



# EFT-Newsletter 06/11

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 meinen Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

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

Schicken Sie Ihre Beiträge an [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Es ist gefährlich, anderen etwas vorzumachen, denn es endet damit, dass man sich selbst etwas vor-macht.«

Eleonora Duse

### Achtung! Mutter!

Brian lud seine Mutter zum Abendessen ein. Während des Essens konnte Brians Mutter nicht umhin, die guten Vorzüge von Brians Wohngefährtin Jennifer zu erkennen. Brians Mutter war schon länger in Zweifel, ob es sich bei den beiden nur um eine platonische Beziehung handelte – und dies machte sie umso neugieriger.

Im Verlauf des Abends, an dem sie die beiden einer genaueren Beobachtung unterzog, wie sie miteinander umgingen, tauchten in ihr immer mehr Zweifel auf, ob da wohl nicht doch mehr sein könnte als nur sich zufällig begegnende Blicke.

Brian ahnte die Gedanken seiner Mutter und meinte zu ihr: »Ich kann mir denken, was da in dir vor-geht, aber ich versichere dir, dass wir, Jennifer und ich, lediglich Wohngefährten sind.«

Etwa eine Woche später, kam Jennifer zu Brian und sagte: »Seit deine Mutter bei uns zum Abendessen war, kann ich diese schöne silberne Schöpfkelle nicht mehr finden. Was meinst du, könnte sie diese mitgenommen haben?«

Brian: »Nun, ich glaube es zwar nicht, aber ich schicke ihr eine Mail, nur um sicherzugehen.« Also setzte er sich hin und schrieb:

*Liebe Mama, ich will nicht behaupten, dass du tatsächlich diese Schöpfkelle mitgenommen hast, aber ich kann auch nicht sagen, dass es nicht so wäre. Die Tatsache bleibt jedoch, dass sie ver-schwunden ist, seitdem du bei uns zum Abendessen warst. In Liebe Brian.«*

Einige Tage später erhielt Brian folgende Antwortmail:

*»Lieber Sohn, ich sage nicht, dass du mit Jennifer schläfst, und ich sage auch nicht, dass du nicht mit ihr schläfst, aber die Tatsache bleibt, dass wenn Jennifer in ihrem eigenen Bett schlafen würde, sie die Schöpfkelle mittlerweile sicherlich gefunden hätte. In Liebe deine Mutter«*

Die Lehre aus dieser Geschichte: BELÜGE NIEMALS DEINE MUTTER, es kommt doch an Licht!

---

## Aktuelles

### **NEU EFT-Supervision in Kürze**

Am **25./26. Juni** findet dieses Seminar zum ersten Mal statt.

Professionelle Anwender und Interessierte erhalten an diesem Wochenende einen intensiven »Feinschliff« in der Anwendung von und Arbeit mit der EFT-Klopfakupressur v.a. in der beruflichen Praxis. Durch das Auflösen noch bestehender persönlicher Unsicherheiten und »Schwächen«, durch gemeinsames intensives Üben, durch die Gelegenheit zur umfangreichen Supervision, durch Klärung noch offener Fragen, durch Vertiefung der Anwendung bei speziellen Problembereichen und durch die Erweiterung von ergänzenden Techniken erfahren die TeilnehmerInnen ein stabiles Gerüst für eine erfolgreiche berufliche Anwendung von EFT.

### **NEU »Anwendung von EFT bei belastenden Erlebnissen«**

Samstag/Sonntag **16./17. Juli 2011** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

### **Erinnerung: Neue Kurspreise**

Die Kurspreise erhöhen sich ab August 2011. Bitte die neuen Preise bei den Kursausschreibungen beachten.

*Angebot:* Wer sich bis Ende Juli für einen Kurs zwischen August und Dezember 2011 anmeldet, erhält noch den alten Kurspreis.

---

## 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](http://www.eft-dach.org).

### **EFT-Übungsgruppen**

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 meiner Website [www.eft-benesch.de](http://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 mir schreiben, damit ich sie/ihn in meine Website aufnehmen kann. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in die Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

### **Kinder-Anwender-Liste**

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf meiner Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto:praxis@eft-kinder.de).

