



Klopf-News 05/19

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.

Zum Zurücklehnen

Der Therapeut zum Klienten: »Hat Ihnen das Buch über Selbstsicherheit geholfen, das ich Ihnen bei unserem letzten Treffen empfohlen habe?« - Klient: »Das kann ich Ihnen jetzt gar nicht sagen. Ich bin mir da nicht sicher.«

Aktuell

Praxisraum in München/Harras frei

In der Heilpraktiker-Gemeinschaftspraxis Georgii (wo auch Doris ist) wird ab dem 1. August oder auch früher ein Raum frei. Dieser kann für einen Tag oder mehrere Tage pro Woche angemietet werden. **Informationen und Kontakt** unter praxis-georgii@t-online.de.

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 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. 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

Und erneut: »Selbstklopfen« - einfach gemacht

Sie brauchen sich nicht extra Zeit zu geben, um mit sich eine Klopfanwendung durchzuführen. Klopfen Sie im Laufe des Tages, wann auch immer Sie Finger frei haben – selbst wenn Sie im Moment sogar kein Unwohlsein bewusst erfahren.

- *Bei akutem Geschehen:* Sie fühlen sich getresst? Machen Sie Ihre Arbeit, Ihre Tätigkeiten weiter, aber klopfen Sie dabei - soweit es eben geht, ohne irgendwelche Klopfsätze, ohne bestimmte Klopfabfolgen, vielleicht nur einen einzigen Punkt. Unwohlsein ist eh in Ihrem System akut aktiviert, die Entscheidung dabei zu klopfen, übt positiven Einfluss auf das Geschehen aus. Vielleicht können Sie (mit der Zeit) erfahren, dass akuter Stress sich leichter entspannt und dass Sie gar nicht mehr so leicht in diesen Stress geraten. Es ist anzunehmen, dass mit diesem Vorgehen die Stressursachen in Ihnen eher nicht tiefgreifend gelöst werden, aber dieses stetige Klopfen in der Akutsituation wird durchaus positive Effekte haben. Und dies können Sie in nahezu jeder akuten Situation machen.
- Besteht *kein akutes Geschehen*, können Sie mit dieser Art von Klopfen auch unterschwellige Belastungen im System entspannen, sodass hier in der Summe sich positive Veränderungen ergeben können.

Dieses anhaltende Klopfen kann mit der Zeit auch den Kontakt zu Inhalten, die tiefer in Ihrem System gelagert sind und die belastende Einflüsse auf Ihr Leben haben, herstellen - Erinnerungen, innere Bilder, Gefühle werden auftauchen, die Sie dann gezielter mit dem Klopfen bearbeiten können, ohne groß danach suchen zu müssen. Dies eignet sich gerade in solchen Fällen, in denen der Kontakt zur eigenen Geschichte verschüttet zu sein scheint. Dieses allgemeine Klopfen ohne den bewussten Fokus auf das Unwohlsein trägt mit entsprechender Ausdauer zu positiven Ergebnissen bei, denn Sie geben dem System stetig den Hinweis, bestehende Dissonanzen in Ihrem System auszugleichen.

Also: Immer wieder klopfen, wenn Finger frei sind!

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

Fallgeschichten / Berichte

Unsicherheit und Blockierung und mehr

Lieber Horst, gestern habe ich mich getraut, meine Klopfkenntnisse erstmals bei jemand anderem anzuwenden. Vielleicht magst du mir ein kleines Feedback dazu geben:

F. und ich arbeiteten daran, ihre Coaching-Website zu aktualisieren. Während wir die Texte überarbeiteten, kam immer wieder das Thema Unklarheit hoch. Sie war sich sehr unsicher darüber, ob es das wirklich ist, was sie macht, anbietet etc. Irgendwann konnte ich den starken Impuls, das Ganze zu klopfen, nicht mehr ignorieren und überwand mich zu meiner ersten »Klopf Sitzung«.

