



EFT-Newsletter 03/12

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.

Zum Zurücklehnen

Wir können die Problem nicht mit der gleichen Art von Denken lösen, mit der wir das Problem erzeugten.«

Albert Einstein

Zwei Frösche in der Milch oder der Wert der Ausdauer

Arunpatri

Dies ist eine Geschichte über zwei Frösche. Der eine war dick und der andere magerer. Eines Tages, während sie nach Essbarem suchten, sprangen sie unversehens in einen Bottich Milch und kamen nicht mehr heraus, da die Seiten zu schlüpfrig waren und sie nur herumschwimmen konnten.. Der dicke Frosch meinte zum anderen: »Bruderfrosch, es macht keinen Sinn, hier weiter herumzupaddeln, wir werden eh ertrinken, da können wir gleich aufgeben.« [Anmerkung von mir: Das muss nicht unbedingt immer ein dicker Frosch sagen!] Der dünne Frosch erwiderte: »Halte noch aus Bruder, mache weiter. Es wird sicher jemand kommen, der uns herausholt.« Und sie machten noch stundenlang tapfer weiter. Der dicke Frosch meinte schließlich: »Es macht doch keinen Sinn mehr, ich werde wirklich müde, ich höre auf und lasse mich einfach untergehen. Es ist Sonntag und keiner kommt zur Arbeit. Es gibt keinen Ausweg.« Aber der dünne Frosch erwiderte erneut: »Bleibe dran, paddle weiter. Etwas wird geschehen, halte durch!« Nach weiteren Stunden sagte der dicke Frosch: »Ich kann einfach nicht mehr. Es macht wirklich keinen Sinn, wir werden untergehen..« Und der dicke Frosch hörte auf, er gab auf und ertrank in der Milch. Aber der dünne Frosch setzte seine Bemühungen unverdrossen fort. Nach weiteren zehn Minuten fühlte der Frosch plötzlich etwas Festes unter seinen Füßen. Er hatte die Milch zu Butter geschlagen und sprang aus dem Bottich.

Aktuelles

Darf ich EFT anwenden?

Große Aufregung im EFT-Lager. Immer wieder erreichten mich in letzter Zeit Anfragen, ob man Gefahr laufen würde, abgemahnt zu werden, wenn man den Begriff EFT bzw. EFT-Klopfakupressur etc. verwenden würde. Ich kann – nach entsprechender Rückfrage – versichern, dass derlei Gefahren nicht bestehen, es nach wie vor Gültigkeit hat und auch so bleiben wird, dass »EFT« und »Emotional Freedom Techniques« ein Geschenk von Gary Craig an die Welt ist und EFT als »public domain« jedermann und jederfrau frei zur Verfügung steht. Wer Garys Worte zu diesem Thema nachlesen möchte, kann dies

unter www.eft-benesch.de/fragen.php tun. Also wieder zurücklehnen und entspannen und sich am »Klopfen« und dessen erstaunlichen Wirkungen erfreuen.

Übrigens: Es soll sogar an sich selbst wirken!!! (smile)

Kurstermin für »Großes Aufräumen« steht

Geschafft: Ort und Termin für den 7-Tages-Selbsterfahrungskurs »**Goßes Aufräumen**« stehen fest. – vom 1. bis 7. Juni 2012 in 83539 Pfaffing. Anmeldefrist ist der 30. April 2012. Die Anzahl an Teilnehmer(innen) ist begrenzt. Infos mit genaueren Angaben können demnächst angefordert bzw. auf meiner Website unter www.eft-benesch.de/aufraeumen.php nachgelesen bzw. heruntergeladen werden.

Neues zu EFT in Wien

- Nächster **EFT-Level 1** ist am **14./15. April 2012**. Bitte jetzt anmelden..
- Achtung für Level1-Absolvent(inn)en: Voraussichtlicher Termin für **Level 2** in Wien ist der **29./30. September 2012**.

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) oder Maya de Vries (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.