---

## Anregungen

### **Einige Anregungen zu EFT und Sehprobleme** (Frage und Antwort per Email)

»Lieber Horst, hast du schon Erfahrungen mit EFT und Weitsichtigkeit? Könntest du mir vielleicht ein paar Tipps geben, und zwar würde es mich dieses Mal selber betreffen. Ich bemerke einfach seit ein

paar Monaten, dass ich viele kleingedruckte Artikel verschwommen sehe, wenn ich sie zu nahe bei mir habe, und ich muss sie dann etwas weiter weg anschauen.«

»Hallo W.,

- fange an mit dem, was du siehst, also dem Akuten: Wie siehst du es unscharf? Ist es verschwommen, verschoben ...? Schau auf das Papier mit Schrift in einer Entfernung, wo es gerade unscharf wird. Klopfe dann und teste erneut in dieser Entfernung (*»Auch wenn ich in dieser Leseentfernung .die Schrift doppelt verschoben nach links sehe ...«*). Wird es besser, gehe in die nächste Entfernung, bis es erneut unscharf wird, etc.
- Mache dir bewusst, dass du nicht mit den Augen siehst, sondern mit dem Gehirn. Klopfe also auch dies: *»Auch wenn mein Gehirn die Informationen aus den Augen nicht mehr klar wahrnimmt in dieser Entfernung ... und gebe mir und meinem Gehirn die Chance, wieder klaren Blick zu haben.«*
- Beachte auch mögliche emotionale Komponenten: Was willst du nicht mehr so klar in deiner Nähe sehen? Wehrst du etwas ab? *»Auch wenn es in mir etwas geben sollte, das ich nicht so klar sehen möchte (das ich nicht so nah an mich lassen möchte ...) ... und gebe mir die Chance, dies loszulassen oder doch – wenn nötig – in meinen klaren Fokus eintreten zu lassen.«*
- Erwähne dich daran, wie du früher scharf gesehen hast, wie alles klar vor deinen Augen war und klopfe diese gute Erinnerung: *»Auch wenn ich und mein Gehirn vergessen haben, wie ich früher alles deutlich gesehen habe, ich bin o.k. und gebe uns die Chance, mich wieder daran zu erinnern.«*
- Hast du etwa Glaubenssätze, dass man im Alter schlechter sehen muss? Dann kannst du die Ausnahme sein! *»Auch wenn ich diese Überzeugung in mir habe, dass ich mit fortschreitendem Alter schlechter sehen muss, ich bin o.k. und erlaube mir, eine Ausnahme von dieser »Wahrheit« zu sein, die nicht meine Augen und mein Sehen betreffen müssen. Denn Ausnahmen gibt es ja immer wieder.«*
- Frage dich auch immer wieder: *»Warum sehe ich selbst Kleingedrucktes wieder klar und scharf auch in dieser nahen Entfernung?«* Stelle dir nur stetig diese Frage, ohne bewusst nach einer Antwort zu suchen.
- Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du etwas Kleingedrucktes liest, das nahe vor deinen Augen ist. Siehst du innerlich scharf oder unscharf? Klopfe dann diese Unschärfe, bis du in deinen inneren Bildern wieder scharf lesen kannst in dieser zuvor unscharfen Entfernung. Wenn du die Augen dann öffnest, begleite diesen Vorgang mit einem tiefen entspannten Ausatmen.
- Beachte dabei, dass das *Sehen ein passiver Vorgang* ist. Erlaube dir entspannte Blicke, ohne die Augen anzuspannen. Versuche nicht, aktiv sehen zu wollen.
- Mache *Augenübungen nach der Bates-Methode* (ein Augenarzt aus den 1990er Jahren). Versuche dich einmal am Buch von Leo Angart: *»Vergiss deine Brille.«*

Halte mich auf dem Laufenden

Liebe Grüße

Horst«

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

---

## Fallgeschichten / Berichte

**Autounfallerlebnis** (ein Demo-Fall aus einem EFT-Kurs)

M. hatte vor 12 Jahren ein ungutes Erlebnis – einen Autounfall. blieb sie beim Gedanken daran, dass sie ein derartiges Erlebnis gehabt hatte, noch unbelastet, änderte sich dies durch wiederholte Nennung der Überschrift »Corado« dieses Erlebnisses. Unangenehme Wärme der Stärke Drei stieg in ihr auf. Dies wurde erfolgreich beklopft: *»Auch wenn ich diese unangenehme Wärme in mir spüre, wenn ich »Corado« sage ...«* Nach ein paar kurzen Klopfrunden war die Wärme verschwunden.

