



EFT-Newsletter 11/11

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

»Trage ein Lächeln auf deinen Lippen und habe Freunde, trage einen finsternen Gesichtsausdruck und habe Falten.«
George Eliot

Aus der Welt des Mannes

»Der Mann zur Frau: »Schatz, ich weiß, du magst nicht, wenn ich dich beim Kochen störe, aber Spinat wird wirklich schmackhafter, wenn du ihn durch Schnitzel ersetzt und dann brätst!«

Was ist die beste Zeit im Leben? (von Joe Kemp)

Es war der 15. Juni, und in zwei Tagen sollte ich 30 Jahre alt werden. Ich fühlte mich etwas unsicher, in diese neue Dekade meines Lebens einzutreten und war besorgt darüber, dass meine besten Jahre nun wohl vorüber sein könnten. Zu meinem täglichen Programm vor der Arbeit gehörte der Besuch des Fitnessstudios, und jeden Morgen traf ich auch meinen Freund Nicholas dort. Es war bereits 79 Jahre alt und in außergewöhnlich guter Verfassung. Als ich ihn an diesem besagten Tag traf und ihn begrüßte, bemerkte er gleich, dass ich nicht in meiner gewöhnlichen Vitalität war, und fragte mich, ob mich etwas belasten würde. Ich sagte ihm, dass ich Angst davor habe, 30 zu werden. Und dass ich mich fragte, wie ich wohl auf mein Leben schauen würde, wenn ich sein Alter erreicht hätte. »Was ist die beste Zeit in deinem Leben«, fragte ich Nicholas. Ohne zu zögern, antwortete Nicholas: » Nun, Joe, dies ist meine philosophische Antwort auf deine philosophische Frage.«

»Als ich ein Kind war in Österreich und alles für mich getan und von meinen Eltern versorgt wurde, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.

Als ich zur Schule ging und Dinge lernte, die ich noch heute weiß, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.

Als ich meinen ersten Job bekam und Verantwortung dabei übernahm und für meine Arbeit bezahlt wurde, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.«

Als ich meine Frau traf und ich mich in sie verliebte, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.

Als der zweite Weltkrieg ausbrach, und meine Frau und ich aus Österreich fliehen mussten, um unser Leben zu retten. Und wir gemeinsam und in Sicherheit auf einem Schiff nach Amerika fuhren, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.

Als wir nach Kanada kamen und wir eine Familie gründeten, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.

Als ich Vater war und dabei zusah, wie meine Kinder heranwuchsen, dies ist die beste Zeit in meinem Leben.

Und jetzt bin ich 79 Jahre alt. Ich bin in guter Gesundheit, fühle mich wohl und bin immer noch in Liebe zu meiner Frau, als ob wir uns eben erst getroffen hätten. Dies ist die beste Zeit in meinem Leben.«

Aktuelles

Praxisräume in München gesucht

Da wir demnächst nach Memmingen umziehen werden, suchen Doris und ich ein oder zwei Praxisräume ab zweiter Januarwoche für einen Tag pro Woche in München, wo wir weiterhin unsere Einzelstunden abhalten können. Wer etwas weiß, möge sich doch bei uns melden: kontakt@eft-benesch.de oder 089-37488928.

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. Nähere Informationen zu dieser Ausbildung gibt es auf meiner Website unter www.eft-benesch.de/professional.php. Gerne beraten ich Sie, wenn Sie Fragen haben. Anmeldungen zu dieser Ausbildung sind ab jetzt möglich.

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** (Anmeldeschluss 26. Februar 2012).

Wer bereits den Level 1 gemacht und Interesse an **Level 2** hat, möge sich [bei mir melden](#). Sobald genügend Interessent(inn)en vorhanden sind, werde ich einen geeigneten Termin anbieten.

