



EFT Newsletter 6-7/06

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

»Das, was wir heute sind, folgt aus den Gedanken, denen wir gestern nachgingen, und unser gegenwärtiges Denken bestimmt unser Leben, wie es morgen sein wird..« *Buddhistische Weisheit*

Nach einer Trauung nimmt der Vater der Braut seinen neuen Schwiegersohn zur Seite, um ihm einen Rat für ein langes glückliches Eheleben zu erteilen.

»Vermutlich liebst du meine Tochter sehr«, bginnt er.

»Oh ja!« seufzt der junge Mann.

»Wahrscheinlich hältst du sie für den großartigsten Menschen auf Erden«, fährt der alte Mann fort.

»Sie ist in jeder Hinsicht perfekt«, bestätigt der junge Mann mit leuchtenden Augen.

»So denkt man eben, wenn man gerade geheiratet hat«, erklärt der alte Mann. »Doch in wenigen Jahren wirst du bei meiner Tochter auch Fehler erkennen. Sobald das geschieht, solltest du Folgendes bedenken: Wenn sie diese Fehler nicht von Anfang an gehabt hätte, lieber Schwiegersohn, hätte sie einen viel besseren Mann als dich geheiratet!«

Also sollten wir für die Fehler unseres Partners dankbar sein. Andernfalls hätte er eine viel bessere Partie gemacht.

Aus: Ajahn Brahm: Die Kuh, die weinte, Lotus Verlag, Seite 46

Aktuelles

Ankündigung

Vom 17. bis 18. Juni 2006 findet in Mühlthal bei Darmstadt das **»2. deutschsprachige Treffen für EFT-Trainer«** statt. Eingeladen sind »alle erfahrenen EFT-TrainerInnen, Buchautoren, professionelle EFT-Anwender, die in Zukunft als Trainer arbeiten wollen, alle, die sich mit der Weitergabe von EFT in Kursen und Seminaren oder anderer Form beschäftigen«. Näheres unter www.eft-dach.org.

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. Frühbucher bis 30.06.2006 erhalten Preisrabatt.

Tipps zum Klopfen

Wenn man EFT anwendet, gibt es immer wieder Situationen, in denen der Prozess nicht vorankommt, in denen kein weiterer Fortschritt mehr möglich scheint. Gary Craig wird nicht müde, immer wieder zu betonen, dass gerade hier Ausdauer und eine gewisse Kunstfertigkeit in der Anwendung von EFT nötig sind. Hier nochmals ein paar Anmerkungen, was alles zu beachten ist, tritt diese Situation ein:

- Die **Einstimmung auf das Problem** ist nicht ausreichend vorhanden. Hierzu gehört auch, das *Thema spezifisch genug* zu fassen (Was genau ist es, das diesen Schmerz bezeichnet, dieses Verlangen hervorruft? Wie ist das Gefühl, wo sitzt es im Körper, wann tritt es auf usw.). Manchmal ist es auch hilfreich, die Augen für einen Moment zu schließen und sich ganz auf das Problem oder Unwohlsein zu konzentrieren und tieferen Kontakt aufzunehmen. Ist es schwer, es genauer zu beschreiben, helfen bestimmte Fragen weiter: Wo oder wie zeigt es sich im Körper? Hierbei kann auch sehr gut mit Symbolen gearbeitet werden (Wenn es ein Form, Gestalt hätte, wie würde es aussehen?) Zur Einstimmung auf das Problem gehört auch, sich nur auf *ein* Problem zu konzentrieren, da sonst die zugrundeliegenden Störungen im Energiesystem nicht ausreichend mit dem Klopfen erreicht werden.
- **Es liegt eine PU vor:** Hier sind zunächst mehr Betonung im Setup und kräftigeres Reiben des sore spot oder kräftigeres Klopfen der Handkante gefragt. Weiterhin Aufmerksamkeit darauf richten, ob sich innere Stimmen melden, die gegen eine Heilung sprechen (»Ich schaffe es sowieso nicht«, »Ich habe es nicht verdient« etc.). Auch ein möglicher sekundärer Krankheitsgewinn ist zu beachten (Welche Vorteile habe ich, das Problem zu behalten? Welche Nachteile ergeben sich, das Problem nicht mehr zu haben?) Hier verstecken sich weitere Themen, die vordringlich mit EFT bearbeitet werden müssen.
- Ein **neues Thema** taucht auf, das erst aufgelöst werden muss, bevor mit dem Ersteren weitergemacht werden kann.
- Oftmals hilft die Frage: »Was macht dieses Problem mit dir? Wie fühlst du dich, dass du dieses Problem hast? Hier tauchen mögliche **weitere wichtige versteckte Themen** auf, die in Beziehung zum Unwohlsein stehen und zuerst aufgelöst werden müssen. Probleme sind da, um auf Missstände in unserem Leben hinzuweisen. Allein, dass man sich zum Beispiel sagt, man sei eben dumm, weil man es einfach nicht schafft, gibt Hinweis auf ein tiefer liegendes Problem.
- Ein **neuer Aspekt** ist aufgetaucht, wird aber nicht beachtet. Immer wieder geschieht es, dass man meint, es passiere nichts, da die Einwertung stabil geblieben ist. Wenn man genauer nachfragt, ob das vorhandene Unwohlsein wirklich noch das alte ist, stellt man oft fest, dass sich etwas verändert hat, d.h. der alte Aspekt hat sich in diesem Fall bereits aufgelöst. Hierzu gehört auch, dass dann hinter einem körperlichen Problem ein emotionaler Aspekt auftaucht.
- Und zu guter Letzt: Wenn es einfach nicht weitergeht, nicht aufgeben, sondern **Hilfe in Anspruch nehmen**.

