



EFT-Newsletter 10/11

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.

Zum Zurücklehnen

»Die Person, die sagt, dies sei nicht möglich, sollte nicht jene dabei unterbrechen, die sich an dieses Unmögliche wagen und es einfach tun.«
Chinesisches Sprichwort

»Machen Sie noch immer Ihre Diät, Herr May?« – »Aber ja, ganz konsequent, ich lese nicht einmal mehr das Fettgedruckte in der Zeitung.«

Ein ungewöhnliches Konzert (Autor unbekannt)

Eine Mutter wollte das Interesse ihrer kleinen Tochter am Klavierspielen weiter unterstützen, indem sie mit ihr in ein Konzert ging, das ein bekannter Pianist gab. In der Eingangshalle traf die Mutter auf eine alte Freundin, was eine angeregte Unterhaltung zur Folge hatte. Das kleine Mädchen war jedoch so neugierig auf den Konzertsaal, dass es sich – unbemerkt von der Mutter – dorthin auf den Weg machte. Als die Mutter das Verschwinden der Tochter bemerkte und sie diese auch im Konzertsaal nicht finden konnte, stieg große Besorgnis in ihr auf. Das Personal wurde in Kenntnis gesetzt, eine Durchsage wurde gemacht, die auf das Verschwinden des Mädchens aufmerksam machte, das Mädchen blieb jedoch verschwunden.

Vor dem Erscheinen des Pianisten wurde schließlich der Bühnenvorhang gehoben: Das Mädchen saß am großen Konzertflügel, war ganz auf die Tasten konzentriert und begann, das Liedchen »Blinzle, blinzle kleiner Stern« zu spielen.

Das Vergnügen der Zuhörer stieg zu angespannter Neugierde, als der Pianist die Bühne betrat. Er ging zum Mädchen und ermunterte sie: »Spiele weiter!« Der Pianist setzte sich an die Seite des Mädchens, hörte ihr ein paar Sekunden zu und sagte ihr leise ein paar Worte der Ermutigung. Dann begann er selbst damit, eine Bass-Begleitung zum Spiel des Mädchens hinzuzufügen. Nach ein paar Takten reichte er um das Mädchen auf die andere Seite und fügte weitere Begleitung hinzu. Am Ende dieser Impromptu-Einlage erhielten beide großen Applaus, auch als der Pianist das kleine Mädchen zu seiner Mutter führte. Dieses Erlebnis war für alle Anwesenden sehr bewegend und anregend.

Fazit: Es braucht nicht viel und auch nur kurze Momente, um für andere den Tag zu bereichern, um jemanden in seinen persönlichen Zielen und »Träumen« zu unterstützen – vor allem bei denen, die zu dir aufschauen und deiner Ermunterung und Unterstützung bedürfen.

Aktuelles

NEU: Zertifizierte EFT-Ausbildung bei Horst

Ab sofort biete ich neben dem bereits bestehenden »freien Kursangebot«, aus dem sich jeder beliebig und je nach Interesse »ihre/seine« Kurse aussuchen kann, nun auch einen der wohl umfassendsten und gründlichsten Ausbildungsgänge in EFT an: die von mir **zertifizierte Ausbildung zum**

»Professional in EFT«.

Ziel dieser Ausbildung ist es, ein hohes Maß an Sicherheit und Qualität in der Anwendung von EFT bei den Ausbildungs-Teilnehmer/innen zu schaffen, so dass sie leicht auf dem »EFT-Markt« bestehen können. Jeder kann sich hierfür anmelden – ob professionelles Interesse oder interessierter Laie, es gibt keinerlei Eingangsvoraussetzungen, doch wird bei dieser speziellen Ausbildung der Besuch bestimmter Kurse aus meinem Kursangebot verlangt, das entsprechend erweitert worden ist. Nähere Informationen zu dieser Ausbildung gibt es auf meiner Website unter www.eft-benesch.de/professional.php. Gerne beraten ich Sie, wenn Sie Fragen hierzu haben. Anmeldungen zu dieser Ausbildung sind ab jetzt möglich.

