



# EFT-Newsletter 02/12

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

»Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die 100%-ige Verantwortung für dein Tun übernimmst.«

Dante Alighieri

### Etwas für Mathematiker

Zwei Mathematiker stehen vor einem Kindergarten. Sie sehen, dass drei Kinder in den Kindergarten hineingehen und kurz darauf fünf Kinder herauskommen. Sagt der eine Mathematiker: »So, jetzt müssen nur noch zwei Kinder hineingehen und dann ist keines mehr drin!«

---

## Aktuelles

### Neue Praxisanschrift in München und neue Telefonnummern!!!!

Der Umzug nach Memmingen im Allgäu ist geschafft. Hier nochmals unsere **NEUEN ANSCHRIFTEN UND TELEFONNUMMERN**:

- Unsere neue Praxisanschrift **in München: Bodenehrstraße 20, 81373 München**, direkt an der U- und S-Bahnstation Harras, in der Naturheilpraxis Brigitte Georgii. Eine Wegbeschreibung habe ich auf meine Website gestellt ([www.eft-benesch.de/kontakt.php](http://www.eft-benesch.de/kontakt.php))
- Die Anschrift für Büro und Praxis **in Memmingen**: Naturheilpraxis Doris Benesch, **Augsburger Straße 23, 87700 Memmingen**. Eine Wegbeschreibung gibt es ebenfalls auf meiner Website..
- **Telefonisch** bin ich jetzt zu erreichen (meist über Anrufbeantworter) unter: **08331-6401581** oder **0151-58124102** (Handy)

**Kursverschiebungen zur Wiederholung** (im Netz geistern ja immer wieder noch alte Versionen herum)

- **EFT-Level 2** statt 23./24.06. jetzt auf **03./04.03.2012**
- **EFT-Level 3** statt 12./13. Mai jetzt auf **23./24. Juni 2012**
- Die Kurse am **10. und 11. März** (»Frei von Allergie« und »Anwendung von EFT bei Kindern«) finden nicht in Bremen, sondern in **Bielefeld** statt. Anmeldung bei Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Tel.: 0521-870934, Email: [m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de](mailto:m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de)

## EFT in Wien – Anmeldeschluss beachten

Nächster EFT-Level 1 ist am **14./15. April 2012** (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.

## Externer Veranstaltungshinweis für Köln

**Matrix Reimprinting mit EFT** – EFT-Spezialworkshop am 26./27. Mai und 30. Juni/1. Juli 2012 mit Maya de Vries und Thorsten Kominek. Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr, Ort: Salomon-Institut, Hauffstraße 10, 50825 Köln.

Kontakt und Informationen unter: Thorsten Kominek ([thorsten@kominek.de](mailto:thorsten@kominek.de)) oder Maya de Vries ([info@emofree.de](mailto:info@emofree.de)).

---

## 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.

**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](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). 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

**Nicht gleich aufgeben, es geht nicht immer gleich** – Ein kleiner Mutmacher für »Klopf-frustrierte«  
Wer über EFT liest oder von EFT hört, begegnet »an jeder Ecke« ungläublichen Erfolgsgeschichten, die sich in kurzen Zeiträumen, sogar in Minutenschnelle selbst bei Klopfanfängern abspielen sollen. Aus eigener jahrelanger Erfahrung während Kursen oder Klopf Sitzungen kann ich dies nur bestätigen – die Minutenwunder gibt es in der Tat, und sie sind gar nicht so selten.

Dennoch ist es nur eine Seite der ganzen Wahrheit. Und so ist es nicht verwunderlich, dass manche(r) Klopfanfänger(in) voller Hoffnung und Euphorie sich ans »Klopfen« macht, um enttäuscht festzustellen,

dass sich nichts Positives tut. Und auch Klopferebene beginnen nach Misserfolgen an dieser Technik zu zweifeln, dass es eben nicht geht, was sie ja sowieso schon immer geglaubt haben. Und nicht wenige Selbstanwender berichten, dass es bei ihnen nicht funktioniert. »Bei anderen schon, wenn ich mit ihnen klopfe, aber bei mir nicht!« Die Folge: berechtigte Zweifel, Aufgeben, Bestätigung, dass alles doch nur Täuscherei ist und es für das eigene Problem keine Lösung gibt etc. Im positiven Fall geht das Spiel von vorne los: die Suche nach einem anderen Wundermittel.

