



EFT Newsletter 5

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:

»Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für deine Sorgen ... und in dieser Zeit mache ein Schläfchen.«

Laotse

Eine Mulla-Nasruddin-Geschichte:

Eines Tages bat Mulla Nasruddin seine Frau, eine große Menge Halwa zu machen, und besorgte ihr dafür alle Zutaten. Er aß fast alles auf.

Mitten in der Nacht weckte er seine Frau. »Ich hatte gerade einen äußerst wichtigen Gedanken.«

»Erzähl!«

»Bring mir erst den Rest des Halwa, dann werde ich dir davon erzählen.«

Sie brachte die Speise und fragte ihn erneut, was er sich gedacht habe.

Der Mulla verspeiste erst einmal das restliche Halwa. »Mein Gedanke«, sagte er dann, »war folgender: Geh niemals schlafen, ohne das Halwa, das an diesem Tag gemacht worden war, restlos aufzuessen.«

Aus: Mulla Nasruddin – Lebensphilosophie vom weisen Narren, Atmosphären Verlag, München 2005, Seite 86,

ISBN 3-86533-033-9

2. Tips zum Klopfen:

Sie haben ein körperliches Symptom mit EFT erfolgreich aufgelöst, doch tritt es später wieder auf. Es ist ein Fehler nun zu glauben, dass die EFT-Behandlung nicht gewirkt oder die Wirkung nicht angehalten hat. Anstatt fälschlicherweise mit der Behandlung dieses Symptoms aufzuhören, ist es angeraten

- EFT auf tiefer liegende emotionale Themen und Aspekte anzuwenden
- Umkehrungen zu beachten (= negative Gedanken über sich selbst)
- externe Faktoren zu beachten (energetische Toxine, allergieauslösende Stoffe etc). Diese Reaktion lässt sich dann ebenfalls mit EFT behandeln.

Manchmal ist das körperliche Symptom ein Indikator dafür, dass Situationen vorherrschen, die belastend wirken. D.h. das Symptom gibt Hinweis darauf, etwas ändern zu müssen. Solange nicht darauf eingegangen wird, wird sich das Symptom immer wieder melden und seinen mahnenden Zeigefinger erheben. Hier ist an den Lebenssituationen und der Schwierigkeit, etwas ändern zu können, mit EFT anzusetzen.

3. Fallgeschichte:

Im folgenden gebe ich einen Bericht einer EFT-Anwenderin wieder, die mir geschrieben hat. Er verdeutlicht, wie tiefgreifend und erstaunlich rasch EFT wirkt und zeigt auch die Wirkung des Generalisierungseffektes, der bei einer EFT-Anwendung immer wieder auftritt (d.h. man muss nicht alles aufarbeiten, sondern Ähnliches wird oftmals gleich »im Paket« erledigt):

»Ich war schon als Kind sehr ängstlich. Seit 1994 litt ich dann sehr massiv an Angst- und Panikattacken. Manchmal hing ich so drin, dass ich das Haus nicht mehr verlassen konnte und mich in mein Bett zurückzog. Alles bereitete mir Schwierigkeiten, hier nur ein paar Beispiele: Aufzug, die Schlange im Supermarkt, Menschenansammlungen, ein leichter Wind, der ja zum Unwetter werden könnte, Stau auf der Autobahn, Hunde, Spinnen, Flugangst, Zukunftsängste, Angst vor Krieg, Angst vor dem Tod bis hin zur akuten Todesangst – der Angst jetzt gleich zu sterben. Ich habe mehrere Phasen Tabletten hinter mir, einige Jahre Therapie bei zwei unterschiedlichen Therapeuten. Die Tabletten und die Therapien waren mir immer eine große Hilfe und Unterstützung, ohne diese hätte ich so manches nicht mehr geschafft. Es gab auch immer wieder Phasen, in denen es mir besser ging, und dann wieder der totale Absturz!

