



Klopf-News 10/18

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

Aus einem der Kurse

»Je größer der Dachschaden, desto freier der Blick auf die Sterne.«

Abwarten oder doch nicht?

Nach Franz Hohler

Es lebte einmal ein Mann auf einer kleinen Insel. Eines Tages verspürte er, dass die Insel unter ihm bebte. »Sollte ich vielleicht etwas tun?«, dachte er. Aber die Insel hörte zu beben auf, sodass er beschloss, erst einmal abzuwarten.

Kurze Zeit später brach ein Stück der Küste ab und versank im Meer. Der Mann war beunruhigt. »Sollte ich vielleicht etwas tun?«, dachte er. Da er aber auch gut ohne das Stück Küste gut leben konnte, beschloss er, weiter abzuwarten.

Kurz danach fiel ein zweites Stück der Insel ins Meer. Der Mann erschrak nun heftiger. »Sollte ich vielleicht etwas tun?«, dachte er. Da jedoch nichts weiter passierte, beschloss er, abzuwarten. »Bis jetzt«, so sagte er zu sich, »ist ja alles gut gegangen.«

Kurze Zeit später versank die ganze Insel im Meer, und mit ihr der Mann, der sie bewohnt hatte. »Vielleicht hätte ich doch etwas tun sollen«, waren seine letzten Gedanken, bevor er ertrank.

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

Weitere Anmerkungen zum »Spezifisch-sein«

Für anhaltende Klopfserfolge ist das spezifische Klopfen von entscheidender Bedeutung. Hierbei ist neben der spezifischen Beschreibung des Unwohlseins (näheres hierzu siehe u.a. auch in den [Klopf-News 6/18](#)) auch die **Beachtung der »Auslöser« für das Unwohlsein** besonders wichtig.

- Bei *körperlichen Themen* ist dies oft relativ leicht festzustellen: Sie machen eine bestimmte Bewegung oder nehmen eine ganz bestimmte Haltung ein, die die körperliche Störung aktiviert. Dies wird dann in das Klopfen aufgenommen, zum Beispiel: »Dieser stechende Schmerz im rechten Knie, *wenn ich vom Stuhl aufstehe ...*« oder »Dieser verspannte Blockade in der linken Schulter, *wenn ich den linken Arm seitlich anhebe ...*«
- Bei *emotionalen Themen* erschließt sich der Auslöser oft nicht sogleich. So könnte man meinen, dass Ärger besteht, weil der Chef so gemein zu einem ist. Das entsprechende Klopfen von: »Dieser Ärger in mir, *weil mein Chef so gemein zu mir ist ...*« ist zu allgemein (wenn dieses Allgemeine lange genug beklopft wird, kann dies vielleicht auch zu spezifischerer »Bewegung« führen). Effektiver ist es zu fragen: »*Was genau* an diesem Chef führt zu diesem Ärger?« Gehen Sie also in Ihrer Erinnerung in eine dieser gemeinen Situationen mit dem Chef und achten Sie darauf, *was* Sie ärgert. Vielleicht können Sie feststellen, dass es *bestimmte Worte* sind, die er gebraucht, oder dass es der *Tonfall* ist, in dem er mit Ihnen spricht, oder dass es seine *Körperhaltung* ist, mit der er vor Ihnen steht ... dies wären dann *spezifischere Auslöser* für Ihre emotionale Reaktion in Ihnen. Das Klopfen würde dann lauten: »Dieser Ärger in mir, *wenn ich mich an diese bestimmten Worte ...* [sprechen Sie dabei diese spezifischen Worte aus] *erinnere ...*« oder »Dieser Ärger in mir, den ich vor allem in meinem Kiefer spüre, *wenn ich mich an diesen Tonfall* [machen Sie diesen Tonfall dabei nach oder beschreiben Sie diesen] *erinnere ...*« oder »Dieser Ärger in mir, *wenn ich mich erinnere, wie er so vor mir steht* [beschreiben Sie dabei diese Haltung genauer oder machen Sie diese sogar nach] ...