Bei der Vorstellung, sich dieses Erlebnis nun wieder genauer betrachten zu sollen, zeigte sich Herzklopfen (eine Zwei), was ebenfalls beklopft wurde: *»Auch wenn ich jetzt dieses Herzklopfen habe, wenn ich daran denke, dieses Erlebnis erneut anzuschauen, ohne es aber jetzt anzuschauen ...«* Auch dieses Herzklopfen löste sich nach kurzer Zeit auf. Sie war bereit und offen dafür, sich erneut mit den Erinnerungen an dieses Erlebnis zu konfrontieren – ohne jetzt irgendwelches Unwohlsein zu verspüren. Sie erinnerte sich also, wie sie mit ihrem Freund (sie selbst war Beifahrerin) an einem frühen Abend auf der Straße unterwegs ist, ein grauer Jeep vor ihnen. Nachdem sie eine Kreuzung passiert hatten, waren sie dabei, den Jeep zu überholen. M. verspürt bei diesem Erinnerungstück eine ungute Verspannung im Bauch (Stärke Fünf), was erfolgreich auf eine Zwei beklopft wurde. Sie erinnerte sich dann, dass sie bemerkte, dass am Jeep während dem Überholmanöver plötzlich der linken Blinker aufleuchtete, wobei sie erneut diesen Schrecken im Brustraum und Herzklopfen der Stärke Sechs wahrnahm: *»Auch wenn ich jetzt wieder diesen Schrecken im Brustraum und dieses Herzklopfen verspüre, wenn ich mich daran erinnere, wie der Blinker am Jeep aufleuchtet ...«* Dieses Unwohlsein reduzierte sich nach kurzem Klopfen auf eine Drei, dann auf eine Eins. Sie war bereit, sich das nächste »Bild« anzuschauen: die Erinnerung, wie der Jeep nach links herüberzieht. Sie verspürte ein Gefühl der Erstarrung und Lähmung, das sich nach einigem Klopfen vollständig auflöste. Sie erinnerte sich dann lebhaft an den Aufprall – zunächst an das Geräusch eines »dumpfen Bumms«, was erneut Herzklopfen auslöste (eine Fünf). Dieses konnte mit dem Klopfen auf Null reduziert werden. Dann erinnerte sie sich, wie ihr Körper nach vorne und sogleich wieder nach hinten geworfen wurde, was mit der Wahrnehmung eines schmerzhaften Drucks im Nackenbereich einherging (eine Vier). Schließlich stellte sie fest, dass jetzt alles gut sei und sie sich positiv fühlen würde. Die Erinnerung an das mehrfache Überschlagen des Jeeps nahm ihr nochmals den Atem »vor Schreck«, was sich rasch durch das Beklopfen verabschiedete. Dann erinnerte sie sich, wie sie sieht, wie die Insassen unversehrt dem Jeep entsteigen. M. war sichtlich erstaunt, dass noch so vieles an Störungen in ihr vorhanden gewesen war, ein erneutes Durchgehen der Details dieses Erlebnisses blieben gänzlich ohne Unwohlsein. Es wird sich zeigen, ob diese Ergebnisse für M. anhaltend sind und ob diese erreichten Entstörungen dazu führen werden, dass ihre immer wieder auftretenden Kopfschmerzen weiter oder gänzlich verschwinden.

### **Hundebiss** (ein Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Mein Vater, 79 Jahre alt, wurde bei einem Spaziergang von einem Schäferhund in die Hand gebissen. Der Vorschlag meiner Mutter, die Wunden vom Hausarzt oder im Krankenhaus behandeln zu lassen, stieß auf stricke Ablehnung. Über Nacht wuchs die Hand zu einem richtigen »Krapfen«. Dies veranlassete meinen Vater aber nicht, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. »Das wird schon wieder, ich gehe zu keinem Arzt, lasst mich in Ruhe damit«, war sein Kommentar, als auch ich versuchte, ihn davon zu überzeugen. Mit dem Vorschlag, seine Selbstheilung durch Klopfen zu beschleunigen, hatte ich mehr Glück. Also begannen wir zu klopfen: diese Entzündung in der linken Hand und diese (damit verbundene) Ablehnung von ärztlicher Hilfe. Wir klopfen uns hin zur Angst vor Ärzten allgemein, weiter zur Angst vor Spritzen und landeten schließlich bei seiner Angst vor Thrombosen und seinen Erfahrungen damit während seiner letzten beiden Krankenhausaufenthalte. Nach etwas 1,5 Stunden Klopfen hatte sich Papa beruhigt, und auch die Hand war etwas »kühler« und »schlanker« geworden. Am nächsten Tag klopfen wir wieder: diese restlichen Vorbehalte gegen die Ärzteschaft, diese restlichen Bedenken wegen seiner Venen und der Thrombosengefahr und natürlich auch die Entzündung in der Hand. Nach neuerlichen 1,5 Stunden Klopfen hatte er den Entschluss gefasst, am nächsten Tag zum Hausarzt zu gehen.

