



EFT Newsletter 05/09

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie uns Ihre Beiträge an kontakt@eft-benesch.de.

Zum Zurücklehnen

»Wann immer man sich auf der Seite der Mehrheit befindet, ist es Zeit innezuhalten und zu reflektieren.«

Mark Twain

Eingekreist

Sie fahren mit dem Auto und halten eine konstante Geschwindigkeit.

Auf Ihrer rechten Seite befindet sich ein Abhang.

Auf Ihrer linken Seite fährt ein riesiges Feuerwehrauto und hält die gleiche Geschwindigkeit wie Sie. Vor Ihnen galoppiert ein Schwein, das eindeutig größer als Ihr Auto ist, und Sie können daran nicht vorbei.

Hinter Ihnen verfolgt Sie ein Hubschrauber auf Bodenhöhe.

Und auch das Schwein und der Hubschrauber haben exakt Ihre Geschwindigkeit.

Sie beginnen zu schwitzen, fühlen sich umzingelt und bedroht.

Was unternehmen Sie, um dieser Situation zu entkommen?«

(Lösung: Steigen Sie vom Kinderkarussell und trinken Sie weniger Alkohol)

Autor unbekannt

Persönliches

Bestanden

Für alle, die Doris kennen (und ihr die Daumen gedrückt haben): Nach über zwei Jahren intensivstem Lernen hat es Doris geschafft: Sie hat die Heilpraktikerprüfung beim ersten Anlauf mit Bravour gemeistert und darf sich jetzt Heilpraktikerin nennen. In der zweiten Jahreshälfte wird es dann mit eigener Praxis weitergehen. Ein weiteres Meisterstück von bewusstem Manifestieren.

Unsere Hinweis-Dauerbrenner

»EFT D.A.CH. – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: www.eft-dach.org.

EFT-Übungsgruppen

Das Angebot an Anlaufstellen für EFT-Übungsgruppen wächst in unserer Website kontinuierlich, also immer wieder hineinklicken.

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf unserer Website www.eft-benesch.de unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« Anlaufstellen im deutschsprachigen Raum, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Schauen Sie also mal rein, wenn Sie mit anderen üben wollen, die Liste wird stetig aktualisiert und erweitert. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll uns schreiben, damit wir sie/ihn in unsere Website aufnehmen können (dort finden sich bereits einige Anbieter). Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in unsere Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

Darüber hinaus besteht ab jetzt auch die Möglichkeit, unter Anleitung von Horst an gelegentlichen EFT-Übungstagen und »Friedensprozesstagen« (siehe unser Programm) die EFT-Fertigkeiten weiter zu verfeinern.

EFT-Foren auf Gary Craigs Website

Auf Gary Craigs Website http://www.emofree.com/forum_landing.htm finden sich mittlerweile elf »EFT Community Discussion Forums«: Jeder kann daran teilnehmen und in einen EFT-Austausch eintreten (in englisch).

Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell auch EFT bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website www.eft-kinder.de als EFT-Anbieter eintragen lassen. Beispiele siehe dort.