Wenn Sie dies beklopfen und der Ärger nachlässt, kann es sein, dass sich aus der entstehenden Dynamik des Klopfens die Erkenntnis ergibt, dass Ihnen diese Worte oder dieser Tonfall oder diese Haltung (irgendwie) bekannt vorkommen und dies weiter in Ihre Geschichte zurückreicht. Und es wird Ihnen vielleicht dämmern, dass nicht der Chef der eigentliche Auslöser für Ihren Ärger ist, sondern eine andere Person aus einer anderen Zeit. Diese frühen Begegnungen mit dieser Person sind dann spezifisch zu beklopfen und aufzulösen, damit Sie entspannt Ihrem Chef begegnen können.

Fragen Sie sich also immer wieder: **WAS GENAU ist es, das mich JETZT reagieren lässt?** - und Sie können in der Folge immer wieder Überraschungen erleben.

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

Fallgeschichten / Berichte

Probleme mit Ehefrau

Herr H., Mitte 30, berichtete von zunehmenden Spannungen in seiner Ehe. Er fühlte sich von seiner Frau nicht ernst genommen und ständig kritisiert. Das Klopfen kannte er bereits und hatte sich auch an diesem Thema versucht - ohne sichtbaren Erfolg. Auf meine Frage, wie er geklopft habe, stellte sich heraus, dass er das viel zu allgemein gemacht hatte, zum Beispiel: *»Auch wenn ich von D. nicht ernstgenommen werde, ständig kritisiert werde ...«*

Herr H. sollte sich seine Frau vorstellen und sich an eine Situation erinnern, in der er sich wie geschildert fühlte. Er konnte sogleich eine Begebenheit abrufen und wollte davon erzählen. Ich stoppte ihn und forderte ihn auf, in seiner Erinnerung auf seine Frau zu schauen. Sie stand vor ihm. Er verspürte bei diesem inneren Bild eine Unsicherheit. Ich fragte, woran er diese Unsicherheit in sich jetzt konkret (=spezifisch) erkennen könne. Er fühlte sich »geduckt«. Wir klopften: *»Auch wenn ich mich wie geduckt fühle ...«*

Nach einigen Klopfunden richtete sich der Oberkörper von Herrn H. in seinem Stuhl merklich auf, und Herr H. meinte. *»Ich fühle mich jetzt gerader.«*

Ihm fiel auf, dass er, wenn er so vor seiner Frau steht, ihr nicht direkt in die Augen schauen kann. Er blickte in seiner Vorstellung weiterhin auf seine Frau und fühlte sich dabei »hilflos ausgeliefert«. Wir klopften also weiter: *»Auch wenn ich mich so hilflos ausgeliefert fühle, wenn ich auf meine Frau schaue, der ich nicht direkt begegnen kann ...«*

Wir klopften diesen Aspekt eine ganze Weile, ohne dass sich Entscheidendes veränderte, bis er bemerkte: *»Ich fühle mich so klein.«*

Ich fragte: *»Wie klein? Wie alt fühlt es sich an?«* - *»So etwa vier Jahre.«* - *»Was ist mit dem Jungen?«*

Herr H. wollte antworten, konnte aber nicht, weil er zu weinen anfang. Er klopfte - ohne Worte - an sich, während er sich in seiner Emotion befand. Nach einer ganzen Weile wurde er wieder ruhiger und meinte: *»Ich konnte es ihr nie recht machen!«* Mit diesen Worten stieg die Emotion wieder an, die er weiter beklopfte. Er wurde wieder ruhig. Ich ließ ihn diesen Satz mehrfach wiederholen. Ein kleiner emotionaler Anstieg, der nach kurzer Zeit aufgelöst war. Erneutes Wiederholen blieb jetzt ohne Belastung.

