



EFT-Newsletter 04/12

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

»Es kommt nicht darauf an, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen, sondern mit den Augen die Tür zu finden.«

Werner von Siemens

Reine Nervensache (Vielen Dank für die Zusendung dieser Anekdote)

Ein kleiner Junge hatte beim Stiefelanziehen Probleme und so kniete seine Kindergärtnerin sich nieder, um ihm dabei zu helfen. Mit gemeinsamem Stoßen, Ziehen und Zerren gelang es, zuerst den einen und schließlich auch noch den zweiten Stiefel anzuziehen.

Als der Kleine sagte: »Die Stiefel sind ja am falschen Fuß!«, schluckte die Kindergärtnerin ihren Anflug von Ärger runter und schaute ungläubig auf die Füße des Kleinen. Aber es war so: links und rechts waren tatsächlich vertauscht.

Nun war es für die Kindergärtnerin ebenso mühsam wie beim ersten Mal, die Stiefel wieder abzustreifen. Es gelang ihr aber, ihre Fassung zu bewahren, während sie die Stiefel tauschten und dann gemeinsam wieder anzogen, ebenfalls wieder unter heftigem Zerren und Ziehen.

Als das Werk vollbracht war, sagte der Kleine: »Das sind nicht meine Stiefel!« Dies verursachte in ihrem Inneren eine neuerliche, nun bereits deutlichere Welle von Ärger, und sie biss sich heftig auf die Zunge, damit das hässliche Wort, das darauf gelegen hatte, nicht ihrem Mund entschlüpfte. So sagte sie lediglich: »Warum sagst du das erst jetzt, Schatzi?«

Ihrem Schicksal ergeben, kniete sie sich nieder und zerrte abermals an den widerspenstigen Stiefeln, bis sie wieder ausgezogen waren. Da erklärte der Kleine deutlicher: »Das sind nicht meine Stiefel, denn sie gehören meinem Bruder. Aber meine Mutter hat gesagt, ich muss sie heute anziehen, weil es so kalt ist.« In diesem Moment wusste sie nicht mehr, ob sie laut schreien oder still weinen sollte. Sie nahm nochmals ihre ganze Selbstbeherrschung zusammen und stieß, schob und zerrte die blöden Stiefel wieder an die kleinen Füße.

Fertig.

Dann fragte sie den Jungen erleichtert: »Okay, und wo sind deine Handschuhe?«

Worauf er antwortete: »Ich hab sie vorn in die Stiefel gesteckt.«

Aktuelles

Anfrage an Schweizer Allergie-EFT-AnwenderInnen

Welche(r) Schweizer Klopfenanwender(in) hat in Eigenanwendung (auch aufgrund meines Buches »Frei von Allergie mit EFT«) seine/ihre Allergieprobleme erfolgreich und anhaltend lösen bzw. lindern können? Ich bitte um Rückmeldung.

Nur noch zwei Plätze frei beim »Großes Reinemachen«

Letzte Gelegenheit für Späterschlossene. Es sind nur noch zwei Plätze frei für den 7-Tages-Selbsterfahrungskurs »Großes Reinemachen« vom 1. bis 7. Juni 2012 in 83539 Pfaffing. Die Anzahl an Teilnehmer(innen) ist begrenzt. Infos mit genaueren Angaben zum Kurs können angefordert bzw. auf meiner Website unter www.eft-benesch.de/aufraeumen.php nachgelesen bzw. heruntergeladen werden.

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

Anmerkungen zum Rauchen (Bericht einer erfahrenen Klopfanwenderin)