Im Frühjahr 2003 stieß ich auf eine Anzeige. Eine Heilpraktikerin und Therapeutin suchte für eine EFT-Studie Personen mit solchen Problemen. Da dieses Angebot kostenlos war, machte es mich neugierig, es auszuprobieren. Ich hatte bis dahin keine Ahnung, was EFT ist. Die Therapeutin erklärte mir, was EFT ist und wie es funktioniert, es erschien mir einleuchtend. Als sie dann mit der Behandlung begann, dachte ich, ich bin nun Opfer der »Versteckten Kamera« und war froh, als wir mit der Behandlung fertig waren. Wir behandelten meine **Angst vor Hunden**, da sie für ihre Studie eine Angst brauchen, bei der sich schnell herausstellen sollte, ob die Behandlung Erfolg hat. Und da ich nicht mehr spazieren gehen konnte aus Angst, es könnte ein Hund kommen, der nicht angeleint ist, war das unserer Ansicht nach ein guter Test. Meine Stressskala ging auch runter, doch ich konnte mir nicht vorstellen, dass dieser Zauber wirklich wirken sollte. Doch dieses Wunder geschah! Es war unglaublich! Ich war so glücklich! Schon eine Woche nach der Behandlung war ich auf einem Bauernhof-Hoffest, wo lauter Hunde rumliefen – und ich ohne Angst mittendrin! Da wurde mir erst mal so richtig bewusst, wie eingeschränkt mein Leben eigentlich ist bzw. war! Ich habe eine ganze Nacht vor lauter Glück und Befreiung geheult. Mir war klar: Davon will ich mehr! Zweiter Termin. Wir behandeln den Wind, das Unwetter. Ich hatte schon als Kind immer **Angst bei Gewitter und Unwetter**, und als ich dann im Jahre 2000 bei einer Wattwanderung mitten auf dem Watt in ein Unwetter kam, war die Katastrophe perfekt: Ich konnte nicht mehr im Feld oder im Wald spazieren gehen, schon ein kleines »Lüftchen« war für mich die Ankündigung von einem Unwetter! Konnte mich nur noch zwischen Häusern oder in der Nähe meines Autos unter freiem Himmel bewegen. Auch dieser zweite EFT-Termin war vom Erfolg gekrönt! Spaziergänge und Fahrradtouren waren kein Problem mehr, Wind und Hund konnte mir nichts mehr antun! Ich dachte, es ist bestimmt nur ein Traum! Ich musste es auch ständig ausprobieren, ob »es« noch so ist, ob »es« bleibt! Wenige Wochen danach fuhr ich zum Flughafen, um meinen Mann von seiner Urlaubsreise abzuholen. Da ich unter **massiver Flugangst** litt und ihn dadurch nicht einschränken wollte, mussten wir

eben auch mal getrennt Urlaub machen. Und fliegen, das war für mich was, wo ich dachte, das werde ich nie in meinem Leben tun, die Angst war so groß, dass mich Länder, die nur mit Flugzeug oder Schiff zu erreichen sind, nicht interessierten, es war auch eine Angst, die ich nicht angehen wollte, weil ich mir keine Chance ausrechnete, diese jemals zu besiegen.

Ich stand also am Flughafen und wartete, sah die Flugzeuge und bemerkte, dass in mir ein altes Gefühl fehlt. Denn immer, wenn ich ein Flugzeug sah, kam mir in den Sinn, wenn ich da jetzt rein müsste – und schon bei dem Gedanken brach bei mir der Schweiß aus. Wenn ich ein Flugzeug in der Luft sah, dachte ich: »die armen Leute die da drin sitzen«.

Dann sah ich ganz gezielt ein Flugzeug an und stellte mir vor, ich müsste jetzt da rein, es kam kein Angstgefühl! Mir war irgendwie komisch, ich hatte doch mit EFT nur die Hunde und das Unwetter behandelt!?!?! Die Therapeutin sagte zwar, es können noch andere Ängste verschwinden, aber doch nicht bei mir die Flugangst!!! Ich stellte mir alles mögliche vor: Ich in diesem Flugzeug, und es startet und zwar heute noch! Keine Angst. Es war unheimlich, ich habe die Angstgrenze gesucht und nicht gefunden.

Da ich noch viel Zeit hatte, bis mein Mann kam, bin ich an den Informationsschalter und habe gefragt, ob denn die Möglichkeit bestünde, jetzt und hier einen kleinen Rundflug zu machen. Bei der Frage hatte ich dann ehrlich gesagt schon ein bisschen Herzklopfen, aber ich wollte absolut wissen, wo meine Angstgrenze denn ist, denn schließlich fehlte auch was, etwas was ich immer bei mir hatte, es war auch ein bisschen unheimlich! Leider gab es diese Möglichkeit nicht.

Gleich nächsten Termin bei meiner Therapeutin gemacht, habe sie gefragt, wie denn das nun sein kann. Sie sagte mir, das ist nicht so ungewöhnlich und ich hätte nun bestimmt meine Flugangst verloren! Ich könnte jetzt fliegen. Ja und das wollte ich natürlich ausprobieren, aber nicht ohne zuvor noch mal vorsichtshalber diese Flugangst zu beklopfen. Meine Stressskala war ziemlich unten, aber ich bat die Therapeutin trotzdem zu klopfen. Das mit dem Selbstklopfen konnte ich irgendwie nicht, ich dachte immer, das muss sie machen, sie ist die Zauberin, bei mir wirkt das bestimmt nicht. Zwei Tage später haben wir unseren Urlaubsflug gebucht. Es waren noch fünf Wochen Zeit bis zu diesem Termin. Täglich stellte ich mir vor, in ein Flugzeug einzusteigen, die Angst kam nicht hoch. Der Tag kam, ich war total locker, hatte keine Angst, der Flug war super, mittlerweile habe ich schon sieben Flüge hinter mir! Einfach Klasse!