Herr H. erkannte, dass er in seiner Ehe in diesen Situationen nicht als Erwachsener vor seiner Frau, sondern als Kind vor seiner Mutter stand, die ihn immer wieder kritisiert und zurechtgewiesen hatte, wenn er nicht seiner Mutter gerecht worden war.

Es wurde ihm klar, dass er da noch einiges aufzuarbeiten haben würde, ein guter Anfang aber gemacht sei.

Und er stellte fest, dass wenn er jetzt in seiner Vorstellung auf seine Frau blickte, er ihr schon direkter begegnen und ihre Worte gelassener auf sich wirken lassen konnte.

Spangenleid (Bericht einer Klopfanwenderin)

Frau Z. trägt schon seit längerem eine Spange. Sie hatte sie vor einiger Zeit herausnehmen lassen, jedoch verschlechterte sich der Zustand rapide, sodass sie sie erneut einsetzen lassen musste. Der Heilungsverlauf stagnierte, da anscheinend die Zunge falsch im Mund liegt und deshalb gegen die Zahnreihen drückt, sodass die Zähne nicht in die richtige Position kommen. Wir klopften zunächst die Verspannung um den Mund. Diese lockert sich relativ schnell. Durch diese Entspannung taucht der Gedanke auf, dass sie ernst schaut und dass die Leute dann von ihr denken, dass sie zornig sei. Wir klopften diesen Aspekt. Auch dieser entspannt sich zunächst, jedoch wird durch das Testen klar, dass der Aspekt doch noch vorhanden ist. Frau Z. fällt der Satz ihrer Mutter ein: *»Jetzt schaust du gleich zornig drein wie dein Vater.«* Wir klopften diesen Satz und alles wird lockerer, auch der Mund entspannt.

Als nächsten Aspekt klopfen wir »die Zunge, die links liegt«. Insgesamt fühlt sich die Zunge schon mehr in Balance an. Frau Z. hat noch die Sorge, dass die Zunge beim Schlafen mehr nach links tendieren könnte. Wir klopfen noch diesen Aspekt.

Frau Z. ruft mich nach ca. drei Wochen an. Sie kommt gerade vom Zahnarzt und ist überglücklich: Der Zahnarzt meinte, es habe sich alles sehr gut entwickelt. Wenn alles so bleibt, könne man die Spange rausnehmen.

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 EFT-Kinderecke

Aus dem Leben mit Kindern

Papa hat sich verfahren. Die kleine M. (fünf Jahre): »Wenn der Weg nicht stimmt, stimmt er nicht. Stimmt's, Papa?«

Kopfschmerz ade (Erfahrungsbericht einer Klopfanwenderin)

Julia, acht Jahre, hat immer wieder einmal Kopfweg. Die ärztliche Abklärung war ohne Befund. Ich kann auch keinen Zusammenhang feststellen mit Schule, bestimmten Tageszeiten, bestimmten Situationen.

Als Julia wieder über Kopfschmerzen klagt, frage ich sie, ob wir klopfen sollen. Sie möchte. Wir fangen gleich an zu klopfen (sie kennt das schon). Setup verwende ich hier nicht.

Zunächst lasse ich mir die Schmerzen genau beschreiben: hinter der Stirn, eher links, Druck, kommt in Wellen. Belastung bei acht.

Wir klopfen: »Dieser Schmerz in meiner Stirn, links, das tut weh und drückt ... dieser Schmerz ... es drückt so ... es tut weh ... immer wieder Schmerzwellen links in meiner Stirn ...« Sie hat die Augen geschlossen und konzentriert sich auf den Schmerz. »Dieser Druckschmerz ... in Wellen ... jetzt grade wieder ... aua ... das tut weh ...« Belastung bei sieben.