Dabei bietet EFT tatsächlich das Potenzial zur Lösung. Nur kann dieses einfache Werkzeug nichts dafür, dass der Mensch sich sein Leben so komplex und kompliziert macht und deshalb mehr als nur rudimentäre Klopfkenntnisse und die Ausdauer von Minuten erfordert.

So erweisen sich z.B. Lebensthemen, chronisches Geschehen oft als (hoch)komplexe Angelegenheiten, die mehr Kenntnis über das Klopfen und auch mehr Ausdauer verlangen, denn – wie der Begriff »komplex« nahelegt – können wir es hier mit einer Vielzahl an miteinander verwobenen und versteckten Einzelaspekten zu tun haben, die auf verschiedensten Ebenen ihre Störfunktion ausüben. Diese müssen aufgespürt und bearbeitet werden, bevor sich entscheidende Erfolge einstellen.

Die Frage nach leichten und schwierigen Themen stellt sich für mich nicht mehr, weil eben selbst die komplexen Themen in einfache, spezifische Aspekte zerlegt werden können, die jeder für sich als Einzelthema – als einfaches Thema – beklopft werden.

Wer diese Ausdauer und die Bereitschaft zeigt, immer tiefer in das Klopfen einzudringen, wird die Erfolge haben, die gewünscht werden. Wenn Sie wissen, was unter »spezifischen Aspekten«, »psychischer Umkehr«, »Glaubenssystemen«, »komplexe Themen auf verschiedenen Ebenen« zu verstehen ist und wie Sie im Klopfprozess damit umgehen, haben Sie eine sichere Grundlage für gute Klopferefolge geschaffen.

Und dennoch: Manchmal gilt auch beim Klopfen der Satz, dass steter Tropfen den Stein höhlt – selbst wenn der Kopf sein altes gewohntes Programm abspult und meint, dass es eben nicht geht und schon gar nicht bei sich selbst. Aber dies sind auch wichtige Klopfthemen, die zum Problemkomplex dazugehören. Und weiterhin gilt es in diesem Zusammenhang zu beachten, dass wir Lösungen selbst mit dem Klopfen nicht erzwingen können, wenn »die Zeit für eine Lösung noch nicht reif ist«, weil eben erst andere Felder gelöst bzw. entwickelt werden müssen, bevor sich dieses »störrische« Störfeld auflösen kann. Klopfen wird auch hier das Feld unterstützend vorbereiten.

Es gilt also: sich informieren, Rat holen, Hilfe holen, um bei jemand anderen weitere Klopf-Feinheiten zu erlernen und mehr über sein Problem zu verstehen, und unbeirrt weiterklopfen – oder eben den Sand in den Kopf stecken und gewohnten Misserfolgs- und Leidensprogrammen folgen und sich selbst auf den Kopf schlagen, weil die »Welt und das Leben« so gemein zu einem sind.

Auch Sie können die Erfolge haben, die Sie sich wünschen – trotz Ihnen. Und die Klopfakupressur erweist sich in der Tat als ein sehr wertvolles Instrumentarium hierfür.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

**Unlust ade** (Bericht über eine EFT-Sitzung vom Januar 2012 von Doris Benesch)

Die junge Frau H. ist Referendarin und kommt zu mir, weil sie ihre Berufswahl anzweifelt, keine Freude mehr am Beruf hat und vor allem, was sie am allermeisten beschäftigt, einen heftigen Widerstand und eine große Unlust wahrnimmt, die Schulstunden vorzubereiten.

So tut sie zuerst alles andere, als sich einfach hinzusetzen und diese Arbeit zu machen. Sie nennt diesen Widerstand ihren »inneren Schweinehund« und ist auch schon verzweifelt, weil sie die Schule und alles, was dazugehört, nicht mehr aus dem Kopf bringt. Die Gedanken, wie wohl der morgige Schultag werden wird, beschäftigen sie so sehr, dass sie nicht einschlafen kann. Ein Teufelskreis, denn so ist sie morgens unausgeschlafen und unkonzentriert und alles ist noch schlimmer.