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

Habe ich da etwas falsch gemacht? – Frage einer Level1-Anwenderin

»Eine Freundin hatte vor einigen Jahren eine missglückte Hämorrhoidenoperation und seither Beschwerden. Wir haben erst die physischen Beschwerden beklopft, da war eine Änderung in der Qualität, dann Stagnation. Dann habe ich gefragt: Was würde diese Stelle zu Dir sagen, wenn sie sprechen könnte? Die Antwort darauf war: Na, jetzt will ich noch nicht loslassen! Klopfrunde. Neuer Aspekt: Angst, was passieren könnte, wenn die Beschwerden losgelassen würden. Klopfrunde. Neuer Aspekt: Angst vor Kontrollverlust. Klopfrunde.

Ich habe gefragt, ob da vielleicht ein Bild auftaucht, vielleicht aus der Kindheit – und siehe da, eine Erinnerung an eine »Töpfchen-Szene« mit ihrer Mutter. Ganz starke emotionale Belastung (10), »ich habe keine Chance gehabt gegenüber meiner Mutter.« Das haben wir geklopft, dann sagte sie mir, dass ihr bereits beim Klopfen klar wurde, dass das überhaupt nicht stimmt, denn als Kind hatte ja sie die Kontrolle über das Geschehen, hat sich gewehrt und das Töpfchen einfach umgeworfen. Wert auf Null.

Wieder zurück zum physischen Schmerz – war deutlich besser als am Anfang. Noch Klopfrunde mit positiven Sätzen: »Ich erlaube mir loszulassen.« Dann habe ich noch mit ihr besprochen, dass sie im Alleingang alle verbundenen Themen beklopfen sollte: Ärger auf den Operateur, die Freundin, die ihr diesen Operateur empfohlen hat, die Mutlosigkeit, dass eh nichts hilft, etc.

Es war ausgemacht, dass sie sich wieder meldet. Nachdem ich zwei Wochen nichts von ihr gehört hatte, habe ich sie angerufen. Sie sagte mir, dass ihre Beschwerden gleich darauf deutlich schlimmer geworden wären und sie sich nicht mehr getraut habe, weiterzumachen – schade. Deshalb hatte sie mich auch nicht angerufen. Offenbar hat sie das Vertrauen in die Methode oder auch in mich verloren.

Frage an Dich: Gehe ich richtig in der Vermutung, dass es passieren kann, dass ein alter Schmerz durch die Arbeit wieder richtig aktiv wird –sozusagen wieder ins Licht des Bewusstseins geholt wird? Hätte ich da etwas anders machen können oder passiert es auch bei dir, dass Patientinnen einen Rückzieher machen?»

Antwort: Durch das Klopfen auch allein auf der körperlichen Ebene kann es geschehen, dass darunter liegende emotionale Anteile geweckt werden, die sich in vermehrtem Unwohlsein auch auf physischer Ebene bemerkbar machen. Wir sprechen dann von Hauptaspekten (Aspekte mit stärkerer energetischer Ladung, die meist emotionaler Natur sind), die bedeutender Teil des körperlichen Problems sind. So war es nicht verwunderlich, dass der Klopfprozess auf körperlicher Ebene ins Stocken geriet und du auf die emotionale Ebene gewechselt bist. Möglicherweise bist du für sie zu schnell vorgegangen, da Kontrolle bei ihr ein Thema ist., das noch viel mehr durchgearbeitet werden müsste, bevor du zum »Loslassen« kommen kannst. Zumal da ja noch unverarbeitete Themen von der Operation und deren ärgerliches Ergebnis sowie Erlebnisse mit der Mutter gegeben sind, die ebenfalls angekratzt worden sind. Da kann sie sicherlich noch nicht loslassen. In jedem Falle ist Bewegung geschehen, denn sonst wäre es nicht »schlimmer« geworden.

Es ist immer gut, bei den ersten positiven Ergebnissen zu verweilen, es der Person bewusst zu machen, dass sich da etwas verändert hat – vielleicht durch das Klopfen. Und wichtig ist es dann zu fragen, ob diese Veränderung auch o.k. ist, ob sie angenommen werden kann oder ob es Widerstände dazu gibt bzw. geben könnte. Gerade bei Personen, die Kontrolle brauche, immer Raum und Zeit geben, damit sie den Prozess im Griff haben kann.

