



# EFT Newsletter 5/06

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](mailto:eftnewsletter@translab.info).

---

## Zum Zurücklehnen

*»Das Leben ist nicht dazu da, um die Dinge zu gewinnen, sondern die Dinge sind dazu da, das Leben zu gewinnen.«*

*Buddhistisches Sprichwort*

*Als Mulla Nasruddin wieder einmal seinen Esel verloren hatte, blieb er ziemlich gleichmütig. Er gab sich zwar alle Mühe, ihn wieder zu finden, rief aber währenddessen ein ums andere Mal aus: »Der Herr sei gepriesen! Allah sei gelobt und gedankt!«*

*Als man ihn nach der Ursache seiner Lobpreisungen fragte, antwortete er: »Der Herr sei gepriesen! Allah sei gelobt und gedankt!. Denkt euch nur, wenn ich auf dem Rücken gesessen hätte, dann wäre ich ja mit verloren gegangen!«*

*Aus: Mulla Nasruddin, Atmosphären Verlag München 2005, Seite 121*

---

## Aktuelles: Wiederholung

### 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](http://www.eftforall.de). **Frühbucher bis 30.06.2006 erhalten Preisrabatt.**

---

## Tipps zum Klopfen

Wenn es bei der Anwendung von EFT zu keinem positiven Ergebnis kommt, d.h. belastende Gefühle wollen einfach nicht verschwinden, ist auch folgender wichtige Sachverhalt zu berücksichtigen: Gefühle sind auch Ausdruck einer natürlichen und angemessenen Reaktion auf bestimmte Umstände. Nicht umsonst hat uns die Natur Gefühle gegeben. Wird EFT auf derlei Gefühle angewendet, bringt EFT

keine Ergebnisse, da dies ein gesunder Ausdruck ist, die Unterdrückung dieser Gefühle wäre eher ein Anzeichen für ein verstecktes Problem.

Klopft man dennoch diese Gefühle, so werden die angebrachten Anteile von z.B. Trauer oder Sorge durch das Klopfen nicht berührt. Der möglicherweise vorhandene überschießende oder unangebrachte Anteil wird mit EFT angegangen und aufgelöst, vorhandene Barrieren, die eine gesunde Verarbeitung des Ereignisses stören oder behindern, werden entfernt. Der natürliche Prozess aber, die Situation und den damit einhergehenden Schmerz zu verarbeiten, wird nicht beeinflusst.

---

## Fallgeschichten

Nachtrag zur letzten Fallgeschichte: **Julia** war auch in der Folgezeit des Examenstresses stabil und hat die weiteren Prüfungen gut überstanden.

**Claudia (Name geändert)**, Ende 40, kam schon seit ein paar Wochen über den Tod ihres kleinen Hundes nicht hinweg (statt des Hundenamens verwende ich lediglich die Bezeichnung Hund). Sie konnte nicht mehr in den Garten, wo sie ihm oft beim Spielen zugesehen hatte, musste ständig weinen, wenn sie an den Hund dachte. Dies war auch in meiner Praxis der Fall. Alleine die Erwähnung des Hundes führte bei ihr zu Weinausbrüchen. Ich ließ sie also weinen, während wir etliche Runden klopften, ohne irgendein Wort zu sprechen. Sie wurde sichtlich ruhiger.

Ich beschloss, mich sehr vorsichtig dem Thema zu nähern. Beim Wort Hund blieb sie jetzt weitgehend ruhig. Die Worte »das Hundeereignis« löste bei ihr erneut Tränen aus, jedoch nur noch auf einer Acht (zuvor eine 10 +++). Wir klopften »Auch wenn ich dieses Hundeereignis habe und ich diese Probleme damit habe, akzeptiere ich mich voll und ganz und will es loslassen.« und »Dieses Hundeereignis.«, dann »Dieses belastende Hundeereignis.« Nach ein paar Klopfunden löste »Hundeereignis« in ihr kein Unwohlsein mehr aus.

Im nächsten Schritt bat ich sie, einen Titel für das Hundeereignis zu finden, ohne an das Ereignis selbst im Detail zu denken. Leichtes Weinen wurde erneut mit Klopfen aufgelöst. Sie konnte jetzt auch an den Titel denken – ohne Belastung. Auf die Frage: »Gibt es irgendeine Belastung, wenn ich Sie bitte, mir den Titel zu nennen, ohne ihn jetzt auszusprechen?« stieg leichte Beklemmung in ihr hoch, die ebenfalls rasch aufgelöst wurde. Sie nannte dann den Titel: »Hundetod«, dieses Mal wieder mit heftigerem Weinen, und bemerkte dabei »Er war einfach immer da, ohne Gegenrede.«

Es war also ein neuer, wichtiger Aspekt aufgetaucht. Während dem starken Gefühl klopften wir erneut mehrere Runden, wobei Claudia nichts sprach und ich sie mit Bemerkungen wie »immer für mich da«, »keine Gegenrede«, »dieser treue, aufmerksame Gefährte« usw. beim Thema hielt. Nachdem der heftigste Schmerz abgeklungen war (Einwertung: Zwei), klopften wir: »Auch wenn dieser Hund mir das Gefühl gegeben hat, immer für mich da zu sein und er mir jetzt fehlt, bin ich vollkommen o.k. und danke dem Hund für das, was er mir gegeben hat.« Nach einem leichten Aufflackern von Tränen sank die Belastung nach ein paar Klopfunden rasch auf eine Eins.

