



# Klopf-News 07 – 08/19

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die Klopfakupressur informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin finden Sie eine Übersicht zu unseren Kursen.

Sie sind eingeladen,

- über Ihre Erfahrungen mit dem »Klopfen« zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- Fragen zur Klopfakupressur zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.

Schicken Sie Ihre Beiträge an [mail@knb-klopfen.de](mailto:mail@knb-klopfen.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Auch auf dem höchsten Thron sitzt man nur auf seinem Hintern.«

Michel de Montaigne

### Arbeitsbeschaffung

wurde uns geschickt

»Dieser Bagger«, sagt jemand zu Mulla Nasrudin, »hat Menschen die Arbeit weggenommen. Man sollte ihn durch 100 Männer mit Schaufeln ersetzen.« - »Richtig«, sagt Mulla Nasrudin, »besser wären noch 1000 Männer mit Teelöffeln.«

---

## Hinweis-Dauerbrenner

### Klopftreffs

Wer sich Klopfkenntnisse angeeignet hat, sollte möglichst viel üben, um eigene Probleme angehen und - bei Interesse - sich auch an Themen anderer Personen wagen zu können. So finden Sie auf unserer Website unter [www.knb-klopfen.de/info/klopftreffs](http://www.knb-klopfen.de/info/klopftreffs) Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die Klopfertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also auf diese Liste, wenn Sie mit anderen üben wollen - die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer selbst eine solche Übungsgruppe in seiner Region anbieten will, soll uns schreiben, damit wir sie/ihn in diese Liste aufnehmen können. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist ein absolvierter Klopfakupressur-Level 2.

**Wichtige Anmerkung:** Wir bitten darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem uns Änderungen in den Kontaktdaten oder das Aufhören als Anbieter mitgeteilt werden.

### Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell das »Klopfen« auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website <https://knb-klopfen.de> als Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an uns unter [mail@knb-klopfen.de](mailto:mail@knb-klopfen.de). Gerne hören wir von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

**Wichtige Anmerkung:** Wir bitten darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem uns Änderungen der Kontaktdaten oder das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt werden.

---

## Anregungen

### Zweifel am Klopfen?

Um mit dem Klopfen erfolgreich sein zu können, ist es nicht nötig, an die Wirksamkeit des Klopfens glauben zu müssen. Die Klopfpraxis stellt immer wieder unter Beweis, dass sich Klopfen einstellen TROTZ vorhandener Zweifel an der Methode, was dann beispielsweise in Aussagen mündet, wie »Das kann nicht sein!«, »Das glaube ich jetzt nicht!«, »So einfach kann es doch wirklich nicht sein!« ... Und dennoch: Es ist nicht zu leugnen, da das positive Ergebnis im Moment erfahren wird.

Auch wenn sich diese Erfolge trotz Zweifel einstellen, ist diesen Aussagen Aufmerksamkeit zu schenken und sollten als mentale Aspekte beklopft werden. Bleiben diese Aussagen unbeachtet, üben sie im System weiterhin negativen Einfluss auf eine anhaltende Befreiung aus. Klopfen Sie also zum Beispiel:

- *»Auch wenn ich dieses verständliche Denken in mir habe, dass es nicht sein kann, davon befreit zu sein, weil es eben nicht so einfach gehen kann ...« und in der Sequenz: »Dieses verständliche Denken ... dieses verständliche Denken ... dass es nicht sein kann . davon befreit zu sein ... das kann nicht sein ... so einfach geht es nicht ... so einfach ist meine Welt nicht ∞ das muss schon komplizierter sein ... dieses verständliche Denken ...«*
- *»Auch wenn ich dieses berechnende Denken habe, dass ICH nicht frei davon sein kann, und schon gar nicht anhaltend, das kommt sicher gleich wieder zurück. Das habe ich schon so lange schon, niemand konnte mir helfen. Und jetzt soll es so schnell und einfach gehen, das kommt sicher wieder ...« und Sequenz: »Dieses berechnende Denken ... dass ich nicht frei davon sein kann ... das kommt sicher gleich wieder ... als ob ich so denken muss ... wo es doch eh kommt ... wenn es kommt ... aber ich muss auch nicht glauben ... dass es nicht mehr kommt ... vielleicht könnte ich mich einfach überraschen lassen ... es offen lassen ... denn wenn es kommt ... kommt es eh wieder ... warum soll ich denken ... dass es wieder da ist ... wo es JETZT NICHT da ist ... dieses berechnende Denken ...«*

Es gibt zahllose Gründe, warum eine Befreiung nicht sein kann und darf. Um anhaltende Befreiung erreichen zu können, ist es also wichtig, auf diese inneren zweifelnden Stimmen zu hören, sie anzunehmen und zu beklopfen. Je mehr dies gelingt, desto tragfähiger wird die Basis für die erreichte Befreiung sein.