Ich weiß nicht, ob du ein »Preframe« für die Freundin gemacht hast, ein Preframe für das, was auf sie zukommen kann, gerade weil du weißt, dass du nur Themen ankratzen konntest, angestupst hast, die aber jetzt noch nachschwingen und Verstecktes anstoßen können, die sich in der »Verschlechterung« zu erkennen geben. D.h. es ist wichtig, auch darauf hinzuweisen, dass möglicherweise Symptome durchaus noch stärker zum Vorschein kommen können und dass dies ein gutes Zeichen ist, weil man eben näher an der eigenen Wahrheit ist, aber man noch nicht direkten Eingang dazu hat. Wenn dann

Symptome im Nachgang tatsächlich stärker werden sollten, ist die Person bereits darauf vorbereitet und kann Verständnis statt Sorge und Angst entwickeln und kann entsprechend – wenn sie darauf als mögliches akutes Geschehen vorbereitet ist – mit Klopfen reagieren. Und gerade bei einer Person mit Kontrollthema kann unvorhergesehenes Geschehen selbst positiver Art als etwas Bedrohliches erlebt werden. Bei einem guten Preframe kann sie diese »negativen« Klopfsergebnisse als ein positives Ergebnis abbuchen, nämlich, dass sich wichtige Bewegung einstellt, die bedeutende Informationen für ein anhaltendes Auflösen der körperlichen wie auch von alten emotionalen Themen beinhaltet, das aber Zeit braucht, um letztendlich anhaltend befreit zu sein. Also lieber langsamer vorgehen und VIIIEEEL erklärend vorbereiten, was alles eintreten könnte. – Ich hoffe, dies hilft.

Hast du etwas falsch gemacht? Nicht im Geringsten! Wir können alle mit jeder neuen Begegnung lernen – selbst erfahrene »Klopfer« noch.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Zahnarztphobie (von einer Level 3-Teilnehmerin)

Eine Arbeitskollegin (45) von mir berichtet, dass sie vor der bevorstehenden Zahn OP (Entfernung von zwei Zähnen) am nächsten Morgen so eine Panik habe, dass sie bereits, seit sie den Termin vereinbart habe, völlig aufgereggt und aufgelöst sei. Nachts könne sie nicht schlafen und dies, obwohl sie wegen ihrer Zahnarztphobie ohnehin eine Narkose bekäme. Am Morgen habe der Anästhesist angerufen, was sie in totale Aufregung und Zittern am ganzen Körper versetzt habe.

Wenn sie jetzt nur an den Anruf denke, sei der Stresspegel bei 10 und das Herzklopfen und Zittern würde sofort einsetzen.

Ich biete ihr an, das Thema mit ihr sofort zu beklopfen, wobei wir nur einen sehr engen Zeitrahmen von einer Stunde zur Verfügung haben.

Verkürzte Fassung der EFT Sitzung

Ich frage sie, seit wann sie die Phobie hat und ob es mit bestimmten Erlebnissen zu tun haben könnte. Sie sagt, im Alter von 5 Jahren sei sie mit ihrer Oma bei einem alten »tattrigen« Zahnarzt gewesen, und völlig unvorbereitet habe er ein riesiges Loch gebohrt, das sie mit der Zunge spüren konnte. Die Erinnerung daran löse aber keinen Stress aus.

Dagegen sei ihr im Alter von 10 bis 11 Jahren unten rechts ein Zahn herausgeschnitten worden, und die Erinnerung an den scheußlichen Antibiotikageschmack des Zäpfchens, das in ihre Wunde geschoben wurde, löse noch heute einen Stresspegel von 3-4 aus.

Damals sei es ihr total übel geworden und sie habe das Auto »vollgekotzt"«

In den Setup Satz baue ich ihre Infos ein: »Auch wenn ich damals im Alter von 10 Jahren dieses unangenehme Erlebnis beim Zahnarzt hatte und die Erinnerung an das Herausschneiden des Zahns und dieses ekligen Antibiotikageschmacks heute noch einen Stresspegel von 4 auslöst, ich bin vollkommen o..k..« (3 x mit Varianten). Danach klopfen wir eine Runde: »Dieser eklige Geschmack im Mund und diese Übelkeit«, dann eine Runde: »Ich gebe mir die Chance, dass sich die Erinnerung an dieses unangenehme Erlebnis auflösen kann und dass ich mich wieder ganz sicher und frei fühle, wenn ich zum Zahnarzt gehe.« Danach ist sie ganz ruhig und spürt keinen Stress mehr bei dieser Erinnerung. Auch dann nicht, als ich sie nochmals die Details erinnern lasse.