»... Sehr gut läuft EFT-Coaching z.B. bei Raucherentwöhnung. Wie ich es bei dir gelernt habe, klopfen wir erstmal das Verlangen nach der Zigarette auf Null, dann definieren wir genau, wonach der Klient Verlangen hat. Bei vielen Rauchern ist es exakt der Moment, wenn das Feuerzeug entzündet ist und die Zigarette an der Flamme angezündet wird und dann der erste Zug ... spätestens ab dem 3., 4. Zug schmeckt den meisten die Zigarette eh schon nicht mehr. Dann klopfen wir genau diesen Aspekt des Verlangens. Und dann fragen wir uns: »Und wonach hättest du wirklich Verlangen? Wonach sehnst du dich tatsächlich?« [*Kommentar: Während Verlangen ein mehr allgemeinerer Aspekt ist, geht es hier zu einem spezifischeren Aspekt.*] Bei einer Klientin kamen wir dann zum Beispiel auf »Freiheit und Leichtigkeit«. Sie hatte dann einen Vergleich auf Lager: »wie beim Golfen, wenn der Abschlag ganz einfach gelingt und der Ball dahinfliegt mit einer Leichtigkeit« – dieses gute Gefühl haben wir gleich verstärkt und einige Runden geklopft. Schließlich haben wir beim „Neurolymphatischen Punkt“ [*Anmerkung: Das ist der Punkt auf dem Brustkorb zwischen 2. und dritter Rippe, für den jetzt mehr der Handkantenpunkt beim Setup hergenommen wird.*] einen Anker (NLP) gesetzt für dieses Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Bei dieser Klientin reicht es jetzt, wenn sie das Verlangen nach einer Zigarette spürt, diesen einen Punkt zu klopfen. Ich finde es auch sehr schön, dass der Klient so die Wahlmöglichkeit bekommt; er kann immer entweder klopfen oder bewusst eine Zigarette nehmen, und die soll er dann wenigstens genießen. Diese innere Freiheit scheint mir ganz essenziell, denn so geht es meistens ohne Druck und Zwang. Dann schauen wir uns auch immer an, in welchen Lebenssituationen das Rauchen angenehm zu sein scheint [*Anmerkung: weitere spezifische Aspekte*], sehr oft wird »Rauchen als Belohnung« empfunden, wenn man etwas gut geschafft hat. Dann gibt es das »Rauchen, um dazuzugehören«, um Gemeinschaft zu erleben, wenn Menschen z.B. in einer Firma arbeiten, in der die Kaffeepause von vielen auch als Rauchpause genutzt wird. Sehr oft stoßen wir auch auf das »Rauchen, um negative Emotionen aufzulösen« und sich zu beruhigen ... also jede Menge Situationen, die man sich einzeln anschauen und beklopfen kann. Und irgendwann im optimalen Fall »vergisst« der Klient dann das Rauchen.«

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Heuschnupfenfrei?

»Lieber Horst Benesch, seit ich in Ihrer Praxis meinen Heuschnupfen begeklopft habe – ich hatte an diesem Tag, wie in den Wochen vorher schon allerlei Heuschnupfen-Mittel eingenommen und trotzdem war die Nase dicht und waren die Augen geschwollen, so dass sie aussahen wie in Gelee, und überhaupt hatte ich keine Geschmacksnerven zur Verfügung und »alle Sinne« waren beeinträchtigt – also seit ich an diesem Tag während unseres Termins geklopft habe, ist das alles vorbei.

Ich habe keinen Heuschnupfen mehr!!! Vielen Dank dafür!!!

Meine Mitarbeiterin lässt sich während des ganzen Jahres Spritzen geben, um in der Heuschnupfenzeit verschont zu bleiben. Kürzlich hatten wir einen Termin, auf den wir gemeinsam sollten, da meinte sie »Heute ist der Heuschnupfen so schlimm, wie schon lange nicht mehr.« →So«, sagte ich, »da werden wir gleich mal etwas unternehmen.« Ich hab ihr das Buch von Ihnen in die Hand gedrückt und sie kurz informiert, welche Punkte zu klopfen sind. Nach 1/2 Stunde sind wir bei dem Termin angekommen und ... ihr Heuschnupfen war weg! Am kommenden Montag fragte ich sie, wie es ihrem Heuschnupfen geht – er ist immer noch weg, und seitdem habe ich auch nichts mehr davon gehört. Klasse!!!!

Anmerkung: Ich werde auf dem Laufenden halten

Thema Schmerz

»Der Scherbenregen (Bericht einer Level2-Anwenderin)

Eine Freundin war zu Besuch – sie hatte vor einiger Zeit einen Sturz und sich dabei die Hüfte verletzt. Das war noch immer nicht gut, besonders in der Früh beim Aufstehen schmerzhaft. Ich habe ihr angeboten, daran mit EFT zu arbeiten.

Ich habe sie gebeten, das Sturzerlebnis zu schildern, erst Überschrift ›Scherbenregen‹ geklopft, da sagte sie: ›Das erinnert mich an einen anderen Unfall‹ – mit ihrem Bruder, Überschrift ›Scherbenkragen‹.