Zur Erinnerung: »Frei werden von Angst« ist erschienen

Dieses neue Buch von Doris und mir ist mittlerweile im Buchhandel erhältlich. Wir wünschen den Leserinnen und Lesern viel Erfolg bei der Anwendung der Anregungen aus diesem Buch. Gerne hören wir von Ihren Erfahrungen als Angstgeplagte und als professionelle Klopfanwender, die Sie aus dem Buch gewonnen haben. (222 Seiten, Klappenbroschur, Kösel-Verlag, München 2011, ISBN 978-3-466-34564-9, Euro 16,99).

Schreiben Sie auch Ihre [Lesermeinung zum Buch bei Amazon](#).



Personen für Live-Demonstrationen gesucht

Für den Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien« am **29./30. Oktober** in Röhrmoos im Norden von München suche ich noch Personen, die an Phobien leiden und sich für eine Live-Demonstration einer EFT-Behandlung zur Verfügung stellen wollen. D.h., Sie bekommen eine EFT-Einzelsitzung gratis von mir vor der Gruppe. Wer Interesse daran hat, bitte bei mir melden: Tel.: 089- 37488928 (evtl. auf AB sprechen) oder kontakt@eft-benesch.de.

Neuer Anlauf für EFT-Ausbildungen und Kurse in Wien

Ab 2012 biete ich wieder EFT-Ausbildungen und Kurse in Wien an (siehe unter meiner Website www.eft-benesch.de/eft-level1.php). Beginn ist 14./15. April 2012 mit dem EFT-Level 1. Wer bereits den Level 1 gemacht und Interesse an Level 2 hat, möge sich [bei mir melden](#).

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

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 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.

Wichtige Anmerkung: Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir z.B. Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Aufhören als Anbieter mitgeteilt wird.

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 als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter praxis@eft-kinder.de. Gerne höre ich von Klopfsergebnissen und Klopfserlebnissen mit Kindern aus Ihrer Praxis.

Wichtige Anmerkung: Ich bitte darum, mitzuhelfen, diese Liste aktuell zu halten, indem mir Änderungen der Kontaktdaten oder auch das Einstellen der Tätigkeit mitgeteilt wird.

Anregungen

Tipps bei »Hausstauballergie« (oder ist es etwas ganz anderes?)

»Hallo Horst, da Du uns ja in Deinen Kursen immer anbietest, dass wir uns bei Dir melden können, wenn es Probleme beim Klopfen gibt, mache ich das jetzt mal.

Eine Freundin meiner Tochter (11 Jahre alt) leidet an einer Hausstauballergie. Sie hat seit Februar 2011 ein Kortisonspray für die verstopfte Nase, das sie täglich abends vorm Bettgehen nimmt.

Die Hausstauballergie macht sich bei ihr nur abends im Liegen, in ihrem Bett bemerkbar. Wir haben vereinbart, dass sie jetzt ihr Spray weglässt und wir es mit Klopfen versuchen. [Anmerkung: Im Allgemeinen, vor allem bei einer beruflichen Klopfanwendung sich nicht bzgl. der Medikation einmischen, dies ist Domäne der Ärzte! In diesem Falle kann dies als ein »freundschaftlicher, privater Hinweis« verstanden werden, die Verantwortung für eine Veränderung in der Medikation soll aber in jedem Falle bei der Person bleiben, die das Medikament einnimmt, hier: bei den Eltern dieses Mädchens.. Am besten wäre es, dies jeweils mit dem Arzt abstimmen zu lassen.]

Ich habe mit ihr alle Aspekte geklopft wie etwa »diese verstopfte Nase abends, wenn ich im Bett liege«, »diese allergische Reaktion auf Hausstaub«, »dieses Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen«, »auch wenn ich denke, dass ich ohne mein Nasenspray keine Luft mehr bekomme, aber vielleicht gebe ich mir [Ergänzung z.B.: ... die Chance, dass es auch wieder anders sein darf, vorher war es ja auch so. ...« [Anmerkung: Hier wurde also auf die mentale Ebene gewechselt, Stichwort »psychische Umkehr.«] Wir sind jetzt seit zwei Wochen regelmäßig am Klopfen. Stefanie klopft auch täglich vor dem Zu-Bettgehen mit ihrer Mama die akuten Erscheinungen, die sich gerade bemerkbar machen.