Wir festigen mit einer Gamut Folge.

Ich frage, wie es ihr jetzt ginge, wenn sie nur daran denken würde, dass morgen ein bestimmtes Ereignis sei. Sie solle sich aber noch keine Details anschauen.

Sie wertet die Belastung mit 4 ein.

Der Stress zeige sich jetzt in der Herzgegend als Unruhe und in einer großen Unruhe in den Extremitäten.

Setup und zwei Runden Klopfen, danach ist sie völlig neutral, auch als sie sich nochmals intensiv daran erinnert, dass es morgen ein bestimmtes Ereignis gibt.

Ich bitte sie eine Überschrift für das bevorstehende Ereignis zu suchen. Inzwischen ist sie schon ganz relaxed und sagt »da soll ich mir wohl was Lustiges aussuchen.«

»Weisheit entfernen«, sagt sie, und wir lachen beide über ihren Humor.

Im Moment geht es ihr bei der Überschrift noch gut.

Sie sagt, dass aber der Gedanke an die Spritze belastend sei, da es bei ihr sehr schwer sei, gut zu stehen. Meist seien mehrere Male erforderlich. Der Anästhesist habe sie aber diesbezüglich beruhigt, er könne das sehr gut.

Ich schlage vor, dass sie sich jetzt vorstellt, wie sie morgen in die Praxis gehen wird, und sie meint »wenn ich mir das jetzt für morgen vorstelle, wird der Pegel in diesem Moment bei 10 sein.«

Setup und Klopfen mit verschiedenen Varianten, wo ich auch die alten Erfahrungen nochmals einbaue und betone, dass sie diese alten Programme jetzt löschen könnte. Die Unruhe hat sich inzwischen in einen drückenden Schmerz verwandelt, der sich schnell in ein nach oben steigendes Blubbern verändert.

Sie muss husten und sagt: »Jetzt hat sich ein Schleimpfropfen gelöst und es ist jetzt kein Vergleich mehr zu vorher.« Der restliche Stress liegt bei 1, und wir lösen ihn mit einem Augenrollen von unten nach oben auf.

Sie geht nochmals in die Situation und bleibt neutral.

Ich sage ihr, sie solle sich jetzt vorstellen, dass sie die Instrumente liegen sieht, und wir klopfen nacheinander den auftretenden Stress bei der Spritze, der Zange und dem Bohrer, der nach ihrer Vermutung zwar nicht da sein wird, der aber dennoch Stress mache, wenn sie nur daran denke. Vor allem der Gedanke an das Geräusch, kombiniert mit dem Schmerz, ist sehr belastend. Wir klopfen es extra als neuen Aspekt. Beim Gedanken an den Bohrer durchschüttelt es ihren ganzen Körper, was ich sie mehrmals wiederholen lasse, bis sie auf 0 ist. Bei der Spritze lasse ich viel Zeit und wende die Zeitlupentechnik an, bis die Vorstellung stressfrei ist. Das Herz schlägt dabei lauter, ein Herzstolpern tritt auf, das sie wegen ihres angeborenen Herzfehlers öfters hat, vor allem bei Stress. Ich frage, ob die Angst und der Stress jetzt gehen dürften oder ob irgendetwas dagegen spräche. Sie lacht und meint »höchstens, dass ich jetzt morgen meinem Anästhesisten klar machen muss, dass sich meine Phobie plötzlich in Luft aufgelöst hat, aber ich erzähle ihm einfach, dass ich eine Therapie gemacht habe.«

Wir gehen alles nochmals Schritt für Schritt durch, und da keine Reaktionen mehr da sind und auch keine neuen Aspekte und keine körperlichen Symptome mehr auftreten, festigen wir das Ganze mit einer Gamut-Folge.

Ich zeige ihr noch die Fingerpunkte und sage ihr, sie solle den geringsten Anflug von Angst sofort klopfen, damit sich gar nichts Größeres mehr aufbauen könne.

In der anschließenden Teamsitzung sind die anderen Kolleginnen ganz überrascht, dass sie so relaxed ist und sämtliche Stresssymptome, die eine Stunde zuvor deutlich spürbar waren, verschwunden sind. Auch zwei Stunden später, als sie nach Hause geht, ist sie völlig ruhig und gelassen und meint, dass es doch schade wäre, dass sie jetzt umsonst 200 Euro für die Narkose bezahlen müsse.

