



# Klopf-News 11 – 12/19

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 Zurückkehren

»Qualität kommt von Qual.«

unbekannt

**Auf die Perspektive kommt es an!**

wurde uns geschickt

Die Zwillinge konnten äußerlich kaum unterschieden werden, doch ansonsten waren sie vollkommen verschieden. Der auffälligste Unterschied zwischen den beiden war der, dass der eine von ihnen optimistisch und zuversichtlich war, während sich der andere immer schlecht gelaunt und pessimistisch gab.

Als sie wieder Geburtstag hatten, machte der Vater der Zwillinge ein Experiment: Am Vorabend des Geburtstages - seine Söhne waren schon eingeschlafen - brachte er in das Zimmer des Pessimisten viele Geschenke: Spielzeug, Sportgeräte, technische Geräte und vieles mehr. Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Haufen Pferdeäpfel ins Zimmer. Nun war er gespannt, was passieren würde.

Am nächsten Morgen schaute der Vater ins Zimmer des Pessimisten. Er fand ihn laut klagend am Boden sitzen, inmitten der vielen Geschenke. »Warum weinst du denn?«, fragte der Vater. »Weil meine Freunde neidisch sein werden und weil ich die ganzen Gebrauchsanleitungen lesen muss, bevor ich mit den Geschenken etwas anfangen kann, und weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauchen werde und weil im Lauf der Zeit bestimmt ein paar von den Spielsachen kaputtgehen werden!«

Dann ging der Vater in das Zimmer des optimistischen Zwillinges. Dieser hüpfte vor Freude um die Pferdeäpfel herum. »Warum bist du denn so fröhlich?« fragte der Vater.

»Ganz einfach«, antwortete dieser, »weil irgendwo im Haus ein Pony sein muss!«

---

## Aktuelles

**»Klopf dich gesund« gibt es wieder**

Das Klopfakupressur-Grundlagenbuch »Klopf dich gesund« von Horst Benesch gibt es wieder **ab Mitte November**. Nachdem der Kösel-Verlag und der Goldmann-Verlag (Taschenbuchausgabe) für die Version aus dem Jahr 2004 keine weiteren Auflagen mehr vorgesehen hatten, war die Gelegenheit gekommen,



diesen Klopfakupressur-Klassiker auf den neuesten Stand zu bringen. Diese jetzt aktualisierte und vollständig überarbeitete Ausgabe erscheint in unserem benesda-Verlag und kann über den Buchhandel und über den Verlag (<https://www.benesda-verlag.de>) bezogen werden.

### »Frei von Angst« als pdf zum freien Download

Auch dieses Buch ist mittlerweile vergriffen. Nach Wiedererlangung der Lizenzrechte haben Doris und ich dieses Buch überarbeitet und im benesda-Verlag angesiedelt. Dieses *Grundlagenbuch zu Ängsten und Phobien* steht nun auf der Verlagswebsite (<https://www.benesda-verlag.de>) und der **KnB-Website** zum freien Download zur Verfügung.



### Kostenlose Klopf-sitzung - Demopersonen für Kurse gesucht

Für den Supervisionskurs am 16./17. November in Puchheim bei München suchen wir noch Demopersonen für emotionale Themen und Themen mit unverarbeiteten belastenden Erlebnissen. Unter der Aufsicht von Horst führen KlopfanwenderInnen, die kurz vor dem Abschluss der Ausbildung zum »Professional in Klopfakupressur/KnB« sind, eine einstündige Klopfanwendung vor der Gruppe durch. Danach wird der Fall besprochen, und Sie erhalten Anregungen für weitere Klopfanwendungen. Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich unter [mail@knb-klopfen.de](mailto:mail@knb-klopfen.de) bei uns. Es sind keine Klopfkenntnisse erforderlich.

### Praxisraum in München/Harras frei

In der Gemeinschaftspraxis Georgii (wo auch Doris ist) ist ab sofort für montags und dienstags ein Raum frei. **Informationen und Kontakt** unter [praxis.georgii@t-online.de](mailto:praxis.georgii@t-online.de).