Da habe ich diesen Vorfall vorgezogen und wir gingen dann mittels der Filmtechnik Stückchen für Stückchen durch. Ihre Brüder hatten in ihrer Wohnung für sie am Heiligabend die Fenster ausgebaut, die Zeit wurde knapp und im Stress ist dann einem von ihnen ein Fenster auf den Kopf gefallen und er hatte einen ›Scherbenkragen‹ um. Die Erinnerung war höher als zehn in der Intensität und mit vielen Schuldgefühlen (es waren ja ihre Fenster!) und Ärger (sie wollte, dass die Brüder das schon am Vortag machen, die wollten da aber lieber feiern) verknüpft. Beim Testen kam dann noch ein ganz wichtiges Puzzlestück heraus: Als ihr Bruder wegen der Verletzung schrie, war ein Vorwurf in seiner Stimme – ›dieser Vorwurf, ich bin schuld, ist doch mein kleiner Bruder, ich trage die Verantwortung, vielleicht war da früher schon ein Schrei meines kleinen Bruders ... ich war ja immer schon die ältere Schwester, muss auf ihn aufpassen, die Verantwortung tragen‹. Das hat ganz tief getroffen, viel gelöst. Dann sind wir wieder zum ursprünglichen Unfall, Filmtechnik, bis alles auf Null war. Dann sagte sie, sie hat jetzt Mitgefühl. Ich fragte ›Wo?‹ – ›Im Bauch.‹ Ich fragte: ›Wie ist das?‹ – ›Warm.‹ Dann sagte sie noch: ›Es ist orange‹ und wir haben das Orange, warme Mitgefühl sich ausbreiten lassen in ihre Hüfte. ›Die Hüfte darf jetzt in Ruhe heilen‹ ...

Sie war müde und wollte diese angenehme Gefühl einfach nur noch genießen. Wie es mit ihrer Hüfte steht, weiß ich jetzt noch nicht, ich habe sie seither nicht gesprochen. [*Kommentar: Ich hoffe, davon zu hören.*]

Ich selbst bin fest am Klopfen wegen der knackenden Knie, da kam auch schon eine Menge zutage: Kein Vertrauen, Festhalten, die knackenden Knie schützen mich vor dem Vorangehen, Schutz vor Angst, Pudding in den Knien, schwarze Angst in den Knien vor den grauenvollsten Dingen aus allen Leben seit anfangsloser Zeit, es ist nicht sicher, loszulassen, das Denken, dass das bestimmt nicht hilft, jedenfalls nicht bei mir, dass ich gar nicht anders denken kann, dass ich meinen Knien keine Freiheit lasse, die Zweifel und noch vieles andere.

Und was soll ich sagen: Meine Knie fühlen sich wesentlich freier an, Knacken ist noch da, aber erst bei viel tieferer Beugung, da ist jetzt Raum in den Knien und sie gehören wieder zu meinem Körper, ein freundliches Kniegefühl. Ich bleib da dran, bin gespannt, welche Monster da noch lauern. Da gibts ein Buch von Pema Chödrön: ›Gehe an die Orte, die Du fürchtest‹, das ist eines meiner Lieblingsbücher – passt doch als Motto, oder? (smile)«

Wie toll EFT wirken kann (Bericht einer EFT-Anwenderin)

»In meine Praxis kam eine 42-jährige Frau mit akuten Kopfschmerzen. Sie war insgesamt sehr, sehr angespannt. Nach der Anamnese und der Stresseinwertung von 8 beklopfen wir genau ihren stechenden Kopfschmerz auf der rechten Seite, vom Nacken ziehend bis vor an die Stirn.

Danach war der Wert auf 5 abgefallen. Dann kam noch ein Druck in den Augen und an der Nasenwurzel dazu. Dann war der Schmerz auch nur mal über der rechten Augenbraue oder an der rechten Schläfe. Nach fünf Runden EFT waren alle Symptome verschwunden und sie entspannte sich immer mehr. Sie war schmerzfrei. Wert Null. Sie bewegte ihren Kopf hin- und her, bückte sich und suchte fast verzweifelt ihren Kopfschmerz, da sie es kaum glauben konnte, dass das so schnell gehen sollte. Und das auch noch ohne Medikamente! [*Anmerkung: Dies stellt wieder einmal unter Beweis, dass es sich hier sicherlich nicht um einen Placebo-Effekt handeln kann!*]

Als sie aufstehen wollte, berührte sie ihre linke Schulter und machte ein schmerzverzerrtes Gesicht. Auf Nachfrage von mir, was da los sei, sagte sie mir, dass sie schon wochenlang ihren linken Arm nicht mehr richtig bewegen und ihn auch nicht mehr über den Kopf ausstrecken konnte. Sie hatte starke Schmerzen im linken Schultergelenk.

Wir beklopfen auch diesen Schmerz und auch, dass sie darunter leidet und es zum Kotzen findet. *[Anmerkung: Wichtig, auch diese emotionalen Aspekte zu berücksichtigen, wenn sich Anhaltspunkte hierelfpr ergeben.]* Nach vier Klopfunden war der Arm wieder voll einsatzfähig, auch ausstrecken über den Kopf war wieder möglich. Das erleichterte Gesicht und die ganze Körperhaltung waren einfach nur schön anzuschauen.