Der Hausarzt überwies ihn sofort ins Krankenhaus, und mein Vater akzeptierte es mit großer Gelassenheit. Die Untersuchung im Krankenhaus war ernüchternd: Die Hand müsse umgehend operiert werden und würde einen längeren Aufenthalt im Krankenhaus nach sich ziehen. Worst-Case sei die Amputation der Hand. Na bravo! Die beiden Patienten im Krankenzimmer schlugen in die gleiche Kerbe: Sie erzählten von sechs Wochen/acht Wochen Krankenhausaufenthalt, unzähligen Operationen, offe-

nen Wunden, Hauttransplantationen, etc. Ich spürte akuten Handlungsbedarf: Klopfen – gegen diese »unheilsame« Atmosphäre.

Die verletzte linke Hand meines Vaters war zwar bandagiert, aber seine Fingerspitzen waren frei, wir konnten also uneingeschränkt ans Werk gehen. Um keine unnötige Aufmerksamkeit zu erregen, massierten wir die Punkte. Unsere Themen erstreckten sich von »*diese negativen Gedanken in diesem Raum bleiben bei den Erzählern, denn hier in diesem Bett geschieht Heilung*«, »*diese deprimierenden Geschichten bleiben, wo sie sind, denn hier in diesem Bett breitet sich Gesundheit aus*« und natürlich: »*diese Entzündung in der linken Hand ... löst sich auf*«, weiter zu »*diese Hand heilt*«, »*ich bin gesund*«, »*die Heilung in meiner linken Hand erfolgt schnell, in ein paar Tagen bin ich wieder zu Hause*«, etc.

Die Zimmergenossen verfolgten irgendwie neugierig unser eigenartiges Besuchergespräch, es wurde mit der Zeit aber langweilig, weil wir uns so oft wiederholten und uns nie widersprachen – kein Jammern und Raunzen – so ganz verschieden von einer Soap-Oper-Konversation.

Als Zuckerl für die Nacht trug ich meinem Vater auf, sich kurz vor dem Einschlafen zu denken: »*Ich bin gesund*«, dies sollte auch sein erster bewusster Gedanken nach dem Aufwachen sein.

Die Überraschung ließ nicht lange auf sich warten: Am nächsten Morgen wurde entschieden, die Operation auf den nächsten Tag zu verschieben. Die Ärzte waren sehr überrascht, wie rapid mein Vater auf die Antibiotika reagiert – und das in »diesem« Alter! Mein Vater strahlte vor Freude! Am Abend klopfen/massierten wir die Punkte wieder ca 1,5 Stunden lang. Wir konzentrierten uns dabei auf die Entzündung in der linken Hand und gaben der Selbstheilung alle Chancen. Wunder durften geschehen, auch in Bezug auf einen sehr kurzen Krankenhausaufenthalt.

Ja, und so geschah es dann auch: Anstatt am nächsten Morgen zu operieren, wurde mein Vater als geheilt nach Hause geschickt. »Wie ihr es die ganze Zeit gesagt habt....!« stellten die Zimmerkollegen verblüfft fest – und fragten mich nach meinem Beruf.«

*Anmerkungen: In diesem Fall waren die direkten Affirmationen zur Heilung erfolgreich, doch können diese direkten Affirmationen, wie »Ich bin gesund«, »diese Hand heilt« einen inneren Konflikt erzeugen, wenn es gegenteilige innere Programme gibt, die dies nicht erlauben wollen. Dies ist gar nicht so selten der Fall, was dann den Heilungsprozess sogar noch verzögern bzw. verschlechtern kann. Wenn wir »sanfter« vorgehen und Formulierungen verwenden, wie »...und gebe mir die Chance, dass es überraschend schnell heilen darf«, »... gebe mir und meiner Hand die Chance, dass erstaunliche Heilung geschieht«, umgehen wir elegant mögliche Komplikationen und Konflikte im System.*