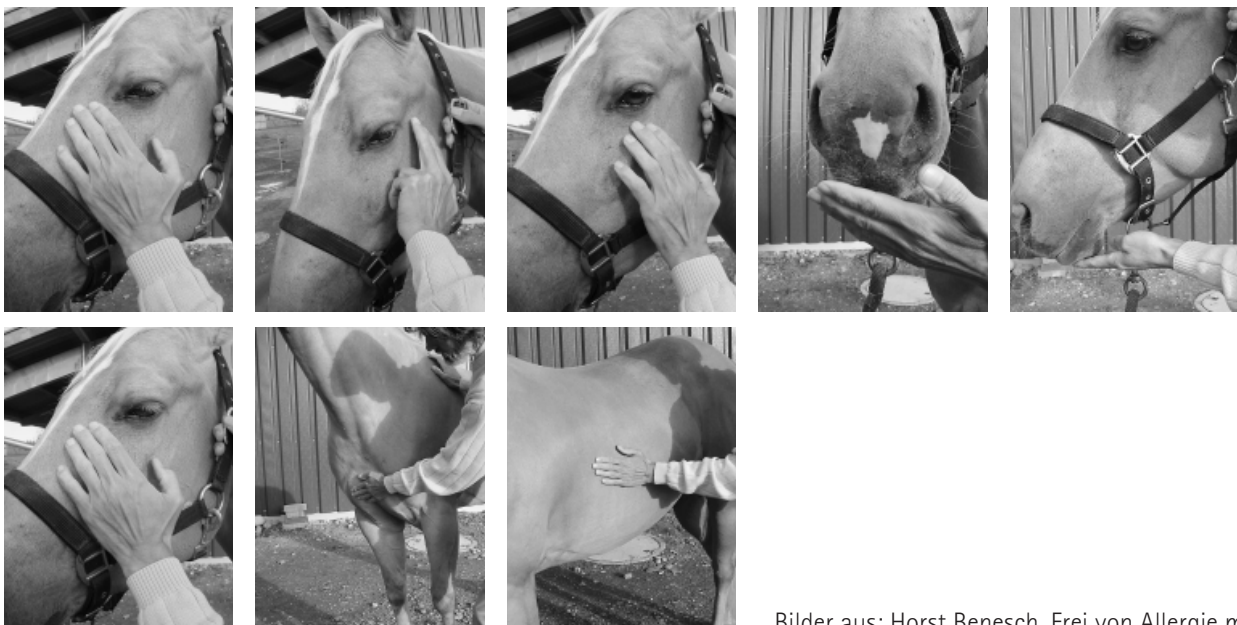
Anregungen

Wie beklopfe ich ein Tier?

Immer wieder werden wir erstaunt angesehen, wenn wir behaupten, dass EFT auch bei Tieren erfolgreich Anwendung finden kann. Und dann folgt die Frage, wie das denn geschehen kann. Hier einige Anregungen zu diesem Thema.

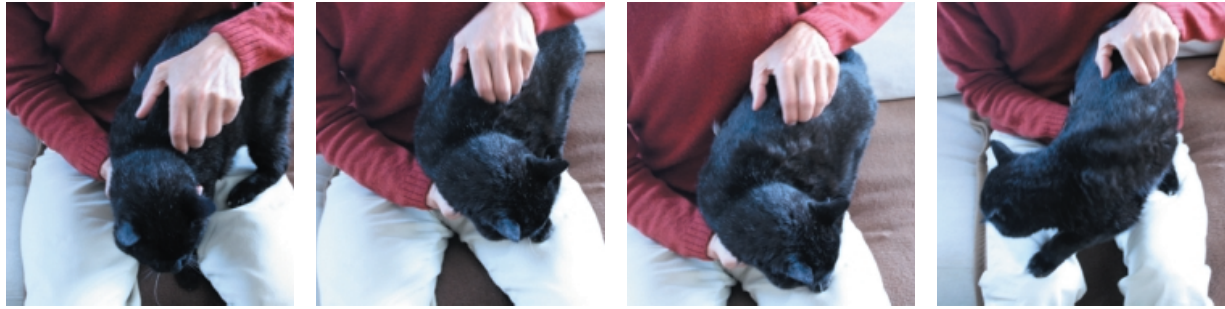
Je nach Tierart sollte und muss dabei unterschiedlich vorgegangen werden:

- 1) Bei größeren und »ruhigeren« Tieren, wie etwa Pferd, Rind, teilweise Hunde etc. kann die EFT-Klopfsequenz zum Einsatz kommen (siehe Bilder)



Bilder aus: Horst Benesch, Frei von Allergie mit EFT

2) Bei kleineren Tieren (Hasen, Hamster, Mäusen etc.) und Tieren, die das Klopfen z.B. im Gesicht nicht wollen, wie etwa Katzen, sollte eher der Rücken beklopft bzw. massiert werden, und zwar mit Dauern und Zeigefinger seitlich entlang auf beiden Seiten der Wirbelsäule, jeweils von oben nach unten (siehe Bilder).



3) Bei Tieren, wo es sich aufgrund des Temperaments oder der Tierart unmöglich ist, direkt am Tier zu klopfen (z.B. Schildkröte, Löwe etc.), bietet sich das Surrogatklopfen an, wobei der Mensch bei sich die Punkte beklopft, um das Problem des Tieres aufzulösen.