Es ist mittlerweile so, dass Stefanie durchschläft (war vorher ohne Spray nicht möglich). Und sie benützt ihr Spray noch immer nicht – was sie ohne Klopfen vorher maximal eine Woche ausgehalten hat. Aber wir bekommen nach wie vor die verstopfte Nase nicht weg. Es ist immer nur ein Nasenloch verstopft. Nach wie vor abends beim Liegen. Ich habe sie gefragt, was das mit ihr macht? [Anmerkung: Mit dieser Frage der Versuch, die emotionale Ebene zu überprüfen.] »So nichts«, meinte sie, »es stört halt.« Also habe ich das gleich mal mit ihr geklopft. Das Problem bei dem Ganzen ist, weil es ja am Tag, wenn ich mit ihr klopfe, nicht akut ist, also müssen wir immer erst wieder abwarten, was sich so tut. Laut ihrer Mama war es nach diesem Tag wieder bei Acht, vorher waren wir schon bei Drei herunter!? Wir haben wieder abgewartet, und ihre Mama klopfte abends mit ihr weiter. Jetzt geht es wieder runter in der Skala. Ich stehe gerade auf dem Schlauch, kannst Du mir noch einen Tipp geben? Ich hab die Symptomatik geklopft, bin auf's Unterbewusste eingegangen

Übrigens, wenn ich Ihr ein Glas mit Hausstaub gebe, hat sie kein Problem damit, auch nicht, wenn es geöffnet ist! [Anmerkung: Dies wird mit dem Muskeltest überprüft.] Wäre super, wenn Du mir weiterhelfen könntest, liebe Grüße«

Meine Antwort:

Hallo, das ist ja schön, dass S. so lange beim Klopfen bleibt und mitmacht. Gut auch, dass ihr schon immer wieder kleine Erfolge habt, wenngleich nicht anhaltend und durchgreifend. Da müssen also andere Informationen eine Rolle spielen. Es hat möglicherweise gar nichts mit Hausstaub zu tun. Versuche es doch mal damit:

- Frage nach, ob das Gleiche auch in anderen Betten, also auch in anderen Räumen vor sich geht. Wenn nein, hat es mit vielleicht raumspezifischen Aspekten zu tun. Da wäre an die elektrische Situation zu denken: Wo sind da elektrische Störfelder? In der Nähe des Bettes, wie etwa Steckdosen, Leitungen unter dem Bett, Radiowecker, Handy ...)? Gibt es dort auch Zimmerpflanzen (Schimmelsporen in der Blumenerde), Teppiche? Müsste dann aber auch untertags sein. Sie soll also mal auch woanders schlafen oder wenn sie es schon getan hat, überlegen, ob dort ebenfalls diese Symptome waren.
- Wenn ja, stellt sich die Frage, was isst sie immer vor dem Schlafengehen? Tritt dieses Nasenproblem immer auf oder gibt es Abende, wo nicht. Darauf schauen, was gegessen/getrunken wurde, ob es da ein allergisches Lebensmittel gibt (Milch/Milchprodukte könnten ein Faktor sein). Dieses dann beklopfen, wenn eine Vermutung besteht.
- Hast du Hausstaub aus dem Staubsauger genommen und vor den Bauch gehalten, während du Hausstaub geklopft hast? Vielleicht könnten die Milben eine Rolle spielen. Hat sie davon Bilder gesehen. Dies dann als Phobie behandeln, also die Reaktionen auf die Vorstellungen, die mit Milben einhergehen.
- Was ist mit ihren Gedanken, wenn sie mit dem Schlafen gehen konfrontiert wird (mentales Feld)? Denkt sie schon wieder daran, dass sie Probleme beim Niederlegen haben könnte. Dies muss als Umkehr beklopft werden.
- Hat sie evtl. einen Gewinn, wenn sie dieses Problem hat, wie vermehrte Aufmerksamkeit etc.?
- Hat sie versteckte Probleme, wenn es ans Schlafen geht? Ängste vor Dunkelheit, vor Alleinsein ...?
- Wann hat das Problem begonnen? War da etwas? Gab es einschneidende Begebenheiten, Erlebnisse?
- Wie verhält sich die Mutter? Mit Sorgen, Stress etc.? Dies muss die Mutter belopfen. Oft agieren die Kinder Stress der Eltern aus, sind Symptomträger von Problemen der Eltern (auch Probleme, die Eltern miteinander haben).
- Erlaubt sich S., zu weinen, bedrückt sie etwas, das sie nicht zeigt, was dann verstärkt am Abend an die Oberfläche drängt? Sprich sie gesondert, ohne Dabeisein der Eltern, darauf an.
- Wenn alles nichts hilft, und da es ja gerade nicht akut ist, wenn du mit ihr klopfst: verwende Metaphern. Sie soll in ihre Nase spüren, sich ganz darauf konzentrieren und ein Bild erscheinen lassen, sich also auf die Nase konzentrieren, in das Problemfeld gehen und eine Information erscheinen lassen. Dieses dann klopfen. Siehe hierzu meinen [Newsletter 10/10](#), er verweist dich dann auch auf einen Fall ein paar Newsletter vorher, der dir weitere Anregungen hierzu gibt.
- Frage auch: »Wenn die Nase reden könnte, was ihr Problem ist, was würde sie dann sagen«? (Nicht überlegen, einfach sprechen lassen).