Zunächst erkläre ich ihr ein bisschen die EFT-Methode und dann legen wir auch schon los.

Nachfolgend gebe ich die wichtigsten Anteile der Klopf Sitzung wieder (teils aus dem Gedächtnis, teils nach meinen Aufzeichnungen).

Ich steige im Hier und Jetzt ein und frage sie, was sie in sich wahrnimmt, wenn sie hier so sitzt mit ihrem Thema. Sie spürt in sich und sagt: »Eine große Beklemmung im Bauch.«

Wir klopfen, nachdem sie auf eine Acht eingewertet hat: »Auch wenn ich diese große Beklemmung in meinem Bauch wahrnehme wegen diesem Thema, ich bin o.k. und gebe mir die Chance, diese Beklemmung loszulassen« usw.

Nach ein paar Runden nehme ich wahr, dass sie tief atmet, und fordere sie auf, nochmals hinzuspüren. Sie ist überrascht und sagt: »Die Beklemmung ist fast weg.« Einwertung auf zwei bis drei, und auch andere belastende Wahrnehmungen sind momentan nicht spürbar.

Nun gehe ich mit ihr das Thema direkter an. »Wenn Sie jetzt mal an die Schule denken, taucht dann etwas auf?«, frage ich.

Sie: »Ja, da ist er wieder, der Widerstand, denn ich muss für morgen noch etwas vorbereiten.« Dabei stöhnt sie kurz und macht dabei einen Laut.

»Wie nehmen Sie diesen Widerstand wahr?«

»Das ist so eine totale Unlust – ich würde viel lieber etwas anderes machen heute abend«, sagt sie.

Auf meine Frage, ob sie diese Unlust irgendwo in sich auch körperlich spüren würde, antwortet sie mit nein. Wir klopfen: »Auch wenn ich diese totale Unlust habe, die mich sogar stöhnen läßt (hier soll sie den Laut wiederholen), ich bin o.k. . . .«

Ich variiere den Satz mit Anteilen, die sie im Gespräch auch angesprochen hatte, z.B. »Auch wenn ich überhaupt keine Lust habe, mich hinzusetzen und die zwei bis drei Stunden Vorbereitung hinter mich zu bringen, ich bin o.k. und ich mache mir klar, dass es ja nicht unbedingt ein »Hinter-mich-bringen« sein muss. Vielleicht gebe ich mir die Chance, dass es auch anders sein kann. Denn es gab ja auch Zeiten in meinem Beruf, wo ich die Vorbereitung sehr gerne gemacht habe (sie nickt bestätigend mit dem Kopf), also kann es ja auch wieder anders sein.«

Und: »Ich mache mir bewusst, dass ich in die Vorbereitung ja meine ganze Kreativität einbringen kann, dass ich für die Kinder etwas völlig Neues schaffen kann (sie hatte mir gesagt, dass sie anfangs sehr kreativ war und viele Ideen hatte, wie sie den Lehrstoff für die Kinder noch interessanter gestalten könnte), etwas, das den Kindern das Lernen erleichtert und ihnen vielleicht sogar Spaß bringt.«

Und: »Und ich weiß ja, dass ich den Lehrstoff so oder so rüberbringen kann, weil ich ihn ja intus habe, also, warum mache ich mir diesen Stress. Irgendwie bringe ich den Kindern den Stoff sowieso rüber, selbst wenn ich gar nichts mehr vorbereite (auch das hatte sie gesagt und sie nickt wieder). Also kann ich mich ja einfach hinsetzen und schauen, was so aus mir kommt an Ideen. Und selbst, wenn erst mal eine Weile nichts kommt, was soll mir schon passieren. Ich kann es doch einfach offen lassen und mich entspannen.« Hier atmet sie wieder tief durch.