Wir klopfen weiter, und ich lasse sie den Schmerz genauer beschreiben: »Wenn du den Schmerz malen würdest, wie sieht er aus?« - »Es sind vier Kugeln, silberne harte Kugeln, die bewegen sich da drin immer wieder, die kratzen von innen am Knochen ... aua ... das tut weh Immer, wenn sie sich bewegen, kratzen sie innen am Kopf ...« Wir klopfen weiter, Belastung geht auf fünf. Weiterklopfen, sie schaut auf die Kugeln, dann lasse ich sie beschreiben, wie es da aussieht, wo die Kugeln am Knochen kratzen. »Da ist es schon ganz empfindlich, weil es immer so scheuert, wenn sie sich bewegen.« Klopfen: »Dieses Scheuern ... wenn sie sich bewegen ... aua, das tut weh ...«

Belastung auf vier, die Kugeln bewegen sich weniger heftig.

Weiterklopfen, sie spürt das Scheuern, schaut auf die Kugeln und auf die Stelle, wo sie von innen kratzen. Auf einmal schaut sie mich erstaunt an: »Da ist jetzt Stoff um die Kugeln rum, so ein Fellchen-Stoff, ganz weich, und jetzt scheuern sie nicht mehr.«

Der Schmerz ist weg! Belastung null. Sie erklärt mir noch, dass das so gut ist, weil sich die Kugeln ja bewegen müssen, das ist wichtig.

Kopfschmerzen sind weg. Manchmal kommen sie wieder, dann klopft sie kurz an ihrer Stirn (weil das näher an den Schmerzen ist als die Finger) und stellt sich das Fellchen um die Kugeln vor, das hilft immer.

{Kommentar: Wenn die Kopfschmerzen trotz dieser Klopfertolge dennoch immer wieder auftreten, sollte gezielt nach möglichen Ursachen (auch wenn bislang keine erkannt wurden)}

geforscht werden, zum Beispiel mit Fragen, wie: »Wenn es einen Grund geben würde, dass dieser Kopfschmerz immer wieder kommen muss, welcher Grund könnte dies sein (auch erfinden lassen)?« oder »Wenn der Kopfschmerz dir etwas von sich erzählen würde, was würde er da zu dir sagen?« Oder, um beim Bild von Julia zu bleiben: »Was sind das für Kugeln, die da bleiben sollen?«}

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 Oktober 2018

KnB-Kursprogramm 2018/2019 (Stand 04.10.2018)

Ergänzungen und nähere Informationen zu den Kursen siehe 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: 10./11.11.2018, 30./31.03, 06./07.07. oder 09./10.11.2019

Ort: **Salzburg**

Datum: 15./16.09.2018

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

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

Datum: Freitag, 08.03. bis Samstag, 09.03.2019

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: 08./09.12.2018, 01./02.06. oder 07./08.12.2019

Ort: **Salzburg**

Datum: 24./25.11.2018

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

Datum: Freitag, 17.05. bis Samstag, 18.05.2019

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 23./24.03.2019

Ort: **Salzburg**

Datum: noch unbestimmt

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

----- SUPERVISION -----

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 17./18.11.2018, 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: 13./14.10.2018 oder 29./30.06.2019

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

(2-tägiger Intensivierungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 06./07.04.2019

► **Arbeit mit Glaubenssätzen und Sprache**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 20.10.2018 oder 12.10.2019

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 21.10.2018 oder 13.10.2019

► **Klopfen mit Kindern**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 17.03.2019

► **Frei von Allergien**

(1-tägiger Weiterbildungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: **Puchheim (München)**

Datum: 16.03.2019

----- 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: 01./02.12.2018 oder 19./20.10.2019

Folgetage

Ort: **Puchheim**

Datum: 09.02.2019

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

Für diese Kurse sind EFT-Grundkenntnisse erforderlich

► **»Klopf-Intensiv«**

Ort: **Röhrmoos bei München**

Datum: 18.-20.01. oder 19.-21.07.2019

Kosten: € 590,-

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

Informationen zu dieser Ausbildung siehe extra Flyer oder meine Website www.knb-klopfen/professional