



EFT Newsletter 05/10

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

»Der größte Verlust für das Leben ist das Hinausschieben.«

(Seneca)

Es gibt viele Gründe, warum ein Streit beginnt – hier ist noch einer

Eine Frau steht nackt vor dem Schlafzimmerspiegel und betrachtet sich darin. Sie ist nicht damit zufrieden mit dem, was sie da sieht, und sagt zu ihrem Ehemann: »Ich fühle mich schrecklich. Ich schaue so alt, dick und hässlich aus. Ich brauche von dir jetzt dringend eine Aufmunterung.«

Der Ehemann antwortet: »Deine Sehstärke ist nahezu perfekt.«

Wie es weiterging, überlassen wir am besten den beiden ...

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

Thema Selbstakzeptanz

Für einige ist es gar nicht so leicht, den Akzeptanzteil des Setup-Satzes (»Auch wenn ich ... habe, *ich akzeptiere mich voll und ganz ...*«) über die Lippen zu bringen. Viele andere wiederum machen sich da keine Gedanken und sprechen dies unbeteiligt vor sich hin. Bei Letzteren macht es Sinn nachzufragen, ob sie dies wirklich so meinen angesichts ihres Problems, was dann zu Eingeständnissen führen kann, dass es doch noch etwas an der Akzeptanz mangelt. Es ist grundsätzlich nicht nötig, dass bewusste Akzeptanz vorhanden sein muss, wenn die Klopfakupressur auf ein Thema angewandt wird – es funktioniert in den meisten Fällen auch dann, ohne dass an der Selbstakzeptanz gearbeitet werden muss. Aber wir können natürlich dieses Thema »Mangel an Selbstakzeptanz« zu einem Klopfthema machen, was die Klopfertolge noch erhöhen kann.

Also versuchen Sie es doch einmal, es kann nie schaden, selbst wenn Sie glauben, eine Ausgeburt an Selbstvertrauen zu sein:

- *»Auch wenn ich mich nicht akzeptieren kann und so viel Schlechtes (Fehlerhaftes, Mangelhaftes, Schwaches ...) an mir entdecke, ich gebe mir dennoch die Chance, dass ich mich annehmen kann ...«*
- *»Auch wenn ich mich nicht akzeptieren kann und mich so kritisch sehe, ich gebe mir dennoch die Chance, dass ich mich doch irgendwie annehmen kann ...«*
- *»Auch wenn ich schon wieder versagt habe, es wieder nicht geschafft habe, dass ..., und hart mit mir ins Gericht gehe, ich gebe mir dennoch die Chance, dass ich mich auch damit annehmen kann ...«*

Jedes Mal, wenn Sie sich in harscher Kritik über sich selbst erwischen, sich über sich selbst ärgern etc., klopfen Sie dies in entsprechender Form, indem Sie einen passenden **Setup-Satz bei jedem Klopfpunkt der Sequenz in ganzer Länge wiederholen**, z.B.: *»Auch wenn ich mich auch dieses Mal nicht getraut habe, dass ..., obwohl ich es mir doch fest vorgenommen hatte, ich akzeptiere mich dennoch (ich nehme mich dennoch an).«*

Sie können noch eins draufsetzen, indem Sie sich sogar soweit hinauslehnen, dass Sie sich annehmen, selbst wenn Sie es niemals schaffen würden, sich in gewünschter Richtung zu bewegen, z.B.: *»Auch wenn ich mich niemals getrauen werde, dass ..., obwohl ich es mir doch immer wieder fest vornehme, ich akzeptiere mich dennoch (nehme mich dennoch liebevoll an).«*

Als Krönung des Ganzen im Sinne einer paradoxen Intervention, könnten Sie sogar Folgendes von sich geben: *»Auch wenn ich mich niemals wirklich annehmen (akzeptieren) kann, akzeptiere ich mich dennoch (nehme ich mich dennoch an).«*

Und wenn Sie es ganz hart mit sich wollen, geben Sie diesem inneren Kritiker doch mal eine ganz laute Stimme. Stellen Sie sich bei Übergewicht z.B. vor den Spiegel, betrachten Sie sich und legen Sie los: *»Auch wenn ich dich überhaupt nicht mag, du fettes Schwein, und du mich anekelst, und ich mit dir gar nicht zufrieden bin, weil du es einfach nicht auf die Reihe bekommst, gebe ich mir und dir dennoch die Chance, dass wir beide o.k. sind (o.k. werden können), denn du wirst schon deine Gründe haben, dass du dich so zeigst, und ich meine Gründe, dass ich mit dir so rede und umgehe.«*

Klopfen Sie immer wieder dieses Akzeptanz-Thema, sobald Sie Ihrem inneren Kritiker begegnen. Es können sich als Zusatzboni für Sie ganz wichtige, tiefere Themen daraus ergeben, die noch ganz im Verborgenen geschlummert haben. Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen damit.

