs am 5. November **jetzt** anmelden.
- Der nächste Termin für einen **Level 2-Kurs**: Freitag/Samstag, 14./15. Oktober (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim. **Jetzt** anmelden.

Diejenigen, die in Freising (bei Petra) den Grund- bzw. Aufbaukurs gemacht haben, können bereits am Kurs Level 2 teilnehmen.

Näheres zu den Level-Kursen siehe www.translab.info/termine.

Zu EFT-Therapie:

Nutzen Sie die Gelegenheit zu einer intensiven Therapie!!

Am 26./27. November werden wir das nächste **EFT-Therapiewochenende in der Gruppe** anbieten. Zwei Tage lang intensives Bearbeiten Ihrer Probleme mithilfe der EFT-Klopfftechnik. Ein wahrer »Frühjahrsputz« für Körper, Seele und Geist, bei dem auch hartnäckigen »Flecken« zu Leibe gerückt wird. Information: eft@translab.info anfordern oder in der Website nachschauen unter www.translab.info.

Weiteres:

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

Wir sind vom 13.– 26. September in Urlaub!! 

5. News zum Auraclearing:

- Die Termine für den **Aura-Kurs** sind:
4. und 20. Oktober, 10. und 22. November, 1. und 15. Dezember, jeweils von 18 bis ca. 21 Uhr.
Die Inhalte des Kurses: Auraclearing, Auraenergetisierung, Aupflege, Channeling, Boogie-busting, Rückführungstechnik. Kosten pro Abend und Teilnehmer: 60,- Euro. Wer Interesse und Fragen hat, bitte mit ihr in Kontakt treten unter aura@translab.info oder per Telefon 089 / 31 00 96 45.
-

Information zum Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schreiben Sie uns unter eftnewsletter@translab.info.
- 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, Buchautor, Seminarleiter. Praxis in Unterschleißheim bei München und in der Nähe von Kitzbühel/Allgäu. EFT-Anwendung v. a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien, Gewichtsproblematik.

Doris Benesch, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, zertifizierte EFT-Practitionerin (EFT-CC). 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 September 2005