Ich hoffe, dies hilft. Halte mich auf dem Laufenden. Liebe Grüße Horst

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

Fallgeschichten / Berichte

Und sie kann doch loslassen (Bericht über eine EFT-Sitzung von Doris)

Frau M. ist Unternehmerin und hat einige Angestellte in ihrem Büro beschäftigt. Sie ist täglich die Erste, die kommt und die Letzte, die das Büro spät abends, manchmal sogar erst nachts verlässt. Sie

kommt nie zur Ruhe, hat sogar im Urlaub stets ihr Handy an und merkt nun, dass sie einem Burn out näher kommt. Es wird ihr alles zuviel und sie will etwas verändern.

Wir betrachten in dieser hier beschriebenen Sitzung einen Teilaspekt ihrer Situation, nachdem sie mir erzählt hat, sie würde so gerne einmal wieder tagsüber einfach in ihrem Garten arbeiten, könnte da dann ja auch zwischendrin an ihrem Laptop etwas für die Firma tun, doch das könne sie sich gar nicht mehr vorstellen. Das hatte sie früher, als sie die Firma aufgebaut und noch keine Angestellten hatte, öfter gemacht.

Ich konfrontiere sie mit dieser Blockade in ihr, indem ich sie bat, in die Vorstellung zu gehen, dass sie tagsüber die Firma verlässt, um nach Hause zu fahren und im Garten zu arbeiten, und frage sie, was diese Vorstellung in ihr auslöst.

»Oh je«, sagte sie. »Da bekomme ich ein ganz schlechtes Gewissen!«. Ich frage nach: »Wie genau spüren sie das?« Sie spürte in sich und antwortete: »Ich bekomme ganz schlecht Luft, es ist eng im Brustkorb und es geht eine heiße Welle von unten nach oben.. Ich fragte sie, was sie im Moment stärker wahrnimmt, was sie mit »die heiße Welle von unten nach oben« beantwortete.

Wir klopfen also: »Auch wenn diese heiße Welle in mir von unten nach oben aufsteigt, nur wenn ich daran denke, dass ich tagsüber das Büro verlasse, ich bin o.k., und ich gebe mir die Chance, diese heiße Welle aufzulösen.« Nach diesem Setup klopfen wir die Punkte der Sequenz, während ich sie stets daran erinnerte, bei dem Bild zu bleiben, wie sie das Büro verlassen würde.

Nach ein paar Klopfunden hatte die Welle zwar etwas nachgelassen, war aber noch nicht ganz verschwunden. Ich fragte sie also, ob sie dieses Gefühl kennt oder mit irgendetwas in Verbindung bringt. Sie sagte, es fühle sich so an, als hätte sie ein schlechtes Gewissen, weil sie geht und die Mitarbeiter bleiben und weiterarbeiten müssen.

