



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

Dem sind keine Grenzen gesetzt, der sie nicht hinnimmt.»

Zenspruch

Eine weitere Mulla-Nasruddin-Geschichte:

Mulla Nasruddin hatte ein Hufeisen gefunden und eilte nach Hause, um es dort jedem zu zeigen, der ihm über den Weg lief, ob der wollte oder nicht. »Sieh nur, was für ein Glück!«, rief er seinem Nachbarn zu, der gerade an seiner Tür vorbeiging. »Aber, Mulla, du erstaunst mich. Ich wusste ja gar nicht, dass du abergläubisch bist.« – »Das bin ich auch nicht«, begann Mulla Nasruddin zu erklären. »Er geht um etwas ganz anderes. Wenn ich noch drei Hufeisen finde und dann noch ein Pferd dazu, dann ist es für immer vorbei mit dem Zu-Fuß-Gehen!«

Aus: Mulla Nasruddin – Lebensphilosophie vom weisen Narren, Atmosphären Verlag, München 2005, Seite 104

ISBN 3-86533-033-9

Tips zum Klopfen

Ein gutes Vorgehen ist es, lediglich die Punkte in fortwährenden Klopfunden zu klopfen, während die betreffende Person von einem sie belastenden Thema/Ereignis erzählt. Durch dieses zunächst ganz allgemeine Herangehen werden bereits einige Belastungen an der Oberfläche aufgelöst und der Boden für tiefergehende Interventionen bereitet. Dies kann folgendermaßen geschehen: Die betreffende Person erzählt mehrfach ein und die selbe Geschichte in allgemeiner Weise, während sie anhaltend klopft, solange, bis sie keinerlei Unwohlsein mehr dabei verspürt. Dann ist es möglich, nach genaueren Details zu fragen und diese erzählen zu lassen, erneut mit ständigem Klopfen. Mithilfe der Filmtechnik kann schließlich noch nach weiteren verborgenen Hauptaspekten gesucht werden, die entsprechend mit EFT bearbeitet werden.

Fallgeschichte

Dass Tinnitus auch zu den Symptombildern gehört, die mit EFT erfolgreich angegangen werden können, zeigt der folgende Fall:

M., mittleren Alters, seit Oktober letzten Jahres »Pfeifen in den höchsten Tönen« in beiden Ohren. Zum Einschlafen und während der Nacht musste sie Musik abspielen, damit sie dieses Pfeifen nicht so laut hört. Ärztliche Maßnahmen blieben durchweg ohne Erfolg. Ihre Verzweiflung war derart groß, dass sie bereits mit dem Gedanken spielte, nicht mehr leben zu wollen. Die Einwertung der aktuellen Ohrgeräusche ergab links eine Zehn und rechts eine Acht. Es fiel auf, dass sie innerlich sehr aufgeregt war, sodass wir gleich diese Unruhe klopfen. Während der dritten Klopfunde hörte sie im rechten Ohr einen »lauten Knall« (eine innere Entladung), die Einwertung sank auf eine Sieben. Die nächste Runde brachte erneut einen »Knall«, die Einwertung sank auf eine Sechs, im linken Ohr notierte sie eine Acht. Die Unruhe (anfangs eine Fünf) war aufgelöst. Wir wendeten uns nun den Ohrgeräuschen im rechten Ohr direkt zu: »Auch wenn mein rechtes Ohr in den höchsten Tönen pfeift ...« In drei Durchgängen sank das Geräusch über eine Drei und eine Eins schließlich auf Null. Im linken Ohr ergab sich dabei eine Fünf. Wir klopfen das Geräusch dann im linken Ohr, das sich in weiteren Durchgängen auf eine Eins einpendelte (Rest eines inneren Stresses). M. meinte daraufhin, dass ihr ein neues Leben geschenkt ist und verließ die Sitzung mit dem Hinweis, weiterhin ihre Unruhe/inneren Stress und erneut auftauchende Geräusche sogleich zu klopfen. Wie sie mir später mitteilte, blieben die Geräusche weitgehend auch die folgenden Tage weg, einmaliges erneutes Auftreten von leichten Anzeichen eines Geräusches konnte sie erfolgreich selbst wieder wegeklopfen. Auch wenn dieser Fall schnell zu einer Lösung kam, gibt es Tinnitus-Fälle, die sich nicht so leicht auflösen bzw. lindern lassen und mehr Ausdauer verlangen, da sich zahlreichere Aspekte hinter diesem Problem verbergen können. Also nicht aufgeben, wenn sich nicht gleich Erfolg einstellt!!

Aktuelles aus unserer Praxis

EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **21. Januar**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **27./28. Januar** (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim.
- Der nächste Termin für einen **Level-3-Kurs**: Samstag, **25. Februar**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim.

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

Die neuen Termine für 2006 finden Sie auf Seite 4 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 Interessent(inn)en 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 **11. Februar** werden wir den nächsten **EFT-Therapietag in der Gruppe** anbieten. Einen Tag lang intensives Bearbeiten Ihrer Probleme mithilfe der EFT-Klopftechnik. Ein »Großreinemachen« für Körper, Seele und Geist, bei dem auch hartnäckigen »Flecken« zu Leibe gerückt wird, was auch immer dieser »Fleck« sein mag. Information unter eft@translab.info oder auf der Website 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.

Sehr erfreulich!

Mein Buch »Klopf dich gesund – Blockaden lösen, schmerzfrei werden durch die EFT-Klopfakupressur« erfreut sich weiterhin regem Interesse und geht Anfang Januar 2006 nach nur zehn Monaten seit dem Erscheinen bereits in die **vierte** Auflage.

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 Kißlegg/Allgäu. Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; EFT mit Kindern, Lebens- und Erfolgcoaching, 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 Dezember 2005