



Klopf-News 09 – 10/19

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

»Wenn du durch die Hölle gehst, höre nicht auf zu laufen«

Walt Disney

Ein Gespräch im Mutterleib

Geschichte nach Henry Nouwen

Noch ungeborene Zwillinge unterhalten sich im Bauch der Mutter.

»Glaubst du an ein Leben nach der Geburt?«, fragt der eine Zwilling.

»Auf jeden Fall! Hier wachsen wir und werden stark für das Leben draußen,« antwortet der andere Zwilling.

»Ich glaube, das ist Blödsinn!«, sagt der erste. »Es kann kein Leben nach der Geburt geben. Wie sollte das denn aussehen?«

»Das weiß ich auch nicht genau. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen.«

»So einen Unsinn habe ich noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee! Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz.«

»Doch, es geht bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders.«

»Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von ›nach der Geburt‹. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende.«

»Ich gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden, und sie wird für uns sorgen.«

»Mutter??? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?«

»Na hier - überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!«

»Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht.«

»Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst ich sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt ...«

Aktuelles

Zu den Klopf-News

Ab dieser Ausgabe erscheinen die Klopf-News noch alle zwei Monate.

Neuer Kursplan

Am Ende dieser Klopf-News finden Sie den neuen Kursplan für das Jahr 2020.

Neuer Kursort

Die bisherigen Puchheim-Kurse finden ab 2020 in Neu-Esting/Olching bei München statt. Die Wegbeschreibung finden Sie jeweils in den Kursbeschreibungen.

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

Aktiv klopfen

Beim Klopfen geht es ja darum, dass Sie eine Störung in Ihnen abmildern bzw. ganz beseitigen wollen. Sie nehmen also Ihr bestehendes und möglichst spezifisch gefasstes körperliches oder emotionales Unwohlsein bzw. einen Glaubenssatz in Ihren Fokus und beklopfen die Körperpunkte.

Achten Sie beim Klopfen auch einmal darauf, **WIE** Sie klopfen: Ist es eher wie ein Ritual, ist es »blutleer« und monoton, irgendwie nur ein Klopf-Automat, bei dem Sie selbst gar nicht richtig anwesend sind? Warum klopfen Sie? SIE wollen etwas bei sich verändern, denn sonst würden Sie nicht klopfen - selbst wenn Sie es sich noch gar nicht bewusst gemacht haben bzw. gar nicht glauben können, dass SIE etwas verändern können (ein eigenes Klopfthema).

Machen Sie sich bewusst, dass SIE es sind, die/der das Unwohlsein bei sich verändern will. Wie fühlt sich dieser Gedanke an? Vielleicht können Sie etwas von diesem kraftvollen Willen, von innerer Stärke, von Bestimmtheit, von Energiefluss in sich wahrnehmen. Und genau diesen Energiestatus nehmen Sie mit in das Klopfen. Sie werden beim Klopfen dann wacher, klarer und aufmerksamer sein. Diess wird weiteren positiven Einfluss auf das Klopfsergebnis ausüben.

Sie können diesen Veränderungswillen, diese Bestimmtheit nicht spüren? Dann nehmen Sie dies als Klopfthema, zum Beispiel: *»Auch wenn ich nicht diesen Willen spüren kann, etwas in mir zu verändern, ich bin o.k., es hat sicher seine Gründe, dass ich keinen Eingang mehr in diesen Willen finden kann, aber Gründe müssen vielleicht nicht immer Gründe bleiben ...«* oder *»Auch wenn ich es lieber im Unbestimmten halten will, vielleicht weil ich es mir nicht erlauben darf, etwas zu wollen ...«*

Also: Wenn es geht, AKTIV klopfen mit der Bestimmtheit, dass SIE ein Thema in sich verändern wollen. Das Klopfen wird Sie dabei umso mehr unterstützen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Finanzielle Sorgen (von Doris)

Lea kam dieses Mal zu mir, weil sie sich in einer finanziellen Problemsituation befand. Wir hatten schon andere Themen beklopft, und nun zeigten sich bei diesem Finanzthema als Aspekte ein mangelndes Urvertrauen sowie Informationen seitens der Eltern, dass *»man ganz unten landet, wenn nicht genug Geld da ist«*.

Ich ließ Lea auf ihre finanzielle Situation schauen, und sie hatte sogleich Kontakt zu einem tiefen Gefühl von *»Fallen«* und von *»Es zieht sich der Boden unter mir weg«*. Sie bekam schlecht Luft, atmete nur noch oberflächlich und Tränen liefen aus den Augen. Sie schilderte das Gefühl als furchtbar schrecklich, so schrecklich, dass sie es nicht erleben möchte.