Ich fragte sie, ob sie dieses schlechte Gewissen von früher her kennt. Sie bejahte dies, und wir landeten in verschiedenen Kindheitssituationen, in denen sie die Etern »enttäuscht« hatte, weil sie sich in der Schule nicht genügend angestrengt und sich auch mal vergnügt hatte. Das Vergnügen war jedoch dann immer von schlechtem Gewissen überschattet gewesen. Zwei dieser Situationen, an die sie sich gut erinnern konnte, klopfen wir und lösten dahinterliegende Emotionen auf.

Ich sagte, sie solle nun wieder an dieses Bild denken, wo sie das Büro verlässt, während alle Mitarbeiter fleißig am Arbeiten sind, und fragte, ob das Bild noch etwas in ihr auslösen würde. Sie sagte Nein und fügte gleich hinzu: »aber so einfach geht das doch nicht, ich kann doch nicht einfach abhauen aus dem Büro!«

Ich fragte sie: »Wieso geht das nicht so einfach?« Sie sagte: »Ja, man muss doch was tun, um etwas zu erreichen – mit Faulheit kommt man da nicht weiter. Ein dicker Glaubenssatz zeigte sich hier. Ich fragte sie, seit wann sie diesen Satz im Kopf hat. Sie antwortete: »Schon immer.«

Wir klopfen also den Glaubenssatz (z.B.: »Auch wenn ich diesen lebenslangen Satz in mir habe, der als Wahrheit vor mir steht ...«) und landeten wieder in ihrer Kindheit – beim Vater, von dem diese Wahrheit stammte und für den dieser Satz etwas Positives bedeutete., so dass er mit den besten Absichten an die Tochter weitergegeben worden war. Wir klopfen zunächst, dass dies sein Glaubenssatz war und ist und nicht ihr eigener. Sie hatte ihn übernommen, weil Kinder nun mal die Werte der Eltern übernehmen und offen sind für deren Ratschläge, ob sie sich fördernd oder blockierend auswirken, wird dabei nicht unterschieden.

In den folgenden Klopfunden lösten wir diesen Glaubenssatz auf und ersetzten ihn durch einen neuen, der Frau M. in ihrem jetzigen Leben unterstützt. Statt dem Satz: »Man muss doch was tun, um etwas zu erreichen – mit Faulheit kommt man da nicht weiter« fand sie den Satz: »Wenn man etwas im Leben erreicht hat, darf man auch die Früchte ernten und genießen.« Dieser Satz ist jetzt ihr individueller Glaubenssatz, der sie im Moment weiterbringt im Leben.

Ich bat sie nochmals, an das Bild zu denken, dass sie das Büro tagsüber verlässt, um ihre Früchte zu ernten. Es löste keinerlei Reaktion mehr in ihr aus. Auch die Enge beim Atmen war verschwunden. »Es fühlt sich »normal« an«, sagte sie.

Bei ihrem nächsten Termin erzählte sie mir, wie einfach es für sie war, aus dem Büro zu gehen, ein schlechtes Gewissen sei nicht aufgetaucht und sie könne die Stunden, die sie dann in ihrem Garten verbrachte, richtig genießen. Auch die Zeit, die sie zwischendrin auf ihrer Terrasse am Laptop für die Firma gearbeitet hat.

An diesem Beispiel kann man sehr gut die Vernetzung von Gefühlen (schlechtes Gewissen) und Glaubenssätzen erkennen. Deshalb ist es unerlässlich, auftauchende Glaubenssätze primär anzugehen und aufzulösen. Oft verschwinden dann die Verknüpfungen auf der emotionalen Seite von selbst, bzw. lassen sich leichter auflösen.

Süße Geschichten (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»Unabhängig voneinander kamen zwei Damen zu mir, beide wegen ihrer Schwierigkeiten mit ihrem stetig zunehmenden Körpergewicht. Beide gaben je einem Lieblingsgericht die Hauptschuld an ihren Gewichtsproblemen.