Nach meiner Rückkehr veranstaltete ich mit meinen ganzen Freunden und Verwandten eine sogenannte »Anti-Flugangst-Party«. Ich wollte einfach mit allen Leuten, die mir nahe stehen, dieses tolle Erlebnis feiern. Sogar meine Therapeutin kam. Es war eine Party in die Freiheit!

Habe einen Sohn mit **ADS**. Nach sieben Jahren Therapie, davon auch mal ein viertel Jahr stationär, kaum Erfolge mit der Behandlung der Symptome. Einnässen nachts, einkoten tagsüber, aufkratzen der Haut usw. Zwei EFT-Termine, und weg das Ganze!

Mein nächster Termin sollte meine **Spinnenphobie** besiegen. Als mich meine Therapeutin fragte, was ich mit dieser EFT-Sitzung erreichen will, sagte ich, ich will die Spinnen töten können! Da weigerte sie sich allerdings, sie hat gesagt, sie will mich ja nicht zum Mörder klopfen! Nun gut, mein Ekel ist stark reduziert, ich kann mich nun auch in die Nähe von Spinnen begeben, ohne gleich panisch zu werden. Ich kann auch Spinnen bis zu einer gewissen Größe aus meinem Umfeld entfernen (auch ohne zu töten). Es lebt sich leichter, aber ein Rest ist noch da, bei Gelegenheit werde ich daran weiter behandeln. Aber immerhin konnte ich mir nun schon zweimal freiwillig eine Vogelspinne ansehen, früher wurde ich sogar panisch, als eine im Fernseher kam!

Dann nahm ich mir mein großes Laster vor, die **Zigaretten**. Ich hatte schon vier Versuche, Nichtraucher zu werden, hinter mir, ohne Erfolg. Ich plante mit meiner Therapeutin ein Wochenendseminar, um mit Hilfe von EFT zum Nichtraucher zu werden. Leider konnte dieses Wochenende nicht stattfinden.

den, da zu viele wieder abgesagt hatten. Da ich so gefrustet war und meinen Entschluss durchziehen wollte, bot mir meine Therapeutin an, mit mir eine EFT-Sitzung zu machen, welche ja nicht gleichzusetzen ist mit einem Wochenende, aber ich probierte es. Leider ist dieser Versuch gescheitert. Ich rauche wieder. Aber irgendwann kommt wieder der starke Wille durch aufzuhören, und ich denke dann schaffe ich es!

Ich machte dann erst mal Pause mit EFT. Denn ich sagte mir, ich muss das ja alles auch erst mal verarbeiten, auch diese ganzen Glücks- und Befreiungsgefühle. Wenn ich dann manchmal ein Problem hatte, dachte ich an EFT und bedauerte, dass ich mich nicht selbst klopfen kann. Da war irgendwie eine Sperre drin.

Dieses Jahr im Frühjahr habe ich dann ein EFT-Wochenend-Seminar besucht. Es war toll! Ich wollte lernen, mich selbst zu klopfen, das kann ich nun, und es klappt! Ich kann und habe auch schon andere Leute (Familienangehörige und Freunde) beklopft. Hat super geklappt, Spinnenphobie, Flugangst und anderes verschwand, ähnlich wie bei mir!

Nun will ich mehr! Ich mache weiter! Schon in vier Wochen ist das nächste Seminar!

Von meiner Selbsthilfegruppe habe ich mich diese Woche auch verabschiedet!«

Ihr Fazit:

»Mit EFT kannst du nur gewinnen, nichts verlieren!«

4. Aktuelles aus unserer Praxis

NOCH PLÄTZE FREI

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

- 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!
- Freuen 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.
- **JETZT NOCH ANMELDEN** für den **Level 2-Kurs** am Freitag/Samstag, **14./15. Oktober** (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim..

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. November** werden wir den nächsten **EFT-Therapietag in der Gruppe** anbieten. Ein Tag lang intensives Bearbeiten Ihrer Probleme mithilfe der EFT-Klopftechnik. Ein wahrer »Frühjahrsputz« für

Körper, Seele und Geist, bei dem auch hartnäckigen »Flecken« zu Leibe gerückt wird, was auch immer dieser »Fleck« sein mag. Nähere Information unter eft@translab.info anfordern oder in der Website nachschauen unter www.translab.info.

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.

Zum Auraclearing:

Wie wärs denn mal mit einer Aurapflege? So wie Fußpflege, Haarpflege, Körperpflege usw. Regelmäßige Aurareinigung- und energetisierung bewirkt eine strahlendere Aura, also auch eine tolle Ausstrahlung. Und gut für die allgemeine Befindlichkeit und Gesundheitsprophylaxe ist's außerdem. Man muß also nicht unbedingt so richtig krank sein, um von einem Auraclearing zu profitieren.

Aurapflege: 25,- Euro (30 Min.)

Info und Termin 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), Buchautor, Seminarleiter. Eigene Praxis in Unterschleißheim bei München und in der Nähe von Kiblegg/Allgäu. Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; 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 Oktober 2005