---

## Hinweis-Dauerbrenner

### Klopf-treffs

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/klopf-treffs](http://www.knb-klopfen.de/info/klopf-treffs) Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die Klopf-fertigkeiten 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 Klopf-ergebnissen und Klopf-erlebnissen 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

### Klopfen von Süchten

Sucht ist meist ein komplexeres Thema, hinter dem zahlreiche mentale Blockierungen und emotionale Aspekte stecken können. Ein erster allgemeiner Zugang kann über das **Verlangen** stattfinden, das jemand bzgl. einer Substanz oder Verhaltensweise verspürt (Zucker, Schokolade, Zigarette, Öffnen des Kühlschranks etc.). Wird dieses Verlangen gesenkt oder gar für den Moment aufgelöst, werden positive Erfahrungen gemacht, die weitere Motivation und Zuversicht erzeugen können, das Thema doch auflösen zu können.

Vorgehen:

- ▶ Mit dem »Suchtobjekt« Kontakt aufnehmen (an der Schokolade, der Zigarette etc. riechen, ein kleines Stück abbeißen bzw. einen »kalten Zug« nehmen bzw. vor dem Kühlschrank stehen) und das Verlangen einwerten. Dieses Objekt vor sich hinlegen bzw. weiter vor dem geschlossenen Kühlschrank stehen, darauf schauen.
- ▶ Dann klopfen, z.B.: *»Auch wenn ich dieses (starke) Verlangen nach ... habe, ich bin vollkommen o.k.«* Dann einige Klopfkunden mit *»Dieses (starke) Verlangen nach ...«*
- ▶ Nach dem Klopfen von einigen Runden wieder nachspüren, wie stark das Verlangen jetzt ist (dabei auch wieder an der Schokolade/Zigarette riechen, ein kleines Stückchen abbeißen und im Mund zergehen lassen bzw. einen »kalten Zug« machen). Gehen Sie in ihre Wahrnehmungen und werten Sie das Verlangen wieder ein. Gegebenenfalls Folgerunden machen mit *»Auch wenn ich noch etwas dieses Verlangen nach ... habe, akzeptiere ich mich voll und ganz ...«* und *»Dieses (restliche) Verlangen nach ...«*
- ▶ Bewegt sich auf diese Weise nichts oder nur unwesentlich, spüren Sie nach, *was es genau ist, das dieses Verlangen erzeugt* (= spezifische Aspekte): eine bestimmte Vorstellung, wie der Zigarettenrauch sich in der Lunge anfühlt, wie sich die Schokolade im Gaumen anfühlt etc., und beklopfen Sie diese Wahrnehmungen. Nach dem Klopfen werten Sie erneut das Verlangen ein etc.
- ▶ Bleibt das Verlangen weiterhin bestehen, ist es nötig, nach weiteren versteckten (körperlichen, emotionalen, mentalen) Aspekten zu suchen. Diese werden sich leicht bemerkbar machen, wenn Sie dem Verlangen nicht nachgeben, sondern weiterhin in sich nachspüren, was an Unwohlsein oder Gedanken da in Ihnen auftauchen: zum Beispiel Unruhe, Schwitzen, Traurigkeit, Aggression, Leere, Ausgeliefertsein, Ohnmacht oder Gedanken wie *»Ich halte das nicht aus!«, »Ich muss es haben«, »Ich brauche es jetzt!«, »Das tut mir doch gut, warum sollte ich es mir nicht geben?«* ... Beklopfen Sie diese Aspekte. Möglicherweise werden Sie mit dem Klopfen immer tiefer in sich geführt bis zu frühen Erinnerungen, deren Belastungen mit dem Suchtverhalten im »Untergrund« gehalten werden.

So kann es sein, dass jemand immer wieder zum Kühlschrank gehen muss, weil das Kind die mütterliche Liebe über das Essen erfahren hat und die erwachsene Person sich über das Essen diese Liebe geben muss. So kann es sein, dass hinter dem Schokoladeverlangen die Stillung eines alten Gefühls des Alleineseins verborgen ist - ist doch gut, dass man jetzt diesen Trostspender gefunden hat.

Werden diese alten Belastungen, die die »Treiber« für dieses unkontrollierte Verhalten darstellen, zunehmend aufgelöst, verschwindet auch mehr und mehr das Verlangen nach diesen Objekten und stellt sich ein unproblematisches Verhalten ein. Nicht selten schmeckt die Schokolade (oder anderes Süßes) plötzlich *»fad«, »zu süß«, »seifig«, »stinkt«* die Zigarette, *»schmeckt sie nicht mehr«,* haben diese Objekte ihren Reiz verloren, weil sie nicht mehr mit untergründigen, unverarbeiteten Emotionen verbunden sind.