Das ist jetzt ca. acht Wochen her und das Ergebnis ist bis heute geblieben: SCHMERZFREI UND BEWEG- LICH. TOLL!«

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 die- ser 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 **21./22. Juli 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, Augsburger Straße 23, 87700 Memmingen.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **09./10. November 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 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

Peter macht seiner Mutter einen Antrag: »Ich heirate dich!« – Die Mutter erklärt: »Innerhalb der Familie kann man nicht heiraten.« – »Dann suche ich mir eine andere Familie und heirate dich dann!«

Zucker ist mein liebstes Salz, Eichborn-Verlag

Kinder lernen schnell (Bericht einer erfahrenen Klopfanwenderin)

»... Sehr gefreut hat mich auch, dass meine kleine Tochter (4) mich erstmals bei ihr klopfen ließ. Sonst sagte sie immer: »Hör auf zu klopfen, das mag ich nicht!« Ich hab dann abends an ihrem Bettchen sitzend bei mir für sie geklopft [*Anmerkung: sogenanntes »Surrogatklopfen oder Stellvertreterklopfen*] und schon einiges bei mir und ihr dadurch aufgelöst: Schlafstörungen, Mittelohrentzündung und verschiedene Ängste. Vor drei Tagen hatte sie plötzlich einen starken Schnupfen, und während sie an ihrem Teeflaschi genuckelt hat, hab ich begonnen, zu klopfen und ihr eine Geschichte zu erzählen vom kleinen Specht Bunti, der von Baum zu Baum fliegt, bei allen möglichen Käfern und Maden und Raupen anklopft, aber leider sind alle erkältet ... sie haben »soooo eine verstopfte Nase, die so rinnt, und sie bekommen so schlecht Luft durch die Nase« ... immer wieder ähnliche Formulierungen ... und schließlich öffnet ihm ein kleines Raupenkind dann doch die Tür, weil die Mama gerade zur Wiesenaapotheke gekrochen ist, weil das kleine Wauzi soooo eine verstopfte Nase hat, so einen lästigen Schnupfen und so schlecht Luft bekommt ... Und der hungrige Specht bekommt so Mitleid mit dem

kleinen Raupenkind, dass er seinen Schnabel in Watte hüllt und ganz sanft beginnt, beim Kleinen zu klopfen und es zu heilen ... und als die Raupenmama dann wiederkommt, ist das Kleine eingeschlafen und erwacht am nächsten Morgen frisch und munter. [*Kommentar: Anregungen zu diesen Klopfgeschichten finden Sie in meinem Buch: Gesunde Kinder mit EFT.*]

Jedenfalls hat die Nase meiner Tochter zu rinnen aufgehört, der Megaschnupfen hat sich in einen kleinen Schnupfen verwandelt, der sich gut löst und heute schon fast weg ist.«

Mail paar Tage später:

»Lieber Horst, noch eine kleine Anekdote zu meiner kleinen Tochter, die – wie ich ja beschrieben habe – mich erstmals bei ihr klopfen ließ. Drei Tage später, na, was glaubst du, wer jetzt den Megaschnupfen hat? Ich natürlich. Ich liege also auf der Couch im Wohnzimmer und klopfe, während ich leise vor mich hinmurmle. Da kommt meine Kleine zu mir, schaut mich liebevoll an und beginnt: »Also, Mama. Es war einmal ein kleiner Specht, der hieß Bunti und der fliegt von Baum zum Baum und klopft ... tok tok tok ...« Sie hat dann MIR eine ganze Klopfgeschichte erzählt. Sie hat das Gefühl, klopfen allein, das kann es nicht sein, da muss auch noch eine Geschichte her. Jedenfalls – es war entzückend! Und meinen Schnupfen war ich auch in zwei Tagen los.«

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.

Wichtige Hinweise

EFT ist kein Allheilmittel, obgleich die EFT-Anwendung bislang in zahlreichen Problembereichen zu erstaunlichen Erfolgen geführt hat. Diese Ergebnisse sind zudem nicht wissenschaftlich gesichert, sondern basieren weitgehend auf Berichten von beruflichen und privaten EFT-Anwendern. Zwar gibt es bereits erste Studien über EFT mit Hinweisen auf die Wirksamkeit in bestimmten Bereichen, doch sind noch mehr Studien nötig, um gesicherte Aussagen machen zu können.

Die EFT-Klopfakupressur ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Es wird ausdrücklich davon abgeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Dies muss immer mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. Am besten führen Sie EFT – wo nötig – parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch.

Bislang sind dem Verfasser keine Nebenwirkungen bekannt, doch kann für den Einzelfall dies natürlich nicht ausgeschlossen werden. Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode anwenden. Eine Verantwortung von meiner Seite wird hier ausdrücklich ausgeschlossen.

Und immer daran denken: Versuchen Sie sich nicht an etwas, das Sie überfordern könnte!

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 April 2012