Allen Ansätzen gemeinsam ist folgendes Vorgehen: Kontakt zum Tier aufnehmen, sich auf das Problem des Tieres einstimmen (z.B. die Angst des Hundes vor Gewitter, ein körperliches Unwohlsein etc.) und je nach gewählter Methode die Punkte stimulieren und dabei entsprechende Sätze formulieren (»diese Angst vor dem Gewitter ... du bist in Sicherheit ... du bist Frauchens Bester ... dieses Angst, wenn es so kracht ... du bist in Sicherheit ...«). Dies kann man laut sagen oder auch nur denken. Beklopfen Sie dann alle Themen, die in Ihnen auftauchen. Durch den energetischen Kontakt zum Tier und zu seinem Unwohlsein tauchen möglicherweise auch sehr erstaunliche Informationen in Ihnen auf, die Sie dann als Klopfthemen heranziehen.

Allerdings wird sich das Problem des Tieres nicht verändern – trotz allem Klopfen der Themen –, wenn das Tier nur das Problem der Menschen in Ihrer Umgebung übernehmen. Hier sind sie ein Spiegel, in den wir selbst hineinschauen sollten. Erst wenn wir dieses unser eigenes Thema z.B. mit EFT aufgelöst haben, stellt sich oft eine erstaunliche Veränderung beim Tier ein, ohne dass es beklopft worden war.. Bis wir es aber selbst bei uns gelöst haben, können wir natürlich das akute Beschwerdebild des Tieres immer wieder mit Klopfen erleichtern oder zeitweise auflösen.

Probieren Sie es doch einmal aus.

Gerne hören wir von Ihren Experimentiererfahrungen und Anregungen, die wir hier vorstellen können.

Fallgeschichten / Berichte

Jahrelanger Nackenschmerz ist weg – eine emotionale Geschichte

Frau B. kam zu mir in die Praxis und berichtete über anhaltenden Schmerz im linken Nacken, der »immer da ist« und sie bereits seit etwa acht Jahren quält. Wir nahmen den akuten Nackenschmerz (Einwertung eine Sieben) in den Fokus der EFT-Anwendung. Nach ein paar Klopfunden verkündete sie mit einem Unterton eines Triumphes dass sich nichts verändert habe. [Hinweis: Achten Sie also auch auf die Art und Weise, wie das Ergebnis verkündet wird.] Dies war ein deutlicher Hinweis auf verstecktes »negatives Denken«. Ich sprach sie darauf an, ob sie ein Problem damit habe, sich vorzustellen, dass ihr Problem besser sein könnte. Sie gab unumwunden zu, dass sie es sich nicht vorstellen könne, dass sich da etwas verändern könnte. »Auf körperliche Ebene funktioniert es bei mir nicht, das ist meine Erfahrung.« Die Einwertung der Glaubhaftigkeit dieses Satzes lag bei 85 Prozent. Also klopfen wir dieses Thema (»psychische Umkehrung«) z.B. auf folgende Weise: »Auch wenn ich glaube, ja fast absolut davon überzeugt bin, dass es bei mir nicht klappen kann, diesen Nackenschmerz, der mich schon Jahre quält und einfach nicht weggehen will, auflösen kann, ich bin o.k. und gebe mir dennoch

die Chance, dass es geht ...« Dann in der Klopsequenz: »Diese Überzeugung, dass es bei mir nicht klappt ... das kann gar nicht gehen ... ist schon viel zu lange da ... als ob es in meinem Leben immer die gleichen Erfahrungen gibt und geben wird und sich noch nie etwas verändert hat, noch nie etwas Neues in mein Leben getreten ist ... aber vielleicht geht es doch, wenn ich mich nicht in die Arbeit meines Nackens einmische, der sein Bestes für mich tut ...« Nach dem Klopfen konnte sie den Satz nicht mehr im Ton der Überzeugung vertreten, sondern musste eingestehen, dass dieser Satz an Bedeutung verloren hatte und sie jetzt positiver denke. Auf die Frage, welcher Satz jetzt in ihr auftaucht, wenn sie in Kontakt mit dem Nacken ist und an dessen Problem denkt, meinte sie: »will nicht das Leben« und fügte hinzu »Last«. Diese Themen (Aspekte), die dort im Nacken abgespeichert waren, beklopften wir. Nach einer Weile tauchte das Thema Mutter auf, und dann die Verantwortung, die sie tragen müsse, weil sie die Hilflosigkeit der Mutter immer vor sich sehen müsse. Dieses Thema wurde ebenfalls beklopft, bis dann Tränen und seelischer Schmerz auftauchten, die mit EFT aufgelöst wurden, sodass sie auf ihre Mutter schauen konnte, ohne Schmerz zu empfinden, ohne Last zu verspüren. Sie berichtete von einem Gefühl, als ob eine Last von ihren Schultern gewichen sei, von einem Gefühl der Freiheit, alles tun zu können, das sie schon lange nicht mehr gekannt habe, sowie von einem Gefühl von innerer Wärme, das sie als »schön« beschrieb. Ein Gefühl der Unwirklichkeit dieses Zustandes wurde zum Abschluss dann noch beklopft, um dieses freie Gefühl noch tiefer im System zu halten und zu verankern. Der Schmerz im Nacken war verschwunden, der eigentlich »immer« da sein sollte. Inwieweit diese Befreiung und Erfahrung in das Leben von Frau B. bereits eingreift und zu Veränderungen auch hinsichtlich der belastenden Verantwortung gegenüber der Mutter führt, ist natürlich noch offen. Doch meinte Frau B., dass sie sich eigentlich selbst zu viel aufladen würde und ihre Mutter gar nicht so viel an Pflege brauchen würde. Eine erste wichtige Erkenntnis, die möglicherweise bereits zu ersten greifbaren Veränderungen in ihrem Leben führt.