Nach der OP ruft mich die Kollegin an und berichtet, es wäre fast bis zum Schluss alles gut verlaufen. Abends, nachts und vormittags wäre es ihr noch super gut gegangen, allerdings habe sie ca. 2 Std. vor der OP wieder eine Angstattacke bekommen, die sie selber nicht durch Klopfen auflösen konnte. Ich frage, was für ein Gefühl im Vordergrund gestanden habe und sie meint, das Ausgeliefertsein.

Ich vermute, dass wir doch auch die erste Zahnarztterfahrung hätten gedanklich durchspielen müssen, um mögliche Stressoren zu enttarnen, da sie sich ja diesem alten »Tatterkreis« auch so ausgeliefert gefühlt hatte, der ihr ohne Vorwarnung ein riesiges Loch gebohrt hatte.

Dazu hatten wir aber keine Zeit gehabt, und auch wenn es jetzt doch noch in der letzten Phase beim Zahnarzt hart war, so ist es doch insgesamt viel entspannter gelaufen, als wenn sie nicht geklopft hätte. Ich empfehle ihr diese Gefühle des Ausgeliefertseins nochmals selber zu klopfen, um für zukünftige Ereignisse besser vorbereitet zu sein.

Eine Woche später berichtet sie, dass sie die starken Schmerzen nach der OP erfolgreich beklopfen konnte und sie auch vor dem Fädenziehen keine Angst gehabt habe. Sie sei sogar alleine mit der S-Bahn hingefahren, was sie wegen ihrer Sehbehinderung normalerweise scheuen würde. Es habe aber alles gut geklappt.

Zwei Monate später hatte ich ihr wegen einer bevorstehenden Wurzelbehandlung nochmals angeboten, mit ihr zu klopfen.

Es ist einige Tage vor dem Eingriff und sie ist noch sehr gelassen. Wenn sie direkt an den Termin denkt, macht es Stress.

Wir klopfen ihr erstes Zahnarzerlebnis, das sie im Alter von 5 Jahren hatte, wo sie mit ihrer Oma bei dem alten, »tattrigen«, knochigen Zahnarzt gewesen war, der ihr völlig unvorbereitet ein riesiges Loch gebohrt hatte. Wir gehen die Situation langsam durch, bis bei ihr Stress spürbar wird, und klopfen ausgiebig die Situation, als sie hinten auf dem Fahrrad saß und das Loch spürte. Den Stress wertet sie auf 4-5 ein. Eine Überschrift zu suchen, fällt etwas schwer. Ich sage einige Beispiele und sie meint, »Überfall« könnte passen.

Nachdem wir das in den Setupsatz gepackt und die Punkte mit »dieser Schreck wegen dem riesigen Loch« geklopft hatten, sagte sie, sie habe gleich zu Beginn des Klopfens ein sehr angenehmes Kribbeln von hinten im Hinterkopf gespürt, was für sie extrem angenehm sei und nur bei größter Entspannung auftrete.

Wir schauen nochmals das zweite Erlebnis an, als sie 10 Jahre alt war und im Mund aufgeschnitten worden war, und sie erinnert sich an die unangenehmen Drähte von der Zahnsperre, die sie damals im Mund hatte. Das Schlimmste war aber die Penzillinkapsel, die so einen scheußlichen Geschmack gehabt hatte und von der ihr so übel geworden war. Dies hatte auch großen Durst ausgelöst.

Wir klopfen dieses Erlebnis noch intensiv mit allen Aspekten (vor allem die Übelkeit und dass sie so Durst gehabt hatte und sich dann im Auto übergeben musste) und stellen uns dann den zukünftigen Eingriff vor, nachdem alles neutral ist.

Wir tasten uns zeitlich an den Eingriff heran. Einen Tag vorher spürt sie noch keinen Stress, während es zwei bis drei Stunden vorher nochmals kritisch wird. Stresslevel 5-6 und ein ziehender Schmerz in der Herzgegend. Wir klopfen die körperlichen Symptome und die Angst vor möglicherweise auftretenden Schmerzen.