- ▶ Das Gute an diesem Vorgehen ist, dass es nicht erforderlich ist, sich jetzt andere Zwänge aufzuerlegen (KEINE Zigarette mehr, KEIN Süßes mehr, Diäten etc.). Die »Abnabelung« findet

meist sukzessive statt (manchmal sogar nach einer Anwendung). Bedingung ist, dass vor jedem Nachgeben erst geklopft wird unter dem Motto: »*Erst klopfen, dann zugreifen!*« So besteht die Chance, dass durch das Klopfen das Verlangen reduziert wird und wieder Selbstbestimmtheit eintreten kann. Auf diese Weise ergeben sich Erfolgserlebnisse (auch wenn sie noch nicht hundertprozentig sind), die die Motivation für weiteres Klopfen fördern.

Sie kommen damit nicht weiter? Es scheint ein komplexeres Thema zu sein, das externe fachliche Hilfe erfordert. Auch Sie haben es verdient, frei zu sein!

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Süchtig nach Pornos im Internet - ein KlopfEinstieg** (Bericht einer Klopfanwenderin)

Herr B., Akademiker, um die 50 Jahre alt und verheiratet, hat in einer Einführungsstunde das Klopfen kennengelernt. Es liegt ihm. Er kommt wieder und sagt, er möchte ein Thema angehen, was für ihn mit sehr großer Scham besetzt ist: ein suchartiges Pornoschauen. Er ist seit einiger Zeit schon auf der Suche nach einem/einer Therapeuten/in, der/die mit ihm dieses Thema angeht. Bisher erfolglos. Entweder bekam er von den Fachleuten die Rückmeldung, dass es völlig normal sei, dass ein Mann Pornos anschaut und daher nicht behandelns- bzw. beachtenswert ist, oder die Therapeutin ignorierte das Thema oder ein anderer Therapeut verlangte von ihm, auf den eigenen Vater zu schauen und den zu beschimpfen.

Als mögliches Vorgehen biete ich ihm folgende Ideen an:

- a) Zunächst klopfe ich mit ihm auf der Verhaltensebene, d.h. erst klopfen, dann der Mausclick zum Porno.
- b) Dann schauen wir auf den Kleinen mit all seinen Verletzungen und
- c) parallel erkunden wir, was dem Klienten im Hier und Jetzt außer seiner Pornofreude fühlbaren Spass macht. Hier frage ich ihn aktuell nach seinen Ressourcen und was es jetzt gibt, was ihm Spaß macht.

Ich erkläre ihm, dass Sucht ein sehr komplexes Thema sein kann und wir daher nicht wissen, was alles kommt. Geduld und Ausdauer werden eventuell erforderlich sein.

Herr B. ist angetan, und wir legen los. Ich sage ihm noch, dass wir im Klopfprozess mit inneren Bildern arbeiten und er mir diese nicht beschreiben muss, d.h. er braucht keine pornografischen Szenen oder Bilder laut sagen. Das erleichtert und beruhigt ihn sichtlich. Ich frage ihn auch nach seiner Partnerin, ob sie für sich eine Begleitung hat, ihre Erlebnisse und ihre Situation als Angehörige anzugehen, und weise darauf hin, dass das für sie auch wichtig sein könnte.

Wir klopfen von Anfang an. In der ersten Klopfsession frage ich u.a. nach seiner Motivation, seine Sucht anzugehen. Herr B. sagt, dass sein Körper sich nach dem Pornoschauen so energielos und leer anfühlt und eine Einsamkeit ihn überkommt. Das alles fühlt sich nicht schön an. Außerdem gefährdet er seine Partnerschaft, was er nicht möchte. Ich sage ihm, dass Sexualität was Wunderbares und Schönes sein kann und dass er seine Lust und Leidenschaft durchaus behalten und sogar erhöhen darf. Es geht darum, dass er nicht mehr dem Suchtdruck unterliegt zu agieren, sprich Pornos anzuklicken, auch wenn er es auf eine Art nicht will, sondern frei entscheidet, vielleicht ab und an mal einen Porno anzuschauen. Er atmet erleichtert auf.

