



EFT Newsletter 04/10

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

»Erfreue dich am Leben. Es ist dann noch genügend Zeit fürs Todsein«

(Anon)

Die richtige Perspektive ist alles (eine Geschichte, die uns zugeflogen ist)

Letztes ging ich an einem Buchladen mit religiösen Büchern vorbei, als ich einen *»Hupe, wenn Du Jesus liebst«*-Stoßstangenaufkleber sah. Ich war gut aufgelegt, und weil ich gerade von einer gelungenen Kirchenchoraufführung kam, kaufte ich mir den Sticker und klebte ihn auf meinen Wagen. Mann bin ich froh, dass ich das gemacht habe! Die nachfogene Begebenheit gehört zum Erhebendsten, was mir je widerfahren ist:

Ich musste an einer roten Ampel stehen bleiben, und während ich gerade über den Herrn und seine Güte sinnierte, wurde die Ampel grün, ohne dass ich es bemerkte. Da war es gut, dass auch jemand anderes Jesus liebte, denn hätte der nicht gehupt, wäre mir das wohl nie aufgefallen. Mir fiel auf, *dass VIELE Menschen Jesus lieben!*

Während ich da so stand, fing der Typ hinter mir wie wild zu hupen an, und er lehnte sich aus dem Fenster seines Wagens und schrie: »Bei Gott, vorwärts! Vorwärts!«

Alle fingen zu hupen an, und ich lehnte mich ebenso aus dem Fenster und winkte und lächelte diesen vielen Gläubigen zu. Ich hupte sogar mehrmals, um an ihrer Liebe teilzuhaben.

Ich sah einen anderen Mann, der mir mit dem ausgestreckten Mittelfinger zuwinkte. Ich fragte meine Tochter auf dem Rücksitz, was denn das zu bedeuten habe, und sie meinte, es wäre wahrscheinlich ein hawaiianischer Glücksgruß oder so. Nun, ich habe noch nie jemanden aus Hawaii getroffen, also gab ich ihm den Gruß zurück. Meine Tochter brach in Gelächter aus, offensichtlich genoss sie diese religiöse Erfahrung.

Einige Leute waren so gefangen in der Freude des Augenblicks, dass sie aus ihrem Wagen stiegen und zu mir kamen. Ich wette, sie wollten wissen, welche Kirche ich besuche, oder sie wollten einfach nur mit mir beten, aber da bemerkte ich die grüne Ampel. Ich winkte also noch einmal lächelnd meinen Brüdern und Schwestern zu und fuhr weiter. Mir fiel noch auf, dass ich der einzige Wagen war, der es über die Kreuzung schaffte, bevor es wieder rot wurde.

Ich war ein wenig traurig, dass ich diese Leute nach all der Gottesliebe, die wir miteinander genossen hatten, verlassen musste, also wurde ich langsamer, lehnte mich noch einmal aus dem Wagen und winkte ihnen ein letztes Mal den hawaiianischen Glücksgruß zu, während ich davonfuhr.

Lobe den Herren für solch wunderbare Menschen!

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.

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.