Ich fragte näher danach, was ihr der Hund gegeben hat. Sie meinte, »dieses Gefühl zu haben, verstanden zu werden, ohne irgendwelche Beeinflussung«. Sie musste erneut weinen, was mit Klopfen schnell aufgelöst wurde. Auf die Frage, ob ihr diese Gefühle und dieses Thema bekannt seien, kam ein leichtes Lächeln auf ihre Lippen, und sie flachste: »Natürlich wieder mal von der Mutter., ich konnte es ihr nicht recht machen, ständig hatte sie etwas an mir auszusetzen.« Während sie sprach und vom Leben mit ihrer Mutter erzählte, ließ ich sie unentwegt die Sequenz Augenbraue bis Unter den Arm klopfen.

Da sich die Sitzung dem Ende zuneigte, sprach ich sie erneut auf den Tod des Hundes an. Sie blieb völlig ruhig und verspürte jetzt tiefe Dankbarkeit für den Hund, aber auch noch ein wenig Wehmut, was als ganz normal empfunden wurde. Claudia war ganz erstaunt über diese überraschende Wendung und die Zusammenhänge von Hund und Mutter und stellte noch weitere Verbindungen her. Mit: »Es

geht ihm jetzt gut, es ist in Ordnung« und einem angenehmen Gefühl der Entspannung ging sie nach Hause.

Eine Woche später in der nächsten Sitzung berichtete sie, dass es ihr viel besser ging, dass sie stundenlang im Garten sitzen konnte, ohne an den Hund zu denken, auch diese Leere im Garten löste in ihr nichts mehr aus: Und wenn sie an den Hund denke, verspüre sie nur noch Dankbarkeit. Als dann noch die letzten Sachen des Hundes, die im Keller gelagert waren und fortgeschafft werden sollten, einige Zeit im Flur herumstanden, blieb sie weiterhin ruhig. Auch in der Folge traten keine belastenden Gefühle mehr bezüglich des Hundes auf.

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**: Samstag, **20. Mai**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **26./27. Mai** (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, 13. Mai statt, 10 bis 18 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden.

Näheres zu den Level-Kursen siehe [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

**Die neuen 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 22./23.Juli 2006. Genauere Informationen demnächst in unserer Website und im nächsten Newsletter..

### 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

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-Spezialtraining für Erzieher/innen, Pädagogen, Kinderpflegepersonal usw.**: Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.
- **EFT-Spezialtraining für Kindertherapeut/innen** 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](http://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](http://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 Mai 2006

# EFT-Kursprogramm bis Dezember 2006

(weitere Termine je nach Bedarf;  
aktuelle Ergänzungen und nähere Informationen zu  
den Kursen siehe [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de))

## EFT-Training Level 1

(zertifizierter Basiskurs)

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** jeweils Samstag – wahlweise am  
20. Mai, 24. Juni, 15. Juli, 19. August,  
16. September, 21. Oktober oder  
18. November 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  
26./27. Mai, 28./29. Juli, 22./23. Sep-  
tember oder 24./25. November 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 Übernach-  
tung extra (Mittagessen kann vor Ort  
bestellt werden).  
(Anmeldung erforderlich)

## EFT-Training Level 3

(zertifizierte Übungs- und Supervisionsgruppe)

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
Für das Zertifikat ist die Teilnahme an mind. zwei  
Samstagen erforderlich  
**Datum:** jeweils Samstag wahlweise am 13. Mai,  
26. August, 28. Oktober oder  
16. Dezember 2006  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 170,- inkl. Verpflegung  
(Anmeldung erforderlich)

## EFT-Spezialkurse

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

## EFT-Einzelsitzung

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

## Gruppen und Seminare

### GLÜCKSSEMINAR

»In drei Schritten

zum glücklichen Seinszustand«

**Ort:** Unterschleißheim oder München  
**Datum:** Samstag/Sonntag, 22./23. Juli oder  
14./15. Oktober 2006  
**Zeit:** jeweils samstags und sonntags  
10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 240,- (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:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

### EFT-Spezialtraining für Erzieher/innen, Pädagogen, Kinderpflegepersonal usw.

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** noch unbestimmt; je nach Nachfrage  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

### EFT-Spezialtraining für KindertherapeutInnen

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** noch unbestimmt; je nach Nachfrage  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

## Ich komme auch zu Ihnen

Sie organisieren einen Vortrag, Kurs oder eine Thera-  
piegruppe. Sie selbst nehmen kostenfrei teil.  
Kosten: abhängig von der Art und dem Ort der Ver-  
anstaltung. 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: [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de)

[www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de)