Daten zu den Selbsterfahrungskursen (7 Tage) stehen fest

- »Großes Reinemachen« **30. März bis 05. April 2012** (Anmeldeschluss **21. Januar 2012**)
- »Jump now! – Der Mut zu sich selbst **29. Oktober bis 04. November 2012** (Anmeldeschluss **18. August 2012**)
- »Thema Körpergewicht« **03. bis 09. September 2012** (Anmeldeschluss **26. Juni 2012**)

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

Anregung zum »positiven Klopfen«

Mich erreichte folgende Email: »Sehr geehrter Herr Benesch, ich habe vor einiger Zeit Ihr Buch: »Klopf dich gesund« gekauft und habe auch schon geübt. Nun habe ich eine Frage: Kann man mit dieser Methode auch positive Informationen einklopfen? Z. B. Wenn ich Verspannungen habe, mache ich ja die Übung mit: Auch wenn ich diese Verspannungen habe ... Wenn ich diese Übung dann abgeschlossen habe und bei der Skala auf Null angekommen bin, kann ich dann anschließend die Übung mit Entspannung machen, z.B.: Ich bin völlig entspannt, und die Klopfübungen dazu machen? Wirkt das dann auch ein? Mit freundlichen Grüßen«

Meine Antwort:

»Hallo, schön, dass Sie EFT entdeckt haben und sich daran versuchen. Sie werden sicherlich erstaunliche Ergebnisse erzielen. Grundsätzlich gibt es auch das »positive Klopfen«, aber nach meiner Meinung sollte es ein wenig anders sein.

Wenn Sie Verspannungen haben, wäre der Setup-Satz: »Auch wenn ich Verspannungen habe ...« Um raschere und wirkungsvollere Ergebnisse zu erzielen, ist es besser, spezifischer zu sein und den genauen Ort dieser Verspannungen zu benennen und den Fokus während dem Klopfen auf diesen Ort der Verspannung zu richten: »Auch wenn ich DIESE Verspannung in meinem rechten Schulterbereich habe, wenn ich ... (nehmen Sie auch das Wörtchen DIESE mit hinein, denn es ist ja DIESE Verspannung an diesem Ort. Sollte dieses Verspannungsgefühl bei einer bestimmten Körperhaltung auftreten, dann nehmen Sie dieses auch mit in den Setup-Satz mit hinein).

Wenn Sie bei Null angekommen sind und getestet haben und die Verspannung taucht nicht mehr auf, dann sind Sie eh durch. Genießen Sie dieses gute entspannte Gefühl und klopfen Sie dieses gute entspannte Gefühl. Benennen Sie es spezifisch: eine Leichtigkeit, eine Freude, eine Weichheit, das Gefühl von Freiheit an dieser Stelle bzw. in Ihnen. Klopfen Sie dieses (ohne Setup-Satz): »Dieses gute entspannte Gefühl ... dieses leichte Gefühl ... (etc., was eben da ist) ... und ich gebe mir die Chance, dieses gute entspannte Gefühl (in meinem rechten Schulterbereich) anzunehmen ...« Sie greifen also für das positive Klopfen das auf, wie Sie sich fühlen, wie sich diese körperliche Stelle anfühlt, wenn Sie das Problem dort gelöst haben. Sie klopfen also Positives nicht hinein, sondern greifen das erlebte Positive in Ihnen auf und verstärken es durch das Beklopfen. Dieses positive wird dadurch tiefer in Ihnen verankert und ver-

stärkt, auch weil Sie durch das Beklopfen hinter dem Positiven liegende »Abers« bzw. Programme, die dieses Positive in den Hintergrund gedrängt hatte, abschwächen. So verstärken Sie die positiven Wirkungen in Ihnen und im Körper. Also nochmals: Wir klopfen nichts hinein, sondern greifen das auf, was sich zeigt:

Sollten die Anspannung dennoch immer wieder auftauchen, obgleich Sie immer wieder (erfolgreich) klopfen, so weist dies auf andere Themen hin, die mit diesen Verspannungen zu tun haben. Meist befinden sich diese auf einer anderen Ebene, der mentalen und/oder emotionalen Ebene. Diese müssen aufgedeckt und beklopft werden, um eine anhaltende Befreiung zu erreichen.