Also: Sie brauchen nicht daran glauben, dass das Klopfen wirkt. Gehen Sie Ihr Thema mit dem Klopfen an und achten Sie darauf, ob sich Zweifel in Ihnen zeigen. Diese beklopfen Sie als mentale Aspekte.

Gerne hören wir von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Autofahren geht wieder (von Doris)

Sabine, 22 Jahre, kam zu mir, weil Sie beim Autofahren schlimme Panikattacken gehabt hatte und sich nun nicht mehr ans Steuer traute.

Ich fragte sie, seit wann das so war, und sie antwortete, dass es schon immer so war - also seit sie den Führerschein hatte. Sie erzählte mir, dass die Führerscheinprüfung so schlimm gewesen war und fügte noch hinzu: »Die praktische natürlich.«

Auf mein Nachfragen, warum sie das Wort »natürlich« verwendet hatte, erklärte sie mir, dass ihre Mutter sie schon vor der Prüfung mit ihren eigenen Ängsten konfrontiert hatte. Die Mutter hatte erst mit über 40 Jahren den Führerschein gemacht und war zweimal durch die prak-

tische Prüfung gefallen. Sabine war also schon »vorbelastet«. Die schriftliche Prüfung hatte sie mit nur einem Fehler bestanden.

Es war also zunächst eher das Thema »Prüfungsangst« und die nicht gerade hilfreichen Informationen der Mutter »Angst vor der praktischen Prüfung«.

Ich bat Sabine, sich zunächst unspezifisch an die erste praktische Prüfung zu erinnern und die Belastung einzuwerten. Sie atmete sofort sehr schwer, und ich konnte sehen, dass die Belastung zu hoch war. Also bat ich sie, zunächst ein Wort bzw. eine Überschrift für dieses Erlebnis zu finden, ohne an die Situation zu denken und diese Überschrift noch nicht laut auszusprechen.

Wir klopfen die Belastung (schweres Atmen, Herzklopfen und Nebelgefühl im Kopf), die bei einer Vier bis Fünf lag, bis auf eine Eins herab. Ich wies sie dabei immer wieder darauf hin, nur das Wort/den Satz zu denken und NICHT an die Situation.

Dann fragte ich sie, ob die Belastung wieder steigen würde, wenn sie das Wort/den Satz nun laut aussprechen sollte - dies aber jetzt noch nicht machen sollte. Sie meinte, dass es bei einer Eins bleiben würde, und so forderte ich sie auf, das Wort/den Satz laut auszusprechen. Da die Belastung durch das laute Aussprechen von »diese Panikprüfung« nicht stieg, sagte ich ihr, sie solle sich in ihrer Vorstellung nun auf eine Wolke setzen - hoch am Himmel - und auf die Prüfungssituation hinunterschauen.

Die Belastung stieg nun wieder auf sechs bis sieben an. Wir klopfen alle Wahrnehmungen für mehrere Runden, bis Sabine wieder bei eins bis zwei war.

Danach gingen wir schrittweise mit der Filmtechnik die Prüfungssituation spezifisch durch und klopfen die Stresserscheinungen, die beim Erinnern an diese Panikprüfung in Sabine auftauchten, bis alles gelöst war.

Dann waren wir mit dieser belastenden Erfahrung »durch«, und Sabine konnte an die Prüfung denken, ohne dabei Stress zu spüren. Sie fühlte sich in Sicherheit und meinte, sie sei jetzt sogar positiv neugierig, wie das Autofahren jetzt gehen würde.

Ich bat sie, sich vorzustellen, wie sie im Auto am Steuer sitzt. Sie stellte es sich vor und lächelte dabei. »Es fühlt sich richtig gut und frei an«, meinte sie.

Wir klopfen noch kurz dieses gute und freie Gefühl bei der Vorstellung, mit dem Auto zu fahren, und dann war die Zeit um.

Ich gab ihr noch den Tipp, sich vor der ersten Fahrt dem Auto langsam zu nähern und genau hinzuspüren, ob noch Belastung aufkommen würde. Diese sollte sie dann zuerst beklopfen, bis es wieder ruhig in ihr ist, und sich erst dann weiter dem Auto nähern. Sie sollte darauf achten, dass keine Belastung mehr da ist, wenn sie sich das erste Mal seit längerer Zeit wieder ans Steuer setzte.