**Juckreiz ade** (Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Heute Mittag habe ich EFT erfolgreich bei einer Frau angewandt, die über starken Juckreiz an ihren Händen klagte, und das trotz mehrtägiger Cortison-Einnahme. »Es ist weg«, sagte sie. Ich habe sie dann darüber aufgeklärt, dass es wieder kommen kann, falls noch ein Thema darunter liegt. Mal sehen.«

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, damit dieser Newsletter eine Fundgrube und Hilfe für andere EFT-Anwender sein kann und bleibt!**

---

## Aktuelle nächste Termine

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2011** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **24./25. September 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **04./05. November 2011**. 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

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **09./10. Juli 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **18./19. Mai 2012**. 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 mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **19./20. November 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

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-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs:** Samstag/Sonntag **25./26. Juni 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in meiner Praxis, Neidensteiner Straße in München-Neuaußing.

## EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch meine Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bei mir** (München-Solln) am Samstag, **23. Juli 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **20. August 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Informationen und Anmeldung bei: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: [info@emofree.ch](mailto:info@emofree.ch).

- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **01./02. Oktober 2011** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

### ► Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

**Freitag 14. bis Sonntag 16. Oktober 2011** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / Nähe München.

### ► Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

**Samstag, 11. Juni 2011** (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

### ► NEU »Anwendung von EFT bei belastenden Erlebnissen«

**Samstag/Sonntag 16./17. Juli 2011** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.



## ► Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«

Samstag/Sonntag 29./30. Oktober 2011 (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

### WEITERES

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

---

## Die EFT-Kinderecke

### Aus der Welt der Kinder

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

### Angst, woanders zu übernachten (Bericht einer Kursteilnehmerin)

»12 jähriges Mädchen, Angst woanders zu übernachten. Möchte gerne mit Freunden übers Wochenende wegfahren, traut sich aber nicht, weil sie Angst vor dem Einschlafen hat. Angst, weil es dort ganz dunkel ist. Zu Hause hatte sie keine Angst, aber da ist es auch nicht so dunkel.

#### – Begrüßung

»Wow Du bist aber früh aufgestanden, bist Du noch müde?« (9 Uhr am Wochenende)

Mädchen: Ja, schon.

Das find ich gut, dass Dir das so viel wert ist, dass Du deshalb extra früh aufgestanden bist. Komm erst mal rein, wo magst Du sitzen ... Weißt Du, um was es geht? (Ich wollte diesen Satz benutzen, um ihr EFT zu erklären, aber sie fing sofort im Thema an.

Ja, ich habe Angst, wenn ich wegfare und ich im Dunkeln einschlafen muss.

Ich: Diese Angst haben ganz viele Kinder und auch Erwachsene. Du weißt ja, ich hab da so eine Methode, die gerade bei Angst ganz gut helfen kann. Ich finde es echt klasse von Dir, dass Du das einfach mal ausprobieren willst. Wir fangen jetzt einfach mal an.

#### – Einstimmung

Situation vorgestellt, wo sie diese Angst hatte. Angst bei 8 bis 9 eingewertet-

*Auch wenn ich diese Angst vor der Dunkelheit habe, bin ich völlig ok (tap, tap).*

(Am Gesichtsausdruck des Mädchens merkte ich, dass sie das alles ziemlich eigenartig fand. Sie kannte EFT aber schon, weil ihre Mutter ihr davon berichtet hatte, und wollte es selber ausprobieren. Trotzdem erst einmal geklopft um Mädchen die Wirkung zu demonstrieren.)

#### – Neuer Aspekt:

Vor der Dunkelheit keine Angst, sondern Angst, nicht einschlafen zu können.

*Auch wenn ich Angst habe, weg von zu Hause nicht einschlafen zu können, bin ich ok*

*Auch wenn ich diese Angst habe und ewig im Dunkeln wach liegen muss und nicht einschlafen kann, ich bin ok, ich bin eine klasse M.* (Name des Mädchens). (Kind grinst)

Nachgefragt: Ist klasse das richtige Wort? Nicht, dass es Dich an Deine Schulklasse erinnert und Du sagst: oh Gott, die Klasse...

Kind grinst und sagt: nein, das ist ein gutes klasse.

Im Folgenden immer klasse M. verwendet. Kind fand sichtlich Gefallen daran.