Als wir das geklopft haben, geht es ihr gut. Sie erzählt noch, dass ihr Partner sie begleiten würde, und ich baue diese Unterstützung in eine positive Klopfrunde ein und empfehle ihr, mit ihm zu Hause das Klopfen der Fingerpunkte zu üben, damit er ihr während dem Eingriff direkt durch das Klopfen helfen könne, falls sie Schmerzen oder Panik haben sollte. Was ja ohnehin sehr unwahrscheinlich sei, da sie ja ihre alten Dateien, die Stress machten, gelöscht habe.

Aus Zeitgründen müssen wir nach einer Stunde abrechen. Sie will selber noch weiter in die Zukunft gehen und auftretenden Stress gleich klopfen.

Nach dem Eingriff berichtet meine Kollegin, dass es diesmal sehr gut verlaufen sei. Vor allem die Tage vor dem Eingriff sei sie völlig entspannt gewesen und habe sogar in der letzten Nacht hervorragend geschlafen. Erst als sie bereits auf dem Stuhl lag, habe sie angefangen zu zittern und habe sich mit den Händen in ihren Gürtel gekrallt. Aus Platzgründen konnte ihr Partner nicht für sie klopfen. Die Aufregung ließ aber wieder nach, und da sie überhaupt keinen Schmerz gespürt habe, sei es auch so für sie in Ordnung gewesen.

Da ich weiß, dass sie sehr gut visualisieren kann, rate ich ihr in ähnlichen Situationen mental die Punkte zu klopfen. Diese Idee findet sie gut und für sich selbst gut umsetzbar.

Sie ist von EFT sehr begeistert und wendet es zunehmend selbst erfolgreich bei ihren Kindern an. Außerdem hat sie vor, den nächsten Einsteigerkurs bei Horst mitzumachen.

Auch wenn hier nochmals ein kleiner Anflug von Angst aufgetreten war, hatte sie diese doch sehr schnell überwunden. Es war kein Vergleich mehr zu ihren sonstigen Panikattacken, die sie sonst schon tage- oder auch wochenlang vor einem Zahnarztbesuch gequält hatten.

Eine Narkose hatte sie dieses Mal im Vornherein nicht mehr ins Auge gefasst.

Klopferfolge in aller Kürze (Bericht einer Level 1-Klopfanwenderin)

Von den Kursteilnehmerinnen in meiner Frauengruppe erhalte ich laufend Feedback über gute Erfolge

- Eine Kursteilnehmerin hatte Schulterschmerzen, hat geklopft und brauchte Ausdauer, aber nach etwa 20 Klopfunden waren sie weg und sind bis heute nicht wieder gekommen.
- Eine weitere Kursteilnehmerin hatte ein Bläschen auf der Zunge – Klopfen hat es zum Verschwinden gebracht.

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 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 **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, Augsburgener 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.
- **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 **20./21. Oktober 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.
- **Wien: Level-2-Kurs** am Samstag/Sonntag **29./30. September 2012**. Info und Anmeldung bei mir.

▶ **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.

► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **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.

► **»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«

Samstag/Sonntag **15./16. Dezember 2012** (9.30 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.

► 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 Kindermund

Klein Susi fragt die Tante: »Warum hast du denn so einen dicken Bauch?« – »Da ist ein Baby drinnen«, gibt die Tante Auskunft. – »Magst du das Baby?, fragt Susi« – »Ja sehr!« – »Aber warum hast du es dann aufgegessen?«

Alles ist ungerecht

G., 5 Jahre, möchte in den Morgenkreisen im Kindergarten nicht mitmachen. Sie will nur das tun, was sie will, und sprengt immer wieder die gemeinsame Gruppenaktivität, indem sie schreit und tobt. Sie kann im Morgenkreis nicht sitzen, lümmelt oder liegt herum und provoziert. Den Daumen hat sie fast ständig im Mund.

In einer Förderstunde arbeite ich mit dem Eisbär Leo, den ich in einem Rollenspiel ihre Verhaltensweisen übernehmen lasse. An ihm klopfe ich die verschiedenen Auffälligkeiten und die dahinter liegenden Gefühle, wie diesen riesigen Frust, wenn er nicht sofort dran kommt, oder diese Ungerechtigkeit, nicht genau das Gleiche zu bekommen oder machen zu dürfen, wie die anderen. Diesen großen Ärger und dass es nur hilft, herumzuschreien und zu toben. Aber dass ja auch alles besser werden kann und er sich richtig wohl fühlen kann, wo ihn doch alle so lieb haben.