Ich frage ihn genau nach seinem Suchtverhalten und den einzelnen Schritten, ab wann er es nicht mehr im Griff hat bzw. was vorher genau passiert. Ich frage ihn, wie es jetzt ist, sich mit diesem Thema zu zeigen. Er schämt sich und wertet die Scham auf der Skala bei 8 ein. Wir klopfen eine Weile, bis die Scham auf 4 sinkt. Ich frage ihn, ob er weitergehen will. Ja,

sagt er. Ich bitte ihn, sich seinen Laptop vorzustellen und auf den Bildschirm zu schauen und ein Bild einer Frau seitlich am Bildschirm auftauchen zu lassen, was ihn in einem mittleren Bereich auf der Skala sexuell erregt. Er kommt sichtlich ins Schwitzen, wegen der Scham und der Erregung. Wir klopfen mehrere Runden. Ich frage ihn, wie nah das Bild der Frau ist. Es ist in ihm, antwortet er. Ich gebe ihm die Idee, mit Distanz, Größe und Farbe/Schwarzweiß des Bildes zu experimentieren. Die Idee überrascht ihn positiv. Er verkleinert das Bild, macht es schwarzweiß und »pinnt« es ca. fünf Meter entfernt an die Wand. Nach weiteren Klopfunden ist die sexuelle Erregung sichtlich gesunken. Er nimmt eine Entspannung im Körper wahr und ein positives Kribbeln von Lebendigkeit, wie er es sonst nur bei einer tiefen Meditation erlebt. Er ist darüber sehr überrascht. Es ist auch für ihn ungewohnt, sich beim Anblick des Frauenbildes nicht selbst zu befriedigen und seinen Körper anzufassen und dennoch jetzt oder gerade deswegen ein leichtes und fließendes gutes Körpergefühl zu haben. Ich frage ihn, wie das jetzt für ihn ist. Er fühlt sich erleichtert und frei und leicht in der Herzgegend. Ich gebe ihm kleine Klebezettel mit, auf denen er sich notiert: »Erst klopfen, dann klicken«. Diese bringt er an den gefährdeten Orten an. Die »Hausaufgabe« für das nächste Mal ist, damit Klopfverfahren zu sammeln und das Klopfen in den Alltag zu integrieren.

Beim nächsten Mal erzählt mir Herr B., dass er es in der ersten Woche jedesmal geschafft hat, zu klopfen und nicht zu klicken, um sich einen Porno anzuschauen. In der 2. Woche klickte er dann öfter, ohne vorher zu klopfen.

*[Kommentar: Für anhaltende Befreiung ist es wichtig, noch spezifischer zu werden, zum Beispiel mit: Was macht ihn bei diesen Bildern besonders an? Welches Unwohlsein stellt sich ein, wenn er dem Verlangen nicht nachgibt? Im Fall wird von »Lebendigkeit« gesprochen, wie steht es mit seiner Lebendigkeit insgesamt? Diese Themen wären zu beklopfen, die ihn zu tieferen (und früheren) Schichten für dieses Problem führen können.]*

**Birkenpollenallergie ade** (eine Rückmeldung nach vielen Jahren)

»Vor meinem Haus steht eine schöne große Birke. Am Küchenfenster kann ich sie gut sehen, und manchmal denke ich dann an ein Erlebnis, das ich vor 24 Jahren hatte.

Da bin ich mal mit meinem kleinen Sohn zu einem Spielplatz gegangen, den ich von früher kannte. Setzte mich dort auf eine Bank, und kaum saß ich da, fing meine Nase an zu laufen, meine Augen zu jucken und mir war leicht schwindlig. Während ich noch versuchte, mir einen Reim darauf zu machen, ging es mir von Minute zu Minute schlechter - ich stand mit wackligen Knien auf und blickte mich um, und dann plötzlich war mir alles klar: Ich saß direkt unter einem voll erblühten Birkenbaum. Ich hatte bereits seit längerem eine Birkenpollenallergie, wusste bloß nicht, das es wieder so weit war. In der Regel konnte ich die Pollenzeit überstehen, indem ich zu Hause blieb, Fenster und Türen zuließ und einen Luftwäscher Tag und Nacht laufen ließ. Und jetzt waren die Pollen wohl gerade so auf mir herabgerieselt ... Ich bin mit Mühe und Not nach Hause gewankt, so schlimm war es.