Ich frage sie nach dem »Unlustgefühl«, wenn sie an die Vorbereitung denkt. Sie sagt, jetzt sei eine Ruhe in ihr und die Unlust sei nicht mehr aufzufinden.

Ich frage: »Wie fühlt sich diese Ruhe an?« Sie sagt: »Sehr gut. Entpannt.«

Ich klopf mit ihr die Ruhe: »Auch wenn ich diese entpannte Ruhe in mir wahrnehme, wenn ich an die Vorbereitung für die Schulstunden denke, ich bin trotzdem o.k., denn diese Ruhe kommt auch aus mir, so bin ich auch, und vielleicht nehme ich sie an und sie darf bei mir sein . . .«

Wieder fordere ich Frau H. auf, an die Vorbereitungen zu denken. Sie sagt, sie hätte heute abend noch etwas für morgen vorzubereiten, woran sie zuvor gar nicht denken wollte. Jetzt spüre sie sogar eine leichte Freude und positive Erwartung, was sie wohl für Ideen haben wird.

Auch diese positiven Gefühle klopfen wir (denn es könnten ja noch Blockaden dahinter sein, die wir dadurch auch erreichen und auflösen können).

Dann fordere ich sie auf, nochmal an die Schule allgemein zu denken.

Sie sagt, es sei jetzt ganz ruhig in ihr und sie wisse ja, dass sie einen guten Kontakt zu den Kindern habe, weil sie entsprechendes Feedback bekommt. Sie möchte den Kindern eben »immer das Beste« geben.

Dies nehme ich gleich als Thema her und frage sie, ob sie sich damit in Stress bringt? Denn »immer das Beste« geben, könne Stress machen.

Sie meint: »Ja, ich bin schon so eine Perfektionistin.«

Wir klopfen auch das, diesmal noch ohne in die Kindheit zu gehen (es wurde von ihr immer erwartet, dass sie alles möglichst perfekt machte). »Auch wenn ich meine, dass die Kinder unbedingt eine perfekte Lehrerin brauchen und wollen, eine, die keine Fehler macht und die immer das Richtige tut, ich bin o.k., so bin ich halt zu mir, das habe ich von Klein auf gelernt. Aber vielleicht ist das ein Versehen und es stimmt gar nicht. Vielleicht tut es den Kinder gut, wenn auch ich mal etwas nicht ganz toll hinkriege. Dann lernen die Kinder, dass auch sie nicht immer perfekt sein müssen, weil das sowieso nicht machbar ist. Vielleicht wollen die Kinder gar keine perfekte Lehrerin und ich kann ihnen durch mein Nichtperfektsein etwas ganz anderes vermitteln. Und vielleicht nehme ich mir den Stress, den ich mir damit ständig damit mache ...« usw.

Danach klopfen wir noch einen anderen Aspekt des Perfekt-sein-wollens, nämlich, dass sie die Unterrichtsstunden genau planen wollte und die Stunden dann genauso auch ablaufen müssten, wie sie sich das vorstellte. Durch das Klopfen konnte sie sich dann vorstellen, dass sie die Schulstunden einfach auf sich zukommen lässt und mit der jeweiligen Situation mitgeht. Eine Win-win-Situation für sie und die Kinder. Denn die Kinder sind auch nicht immer gleich drauf, und was soll dann so ein perfektes Konzept für eine Schulstunde, wenn alles ganz anders läuft.

Am Schluss der Sitzung frage ich sie nochmals, wie es ihr jetzt gehe. Sie sagt, es sei ihr etwas schwindelig, aber sie fühle sich ruhig und hätte jetzt richtig Lust, sich heute Abend an die Arbeit zu machen. Und sie war sehr überrascht, wie schnell sie von ihrer Unlust befreit war..

Es wird sich zeigen, ob diese Befreiung anhaltenderer Natur sein wird, obgleich ihr Perfektionismus aus alten Kindertagen noch im Wege stehen könnte und in weiteren Sitzungen angegangen werden sollte.

### **Durchblutungsstörungen bei Mutter** (Bericht einer Level 1-Klopfanwenderin)

»Ich konnte sogar meiner Mutter helfen, die starke Durchblutungsstörungen in den Händen hat (eiskalte Finger ab abends seit Wochen. Nach 5-6 Durchgängen waren die Hände von abends bis zum nächsten Morgen warm und durchblutet.