Ich ließ es sie noch genauer beschreiben, und wir klopften, während sie auf ihre Situation schaute: *»Dieses furchtbar schreckliche Gefühl von Fallen ... dieses schreckliche Gefühl in mir ... das will ich nicht mehr haben ... dieses Fallen ... schrecklich ... kein Boden mehr unter den Füßen ... dieses alte Gefühl in mir ... das ich schon kenne ... dieses Fallen ... ohne zu wissen ... wie lange noch ... und keiner hilft mir ... dieses Ausgeliefertsein ... ich kann nichts tun ... kann mich nicht festhalten ... kein Halt ... nur Fallen ... und ich weiß nicht ... wann das aufhört ... ganz allein ... kann gar nichts tun ... kein Plan ... nur Fallen ... schrecklich ... «*

Dieses Gefühl klopften wir sicherlich für 45 Minuten oder sogar noch länger, bis dann eine Wendung in ihr auftauchte. Sie sagte plötzlich: *»Ist doch egal, dann falle ich eben!«* Diese Aussage ließen wir ins Klopfen mit einfließen. Nach nur ein paar Runden meinte Lea: *»Jetzt fliege ich«* und breitete die Arme aus, um das anzudeuten. *»Ich kann jetzt hin- und herfliegen, und es fühlt sich schön an. Ich muss nichts tun!!! [ein grundlegender Aspekt ihrer Thematik ist, dass sie immer sofort etwas tun muss.] Ich kann gar nichts tun. Ich kann mir nicht mal was bauen, um den Fall aufzuhalten. Ich hab ja nichts. Das ist so schön. Einfach nur fliegen ... nur da sein ... nichts tun ... nicht zuständig sein.« [Dabei wurde stetig geklopft.]*

Wir klopften das gute neue Gefühl noch eine Weile, das Lea als Hellblau in sich spürte, um es tiefer zu verankern: *»Dieses gute Gefühl jetzt ... wenn ich fliege ... dieses so gute hellblaue Gefühl ... völlig frei ... nichts zu tun ... nur mich spüren ... nur da sein ... hellblau wie der Himmel ...«*

Damit war die Sitzung dann beendet. Lea schrieb mir ein paar Tage später, dass ihre finanzielle Situation ihr seitdem keine schrecklichen Gefühle mehr bereite - sie es viel gelassener sehen könne.

An diesem Fallbeispiel kann man erkennen:

1. Es lohnt sich, dran zu bleiben: hier 45 Minuten, aber eben auch über Monate hinweg. Lea sagte mir, sie wäre niemals so lange an diesem Gefühl geblieben. Was ja auch verständlich ist, da es sich so schlimm anfühlte. Doch in Begleitung kann man es dann doch schaffen, so lange dort zu bleiben, bis sich die Information im System bewegt, löst, verändert.

2. Hier wird auch deutlich, dass man nicht auf die Suche gehen muss nach einem bestimmten Thema, einer bestimmten Situation, die diese Gefühle ursprünglich ins System gebracht haben. Es genügt, einfach NUR das Gefühl/die Wahrnehmung da sein zu lassen, sie zu beschreiben und dabei zu klopfen.

Gerade wenn Gefühle in der frühen Kindheit ihren Ursprung haben, ist dies eine gute Möglichkeit, da das kleine Kind die Situation ja oft gar nicht erfassen konnte, sondern nur mit den eigenen Gefühlen konfrontiert war. Die Verschaltungen fanden statt einfach aufgrund von negativ-spürbaren Schwingungen in der Umgebung des Kindes. Es geht nur darum, die Informationen im System, die sich damals im Energiesystem des Kindes einschlangen und sich dort festgesetzt haben, wahrzunehmen und dabei zu klopfen. Und dann wird sich irgendwann etwas verändern :).

Und er wird munter (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Liebe Doris, lieber Horst, ich habe schon Erfahrungen mit Klopfen mit Freunden, Familie, Patienten gemacht. Was mir jedoch diese Woche passiert ist, hat mich wieder sehr beeindruckt. Mit meinem Vater war ich im Wartezimmer der Notaufnahme unseres Krankenhauses. Mir gegenüber saß ein junger Mann, Anfang 20. Er hatte am Morgen des Tages einen Krampfanfall, wie mir seine Begleitperson erzählte. Nun wartete er nach der Erstuntersuchung auf einen Neurologen und ein freies Bett. Er sah unglaublich müde, schwach und krank aus, das die dunklen Augenringe noch bestärkten. Er saß zusammengesunken auf seinem Stuhl und hat immer wieder die Augen geschlossen.