F. war sehr offen dafür und antwortete auf die Frage »Was ist jetzt?« mit: »Unklar, etwas stockt, aus dem Fluss draußen, immer wenn es an die Website geht ...«

Wir klopfen: »Auch wenn ich unklar bin, bin ich o.k. ...«

Und dann: »Diese Unklarheit in mir ... dieses Stocken ... wenn es an die Website geht ...« Es dauerte nicht lange, dann meinte sie, es gehe ums Sichtbar werden, sich zeigen etc.

Wir klopfen die Unklarheit weiter. (Jetzt denke ich, ich hätte mehr darauf eingehen können.)
[Kommentar: In der Tat, hier wird F. spezifischer. Es ist quasi eine Einladung, dies als Aspekt für das Thema Unklarheit und Stocken aufzugreifen mit zum Beispiel: »Auch wenn ich diese Unklarheit, dieses Stocken in mir habe, weil es dabei um sichtbar werden, um sich zeigen geht ...« Daraus kann eine Klopfdynamik entstehen, die in die tiefere Schichten der Problematik des Sichtbar seins und des Sich zeigens führt - mögliche wichtige Ursachen für dieses Stocken und diese Unklarheit. Wenn diese tieferen Schichten gelöst werden, kann es sein, dass die Arbeit an der Website - und nicht nur dort - leichter geht.]

Ein tiefes Aufatmen, auf das ich sie aufmerksam machte. [Kommentar: Spontanes tiefes Atmen beim Klopfen ist immer wieder ein Hinweis, dass sich etwas im System gelöst bzw. entspannt haben könnte. Es ist daher sinnvoll, darauf aufmerksam zu machen und das Beklopfte zu testen.]

Dann kam von ihr „diese Scheiß Unklarheit“. Ich lies es sie lauter sagen, und wir klopfen: »Diese Scheiß Unklarheit ...« Darauf kam »und diese Scham«. Ich fragte nach, was für eine Scham. Sie meinte, diese Scham, dass die Anderen herausfinden, dass sie (auch) nicht weiß, was sie will, und inkompetent in ihrer Arbeit als Coachin ist. [Kommentar: Auch hier könnte man tiefer nachforschen, was die Anderen genau denken würden, wer die Anderen ganz spezifisch sind. Dies könnte wieder in tiefere Schichten führen, die für diese Blockierung, diese Selbstzweifel verantwortlich sind.]

Wir klopfen das, bis auf einmal meinte: »Diese Erleichterung bei dem Gedanken, nichts mehr aufrecht erhalten zu müssen« und später noch der Zusatz »... einfach Ich sein zu können, und es ist gut genug.« Sie begann immer häufiger zu gähnen. [Kommentar: Auch ein Zeichen von eintretender Entspannung.]

Ich bestätigte ihr, dass es ja wirklich anstrengend sei, immer etwas aufrecht erhalten zu müssen, wo sie doch einfach sie selbst sein könnte.

Nach ein paar weiteren Klopfunden fragte ich wieder: »Was ist jetzt?« Sie meinte, sich friedlich, entspannt und befreit zu fühlen. Wir beklopfen auch diese Wahrnehmungen. [Kommentar: Dieses positive Klopfen greift die inneren Wahrnehmungen auf, um sie im System zu stabilisieren, indem mögliche Gegenbewegungen zu diesen positiven Gefühlen mit dem Klopfen abgeschwächt werden - siehe zum »positiven Klopfen« u.a. die [Klopf-News 02/18.](#)]

Außerdem verspürte sie eine große Lust, ihr Haus aufzuräumen, was bei ihr normalerweise der Beginn einer konzentrierten Arbeitsphase sei.

Sie wurde immer müder und entspannter. Konnte im anschließenden Gespräch, in dem wir überlegten, was sie nächstes Mal besser machen könnte, kaum die Augen aufhalten.

Sie und ihr Hund schliefen kurz darauf an Ort und Stelle ein, was, wie sie mir später erzählte, hoch ungewöhnlich für beide sei.