Die Sätze waren: »Auch wenn mein Herz nicht mehr gut pumpen kann ... meine Gefäße zu schwach und nicht elastisch genug sind, um ihre Arbeit gut zu machen ..., ich glaube, dass die Gefäße gerne eine gute Arbeit machen wollen ... dass die Heilkräfte alle negativen Effekte der Durchblutungsstörung auflösen ... dass genug Blut in die Finger gepumpt wird ... dass sie warm bleiben ...«

Es ist wirklich toll!«

### **Klopferlebnis mit dem Auto**

»Es ist bestimmt schon drei Jahre her oder noch länger. Nach meinem Level-1-Kurs in München fuhr ich am Abend mit meinem Auto nach Hause. Draußen lag Schnee und es war richtig kalt. Mein Auto stand mehrere Tage unbenutzt auf dem Parkplatz und wollte auch nach dem Anlassen nicht so richtig rund laufen. Zusätzlich leuchtete auch noch eine Warnlampe auf, die ich bis dahin nicht einmal wahrgenommen hatte. Ich schob die Schwierigkeiten auf die wirklich ungemütliche Temperatur und dachte, dass sich der Motor nach ein paar Kilometern wohl schon nicht mehr so holprig anhören würde. Nachdem nach ca. 10 Kilometern immer noch keine Änderung zu hören war, parkte ich das Auto am Straßenrand und schaute in der Bedienungsanleitung nach, was zu tun ist, wenn dieses Warnlicht aufleuchtet: »Langsam fahren und die nächste Werkstatt aufsuchen« stand da. Trotz dieser deutlichen Warnung beschloss ich, gar nicht erst unter die Motorhaube zu schauen. Ich war davon überzeugt, einen eventuellen Fehler im Motorraum ohnehin nicht erkennen zu können. Ich suchte also

den nächsten Autohof und fragte nach dem ADAC oder einer anderen Werkstatt. Doch an diesem Sonntag war niemand aufzutreiben, der mir weiterhelfen konnte. So klopfte ich dann, zumal ich den Gedanken verfolgte, dass alles, was mir wiederfährt, auch nur ein Ausdruck meiner Selbst ist: »Auch wenn deine Störung auch nur ein Ausdruck einer Energiestörung ist, die in mir ist, du bist vollkommen okay und ich auch...., deses Holpern ... diese Angst, ich könnte etwas verkehrt machen und einen großen Schaden anrichten ... diese Unruhe im Motor ...

Zu Hause angekommen, nach 400 Kilometern mit Tempo 90, fuhr ich sofort zu unserem Nachbarn, der gleichzeitig unser KFZ-Mechaniker ist. Er schaute –natürlich– unter die Motorhaube und fing gleich an, zu stöhnen: Ein Marder hatte ein Zündkabel durchgebissen. Er sah nicht wirklich erfreut aus, als ich ihm berichtete, ich sei 400 Kilometer mit den drei restlichen Zylindern gefahren. Er fürchtete Schäden am Motor und vor allem sei wohl der Katalysator überschwemmt mit dem nicht verbrannten Benzin. Das teure Teil sei wahrscheinlich völlig unbrauchbar geworden. Er überbrückte schnellstens das defekte Kabel, denn ich sollte keinen Meter mehr mit dem Schaden fahren, und fuhr den Wagen sofort am nächsten Morgen in die Werkstatt.

Dort wechselte unser Nachbar das Kabel und konnte ansonsten nur erstaunt feststellen, dass alles in Ordnung war. Nur die Elektronik konnte er trotz längerem Probieren durch den angeschlossenen Computer nicht davon überzeugen, dass gar keine Störung mehr vorlag: Die Warnleuchte leuchtete weiterhin noch etliche Kilometer. Dann erlosch sie auch.