Ich hoffe, dies hilft.«

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

Fallgeschichten / Berichte

Positive Klopf Erfahrungen zu Hauf (Bericht einer Kursteilnehmerin)

»Hallo Horst, ich habe seit dem letzten Kurs einige weitere Erfahrungen gemacht. Hier aber nur ein paar:

- 1) Mit meiner Tochter sieht es so aus, als ob ihre **Spinnenphobie** gelöst ist. Bis jetzt sind keine Überreaktionen. Gleich danach habe ich EFT bei ihrer Freundin angewendet, gegen **Angst vor Ameisen**. Auch bei einem Mädchen, das zu einer Party gehen wollte, haben wir ihre **Schüchternheit** geklopft und es hat nach zwei Runden einigermaßen geholfen (mehr Zeit haben wir nicht gehabt, ABER wir gehen es weiter an!)
- 2) Eine Nachbarin, die versucht abzunehmen, hat ihr **Verlangen** für leicht gesalzene, geröstete Nüsse jetzt völlig unter Kontrolle. Vorher konnte sie nicht nur eine Handvoll essen, es mussten immer zwei Schüsseln davon sein. Wir schauen jetzt nach Core Issues [**Hauptthemen**] – haben ein paar tiefere entdeckt und EFT darauf angewendet. Abgenommen hat sie noch nicht, aber wir sind dran. [*Anmerkung: Bei diesem Thema ist oft Ausdauer gefragt, weil es viele derartige versteckte Themen auf der emotionalen wie auch mentalen Ebene (Umkehrungen) geben kann, die aufgedeckt und bearbeitet werden müssen.*] Ich glaube, das Abnehmen passiert von ganz allein, sobald wir genügend Aspekte »bearbeitet« haben.
- 3) **Körperliche Beschwerden** bei anderen: Bauchweh – nach einer Runde weg; Schmerz in Schulter – nach drei Runden weg; Handgelenk steif – nach drei Runden weg; Herzrasen – nach einer Runde weg; Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallen) – nach c.a. zehn Tagen fast weg. Außerdem arbeite ich weiterhin an meinem »Personal Peace Process«, und es tut einfach gut. Ich werde meine Sehkraft auch wieder angehen – ich werde ohne Brille lesen können!

Ich freue mich auf den nächsten Kurs. Alles Liebe«

Guter Erfolg bei Hundephobie und Alleinsein (Bericht einer Klopf Anwenderin)

- 1) »Nun noch eine kleine Erfolgsgeschichte: Vor ein paar Monaten war eine gute Bekannte bei mir, weil sie eine Hundephobie hat(te). Früher war diese ganz schlimm. Als sich der Nachbar einen Hund anschaffte und sie sich an diesen gewöhnen musste, ging es besser, aber es war immer noch eine gewisse Panik da, wenn sie unangeleinte Hunde kreuzte. Ich habe dann mit ihr in der Vorstellung gearbeitet, wie es ist, einem Hund zu begegnen, und so wurde etwas Entspannung geschafft. Schließlich kamen wir zu einer Kindheitserfahrung, wo sie von einem Nachbarshund gebissen worden war. Wir haben mit der »Filmtechnik« gearbeitet und Stück für Stück die Szene abgearbeitet. Was interessant war, war die große Enttäuschung, dass der Papa nicht zu ihr gekommen war, sondern erst mal die Nachbarn beschimpft hatte und sich dann erst um seine Tochter gekümmert hatte. Mit Sätzen wie »da war der Papa wohl auch erschrocken ... da war er wohl ganz schön unter Schock ...« konnte die Situation anders gewertet werden und K. konnte die Enttäuschung sozusagen wegklopfen.

Vor ein paar Wochen hat mir K erzählt, dass es ihr nun viel besser gehe und dass dies auch ihrer Laufpartnerin (das Problem war v. a. beim Joggen massiv) aufgefallen sei. Sie sagte, dass sie noch eine Restbelastung spüren würde und sich noch mal bei mir melden werde. Ich halte dich auf dem Laufenden. [Anmerkung: Da scheint es noch weitere, noch nicht bearbeitete Aspekte zu geben.]

- 2) Und noch was: Ich weiß nicht, ob du dich erinnern kannst an den Fall mit der jungen Frau, die diese Ängste hatte mit dem Alleinsein, wo ich dachte, dass ich nicht so »erfolgreich« gewesen sei. Habe die Frau vor kurzem getroffen, und sie wohnt immer noch allein (das hatte sie ja früher nie geschafft, dort hat sie sich »lieber« in schlechte Beziehungen gestürzt, als allein zu sein) und sie hat mir gesagt, dass es seit dem Termin damals viel besser geworden sei.