Ein paar Monate später erhielt ich die gute Nachricht, dass sie seit der Sitzung angstfrei und entspannt mit dem Auto unterwegs ist.

### **Wut über Ungerechtigkeit (Bericht eines Klopfanwenders)**

Vor kurzem konnte ich meine erst frisch erworbenen Klopfkenntnisse anwenden, und ich kann mit gewissem Stolz sagen, dass es mir wirklich geholfen hat. Ich hatte einen richtig dicken Hals, weil man mir einen Fehler in der Arbeit unterschieben wollte, zu dem ich wirklich nichts beigetragen hatte. In der Diskussion darüber fühlte ich mich immer mehr in die Ecke gedrängt, hilflos und wollte schon aggressiv laut werden, doch erinnerte ich mich plötzlich an das Klopfen. Ich sagte, ich müsse erst einmal aufs Klo und klopfte dort diese Wut und Hilflosigkeit wegen dieser Angriffe auf mich, die so ungerecht waren. Es brauchte gar nicht lange, da war dieser Stress vorbei. Ich ging wieder in die Runde und konnte gelassen mit Erfolg meinen Standpunkt und die Fakten vertreten, ohne auf den gewohnten Verteidigungsmodus schalten zu müssen. Ich bin wirklich beeindruckt.

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Klopfen und Ihre Klopf-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich am Klopfen zu versuchen. **Schreiben Sie, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere Klopf-Anwender sein kann und bleibt!**

---

## Die KnB-Kinderecke

### Aus Kindermund

Eine Elfjährige sagte: «Das Buch ist so schlecht. Dem kann ich doch meine Langeweile nicht anvertrauen.»

### Sie traut sich wieder (Bericht einer Klopfanwenderin)

Meine zehnjährige Tochter Johanna schwimmt, seit sie vier Jahre alt ist. Sie ist immer gerne im See und auch im Freibad geschwommen. Seit ca. zwei Jahren wollte sie im See nicht mehr weiter schwimmen, als sie sehen bzw. stehen kann. Im Freibad war das tiefe Wasser kein Problem.

Meine Tochter wollte immer weniger an den Weiher fahren und immer weniger gerne drinnen schwimmen. Vorletzte Woche hat sie mir dann erzählt, dass sie einmal mit einer kleinen, blutenden Wunde am Bein im Weiher beim Schwimmen war und da hätte etwas im Wasser an ihrem Bein »geleckt«. Ob das stimmt, weiß ich nicht, aber sie hat es so erlebt. Sie hatte damals panische Angst, dass es ein Hecht wäre und sie beißen würde, und seitdem wollte sie nicht mehr ins Wasser, wo sie nichts sieht.

Ich habe einfach bei ihr geklopft, während sie erzählt hat. Ich habe kein großes Aufhebens drum gemacht und nicht angekündigt »wir klopfen jetzt«, sondern einfach geklopft, während sie erzählt hat. Sie hat sich sichtlich beruhigt. *[Kommentar: Diese Art des Klopfens ist besonders gut bei Kindern geeignet: Das Kind erzählt, der Erwachsene klopft beim Kind bzw. Kind und Erwachsener klopfen jeweils an sich selbst. Will das Kind das Klopfen überhaupt nicht, kann der Erwachsene beim Erzählen »mentales Klopfen« durchführen, indem der Erwachsene sich vorstellt, an den Punkten des Kindes zu klopfen.]*

Letzten Sonntag waren wir wieder am Weiher, und sie ist tatsächlich ein Stück mit rausgeschwommen. Es mussten immer mein Mann oder ich dabei sein, aber sie ist wirklich mit ins tiefe Wasser geschwommen. Ein paar Tage später waren wir wieder, und sie ist wieder weit mit rausgekommen. Nur neben mir, aber immerhin. Heute früh hat sie mich gefragt, wann wir denn wieder an den Weiher fahren würden, sie würde gerne weit raus schwimmen.

### Rückmeldung über das Klopfen mit einem Kind

»Lieber Horst, wie versprochen, gebe ich dir noch Feedback auf das Coaching, das ich mit der 10-Jährigen hatte, die in der Schule gemobbt wird.

Also ich bin begeistert: Es war so einfach mit ihr zu arbeiten, herrlich!