Also, für mein Auto konnte ich auch klopfen, und es hat mir durch seine Geschichte auch noch einmal deutlich gemacht, auf welche Weise auch wir funktionieren: Die Störmeldung kommt auch noch, wenn längst kein Schaden mehr vorliegt. Und außerdem hätte ich nicht auf meinen Glaubenssatz hören müssen: Ein durchgebissenes Zündkabel hätte sogar ich entdeckt. Mein Auto, mein Lehrmeister.«

*Anmerkungen:* In der Tat können wir auch »feste Dinge« beklopfen, wenn sie Störungen aufweisen, denn letztendlich ist alles nur Information und Energie. D.h, auch Autos, Computer etc. sind Energiesysteme. Es gibt immer wieder Rückmeldungen über solche ungewöhnlichen Ereignisse, siehe hierzu auch Newsletter 11/06 und 7-8/09. Probieren Sie es doch aus und lassen Sie mich wissen, wie es Ihnen erging. Selbst die Wissenschaft berichtet vom erfolgreichen Einfluss von Gedanken auf die »feste Materie«. Aber dennoch sollte man Fhleute rechtzeitig hinzuziehen, wie etwa Automechaniker, um größeren Schaden zu vermeiden, denn nicht immer muss es funktionieren. Wir machen ja noch Experimente damit. Das Gleiche gilt übrigens auch für körperliche Themen, bei denen eine sichere ärztliche Diagnose angestrebt werden sollte.

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](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. März 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Memmingen:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **21./22. April 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in der Naturheilpraxis Doris Benesch, Augsburgsberger Straße 23, 87700 Memmingen.

- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **16./17. März 2012**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto: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 **03./04. März 2012** (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](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

### ► Level 3

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **23./24. Juni 2012** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

### ► EFT-Supervision

- **Bei mir:** Der nächste **Supervisionskurs:** Samstag/Sonntag **14./15. Juli** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in München.

## 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«

- **Bielefeld** (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: Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Tel.: 0521-870934, Email: [m.schmiedeskamp-venmer@t-online.de](mailto:m.schmiedeskamp-venmer@t-online.de).
- **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.
- **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](mailto: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 **2xxxxxxxr 2012** (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 **16. Juni 2012** (9.30 bis 18 Uhr) in der Praxis in München. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

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

Samstag/Sonntag **11./12. Februar 2012** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in München ist voll.

### ► 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 es Kindes

Franziska (3) bewundert den neuen BH der Mutter und meint: »Wann kriege ich auch so schöne Brustdeckel?«  
Zucker ist mein liebstes Salz, Verlag Eichborn

#### Prüfungsangst und Blackouts ade (Bericht über eine EFT-Sitzung vom Dezember 2011 von Doris Benesch)

R. besucht die 5. Klasse eines Gymnasiums, ist eine gute Schülerin, hat jedoch große Angst vor Prüfungen, so dass ihre Noten schlechter ausfallen, als sie sein könnten.

Zunächst lasse ich R. erzählen, wie sie in der Schule zurecht kommt und wie sie die Prüfungssituationen erlebt. Dann erkläre ich ihr, wie EFT funktioniert, und merke, dass sie alles sehr schnell aufnimmt und offen ist dafür. Auch die Mutter möchte sie unterstützen, und ich spüre von ihrer Seite keine ungute »Anforderung«, was die Schule betrifft, an die Tochter.

Durch die Erzählung von R. erfahre ich, dass sie früher, in der Grundschule, nur 1er und 2er geschrieben hatte und die erste Note auf dem Gymnasium eine Vier war. Für sie eine sehr schlechte Note. Und das auch noch in einem ihrer Lieblingsfächer, in Mathematik. Von diesem Moment an, hatte sie Angst vor den Prüfungen, was sie in der Grundschule nicht gekannt hatte.

Also gehe ich zunächst das Erlebnis an, das zur Angst geführt hat. Ich frage sie, ob sie schon während dieser ersten Schulaufgabe im Gymnasium etwas Ungutes gespürt hatte oder ob erst die »schlechte« Note das Ganze in Gang gebracht hatte.