Problem mit dem Abschiednehmen (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Meiner Cousine konnte ich im gemeinsamen Urlaub mit EFT weiterhelfen. Sie hat schon immer große Probleme gehabt, das Haus pünktlich zu verlassen, wenn sie etwas vorhat. Sie berichtete, dass sie sich im Moment des Abschieds sehr schlecht fühle und den Zwang verspüre, völlig überflüssige Dinge zu erledigen. Dabei würde sie völlig konfus und fühle sich wie »verhockt« oder wie festgeklebt. Sie könne einfach nicht losgehen. Körperlich sei es so, als wäre sie im Warmen und müsse hinaus in etwas Kaltes, Scheußliches. Im Gespräch ergaben sich folgende Anhaltspunkte für stressauslösende und traumatische Erlebnisse in ihrer Kindheit: Sie war viele Jahre im Internat gewesen und hatte unter starkem Heimweh gelitten. Der Abschied nach den Ferien oder einem Heimfahrtwochenende am Sonntagabend sei immer besonders schmerzhaft gewesen, und so verspüre sie auch heute noch zu diesem Zeitpunkt besondere Ängste und Schwierigkeiten, von zu Hause wegzugehen. Es sei so stark, dass sie das Haus Sonntag abends nur im Notfall verlassen würde. Weitere Erinnerungen an Trennungsängste bestanden in der Kindheit, als ihre beste Freundin und Cousine, mit der sie in einem Haus wie mit einer Schwester aufgewachsen sei, weggezogen war und sie diesen Schmerz nicht verwinden konnte. Auch die Trennung von der Mutter, die abends immer in der Wirtschaft arbeiten musste, und sie weinend zurückließ, hatte Spuren hinterlassen.

Beim Klopfen dieser Situation schlug die bedrückte und depressive Stimmung plötzlich in Wut um, als sie sich an das Lachen und Gröhlen der betrunkenen Männer erinnerte, das sie im darüberliegenden Stockwerk gut hören konnte. Auch eine große Wut auf die Mutter brach aus ihr heraus. Wir klopfen diese Gefühle sehr intensiv, und meine Cousine fühlte sich zunehmend besser und freier. Wir sprachen dann noch über ihre Geburt, bei der sie ohne Hilfe und zu Hause in Steißlage stecken geblieben war und bereits das Weihwasser geholt wurde, da keiner mehr daran glaubte, dass sie lebend zur Welt kommen würde. Dies könnte eine Erklärung für ihre körperlichen Gefühle sein, wie das »verhockt« und festgeklebt sein und das Gefühl, aus dem Warmen ins Kalte zu müssen. Auch diese körperlichen Gefühle klopfen wir sehr intensiv. Ich brauche Euch wohl nicht zu sagen, dass sie inzwischen kein Unwohlsein und keine Zwänge mehr verspürt, wenn sie das Haus verlässt, und ich bin zum wiederholten Male sehr dankbar, dass ich durch euch diese wunderbare und wirkungsvolle Methode kennenlernen und weitergeben konnte.«

Vielseitige Veränderungen (Rückmeldung einer Kursteilnehmerin)

»Hallo Horst, seit dem systemischen Integrieren geht es mir um soviel besser. Es ist so schön, sich kompletter zu fühlen, und ich bin immer wieder überrascht, wie leicht Dinge gehen können, die vorher viel Überwindung gekostet haben.

Auch geht mir das EFT mit meinen Klienten immer leichter von der Hand, es wird immer selbstverständlicher und tiefer und tolle Dinge erscheinen. Ich bin total dankbar.