*Diese Angst im Dunkeln, weit weg von daheim nicht einschlafen zu können (tap, tap)*

Tief Luft holen lassen und Einwertung gemacht. Bei 4.

Kind war sichtlich erstaunt. Kind darauf angesprochen: Gell, das verblüfft Dich jetzt, dass Du so schnell etwas erreichen kannst mit so eigenartigen komischen Methoden. (Mädchen kichert und sagt ja)

Über die Angst geredet und dabei Handkantenpunkt geklopft. Ein Leuchtstab hatte in der Vergangenheit immer geholfen, dann war es nicht ganz dunkel. Auf diese gute Idee eingegangen. Vorgeschlagen, den Leuchtstab zur Sicherheit mitzunehmen und unters Kopfkissen zu stecken.

*Diese restliche Angst in mir (tap, tap)*

– *Neuer Aspekt*

*Diese Gedanken die ich habe, dass ich nicht einschlafen kann.* (weiter geklopft)

*Diese Angst dass die Gedanken wiederkommen, dass ich nicht einschlafen kann. Diese Gedanken ... Hey, das sind doch bloß Gedanken. Hey ich bin hier der Boss und ich kann bestimmen, welche Gedanken bei mir ein- und ausgehen. Hey, Euch Gedanken schmeiß ich einfach raus, ich brauch Euch nicht mehr. Meinetwegen könnt ihr nach Sibirien gehen und dort erfrieren, oder ich schmeiß Euch in einen Vulkan und ihr könnt verbrennen.* (Mädchen gefällt das)

Immer wieder mit eingebracht – *ich bin hier der Boss, ich bestimm was bei mir passiert, ich schick Euch nach Sibirien* usw. usw. (tap, tap) ... aufatmen ...

Tief Luft holen lassen und gefragt wie es ihr geht.

Mädchen grinst und sagt gut, die Angst ist weg.

– *Getestet*

Du liegst im Dunkeln im Bett, und es ist ganz dunkel, es ist sehr, sehr dunkel...

Mädchen fühlt sich ein und sagt: nein, da ist nichts mehr.

Super, fühlt sich gut an, oder? Etwas Wasser trinken lassen und noch mal getestet:

Wann fährst Du dahin? – In zwei Wochen. – Was macht das mit Dir? Du weißt, dort ist es absolut dunkel, dunkler als dunkel, und Du bist ganz weit weg von zu Hause!

Mädchen: Es ist viel besser als vorher, aber etwas Angst habe ich noch.

Habe gesagt, dass wir vorher ja die Situation in der Vergangenheit geklopft hatten und das jetzt in der Zukunft liegt und es normal sei, dass da noch etwas auftaucht.

*Diese Angst, wenn ich mir vorstelle, in zwei Wochen dorthin zu fahren und im Dunkeln nicht einschlafen kann* (tap, tap...) *Diese Angst, dass die Gedanken doch wieder kommen ...*

*Aber nein, die sind ja in Sibirien erfroren* (Mädchen grinst) *Ich bin ja der Boss. M. ist der Boss und ich bestimme wer bei mir ein und ausgeht. Ich lasse nur noch gute Gedanken zu* (Mädchen sagte: Ja, genau). *Diese guten Gedanken* (tap, tap) aufatmen.

– *Angst völlig weg, nachgetestet*

Aber es ist wirklich ganz dunkel, – keine Reaktion. Aber Du hast Deinen Leuchtstab vergessen und hast nichts dabei, um es hell zu machen. Es kommt nicht einmal ein Lichtstrahl vom Flur durch die Türe. Es ist stockfinster...

Erleichtertes Aufatmen – nein, die Angst ist einfach weg

Nachgefragt: Und die Gedanken?

Die sind auch weg, Kind gegrinst und gesagt, die sind jetzt in Sibirien erfroren...

*Dauer insgesamt: 35 Minuten*

**Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern, damit diese Beiträge viele weitere Menschen anregen, das Klopfen auch bei Kindern zu wagen.**

### **Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«**

- **Bei mir** (München-Solln) am Sonntag, **24. Juli 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **21. August 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Informationen und Anmeldung bei: Reto Wyss, Schweizerisches Zentrum für EFT und Energiepsychologie, Email: [info@emofree.ch](mailto:info@emofree.ch).

**Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren** und mich als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit mir.



---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

### Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie mir bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Ich versichere, 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](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)

### DER AUTOR

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

München im Juni 2011