Sie erinnert sich daran, dass sie schon während der Prüfung gemerkt hatte, dass es ihr nicht so leicht fiel, wie sie es gewohnt war. Es waren schwere Aufgaben dabei, bei denen sie unsicher war, und sie konnte sich daran erinnern, dass sie bei einer Aufgabe überhaupt keine Ahnung hatte, wie sie sie richtig rechnen könnte. Eine völlig neue Situation für sie.

Ich sage ihr: »Geh jetzt mal in deiner Erinnerung in die Prüfung zurück und spür in dich, wie sich das jetzt anfühlt.«

Sie antwortet nach einer Weile: »Da ist so ein Kloß in meinem Bauch und ich kriege nicht mehr so gut Luft.« Ich frage sie, was sie im Moment mehr stört. Sie sagt, der Kloß wäre ziemlich groß und unangenehm. Also klopfen wir: »Auch wenn ich diesen großen Kloß im Bauch habe, der so unangenehm ist, wenn ich an diese schreckliche Schularbeit denke, ich bin ein klasse Mädchen und ich tue doch sowieso immer mein Bestes. Vielleicht darf sich der Kloß verändern, vielleicht brauche ich ihn nicht mehr. Und ich mache mir klar, im Moment sitze ich nicht im Klassenzimmer und habe keine Schulaufgabe vor mir liegen. Im Moment sitze ich hier und es passiert nichts und die Frau Benesch ist nicht mal eine Lehrerin (sie lacht). Also warum sollte ich diesen Kloß jetzt haben. Vielleicht lasse ich ihn los mit allem was in dem Kloß drinnen ist . . .« Wir klopfen einige Runden in dieser Art.

Ich frage sie, wie es ihr jetzt geht, wenn sie an die damalige Prüfung denkt. Sie konzentriert sich und sagt: »Jetzt ist der Kloß in den Hals gerutscht.«

Wir klopfen entsprechend den Kloß im Hals. Danach hat er sich aufgelöst und es ist o.k. für sie, an die vergangene Situation zu denken. Ich frage noch nach, ob sie auch wieder richtig Luft kriegt und sie sagt ja, ganz normal.

Ich frage sie, wann denn die nächste Prüfung ansteht. Sie verdreht die Augen und sagt: »Übermorgen, Deutsch.«

»Und was nimmst du wahr, jetzt, wo du daran denkst?«



»Mein Herz klopft ganz laut und schnell, und ich kann wieder nicht richtig atmen«, antwortet sie mir. Wir klopfen zunächst das klopfende Herz, dann das schwere Atmen, bis sie innerlich ganz ruhig ist, wenn sie an die Prüfung übermorgen denkt.

Als Nächstes lasse ich sie erzählen, wie sie sich den Tag übermorgen vorstellt. Vom Aufwachen, Frühstück, in die Schule fahren, die ersten Stunden und dann der Moment, wo das Aufgabenblatt verteilt wird, bis zu dem Moment, wo die Stunde vorbei ist. Sie soll mir möglichst alle Einzelheiten erzählen, die in ihrer Vorstellung auftauchen.

Dabei kommen noch Belastungen zutage, als sie in den Bus steigt, um zur Schule zu fahren (ein flaes Gefühl im Magen), als sie das Klassenzimmer betritt (wieder ein flaes Gefühl) und als sie sich vorstellt, wie die Deutschlehrerin mit ernster Mine reinkommt und beginnt, die Aufgabenblätter zu verteilen (leichtes Herzklopfen und schwitzige Hände). Und bei der Vorstellung, dass da eine schwierige Frage steht, bemerkte sie diese Leere im Kopf, so als ob da nur »schwarze Soße« wäre.

Wir klopfen jeweils die entsprechenden Symptome, bis sie alles auf Null bis Eins (leichtes Herzklopfen blieb, was ja normal ist) einwertete.