Von selbst kam sie, wenn etwas weg war und sich verändert hatte: »Oh, jetzt ist das davongelaufen ... ah, jetzt ist es beim Kirchturm auf der Spitze.«

Den Muskeltest fand sie super lustig und hat total eingesehen, dass sie natürlich stark sein möchte und dass wir daran arbeiten können. Am Schluss konnten wir sogar eine Ressource aufbauen, welcher Sie einen Namen gab.

Ich fragte dann, wie er dann helfen werde in der nächsten Situation. Er werde ihr die Ohren zuhalten, damit sie gar nicht zuhören müsse, wenn andere schlecht über sie reden.

Es war unglaublich, und ich selber habe danach geleuchtet vor Freude.

Das Schönste an dem Ganzen: Ich durfte Kind sein:-)

Herzlichen Dank nochmals für deine Inputs, die waren SEHR hilfreich.»

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.

---

## Wichtige Hinweise

Die Klopfakupressur/KnB ist kein Allheilmittel, obgleich Klopf-Anwendungen bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten Klopf-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über Klopfakupressur mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die »Klopfakupressur nach Benesch« (KnB) ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie Klopfakupressur - wo nötig - parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind den Verfassern keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

### Wichtiger Versandhinweis

Wir versenden diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit uns in Kontakt getreten sind.

- Für eine Abmeldung oder Änderung Ihrer Email-Adresse bitte eine Meldung an folgende Adresse senden: [news@knb-klopfen.de](mailto:news@knb-klopfen.de) senden.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben streng vertraulich behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### Impressum

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst und Doris Benesch, Am Walkweiher 16a, 86875 Waal, Tel: 0151-58124102, Email: [mail@knb-klopfen.de](mailto:mail@knb-klopfen.de), <https://knb-klopfen.de>

Waal im Juli 2019

# KnB-Kursprogramm 2019/2020 (Stand 01.07.2019)

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe [www.knb-klopfen.de](http://www.knb-klopfen.de)

## Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244)**: Zweitägeskurse (außer Level 1) € 310,-; Level 1 € 260,- (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
  - **München**: Zweitägeskurse € 270,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)
- Zeit**: Zweitägeskurse Sa 9.30 bis 18.00 Uhr, So 10.00 bis 17.00 Uhr, Eintageskurse 9.30 bis 18.00 Uhr

## ----- -TRAINING LEVEL 1 -----

(2-tägiger Basiskurs mit KnB-Zertifikat und EFT-Teilnahmebestätigung)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 09./10.11.2019, 14./15.03, 04./05.07. oder 24./25.10..2020

Ort: **Salzburg**  
Datum: 27./28.07.2019

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

## ----- TRAINING LEVEL 2 -----

(2-tägiger Aufbaukurs mit KnB-Zertifikat und EFT-Teilnahmebestätigung)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 07./08.12.2019, 20./21.06. oder 28./29.11.2020

Ort: **Salzburg**  
Datum: 12./13.10.2019

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

## ----- TRAINING LEVEL 3 -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 21./22.03.2020

Ort: **Salzburg**  
Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

## ----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**  
Datum: 16./17.11.2019, 09./10.05. oder 14./15.11.2020  
Weitere Termine nach Absprache

## ----- SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► **Frei von belastenden Erlebnissen (Trauma)**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**  
Datum: 25./26.04.2020

### ► **Frei von Phobien u. spezifischen Ängsten**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 11./12.07.2020

### ► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 26.10.2019 oder 10.10.2020

### ► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**  
Datum: 27.10.2019 oder 11.10.2020

### ► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**  
Datum: 08.03.2020

### ► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**  
Datum: 07.03.2020

## ----- ERWEITERNDE KURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

### ► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**  
Datum: 16./17.05.2020

### ► **»Lebe DEIN Leben«**

(2-tägiger Erfolgs- und Wohlstandskurs mit KnB-Zertifikat)

#### Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 19./20.10.2019 oder 05./06.12.2020

Ort: **Salzburg**  
Datum: 02./03.11.2019

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

#### Folgetage

Ort: **Puchheim**  
Datum: 08.02.2020

## ----- Intensive Selbsterfahrungskurse -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 19.-21.07.2019, 17.-10.01. oder 17.-19.07.2020  
Kosten: € 590,-

### ► **Thema »Gewicht«**

Ort: **Röhrmoos bei München**  
Datum: 13./14.07.2019  
Ort: **Salzburg**  
Datum: 30.11./01.12.2019  
Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

## ----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

### »PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

Informationen zu dieser Ausbildung siehe extra Flyer oder meine Website [www.knb-klopfen/professional](http://www.knb-klopfen/professional)