Zuweilen ist viel detektivische Arbeit nötig, um ein Problem auflösen zu können. Dies verlangt vertieftes Können und geduldige Ausdauer. Wenn es um Lebensthemen geht, die sich aus einer Vielzahl von Glaubenssätzen und Aspekten zusammensetzen, wird kann dieses Vertrauen in EFT immer wieder auf eine harte Probe gestellt werden. Keep on tapping!!!

Fallgeschichten

Karin (Name geändert), Ende Vierzig, hatte stets starke Herzklopfen, war angespannt, fühlte sich unwohl, schwitzte, wenn die Türen im Flugzeug geschlossen wurden, es an den Start ging, das Flugzeug startete bzw. bei der Landung sich wieder dem Boden näherte. Wir klopfen zunächst ihr Herzklopfen und ihre Anspannung bei der Vorstellung, kurz vor dem Start im Flugzeug zu sitzen. Nach einigen Klopfunden waren diese Symptome verschwunden. Bei der Vorstellung des Aufdröhnens der Motoren (»jetzt wird es wirklich ernst«) entstanden erneut Unruhe und Anspannung, die rasch aufgelöst wurden. Auf die Frage: »Was genau bedeutet diese Situation für Sie?« meinte sie: »Ich fühle mich ausgeliefert, ich kann nichts mehr beeinflussen, ich muss mich auf die Technik und anderen Menschen verlassen.« Bei diesen Worten trat eine Enge in der Brust auf, sie konnte nur noch schlechter atmen, ihre Bronchien schienen sich zu verkrampfen (Einwertung »Fünf«).

Während wir diese körperlichen Symptome klopfen, bemerkte sie, dass es mit Angst zu tun habe und dass sie sich jetzt an ein Ereignis mit ihrem kleinen Sohn erinnere, das schon lange zurückliege. Dabei wurde sie von einem kurzen, aber heftigen Weinkrampf geschüttelt. Einige Klopfdurchgänge ohne Worte brachten wieder Entspannung. Sie berichtete, dass sie mit ihrem kleinen, schwächtigen Sohn Achterbahn gefahren war. Auf der Fahrt bekam sie Panik, dass ihr Sohn herausfallen, durch die Sicherheitsgurte rutschen könnte, und versuchte ihn verzweifelt festzuhalten, was wegen der Fliehkräfte gar nicht möglich war. Gedanken wie »ich kann nicht raus«, »was habe ich uns angetan« und das Gefühl von größter Hilflosigkeit, von Ausgeliefertsein, verbunden mit ihrer Angst um ihren Sohn wurden mit EFT dabei angegangen und jeweils aufgelöst. Sie war sichtlich erleichtert und meinte: »Ohne Angst ist es viel schöner.« Sie erkannte dann, dass sie sich unnötig in Panik versetzt hatte, denn es ging ja gut aus, dass in der Tat alles so konstruiert war, dass auch ein so schwächtiger Junge nicht herausfallen konnte.

Wir gingen wieder zurück zum Flugzeug. Sie konnte jetzt entspannt im Flugzeug sitzen, auch das Aufdröhnen der Flugzeugmotoren brachte keine Anspannung mehr, und selbst die kräftige Beschleunigung in der Startphase, das Durchgeschütteltwerden und das plötzliche Abheben und Steigen des Flugzeuges ließen sie entspannt bleiben. Sie verspürte sogar eine gewisse Neugierde.. Sie blickte dem bevorstehenden Flug (ein paar Tage später) mit Gelassenheit entgegen. (Wie es dann in der Praxis ausgefallen ist, werde ich erst nach ihrem Flug beantworten können).

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

- Die nächsten Termine für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **24. Juni** oder **15. Juli**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **28./29. Juli** (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, **10. September** statt, 11 bis 18 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden.

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

Weitere 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** oder **14./15. Oktober** 2006. In diesem Kurs lernen Sie Ihren persönlichen glücklichen Seinszustand kennen und erfahren Unterstützung bei der dauerhaften Integration in Ihren Alltag. NLP- und EFT-Techniken bilden die Grundlagen hierfür. Genauere Informationen in unserer Website.

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

Die Mutter sieht, wir ihr Sohn aus einer Pfütze Wasser trinkt. »Um Gottes Willen!« ruft sie entsetzt aus. »Das Wasser ist doch voller Bakterien!« »Die sind alle hin, Mama. Ich bin vorher viermal mit dem Roller durchgefahren.«

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.

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, 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, Aurapflege, 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 Juni 2006

EFT-Kursprogramm bis Dezember 2006

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

EFT-Training Level 1

(zertifizierter Basiskurs)

Ort: Praxis in Unterschleißheim
Datum: jeweils Samstag – wahlweise am
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
28./29. Juli, 22./23. September 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 Übernachtung
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
10. September, 28. Oktober oder
16. Dezember 2006
Zeit: 11.00 bis 18.00 Uhr
Kosten: € 110,- 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 ·

www.eft-benesch.de