Das Mädchen beobachtet die Situation genau und mag auch selber die Punkte von Leo geklopft bekommen, da sie, wie sie erzählt, ganz ähnliche Probleme habe.

Am nächsten Tag macht das Mädchen im Morgenkreis super mit und kann auch bei der Brotzeit sitzen bleiben. Die Wutanfälle werden seltener und nicht mehr so heftig. Es ist aber wichtig, immer wieder mit ihr zu klopfen, da sie verschiedenste Auffälligkeiten hat, wie eine mangelnde Impulskontrolle, aggressive Verhaltensweisen, Wutanfälle, Essprobleme (es schmeckt ihr fast gar nichts und sie kann nicht sitzen bleiben), Konzentrationsprobleme, eine ausgeprägte Lärmempfindlichkeit und eine niedrige Frustrationstoleranz.

In der begleitenden Elternarbeit empfehlen wir der Mutter, dem Kind nicht alles recht machen zu wollen, sondern zu erklären, dass es manchmal Ungerechtigkeiten gibt und dass sie verstehen kann, dass sie sich darüber ärgert. Dass sie sie aber trotzdem sehr lieb habe. Der ausgeprägten Eifersucht gegenüber dem jüngeren Bruder könne sie vorbeugen, indem sie täglich mehrmals »kostbare Minuten« (Technik von Tripple P) für ihre Tochter aufbringt, wenn diese ihr etwas zeigen oder mit ihr kuscheln wolle. Mit der EFT-Arbeit im Kindergarten ist die Mutter einverstanden, auch wenn sie es selber zu Hause nicht macht.

Nach und nach (im Laufe eines Jahres) wird das Kind belastbarer und die von ihr so stark empfundenen Ungerechtigkeiten werden deutlich weniger. Besonders erfreulich ist die zunehmende Ausdauer und Zielstrebigkeit. Das Mädchen ist insgesamt viel stabiler und belastbarer geworden. Sie kann ihre Gefühle jetzt artikulieren, hat viele Freunde und Freundinnen in der Gruppe, und Wutanfälle und aggressive Ausbrüche sind fast ganz verschwunden. Sie arbeitet in ihren Förderstunden und in der Vorschule sehr konzentriert und motiviert. Im Freispiel ist sie kreativ und liebt Rollenspiele. Über ein Lob kann sie sich jetzt freuen, während sie früher sofort eine negative, provokante Handlung zeigte, als könne sie es nicht aushalten, gelobt zu werden. Sie isst inzwischen fast alles mit bestem Appetit. Auch der Besuch einer Regelschule im Herbst dürfte jetzt mühelos klappen, da sowohl die Verhaltensstörungen als auch die Teilleistungsprobleme weitgehend aufgelöst sind.

Neues mit Kindern (Bericht einer Level 1-Klopfanwenderin)

»Lieber Horst, von den Kursteilnehmerinnen in meiner Frauengruppe (denen habe ich Dein Buch geschenkt) erhalte ich laufend Feedback über gute Erfolge bei deren Kindern, eine Frau ist Tagesmutter und hat es den Kindern gezeigt.

- Der kleine Sohn (Kindergartenalter) war verkühlt und hatte einen sehr starken Hustenanfall in der Nacht, nach einigen Klopfunden hat er sich ins Bett gekuschelt, noch wenige Male leicht gehustet und dann geschlafen. Am nächsten Tag war der Husten weg!
- B. (6) klagt beim Rodeln über schmerzende Beine, wenn er den langen Rodelhang raufgehen soll. Er »Ich weiß schon«, klopft und sagt: »Auch wenn mir die Füße weh tun und ich keine Lust habe, so weit hinaufzugehen, werde ich jetzt doch mit Papa ganz nach oben gehen!« Und marschiert den ganzen Hang rauf. Na, sein Papa war begeistert! ...«

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

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bei mir** (München-Solln) am Sonntag, **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, Bodenehrstraße 20, 81373 München, Tel: 08331-6401581 o. 0151-58124102 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, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im März 2012