1) **Apfeltorte:** Eva aß seit 5 Monaten jeden Tag eine Apfeltorte, die sie im Supermarkt kaufte. Das Verlangen nach dieser Apfeltorte war so groß, dass sie jeden Tag eine Apfeltorte kaufte, täglich mit dem Vorsatz: »Heute esse ich nur ein Stück, der Rest kommt portioniert in die Gefriertruhe.« Das Ergebnis war jeden Tag gleich: Am Abend war die Torte aufgegessen. Wir klopfen: »Dieses Verlangen nach der Apfeltorte ...«, auf österreichisch heißt das dann: »dieser Guster auf die Apfeltorte.« Eva ließ dabei die Torte so richtig vor dem geistigen Auge entstehen, dann die Situation zu Hause: die Torte am Teller liegend, am Küchenpult wartend, im Supermarkt lockend Im Mittelpunkt stand immer »dieser Guster«.

Erste Einwertung des Gusters: 9. Nach der ersten Klopfunde 6, nach der nächsten 4, dann bei 2 und schließlich bei 0. Zehn Tage später erzählte mir Eva, sie habe seither nie mehr eine Apfeltorte gegessen, sie denke gar nicht mehr daran, und im Supermarkt gehe sie verwundert daran vorbei – wie hatte sie so etwas nur essen können? Ein Aspekt ihrer Gewichtsprobleme war somit beseitigt.

2) **Schokopudding mit Sahne:** Hildegard erzählte, jeden Abend um ca. 22.00 Uhr überfalle sie ein unbändiger Guster nach Schokoladenpudding mit Schlagobers. Das gehe schon seit ca. einem Jahr so. Auch wenn sie noch so müde war oder vor dem TV gar schon eingeschlafen war, für die Zubereitung des Schokopuddings fand sie immer die Energie – und zum Essen natürlich auch.

Wir klopfen »diesen Guster (dieses Verlangen) nach Schokopudding mit Schlagsahne ...«. Und wieder ließen wir den Schokopudding und alle Situationen rund um das Zubereiten und den Verzehr des Puddings in der Vorstellung lebhaft entstehen: das innere Ringen, das Aufstehen, das Rühren, das Warten auf das Auskühlen, das Essen, das Geschirr aufräumen, das schlechte Gewissen hinterher ... Dabei wurde immer wieder geklopft.

Nach zwei Monaten traf ich Hildegard wieder. Auf meine Frage nach dem Schokopudding sagte sie: »Oh mein Gott, den hab ich ja ganz vergessen, dass du mich DARAN erinnerst, seit dem Klopfen hab ich nie mehr daran gedacht.« Auch bei ihr war dieser Aspekt völlig aufgelöst.

Und das Lustigste: Ich selbst hatte mir seit einigen Monaten angewöhnt, vor dem Zu-Bett-gehen einige Stückchen Schokolade zu naschen. Zu meinem großen Erstaunen stellte ich nach einigen Tagen fest, dass ich seit den beiden Klopf-Sessions mit den Damen meine Schoko nicht mehr angerührt habe. Ich habe sie tatsächlich buchstäblich vergessen, und das ist bis heute so geblieben, seit mehr als drei Monaten.

.....so schön, ich liebe EFT!!!«

Allergie gegen Gräser

»Lieber Horst, für deine Newsletter habe ich einen Erfahrungsbericht von einer Klientin: Es ging um eine Allergie gegen Gräser. Da sie zwei Wochen später in der Toskana heiraten wollte, haben wir an ihrer Allergie gearbeitet. Da sie einen Tag vorher eine Kortisonspritze bekommen hatte, hatte sie am Tag der Sitzung bei mir keine Beschwerden. Sie sollte sich dann ihre Reaktionen bildlich vorstellen, die sie normalerweise hatte: das Kratzen im Hals, die juckenden Augen, die Atemnot in der Brust. Nach-

wir eine Weile geklopft hatten, sagte sie mir, dass sie dieses Problem schon sehr lange habe. Als ich fragte, wann es angefangen hatte, sagte sie, als sie 14 Jahre alt war. Auf meine Frage, was zu dieser Zeit passiert war, erzählte sie mir, dass sie damals Angst gehabt hatte, Ihre Eltern würden sich trennen und sich scheiden lassen. Sie hatte auch sofort ein inneres Bild, wo sie einen Streit ihrer Eltern beobachtete. Da tauchten die Gefühle von Enge in der Brust, Angst und Traurigkeit auf, die wir geklopft haben. Danach veränderte sich das Bild und das kleine Mädchen konnte wieder frei atmen. Heute habe ich erfahren, dass die Klientin keinerlei Beschwerden während Ihres Aufenthaltes in der Toskana gehabt hat. Wir haben nur 60 Minuten gearbeitet, weil sie ihr kleines Kind abholen musste. Ganz liebe Grüße«