Gestern hatte ich noch einen schönen Nebeneffekt: Ich spiele ja in einer Tennismannschaft – inzwischen recht hochklassig. Gestern hatten wir ein Spiel, und ich habe ganz locker gegen eine höher eingestufte gewonnen. Ich war die ganze Zeit ruhig und konzentriert in meiner Kraft, und es hat soviel Spaß gemacht. Liebe Grüße und vielen Dank «

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 **28./29. Juli 2012** (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 bis Sonntag **27. bis 29. Januar** (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/Trauma«**

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 **30. Juni/01. Juli 2012** (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

Erklärt der Lehrer: »Maulwürfe sind sehr nützlich, ein einziger Maulwurf frisst am Tage so viele Schädlinge, wie er wiegt.« Klein Erna wirft mit zweifelndem Ton ein: »Und woher weiß so ein Maulwurf, wieviel er wiegt?«

Und sie geht wieder (Bericht einer Kursteilnehmerin) – Mädchen, 5 Jahre, Beinbruch

»Ein Kind in unserer Nachbarschaft hatte sich beim Spielen einen komplizierten Fußgelenkbruch zugezogen, und ich war sehr froh, dass ich bei der Erstversorgung auch EFT einsetzen konnte .

So ließ sich das Mädchen durch das Klopfen der Zauberpunkte (siehe Empfehlung von Horst Benesch in seinem Buch »Gesunde Kinder mit EFT«) gut beruhigen und von den Sanitätern fast klaglos eine Notfallschiene anlegen, obwohl sie am Anfang unerträgliche Schmerzen gehabt hatte.

Ich spürte, dass ich auch selber durch das Klopfen sehr ruhig bleiben konnte. Den Flug im Rettungshubschrauber fand das Mädchen schon wieder ganz spannend. Sie wurde erfolgreich operiert, und nach einigen Wochen konnte der Gips abgenommen werden.

Obwohl von medizinischer Seite her alles in Ordnung war, war es dem Mädchen jedoch nicht möglich, zu gehen oder auch nur das Bein zu belasten.

Auch nach zwei Wochen krabbelte sie ausschließlich und musste im Rollstuhl transportiert werden.

Alles Zureden der liebevollen Eltern konnte sie nicht dazu bewegen, Laufversuche zu machen.

Die Mutter, die die beruhigende Wirkung von EFT bei der Erstversorgung miterlebt hatte, fragte mich, ob ich nochmals klopfen könnte.

Das Mädchen war anfangs sehr zurückhaltend und ängstlich. Das Thema war ihr spürbar unangenehm. Erst mit einem kleinen Bären, der sich (wie ich ihr versicherte) auch schon einmal das Bein gebrochen hatte, konnte ich sie aus der Reserve locken.

Sie berichtete, dass die Mama schon Rückenschmerzen hätte, da sie sie so viel tragen müsse, und dass sie sich alle Mühe geben würde, sich so leicht wie möglich zu machen. Sie war sich sicher, dass sie niemals mehr laufen lernen würde und immer im Rollstuhl sitzen müsse. Da ihr auch die Aufmerksamkeit, die sie durch den Rollstuhl bekam, rundum peinlich war, vermutete ich, dass es dem Mädchen keinesfalls an Motivation fehlte, laufen zu lernen. Sie sagte auch, dass sie es sehr vermisse, wieder rennen zu können.

Ich fragte sie, wie sich das Bein denn anfühle, und sie sagte, es sei kalt und sie würde es nicht mehr spüren. Der kleine Bär durfte beides nacheinander intensiv klopfen. Mit ihrem gesunden Bein fing sie plötzlich an, im Sitzen auf den Boden zu stampfen und laut zu schreien: »Wach endlich auf, du blödes Bein,« Danach fühlte sich das verletzte Bein wärmer an, und sie konnte es ein wenig spüren.

Auch die Angst vor dem ersten Mal Auftreten und die Sorge, dass es wieder so schrecklich weh tun könnte wie beim Unfall, klopften wir ausgiebig. Danach konnte sie mit etwas Hilfe drei Schritte gehen. Den kleinen Bären durfte sie sich für eine Woche ausleihen, und zusammen wollten sie das Laufen üben.

Abends machte sie, wie die Mutter berichtete, aktiv bei der Krankengymnastik mit, obwohl sie bis dahin zu Hause keine Übungen machen wollte. Am nächsten Tag war sie wieder auf ihren eigenen Beinen unterwegs, und auch das anfängliche Humpeln ist inzwischen verschwunden.

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, Wohlstandcoach, Buchautor. Praxis in München.

München im November 2011