Rückmeldung nach wiederholten EFT-Anwendungen

»... Ich wollte Ihnen nur mitteilen, dass ich sehr erfolgreich mit dem Klopfen bin. Ich mache es ca. zweimal täglich. Kopfschmerzen habe ich nur noch ganz selten, und wenn, dann klopfe ich diese frei. Meine Hautallergie im Gesicht ist total verschwunden. Ich hoffe, sie kommt auch nie wieder. ... Ich bin wirklich froh, dass ich diese Technik kennengelernt habe.«

Klopferfahrungen

»Ich möchte dir meine Erfahrungen mit EFT schildern. Für mich selbst klopfe ich immer wieder. Im Urlaub hatte ich eine verdorbene Melone gegessen und bekam Kopfweh. Ich klopfte, musste mich dann übergeben und fühlte mich danach wieder pudelwohl. Mein Sohn, 16 Jahre, macht gerade eine Lehre. Er lehnt das Klopfen ab. Er bekam große Probleme mit seinen Auszubildenden, fühlte sich als Opfer. Ich klopfte mit ihm und es wurde besser. Er ärgerte sich besonders über einen früheren Klassenkameraden und unterstellte ihm einiges. Seit dem Klopfen wurde seine Beziehung zu ihm besser.«

Kuhmilchintoleranz (Verlaufsbericht aus Newsletter 03/08)

Frau K. war bei mir wegen einer Kuhmilchintoleranz, einhergehend mit starken Reaktionen bis hin zum anaphylaktischem Schock und einem damit verbundenen traumatischen Erlebnis. Zwei Sitzungen hatten dieses Problem auflösen können, so dass Frau K. zwei Monate später über ihre neue Freiheit berichtet hatte (siehe Newsletter). Nach über einem weiteren Jahr erhielt ich jetzt folgende Mitteilung: »... Ich kann sagen, es geht mir richtig gut!!! Schokolade schmeckt mir nur bedingt. Eis und Joghurt, Käse und Quark sind meine Lieblingsessen.«

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. Schreiben Sie uns!

Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2009** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

Level 1

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **16./17. Mai 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **03./04. Oktober 2009**. Informationen und Anmeldung bei Mag. Monika Sassmann-Blaschko (Psychologische Praxis), Columbusgasse 32 / 3 / 6, 1100 Wien, Tel.: +43-(0)676-7406484, Email: M.Sassmann-Blaschko@gmx.net.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am **16./17. Oktober 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

Level 2

- **Neu: Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **11./12. Juli 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am **27./28. November 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

Level 3

- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **23./24. Mai 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am **17./18. Juli 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

Es lohnt sich sicherlich, diesen Kurs öfters zu besuchen, da mit jedem weiteren Level-3-Kurs immer neue Themen angesprochen und EFT-Fertigkeiten weiter vertieft werden können. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

NEU EFT-Professional (als vertiefende Erweiterung der Levelkurse)

Nächster **EFT-Professional** Montag bis Samstag **07. bis 12. September 2009**. Ort noch unbestimmt. Nähere Angaben hierzu in unserer Website

NEU EFT-Übungstage und EFT-Friedensprozesstage (zur Lernintensivierung)

- **Intensiv-Übungstage** jeweils samstags 9.30 bis 18 Uhr in München-Solln. Nächster Termin ist **04.07.2009**.
- **Friedensprozesstage** jeweils sonntags 9.30 bis 18 Uhr in München-Solln. Nächster Termin ist **05.07.2009**.