Ausdauer wird belohnt (Kurzmitteilung über eine Selbstanwendung)

»Hallo Horst, danke, dass du mir immer Bescheid gibst. Stell dir vor, ich bin seit ca. einer Woche Nichtraucherin, habe 25 Jahre lang geraucht und nicht einen Tag ausgelassen. Seit ich dauerklopfe (im Sinne jeden Tag), hat sich was verändert. Auch dir alles Liebe«

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 2011/2012** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **10./11. Dezember 2011** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
NEU: Ab 2012 Kurse auch in Memmingen (21./22. April)
- **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
- **Wien: Level-1-Kurs** am Samstag/Sonntag **14./15. April 2012**. Info und Anmeldung bei mir.

► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **26./27. November 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 - Achtung Terminverschiebung

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **03./04. Dezember 2011** (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 50,-.

► EFT-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs**: Samstag/Sonntag **17./18. Dezember 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.

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **Düsseldorf**, Institut für Achtsamkeit Düsseldorf, Bahlenstr. 42 am Samstag, **12. November 2011** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Kosten: 150,- Euro.
- **Bei mir** (München-Solln) am Samstag, **28. April 2012** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Bremen** (genauer Ort noch nicht bestimmt) am **10. März 2012** (am Folgetag der Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr. Informationen und Anmeldung bei: Barbara Roß, Email: info@barbaraross.de.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Samstag, **09. Juni 2012** (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.

► **»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, **19. November 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 **14./15. Januar 2012** (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

»Hitze dehnt aus, Kälte zieht zusammen. Wer weiß ein Beispiel?« – »Die Ferien im Sommer dauern sechs Wochen, die im Winter nur zwei.«

Zwei Fälle von Klopf-Hilfen für Kinder (Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Liebe Doris, lieber Horst, Ich will Euch nur mitteilen, dass es mir sehr gut geht ... und EFT sicherlich einen großen Anteil daran hat, dass ich mich so wohl fühle. Auch in meinem Beruf und Alltag kann ich es immer wieder erfolgreich einsetzen.

- 1) Letzte Woche hatte sich ein Kind im Kindergarten einen komplizierten Fußgelenkbruch zugezogen und ich war sehr froh, dass ich bei der Erstversorgung auch EFT miteinsetzen konnte *[Anmerkung: Leider wird EFT in der Ersten Hilfe viel zu wenig selbst von Klopfanwendern eingesetzt. Dies sollte zum Standard-Vorgehen gehören. Es gibt so viele ermutigende und bestätigende Berichte über den Einsatz von EFT auch auf diesem Felde. Hierbei werden vor allem jeweils das akute körperliche Befinden, der bestehende Schreck, Schock und Ängste mit dem Klopfen bearbeitet.]* So ließ sich der Junge durch das Klopfen der »Zauberpunkte« *[Anmerkung: siehe mein Buch: Gesunde Kinder mit EFT]* gut beruhigen *[Anmerkung: z.B. »dieser große Schmerz in linken Fuß, den ich nicht mehr bewegen kann ... ich zaubere den Schmerz jetzt einfach weg ...« oder »diese Angst um meinen Fuß, der so laut Aua schreit ...«. Sich auf das Kind einstimmen, auf seine Welt, das Kind in der Formulierung mit einbinden (das lenkt auch ab), soweit das in der Situation geht, meist dabei am Kind klopfen]* und von den Sanitätern fast klaglos eine Notfallschiene anlegen, obwohl er am Anfang unerträgliche Schmerzen gehabt hatte. Ich spürte, dass ich auch selber durch das Klopfen sehr ruhig bleiben konnte. *[Anmerkung: Das ist sehr wichtig, gerade für Eltern, wenn Kinder sich verletzt haben, um mit der eigenen Gelassenheit und Sicherheit dem Kind Ruhe vermitteln zu können.]* Den Flug im Rettungshubschrauber fand der Junge schon wieder ganz spannend.. Glücklicherweise konnte der Junge inzwischen erfolgreich operiert werden und ist auf dem Weg der Besserung.. (Fortsetzung im nächsten Newsletter.)
- 2) Ein anderer Junge, der psychisch sehr sensibel und aus dem Gleichgewicht geraten ist, hatte eine Phase, in der er unerträglich viele Schimpfworte von sich gab. Er berichtete, dass die Worte vorne in seiner Stirn säßen und ganz von alleine heraus kämen. Er war selber sehr unglücklich darüber. Wir klopften diese Dinge einige Runden und konnten eine wesentliche Verbesserung erreichen. *[Anmerkung: z.B.: »diese schlimmen Worte, die in meiner Stirne sitzen und einfach so herauskommen ... und ich kann nichts dagegen tun ... was mich unglücklich macht ... diese Worte, die in meiner Stirn sitzen und einfach so herauskommen ...« Wenn sich das Problem so nicht lösen lässt, sollte z.B. nachgefragt werden, was ihn sonst noch unglücklich macht, auch kann er in seinen Kopf schauen an den Ort, wo diese Worte sitzen. Die entsprechenden Bilder dann klopfen.]*