Anregungen

Enttäuschungen vorbeugen

Am nachfolgenden Fallbeispiel in diesem Newsletter erfahren wir, dass sich oftmals sehr rasch unglaubliche Erfolge einstellen, diese aber nicht anhaltend sein müssen, so dass ein großer Absturz von Euphorie in Enttäuschung droht. Um derartigen unnötigen Enttäuschungen vorzubeugen und damit Ablehnung des Klopfens zu vermeiden (»es hilft ja doch nicht, das habe ich mir nur eingebildet ...«), ist es erforderlich, sich selbst gegenüber und anderen stets den Hinweis zu geben, dass es sich erst noch erweisen muss, ob die positiven Ergebnisse von Dauer sein werden. Nehmen Sie Druck aus der ganzen Geschichte, indem Sie zu hohe Erwartungen zurückschrauben durch Sätze, wie: »Das sind ja bereits erstaunliche Erfolge, das Klopfen spricht bei Ihnen wirklich gut an. Lassen wir uns überraschen, wie es sich weiter entwickelt, ob es anhält oder nicht. Wenn nicht, macht dies nichts, denn Sie haben ja erfahren, dass sich Ihr Problem mit dem Klopfen in guter Weise beeinflussen lässt – und dies trotz Ihrer berechtigten Zweifel an der Methode. Da muss eben noch mehr dieses Problem beklopft werden, was auch kein Wunder ist, da Sie es ja schon längere Zeit haben. Manchmal ist es auch eine komplexe Angelegenheit, die sich wie ein Puzzle aus mehreren Teilen zusammensetzt, und wir haben eben dann nur einen Teil angesprochen. Es wird sich erst noch zeigen müssen, ob Ihr Problem einfacherer oder komplexerer Natur ist. Aber das Wichtigste ist: Sie haben erfahren, dass Sie auf Ihr Problem positiv einwirken können – und die beste Nachricht ist dabei, dass Sie es selbst können. Also, selbst wenn es wieder kommt, dann eben unbeirrt weitermachen, denn ein guter Anfang ist in jedem Falle gemacht ...« Nehmen Sie bewusst den Erfolgsdruck aus der Geschichte und gehen Sie dazu über, eher zu untertreiben (auch indem Sie der Person vermitteln, dass Sie die Ergebnisse noch gar nicht erwartet hätten und dass das Klopfen anscheinend gut anschlägt), und »Brücken zu bauen«, indem Sie auf eine mögliche Komplexität des Problems hinweisen. Derlei »Vorarbeit« können Sie natürlich auch stets an den Beginn der Klopfarbeit in einer Art »Preframing« stellen, doch sollten Sie daran denken, diese unterstützenden Hinweise dann nochmals am Ende der Klopf Sitzung zu wiederholen bzw. je nach Ausgang zu ergänzen.

Fallgeschichten / Berichte

Bewegungsfreiheit – oder doch nicht?

»Hallo Horst, es ist schon fast unglaublich. Meine ersten kleinen Erfolge hatte ich mit EFT-Anwendungen bei einer Freundin, indem wir Narbenschmerzen von einer Operation wegklopfen konnten und auch Schmerzen in der Leistengegend beim Gehen. Und dies zu einem Zeitpunkt, als ich EFT nur aus Büchern kannte.

Nach meinem ersten Level bei dir traute ich mich auch an meine Mutter und ihre Probleme heran. Sie hatte vor Jahren an beiden Beinen künstliche Kniegelenke eingesetzt bekommen, dadurch auch eine Embolie bekommen und seit drei Jahren starke Schmerzen in den Gelenken, die sie am Gehen hinderten und Fahrradfahren erst gar nicht zuließen.

Etwas Vorarbeit war schon vor deinem Kurs geleistet worden, und dabei sind kleine Erfolge eingetreten. Aber was dann nach dem Level1 bei dir passierte, ist schon phänomenal: Innerhalb von zwei Tagen war sie schmerzfrei und konnte auf den Hometrainer gehen, um die ersten Umdrehungen zu absolvieren. Was sie noch nie in ihrem Leben getan hatte – sie fiel mir um den Hals. Endlich schmerzfrei, endlich leichter gehen können, endlich wieder aufs Rad gehen können, wenn auch im Moment nur zum Trainieren. Es war ein Glücksmoment, den nicht nur sie hatte, auch ich war davon sehr betroffen. Und diesen Moment des Glückes möchte ich dir widmen. Denn ohne deine persönliche Art, uns dein Wissen zu vermitteln, wäre dies wohl nicht so schnell eingetreten. Deshalb auch dir meinen ganz herzlichen Dank.«

– Einige Tage später erhielt ich folgende Mail:

»Hallo Horst, wenn du diese Zeilen [der obige Bericht] für angebracht ansiehst, sie auch in deinen Newslettern zu bringen, dann gerne.

Wobei ich heute eine etwas dämpfende Mitteilung beklommen habe. Heute schien es ihr [der Mutter] sogar schlechter zu gehen, was sie mit dem Wetterumschwung in Verbindung brachte, ich aber eher glaube, dass sie zum Einen nach Gründen sucht, dass dies gar nicht sein kann in dieser kurzen Zeit, oder aber auch, dass sie eine wirkliche Verbesserung nicht wahrhaben möchte, weil ich mich dann mehr um sie kümmern sollte.