[Kommentar: Dieser Fall verdeutlicht, dass das Mitgehen mit den Informationen aus dem Inneren (und nicht mentale Spekulationen, Hinterfragen, Erklären ...) zu positiven Veränderungen im System führen. Dazu ist auch oft Ausdauer erforderlich. Ob damit das Thema an sich anhaltend erledigt sein wird, muss sich erst noch erweisen. Da hier jedoch »Lebensthemen durchscheinen (sichtbar sein können, Selbstzweifel, sie selbst sein können ...), wird für eine anhaltende Befreiung ein Klopfen in tieferen Schichten nötig sein.]

Nierenwerte besser (eine Rückmeldung)

»Liebe Doris, lieber Horst, etwas, das ich mit euch teilen möchte: Aufgrund meiner Nierenerkrankung (Glomerulonephritis) bin ich regelmäßig zur Kontrolle im Krankenhaus. So auch diese Woche. Die Ergebnisse waren noch nie so gut, seit ich dort bin!!!! Mein Arzt war begeis-

tert und ich ebenso! Ich hatte aufgrund der extrem angespannten letzten Wochen mit einer Verschlechterung gerechnet, da dies auch schon bei den letzten beiden Kontrollen so war. Ich bringe das ganz klar mit dem Klopfen in Zusammenhang (mit kleinem Zweifel ;-)), und ich habe noch nicht mal dieses Thema direkt beklopft, weil sich gerade andere Themen vorge-drängt haben.« *[Kommentar: Auch wenn die Werte nicht stabil besser bleiben sollten, könnten jeweils positive Nieren-Ergebnisse nach weiterem Klopfen diesen Zusammenhang zunehmend bestätigen. Das gezielte Beklopfen dieses Themas könnte dann auch noch zu tieferen und anhaltenderen Ergebnissen führen.]*

Erste Erfolge mit Migräne (eine Rückmeldung)

Nach einem Level-1-Kurs diese Rückmeldung: »Lieber Horst, habe am Montag morgen einen starken Migräneanfall geklopft, hatte dann nur noch Kopfschmerzen und habe das erste Mal seit Jahren kein Migränemittel genommen!!!! Danke für diese großartige Methode (das Vermitteln dieser).« *[Hinweis: In der nächsten Ausgabe der Klopf-News werde ich dieses Thema als Klopfanregung aufgreifen.]*

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 dem Leben mit Kindern

Die kleine Sophia (5 Jahre) schaut auf die Haare der Mutter: »Mama, du wirst ja auch Oma, du hast ein weißes Haar!«

Angstgeister

A., vier Jahre, zeigte Angstzustände, weil es unter ihrem Bett »böse Geister« geben würde. Es wurden zwar jedes Mal von den Erwachsenen keine dort gefunden, aber A. bestand darauf, dass es dort welche geben würde. So konnte sie sich tagsüber nicht aufs Bett setzen und setzte es durch, dass sie - obwohl sie bereits ohne Probleme in ihrem Bett hatte schlafen können - wieder ins Bett der Eltern durfte.

Auf Nachfrage bei der Mutter schien es kein besonderes Ereignis gegeben zu haben, auch die familiäre Situation sei in Ordnung (keine Spannungen zwischen den Eltern, die Mutter sei zu Hause und für A. da, keine Probleme im Kindergarten). Und auch A. selbst konnte hier nicht weiterhelfen, die »bösen Geister waren plötzlich da und gehen nicht mehr weg.«

Ich fragte A., wie die Geister denn aussehen würden, da sie diese ja unter dem Bett entdecken würde. Sie beschrieb diese als dunkle Schatten, die immer wieder aufblitzten. Die Vorstellung daran, ließ sie wieder Angst verspüren, was wir beklopften (ich hatte ihr zuvor die »Angstzauberpunkte« gezeigt): »Diese Angst ... diese große Angst in mir ... bei diesen dunklen Schattengeistern ... die immer wieder aufblitzen ... diese Angst in mir ... sogar in meinem Kopf ... bei diesen dunklen und bösen Schattengeistern ... die mir große Angst machen ... die plötzlich da waren ... und jetzt nicht mehr weggehen ...«

Während des Klopfens fragte ich sie noch, wie groß die Geister denn seien. Sie zeigte mir mit den Armen, dass sie wirklich groß waren (ich breitete die Arme aus, und sie sagte Stopp, als ich die Größe erreicht hatte).