Mein Hausarzt erklärte mir später, dass ich wohl einen Allergieschock erlitten hätte und bot mir Histamine an. Die wollte ich aber nicht nehmen, da ich prinzipiell der Chemie misstraue. Stattdessen bin ich dann zum Horst gegangen, den ich von früher kannte, und habe dann mit ihm eine einzige Sitzung wegen meiner Birkenpollenallergie gemacht. Am nächsten Tag hat es geregnet, aber als es wieder schöner wurde, stellte ich fest, dass ich so gut wie keine Allergiesymptome mehr hatte. Das ist bis heute so geblieben. Ich bin jetzt 71, erfreue mich bester Gesundheit und mit der Birke vor meinem Haus habe ich seit langem Freundschaft geschlossen.«

**Spannung im Kiefer - Ausdauer zahlt sich aus** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»... Ach ja, gestern und vor allem vorgestern Nacht habe ich wieder ganz intensiv geklopft. Denn ich hatte so viel Druck/Spannung im Kiefer, der mir erstmals so richtig bewusst wurde.

Ich spürte nämlich, dass ich diesen Druck mit Gegendruck erwiderte, indem ich ganz fest (schon unbewusstes Muster) auf die Zähne biss. Weil ich diesen Druck so stark spürte und nicht einschlafen konnte, habe ich im Bett (liegend) bestimmt 30 Minuten geklopft! Erst passierte gar nichts, dann wurde der Druck weniger und zum Schluss war er nur noch ganz latent mit ca. zehn Prozent vorhanden, und ich konnte dann einschlafen! Eine bewusste Wahrnehmung, dass Klopfen erfolgreich ist!« *[Kommentar: Sollte diese Anspannung, dieser Druck im Kiefer immer wieder auftreten, sollte nach tieferen Hintergründen für diese Anspannung, diesen Druck geforscht und - wenn gefunden - diese Hintergründe beklopft werden.]*

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 der Welt der Kinder

Die Haare von Theo sind aber ganz schön versprudelt (statt verstruwelt).«

### Umzug mit ungunstigen Folgen (Fall von Doris)

Lina, elf Jahre, kam mit ihrer Mutter zu mir. Lina erzählte mir, dass sie seit fünf Monaten nun hier in München sei und auf eine neue Schule gehe (die Familie war aus Norddeutschland hergezogen). Zwei Themen waren eine große Belastung für Lina:

1. Sie verlor durch den Umzug den Kontakt zu ihren Freunden und Schulkameraden und
2. sie würde nun ihre Großeltern, zu denen sie einen engen Kontakt hatte, nicht mehr oft sehen.

Diese Situationen hatten sich für Lina derart ausgewirkt, dass sie ständig eine tiefe Traurigkeit in sich wahrnahm und keinerlei Lust mehr auf Aktivitäten hatte.

Die Mutter erzählte, dass Lina zuvor eher »zu lebenslustig« war, und nun machte sie sich Sorgen, ob ihre Tochter vielleicht sogar in einer Depression steckte.

Ich bat Lina, in sich zu erspüren, ob die Traurigkeit jetzt gerade auch da sei, was sie sofort bejahte. »Sie ist immer da. Seit wir jetzt hier wohnen.«

Ich erklärte Lina kurz die Methode des Klopfens (kindgerecht natürlich) und bat sie, die Traurigkeit noch mehr zu beschreiben, was ihr gut gelang: »Auch wenn ich diese dunkle traurige Riesenwolke in mir trage, vor allem im Bauch und im Herzen, die alles grau macht und durch die ich mich ständig wie in Zeitlupe fühle, ich bin eine tolle Lina.«

Die Sequenz klopften wir mit: »Diese Trauerwolke in mir ... so grau und groß ... die jetzt immer da ist ... diese dunkle Trauerriesenwolke ... in meinem Bauch ... in meinem Herzen ... die mein Leben grau macht ... dieses Zeitlupen-Leben ... diese Riesen-Graue-Wolke ... überall in mir ... in meinem Bauch ... in meinem Herzen ... seit ich jetzt hier wohne ... weg von meinen Freunden ... weg von Omas und Opas ... ganz verständlich ... so viel Traurigkeit ...«

Lina saß nun weinend vor mir. Ich nahm ihre Hand und klopfte die Fingerpunkte bei ihr, nachdem ich ihr ein Taschentuch gereicht hatte. Ich sprach für Sie weiter und ließ sie weinen.