Unsere Verbindung war bisher nicht die Beste. Vielleicht spielt auch das eine Rolle. Aber ich gebe deswegen nicht auf bei ihr.«

– Meine Antwort darauf:

»Hallo P., nicht aufgeben. Du hast erfahren, dass sich etwas Unglaubliches abspielt, und das gilt natürlich auch für deine Mutter, die das erst einmal verarbeiten muss. Klopfe mit ihr ihre Enttäuschung, vielleicht erneute Zweifel wegen dem Rückschlag, klopfe auch das Denken, dass sie abhängig vom Wetter sein muss, und natürlich auch das, was du geschrieben hast. Lasse sie über ihre Kniesituation reden und lausche auf verborgene Gedankenfelder und Gefühle, die sie beklopfen sollte. Und natürlich soll sie nicht abhängig werden von dir, es ist eine Methode der Selbstanwendung, sie soll es auch selbst versuchen. Und sie wird auf die Probe gestellt, ob sie wirklich frei sein will, denn dann ist sie interessiert daran, zu klopfen und Eigeninitiative zu entwickeln. Wenn sie resigniert aufgibt, dann hat sie es mit alten Misserfolgsthemen zu tun und eben Glaubenssätzen. Mache es dir nun nicht zur Aufgabe, deine Mutter »retten« zu müssen, es ist ihre Verantwortung, wie sie leben will: sie kann weiter klagen und sich einengen oder mit dieser überraschenden Erfahrung weitergehen, dass viel mehr möglich ist, als sie bislang dachte.«

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!**

Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2009/2010** 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 **12./13. Juni 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **16./17. April 2010**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

► Level 2

- **Bei mir:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **17./18. Juli 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München. Für den Kurs im April gibt es keine Plätze mehr.

► Level 3

- **Bei mir:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **03./04. Juli 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

Es lohnt sich sicherlich, diesen Kurs öfters zu besuchen, da mit jedem weiteren Level-3-Kurs immer neue Themen angesprochen und EFT-Fertigkeiten weiter vertieft werden können. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

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.

► Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bielefeld, Haus Neuland, Samstag, 15. Mai 2010** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«, Information und Anmeldung bei: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de.

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **08./09. Mai 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

► **»Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **18./19. September 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

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

Freitag 15. bis Sonntag 17. Oktober 2010 (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, 26. Juni 2010 (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

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

»Wie alt bist du?«, fragt der Lehrer den Andreas.

»Sechs.«

»Und was möchtest du mal werden?«

»Sieben.«

Ein Fall von Surrogatklopfen bei einem Kind mit Einschlafproblemen (ein Erfahrungsbericht)

Frank war zwei Jahre alt, als ich mich dafür entschied, dass er alt genug ist, selbst einzuschlafen. Bis zu diesem Zeitpunkt blieb ich jede Nacht bei ihm liegen, bis er eingeschlafen war. Entfernte ich mich jedoch zu früh, fing er an zu schreien, und ich musste zu ihm zurückkehren und abwarten, bis er eingeschlafen war. Ich versuchte mich an zahlreichen kreativen »Lösungen«, die jedoch nicht funktionierten. Da ich zu jener Zeit EFT lernte, beschloss ich, es für unser beider Wohlergehen auszuprobieren.

Ich erklärte Frank, dass ich für zwei Lieder bei ihm bleiben würde [Lieder von einem Kassettenrekorder] und er dann für sich einschlafen sollte. In der ersten Nacht während dieser zwei Lieder stellte ich mir mental vor, wie ich an Frank klopfte. Ich verwendete dabei alles, was mir an Themen und Gefühlen begegnete, das mit seinem Problem zu tun haben könnte, wie etwa: *»Auch wenn ich nicht will, dass Mami mich verlässt ... ich weiß, dass ich sicher bin«, »auch wenn ich es so gerne mag, wenn Mami bei mir bleibt, bis ich eingeschlafen bin ... ich bin ein tolles Kind«, »auch wenn ich diese Veränderung gar nicht mag ... kann ich mich doch entspannen«, »auch wenn es nicht fair ist ... ich kann ruhig und entspannt im Bett liegen«, »auch wenn es mich verrückt macht, dass Mami nicht bei mir bleibt, weiß ich doch, dass ich ein toller Junge bin und ich kann mich dafür entscheiden, entspannt und ruhig zu sein«, »auch wenn ich gewöhnlich schreien muss, wenn Mami mich verlässt ... und ich gebe mir die Chance, mich sicher zu fühlen und ruhig zu bleiben« ...*