Wir klopfen eine Weile, bis sie meinte, dass die Geister jetzt kleiner werden würden und auch nicht mehr so dunkel seien. Ich sagte zu ihr, dass sie es wohl mit ihren Zauberpunkten

ganz toll machen würde, und dass die Angstgeister jetzt wohl Angst bekommen würden, wenn sie so zaubert. Sie schaute mich an, nach einer Weile nickte sie. Ich fragte sie, ob sie die kleineren Geister auch noch vertreiben wolle. Sie bejahte. Wir klopfen weiter: »Diese jetzt schon kleineren ... nicht mehr so dunklen ... (und sie fügte entspannter hinzu) und nicht mehr so bösen Angstgeister ... die da irgendwann zu mir kamen ... und bei mir bleiben wollten ... [ich verwendete bereits Vergangenheit] ...« Die Geister wurden noch kleiner und blasser, was wir weiter beklopfen. Plötzlich zuckte sie erschrocken und weinte. Die Mutter nahm auf meine Anweisung hin die Hand von A. und klopfte dort die Fingerpunkte, während ich sagte: »Dieser Schmerz in mir ... der da auftaucht ... weil ich so zusammengezuckt bin ...« Der Schmerz ging schnell vorüber, und A. lächelte erleichtert. Der Schrecken war gewichen: Wie sich herausstellte, war vor einiger Zeit ein Gewitter mit lauten Blitzen. Und mit den Blitzen waren da große Schatten in ihrem Zimmer. Dies hatte in A. viel ungelöste Angst erzeugt, die sich in ihr als diese Schatten in ihrem Zimmer unter dem Bett eingenistet hatte. Sie wollte die schlafenden Eltern nicht wecken und »groß« sein [ein mögliches Thema, das die Eltern miteinbezieht]. A. war wieder die Alte, wie mir ihre Mutter später mitteilte - und sie muss nicht die Große sein, das haben die Eltern verstanden. Und A. hat das »Zaubern« gelernt.

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 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, <https://knb-klopfen.de>

Waal im Mai 2019

KnB-Kursprogramm 2019 (Stand 01.05.2019)

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe www.knb-klopfen.de

Kosten, wenn nicht anders angegeben :

- **Röhrmoos (85244):** Zweitageskurse (außer Level 1) € 310,-; Level 1 € 260,- (jew. inkl. Kaffeepausen u. Mittagessen)
- **München:** Zweitageskurse € 270,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)

Zeit: Zweitageskurse 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: 06./07.07. oder 09./10.11.2019

Ort: **Salzburg**

Datum: 27./28.07.2019

Anmeldung und Info: Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

Ort: **Vahrn (Südtirol) - Kloster Neustift**

Datum: Freitag, 17.05. bis Samstag, 18.05.2019

Anmeldung und Info: Andrea Hauser, Email: andrea.hauser@kloster-neustift.it

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

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

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 01./02.06. oder 07./08.12.2019

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: noch unbestimmt

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 11./12.05 oder 16./17.11.2019

Weitere Termine nach Absprache

----- SPEZIALKURSE -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 29./30.06.2019

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: noch unbestimmt

Ort: **Salzburg**

Datum: 04./05.05.2019

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 12.10.2019

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 13.10.2019

► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: noch unbestimmt

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: noch unbestimmt

----- ERWEITERNDE KURSE -----

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim bei München**

Datum: 25./26.05.2019

► **»Lebe DEIN Leben«**

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

Basiskurs

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 19./20.10.2019

Ort: **Salzburg**

Datum: 02./03.11.2019

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Folgetage

Ort: **Puchheim**

Datum: noch unbestimmt

----- Intensive Selbsterfahrungskurse -----

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 19.-21.07.2019

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