Fallgeschichten / Berichte

Und er kann wieder freier gehen

Herr A. kam zu mir auf Krücken, sein rechter Unterschenkel bis zum Fuß war bei einem Verkehrsunfall vor zwei Jahren völlig zerschmettert worden, Knochenmaterial aus seiner Hüfte musste im Bein ein-

gesetzt werden und Schrauben hielten seinen Unterschenkel zusammen, damit alles wieder zusammenwächst. Obgleich die Ärzte ermunterten, dass er das Bein wieder stärker belasten solle, um Wachstumsreize zu setzen, vermied Herr A. dies weitgehend wegen der allzu starken Schmerzen, die dabei auftreten. Er meinte, dass er sehr ratlos sei und kaum mehr Hoffnung habe, dass es noch etwas werde, weil er doch schon so lange daran leide und es nicht so recht vorankomme. Und er habe Sorge, dass wenn es nicht klappt, sein Bein amputiert werden müsse.

Er verspürte im Sitzen einen leichten Druck an der Außenseite des rechten Fußes (Einwertung eine Zwei), der nach einigen Runden ganz verschwunden war (z.B.: *»Auch wenn ich diesen leichten Druck an der Außenseite meines rechten Fußes verspüre, der mich schon seit langer Zeit begleitet, ich akzeptiere mich voll und ganz und gebe mir die Chance, dieses Druckgefühl aufzulösen«*). Er zeigte während dem Klopfen Skepsis, die wir sogleich beklopften. Dabei griff ich auch gleich seine Angst vor erneuter Enttäuschung auf, dass es selbstverständlich sei, dass er Skepsis und Vorsicht zeigte, das er ja nicht daran glauben müsse, sich einfach überraschen lassen könne. Dies entspannte ihn sichtlich. Erstaunt suchte er nach dem Klopfen nach diesem Druckgefühl, das sich in Luft aufgelöst zu haben schien.

Auf seiner Such nach dem Druck bemerkte er jetzt ein Druckgefühl an der Innenseite der rechten Ferse, das er wieder mit einer Zwei einwertete und das sich rasch auflöste, sich aber jetzt mit einer Eins auf der Außenseite der Ferse zeigte. Auch dies war zu seinem Erstaunen bald ganz gewichen. Sobald er Zögern zeigte oder Zweifel zu erkennen gab, klopfte ich mit ihm zwischendurch diese Themen. Schließlich blieb dieses Druckgefühl trotz intensivem Suchen und Bewegen der Zehen seines rechten Fußes (sein Fuß war versteift worden) weiterhin aus.

Er stand auf, gestützt auf seine Krücken, trat beim Gehen leichter auf und verspürte einen brennenden Schmerz *»wie auf einer heißen Platte«*, den er mit einer Zehn bewertete. Wir klopfen z.B.: *»Auch wenn ich diesen starken brennenden Schmerz wie auf einer heißen Platte in meinem rechten Bein und Fuß habe, wenn ich leicht auftrete beim Gehen, ich akzeptiere mich voll und ganz und gebe mir und meinem Bein und Fuß die Chance, diesen Schmerz jetzt loszulassen.«* Nach einigen Klopfunden und erneuter Belastung blickte er mit großen Augen auf mich und meinte:, dass der brennende Schmerz im Bein und im Fuß jetzt vollständig weg sei. Er testete immer wieder bei dieser leichten Belastung, doch konnte er keinen Schmerz mehr erzeugen.

Er wurde mutiger und trat kräftiger auf: Es zeigte sich ein brennend-stechender Schmerz, dieses Mal an der Außenseite des rechten Fußes (wo wir begonnen hatten mit dem Druckgefühl). Die Einwertung eine Acht bis Zehn. Auch diese Schmerzwahrnehmung verflüchtete sich mit zunehmendem Klopfen, so dass er letztendlich bei voller Belastung ohne Krücken ging und nur noch einen für ihn *»angenehmeren dumpfen Schmerz«* von drei empfand.

Wir klopfen noch Erinnerungen des Beines an all die Erlebnisse von chirurgischen Eingriffen, von Zerstörung etc., schickten dabei auch noch Dankbarkeit an das Bein für das, was es bislang geleistet hatte. Er verspürte angenehmes Strömen in Bein und Fuß, das mit der angenehmen Wahrnehmung von Wärme einherging. Auch diese positive Entwicklung klopfen wir, um diese Heilvorgänge zu unterstützen, z.B.: *»Dieses angenehme Strömen von Energie in meinem rechten Bein ... diese angenehme heilende Wärme in meinem Bein ... ich erlaube mir, es anzunehmen ...«*

Er fühlte sich jetzt viel wohler in und mit seinem Bein. Er ging – immer noch erstaunt – ohne Krücken auf und ab: Der Schmerz war nahezu ganz verschwunden. Ich begleitete ihn noch zwei Stockwerke die Treppen hinunter. Er probierte mit Krücken und ohne Krücken und verwies darauf, dass er beim Kommen dieses und jenes nicht gekonnt hatte, es ihm unmöglich gewesen sei. Jetzt ging er sogar ohne Krücken die Treppe hinauf und hinab.