Nach den Liedern gab ich ihm noch Gute-Nacht-Küsschen und ging hinaus. Er fing sogleich an zu schreien, so dass ich vor seiner Türe stehen blieb und klopfte. Ich stimulierte den Handkantenpunkt und sagte zu mir: »Ich bin Frank, ich bin Frank, ich bin Frank« (als Vorbereitung zum Surrogatklopfen) [Anmerkung: Dies ist eine Variante, in die Rolle der beklopfen Person zu schlüpfen und die Ich-Form zu verwenden. Wichtig ist es dann aber am Ende, wieder aus dieser Rolle zu schlüpfen. Eine andere Variante ist, weiterhin in der Du-Form zu bleiben.] Ich klopfte dann einige Runden mit: „Ich vermisse Mami, aber ich bin sicher.« Nach ein paar Klopfunden bemerkte ich, dass das Weinen aufgehört hatte. Ich hielt meinen Atem an, ging nach unten und wusste zunächst gar nicht, was ich mit meiner freien Zeit (eine Extra-Stunde am Abend) anfangen sollte.

Die nächsten fünf Abende verliefen auf gleiche Weise. Dies änderte sich jedoch wieder ab dem sechsten, obgleich ich nichts verändert hatte. Ich klopfte viele Runden, aber sein Weinen und Schreien wurde eher lauter. Ich musste mich wieder zu ihm legen. Während der nächsten zwei Wochen waren fünf »gute« Nächte und sieben, an denen ich bei ihm bleiben musste.

Ich konnte mir nicht erklären, womit dieser Rückfall zu tun hatte. In der 15. Nacht lag ich wieder bei ihm und klopfte an mir selbst meine Frustration, als mir der Gedanke kam: »Schlaf jetzt, damit ich meine Telefonate machen kann!« Dies war die Erkenntnis, die ich benötigt hatte. Das Klopfen für ihn war doch nicht für mich. Ich ging nochmals die letzten zwei Wochen durch und erkannte, dass wenn ich mich wirklich auf Franks Problem konzentriert hatte, das Surrogatklopfen seine Wirkung entfaltet hatte. An den Abenden, an denen ich wollte, dass er schlafen sollte, weil ich etwas tun wollte, funktionierte das Klopfen auch nicht. Offensichtlich spielt die innere Intention dabei eine große Rolle! [Anmerkung: Es ist essenziell wichtig, beim Surrogatklopfen das Problem der beklopfen Person im Fokus zu haben. Es funktioniert nicht, wenn man die andere Person beeinflussen will, damit man seine Ruhe hat.]

An diesem Zeitpunkt traten erneut die EFT-Erfolge ein. Ich klopfte zunächst einige Runden an mir, um meine Themen anzugehen, wie etwa: *»Auch wenn ich einiges im Haus zu tun habe ... will ich mich doch auf Frank konzentrieren«, »auch wenn ich nicht damit aufhören kann, an meine Arbeit zu denken ...«, »auch wenn ich Besseres zu tun hätte ...«, »auch wenn ich müde bin vom Mamasein ...«, »auch wenn auch ich eigene Bedürfnisse habe ...«*

Dieses Klopfen brachte mich an einen Ort, wo ich mich dann ganz auf Frank konzentrieren konnte, so dass er leicht einschlief. Nach jetzt einigen Monaten muss ich kaum noch für ihn klopfen. (Aus Gary Craigs Newsletter)

Anmerkung: Sicherlich hilfreich könnten auch Anregungen sein, die ich im Buch »Gesunde Kinder mit EFT« gebe, unter anderem Klopfgeschichten oder Klopfreime, die das Problem des Kindes beinhalten und das Kind in das Klopfen mit einbeziehen.

Schreiben Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern.

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bielefeld**, Haus Neuland, Sonntag, **16. Mai 2010** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«), Information und Anmeldung unter: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de.

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, Buchautor. Praxis in München.

München im April 2010