Das Black-out-Gefühl klopfen wir mit: »Auch wenn ich diese ›schwarze Soße‹ im Kopf habe, wenn ich mir vorstelle, dass da eine Frage steht, die ich nicht gleich beantworten kann, ich bin trotzdem super, und ich mache mir klar, ich tue sowieso mein Bestes und mehr kann ich auch nicht tun. Und auch wenn ich eine Frage nicht richtig beantworten kann, geht die Welt nicht unter, und ich werde selbst das überleben. Und wahrscheinlich gibt es keinen Menschen auf der Welt, der alle Fragen gleich sofort und richtig beantworten kann. Vielleicht darf sich die ›schwarze Soße‹ auflösen oder ich lasse sie aus mir rausfließen, weil sie völlig unnützlich ist. Was will ich also mit ihr . . .« usw.

Auf meine Frage, wie es nun mit der ›schwarzen Soße‹ ist bei der Vorstellung an die schwierige Frage, sagte R.: »Die ist jetzt durch meine Ohren rausgeflossen, und jetzt ist wieder Platz in meinem Gehirn für das, was ich gelernt hab.«

Auch das Gefühl der Leere erschien nicht mehr. Sogar als ich ihr sagte, sie solle nochmal ganz genau hinspüren, stellte sie lediglich fest, dass es sich anfühlte, als wäre jetzt »Licht in ihrem Kopf« – »Und überall ein warmes Gefühl.«

Eine Woche später fragte ich nach, und die Mutter von R. erzählt mir, dass R. die Deutscharbeit ohne große Aufregung geschafft hat und schon ganz vergessen hat, dass das mal ein Problem war. Auch ein Black-out ist nicht aufgetreten.

### **Und der Englischaufsatz geht doch (Bericht einer Mutter)**

Am Wochenende ist mein Sohn B. wegen eines Englischaufsatzes wieder in einen sehr kleinkundlichen Entwicklungszustand gefallen und hat dann auch fürchterlich angefangen, zu weinen. Ich habe mich ganz ruhig mit ihm aufs Sofa gesetzt und für ihn geklopft. Er hat nichts gesagt, hat sich aber bereitwillig die Finger klopfen lassen. In diesem Moment hatte ich das Gefühl, dass er mit seiner Energie im Babyalter steckt oder im Kleinkindalter, in dem er das Gefühl hat »Ich kann das alleine nicht, wo ist meine Mami?« Und ich habe genau das mit ihm geklopft. Auf einmal sagte er zu mir: »Du Mami, ich habe das Gefühl, das hängt irgendwie mit der ersten Klasse zusammen. Mir fällt jetzt wieder ein, ich hatte damals das Gefühl, ich kann das alles nicht, die anderen sind viel schneller als ich. Ich komme da nicht mit.« Und dann haben wir genau das geklopft: »Auch wenn ich das Gefühl habe, ich kann das alles nicht, die anderen sind viel schneller, ich bin o.k., so wie ich bin, bin ich absolut o.k.« Nach ein paar Sequenzen habe ich dann zugefügt: »Und jetzt gebe ich mir die Chance, mein Gehirn umzuprogrammieren, denn ich bin nicht mehr der kleine Junge in der ersten Klasse, sondern habe schon viel gelernt ... und ich habe schon viel geschafft, auch den Sprung ins Gymnasium. Und ich gebe mir die Chance, auch diese neue Herausforderung zu schaffen, denn ich weiß, ich bin nicht mehr so klein, sondern schon zehn Jahre alt und habe schon viel gelernt ...«

Auf einmal sprang er freidestrahlend auf uns sagte: »Ja, das schaffe ich« und setzte sich hin und schrieb mit großer Ausdauer seinen ersten Englischaufsatz.

Und heute Abend, nachdem er bereits ins Bett gegangen war, rief er mich noch einmal und meinte: »mami, ich kann irgendwie nicht schlafen, ich bin aufgeregt wegen ...«

Ich fragte ihn: »Möchtest du noch klopfen?« Er stimmte zu, und nach einer wirklich kurzen Klopfsequenz legte er sich ganz entspannt hin und schlief ganz schnell ein. Svhaut aus, als wäre das Eis gebrochen!«

**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«

- **Bielefeld** (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: Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Tel.: 0521-870934, Email: [m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de](mailto:m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.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](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, Bodenehrstraße 20, 81373 München, Tel: 08331-6401581 o. 0151-58124102 [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 Februar 2012