Anregung zum Klopfen bei einem Beinbruch

Frage: »Guten Morgen lieber Horst, mein Sohn hat sich das Bein beim Skifahren gebrochen – Schien- und Wadenbein. Gibt es Erfahrungen von deiner Seite ,wie ich den Heilungsprozess unterstützen kann? Filmtechnik weigert er sich derzeit noch, der Schock sitzt noch sehr tief. Kann bisher nur stellvertretend klopfen. Danke für einen Profitipp aus deiner Zauberbox.«

Antwort: »Stellvertreterklopfen ist da sicherlich sehr gut. Aber klopfe auch deinen eigenen Stress, damit du dich auf sein Problem konzentrieren kannst, auf sein Leid – sofern er eines hat.

Gehe sein akutes Missbefinden an: Schmerzen vor allem. Wenn er nicht will, will er nicht, klopfe an dir, wenn du sein Leiden nicht aushältst. Und klopfe aber dann doch den Schmerz mittel Stellvertreterklopfen. Schicke ihm beim Klopfen gute, liebevolle Heilungsbilder in sein Bein und vertraue auf den natürlichen Heilungsprozess. Sein Körper macht das schon. Erzwingen nichts.

Was das Erlebnis angeht, brauchst du nicht die Filmtechnik zu machen. Rede mit ihm, wie es für ihn war. Hilf ihm dabei, das Ganze nochmals hervorzuholen. Gib ihm Raum, selbst zu erzählen. Gehe mit Mitgefühl heran, indem du Dinge sagst wie: »Ich kann mir vorstellen, dass du da ganz schönen Schmerz gehabt haben musst, dass du einen großen Schreck gehabt haben musst, als du dein Bein gesehen hast ...« Greife also mögliche belastende Elemente selbst auf, sprich sie an. Dosiere diese konfrontativen Aussagen gut, um nicht allzu großen Stress zu erzeugen. Da gilt es genau seine Reaktionen zu beobachten. Und während diesem Gespräch, diesem Erzählen klopft ihr beide unentwegt. Wenn nötig ein paar Mal wiederholen –WENN ER WILL!

Ich hoffe, dies hilft. Gerne höre ich, wie es weitergeht.

Alles Liebe weiterhin, Horst«

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«

- **Düsseldorf**, Institut für Achtsamkeit Düsseldorf, Bahlenstr. 42 am Samstag, **13. November 2011** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Kosten: 150,- Euro.
- **Bremen** (genauer Ort noch nicht bestimmt) am **11. März 2012** (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr. Informationen und Anmeldung bei: Barbara Roß, Email: info@barbaraross.de.
- **Bei mir** (München-Solln) am Sonntag, **29. April 2012** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee** (Schweiz) am Sonntag, **10. Juni 2012** (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.

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, 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, www.eft-benesch.de, 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 Oktober 2011