Irgendwann fing ich intuitiv an, an meinen Fingernpunkten zu klopfen. Nach zwei bis drei Runden bemerkte ich, wie mir warm wurde, ich mich entspannte und gähnen musste. Auf einmal fing auch der junge Mann gegenüber an zu gähnen. Als ich dies bemerkte, versuchte ich mich mehr auf ihn zu konzentrieren und klopfte weiter. Er gähnte weiter, richtig tief - immer wieder und atmete einige Male auf. Auf einmal konnte er sich aufrecht hinsetzen, und sogar seine Begleitperson sprach ihn an, ob es ihm besser ginge. Er gähnte weiter, fing an, seine Arme und Beine zu strecken und mit seiner Begleitperson zu sprechen, was er in den 1,5 Stunden zuvor nicht gemacht hatte. Ich kann die Zeitspanne sehr schlecht einschätzen, aber die erkennbare Veränderung in so kurzer Zeit, hat mich äußerst beeindruckt.

Ich danke Euch, dass ich diese tolle Methode durch Euch kennen und lieben gelernt habe.

Kurzmitteilung über Veränderung

»Lieber Horst, nach dem zweiten Kurs ist was passiert!?! Wie, wann weiss ich nicht - habe öfter meditiert, entspannt, geklopft. Eine Art Lebensproblemthema hat sich ruckzuck gelöst! Seit ich 19 bin, fühle ich mich beruflich gedrängt, mache das Falsche, zu wenig, zu viel, habe das nicht angefangen, das verpasst ... Kennt man ja.

Dieser Druck ist weg! Ich mache nun, was ich nun mache, mal sehen, was noch kommt ...«

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

Vor ein paar Wochen musste Mia Blut abgenommen bekommen. Auf dem Weg zum Arzt: »Ich hab gestern noch Generalprobe für die Spritze gemacht.« Auf meine Frage, wie das denn gegangen wäre: »Ich hab den Arm hingehalten und weggeschaut.«

Erste Hilfe bei einem Tic (Bericht einer Klopfanwenderin)

Das war keine gründliche Sitzung, die da ablief, aber scheint dennoch Erleichterung gebracht zu haben. Ich war im Urlaub bei meinem Bruder in den USA und sein 11-jähriger Sohn hatte beim Abendessen einen Tic, bei dem er ständig den Nacken dehnte. Er äußerte starkes Unbehagen über diesen Tic. Spontan sagte ich ihm, dass ich ihm etwas zeigen könne, mit dem er vielleicht Einfluss darauf nehmen könne. Und ich erzählte davon, dass ich mit einem Mädchen gearbeitet hatte wegen Hundeanst und sie nun keine mehr hat. Er war begeistert, und am nächsten Tag wollte ich mit ihm klopfen. Er wirkte auf mich sehr zurückhaltend, aber interessiert. Ich beschrieb ihm den Ablauf der Klopfakupressur anhand seines Tics, er klopfte mit, sprach aber nicht nach. Wir machten nur ein paar Durchläufe mit: »*Even though I have this tic where I stretch my neck, I am okay ...*« und »*This annoying tic ... it annoys me so much ...*« Dazu erklärte ich ihm dann noch, dass er das Klopfen auch für andere Dinge verwenden könne. Ich hatte vor, bei anderer Gelegenheit nochmals richtig mit ihm zu klopfen, dazu kam es aber nicht. Es berührt mich immer wieder, mit welcher Offenheit und Selbstverständlichkeit Kinder auf das Klopfen reagieren.

Nun erzählte mir mein Bruder gestern am Telefon, dass sich der Tic meines Neffen stark verringert habe und er so begeistert sei, dass er es auch selbst angewandt habe, als er sich beim Kicken verletzt hatte, und es meinem Bruder gezeigt habe, als der nach einer OP starke Schmerzen hatte.

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 September 2019

KnB-Kursprogramm 2019/2020 (Stand 01.09.2019)

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)
 - **Puchheim:** Zweitageskurse € 270,-; Eintageskurse € 170,-; bei Buchung von 2 Eintageskursen je Kurs € 150,- (jew. inkl. Kaffeepausen)
 - **Olching:** Zweitageskurse € 280,-; 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: 09./10.11.2019, 14./15.03, 04./05.07. oder 24./25.10..2020
- Ort:** Salzburg
Datum: 12./13.10.2019
- Anmeldung und Info:** Renate Kitzmantel, Email: 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: noch unbestimmt
- 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:** Puchheim (München)
Datum: 26.10.2019

Ort: Olching bei München

Datum: 10.10.2020

► **Strukturierung komplexer Themen**

(1-tägiger Übungskurs mit KnB-Zertifikat)

Ort: Puchheim bei München

Datum: 27.10.2019

Ort: Olching bei München

Datum: 11.10.2020

► **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

Ort: Salzburg

Datum: 02./03.11.2019

Anmeldung und Info: siehe bei Level 1

Folgetage

Ort: Olching

Datum: 08.02.2020

----- 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

----- ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG ZUM

»PROFESSIONAL IN KLOPFKUPRESSUR«

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