»Diese Traurigkeit ... und die darf jetzt da sein ... dieser Schmerz in mir ... ist doch ganz verständlich ... diese riesige Traurigkeit ... überall in mir ... meine Freunde so weit weg ... Oma und Opa so weit weg ... diese dunkle Trauerwolke ... die so weh tut ... ein ganz anderes Leben ... plötzlich von einem Tag auf den anderen ...«

Nach einigen Klopfunden wurde Lina ruhiger, schluchzte nur noch ab und zu auf und konnte auch selbst wieder an sich klopfen.

Ich fragte sie, wie es jetzt in ihr sei und sie meinte: »Es fühlt sich irgendwie anders an, leichter, nicht mehr ganz so traurig, und die Wolke ist nicht mehr so grau, mehr schon weiß.« Wir klopfen also: *»Diese restliche Traurigkeit ... diese Wolke ... die schon weiß wird ... weil ich jetzt woanders bin ... und die Freunde sind so weit weg ... diese restliche Traurigkeit ... Oma und Opa sind auch weit weg ... diese verständliche Traurigkeit ... die jetzt schon heller wird ... und leichter ... diese restliche Traurigkeit ...«*

Nach wenigen Klopfunden sah ich, wie Lina sich noch mehr entspannte, es trat sogar ein kleines Lächeln auf ihre Lippen. Auf mein Nachfragen hin, was nun sei, sagte sie: »Ganz ehrlich gesagt, habe ich hier ja schon zwei neue Freundinnen - aber das dürfen meine alten nicht wissen.« Ich fragte sie, ob sie ein schlechtes Gewissen habe, weil sie so schnell neue Freundinnen gefunden hatte. Sie nickte.

Wir klopfen das schlechte Gewissen, bis sie es beim Denken an ihre alten Freundinnen nicht mehr spürte. »Immerhin haben die sich ja noch alle - die sind ja noch zusammen. Und wieso soll ich hier alleine sein - ich darf auch Freundinnen haben«, sagte sie mit Nachdruck.

Ich ließ sie dann nochmal auf ihre Großeltern schauen, doch es kam keine Belastung mehr. Linas Mutter meinte dazu, dass sie ja mehrmals in der Woche skypen würden und die Großeltern in den Ferien immer besuchen.

Ich fragte Lina nochmals, wie es ihr jetzt geht, und sie antwortete mit: »Gut! Wie wenn etwas von mir weggefallen ist. Und jetzt ist auch keine Zeitlupe mehr da!«

Etwa vier Wochen nach diesem Termin kam Linas Mutter zu einer Sitzung zu mir und erzählte mir, dass Lina sich nun gut gefangen hätte und in jeder freien Minute mit ihren Freundinnen zusammensteckte. Die Traurigkeit war nicht mehr zu spüren. »Sie ist wieder die wilde Hummel, die sie vorher war! Ich bin so froh! Und jetzt ist es an der Zeit, dass ich den Umzugsstress noch los werde!«

**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 November 2019



# KnB-Kursprogramm 2019/2020 (Stand 01.09.2019)

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)
  - **Olching:** Zweitägeskurse € 280,-; 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: noch unbestimmt  
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: 15./16.02.2020

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

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

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Olching bei München**  
Datum: 20./21.06.2020

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

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Olching bei München**  
Datum: 10.10.2020

Ort: **Salzburg**  
Datum: 10.10.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

### ► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Olching bei München**  
Datum: 11.10.2020

Ort: **Salzburg**  
Datum: 11.10.2020

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

### ► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Olching bei München**  
Datum: 08.03.2020

### ► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Olching bei München**  
Datum: 07.03.2020

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

Für diese Kurse sind Klopf-Grundkenntnisse erforderlich

### ► **Systemisches Integrieren**

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos 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

**Folgetage**

Ort: **Olching**  
Datum: 08.02.2020  
Ort: **Salzburg**  
Datum: 04.04.2020

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

### ► **»Klopf-Intensiv«**

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

### ► **Thema »Gewicht«**

Ort: **Salzburg**  
Datum: 30.11./01.12.2019  
Anmeldung und Info: siehe bei Level 1  
Ort: **Olching bei München**  
Datum: 04./05.07.2020

**Folgetage**

Ort: **Olching**  
Datum: 09.02.2020  
Ort: **Salzburg**  
Datum: 05.04.2020

## ----- 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)