Übungstage und Friedensprozesstage können jeweils für sich oder auch im Doppelpack als Wochenende gebucht werden. In letzterem Falle gibt es einen Preisnachlass.

EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse noch zu vertiefen, Möglichkeiten für eine Spezialisierung zu schaffen und

eigene spezifische Probleme noch intensiver angehen zu können. Siehe hierzu auch unsere Website www.eft-benesch.de.

Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

Herzogenbuchsee (Schweiz) Samstag 22.08.2009. Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Folgetag der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).

50825 Köln (Neu-Ehrenfeld), Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, Samstag, **21. November 2009** (am Folgetag Kurs: Anwendung von EFT bei Kindern), Anmeldung: bei uns.

Die nächsten Basis-Kurse »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Freitag 18. bis Sonntag 20 September 2009 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München

Freitag 19. bis Sonntag 21. Juni 2009 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in **64367 Mühlthal bei Darmstadt**, Informationen und Anmeldung bei Gerald Stiehler oder Kerstin Otters, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.de

Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag, 09. Mai 2009, 9.30 bis 18 Uhr (München-Solln). Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

WEITERES

Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte, und Horst als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Die EFT-Kinderecke

Aus Kindermund

»Ich habe Locken, Mama hat Locken, Papa hat nur Haare.«

Schmerz und Angst ade (Rückmeldung nach Level-2-Kurs)

»Hallo Horst, du hast uns ja gebeten, dir unsere Erfahrungen mit Kindern weiterzugeben.

Mittwoch nach Ostern kam eine Mutter mit ihrem 11-jährigen Mädchen zu mir, das in der Faschingswoche mit einer Mittelohrentzündung zu Hause war und seitdem nicht mehr in der Schule, da sie seitdem Schulangst hat. Das waren insgesamt 8 Wochen!!! Nachdem ich einige Informationen von dem Mädchen bekommen hatte, habe ich ihr und der Mutter die Arbeit mit EFT erklärt und habe die Mutter auch mitklopfen lassen, sie aber nicht weiter in die Arbeit mit einbezogen.

Wir haben also die Mittelohrentzündung und die Bauchschmerzen geklopft. Dann mit der Filmtechnik die morgendliche Vorbereitung vom Frühstück bis zur Fahrt mit dem Schulbus, alles was noch Bauchschmerzen gemacht hat (die waren ein guter Indikator [für die Angst]). Zwischendurch mussten wir auch lachen, wenn wir uns versprochen haben oder die Formulierungen ein bisschen provokativ waren. Das Mädchen hat wunderbar mitgemacht.

Die Mutter war sehr erstaunt darüber, dass ich ganz konkret die Angst angesprochen habe, sie war der Meinung, dass man doch alles positiv ausdrücken muss.

Jedenfalls habe ich gerade die Information bekommen, dass das Mädchen seit Montag [also 5 Tage später] jeden Tag zur Schule geht. Nächste Woche werden wir uns wieder treffen, um den »Leistungsdruck« zu klopfen, da ihr jetzt einiges vom Schulstoff fehlt.

Ich muss dir sagen, ich bin mindestens genauso glücklich darüber, dass das Mädchen wieder zur Schule geht, wie die Mutter (ich habe nämlich selbst auch drei Kinder, die aber jetzt schon erwachsen sind!).«

Feedback nach Kurs

»Habe ... deinen Kurs [Level 1] besucht – bin sehr beeindruckt. Meinen Sohn (11 Jahre) habe ich gestern Abend [am Abend nach dem Kurs] das zweite Mal geklopft, er hat die ganze Nacht ruhig und tief geschlafen – für uns ein kleines großes Wunder [er hatte ein Schlafproblem].«

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Neu: Bei uns:** Donnerstag (Christi Himmelfahrt) **21. Mai 2009** (9.30 bis 18 Uhr) in München.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** Sonntag **23.08.2009**. Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«).
- **50825 Köln (Neu-Ehrenfeld)**, Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, Sonntag, **22. November 2009** (am Vortag Kurs: Frei von Allergie mit EFT), Anmeldung: bei uns.

Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren und Horst als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

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 **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter«.
- 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 Benesch, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, newsletter@eft-benesch.de, www.eft-benesch.de, www.eft-kinder.de

DIE AUTOREN

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München

Doris Benesch, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Anwenderin. Praxis in München.

München im Mai 2009