Mit meinem Hinweis, dass er aber nicht gleich überlasten und langsam steigern solle, nickte er verständlich und verabschiedete sich mit einem freudigen Ausdruck in seinem Gesicht.

Fast zwei Wochen später erhielt ich eine Email von seiner Bekannten, die ihn zu mir geschickt hatte: *»Lieber Horst, mit A: habe ich gestern telefoniert. Es geht ihm den Umständen entsprechend sehr gut.*

Die Knochenheilung ist gut vorangegangen. Er ist zufrieden und klingt auch so. Er möchte auch gerne noch einmal zu dir kommen ...«

Ich halte auf dem Laufenden.

Allergiereaktion einfach nebenbei verschwunden (eine Mitteilung eines Kursteilnehmers)

»Hallo Horst, ... Kurz eine Zwischeninfo. Nachdem ich einige Baustellen weggeklopft habe, wollte ich mich mit meiner Soja-Allergie beschäftigen, die ich seit ungefähr 1 bis 2 Jahren hatte. Also habe ich mir eine Sojamilch mit Vanillegeschmack gekauft, 1/2 Liter getrunken und auf die üblichen Reaktionen gewartet, damit ich sie wegklopfen kann. Kam aber nichts, anscheinend hat das andere Klopfen die Allergie auch gleich mitgenommen ...«

Meine Antwort: »Ja, das gibt es auch immer wieder, dass durch das Klopfen von Themen auch gleich andere Themen mit verschwinden, weil das System insgesamt stabiler wird. Dennoch wäre es gut, wenn du dennoch auch noch mögliche Reaktionen im Untergrund mit dem Klopfen angehst: Halte Sojamilch vor den Bauch und klopfe: *»Auch wenn ich noch Reaktionen haben sollte auf etwas in dieser Sojamilch ...«* Klopfe für eine gewisse Zeit immer wieder einmal, um deine Ergebnisse zu verfestigen.«

Zur Ergänzung: Dieses weitere Klopfen ist insofern von Bedeutung, da die Reaktion möglicherweise wieder auftreten kann, wenn das System wieder mehr belastet wird, wie z.B. bei anhaltenden Stresszuständen, da noch Erinnerungsspuren im System an die Sojareaktion vorliegen. Das fortwährende Klopfen über einen gewissen Zeitraum löst dann auch diese Spuren auf.

Erster Klopfversuch in großer Runde (eine Mitteilung einer Kursteilnehmerin)

»... Heute hatten wir in der Arbeit eine Teamsitzung, die ich (zum ersten Mal) geleitet habe, weil ich seit kurzem die Stellvertretung der Leitung übernommen habe. Und genau heute hatte sich eine Kollegin in der Früh einen Hexenschuss im Nacken eingefangen. Da habe ich gedacht: ideal!! und habe vorgeschlagen, dass ich das Klopfen vorzeigen könnte. Nach 2 Runden konnte sie schon deutlich besser den Kopf drehen und war von einer 9 auf eine 6 gekommen. Alle waren sprachlos und möchten nun selbst ein wenig experimentieren ... hat mich gefreut! ...«

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 **29./30. Oktober 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.

► 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.

► Nächste Kurse »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).
- **Bei mir** (München-Solln oder Röhrmoos) am Samstag, **24. Juli 2010** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

► **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **13./14. November 2010** (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 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

»Im Physikunterricht fragt der Lehrer: »Was stellt ihr fest, Kinder, wenn ihr die Hände ganz fest aneinanderreibt?« – »Dreckkrümel«, kommt spontan die Antwort eines Schülers.

Starker Halsschmerz löst sich nach ausdauerndem Klopfen auf (ein Erfahrungsbericht)

Vor einigen Wochen hatte mein Sohn sehr starke Halsschmerzen in der Nacht, so dass er weinen musste, weil er ohne Schmerz nicht mehr schlucken konnte. Er bat mich, mit ihm zu klopfen (er kannte EFT bereits, das ihm bei einem anderen Problem geholfen hatte). Wir setzten uns hin, und ich fragte, wie stark der Schmerz sei (Skala 1 bis 10). Er meinte »12«, und ich sagte »Uh, oh« zu mir selbst. Wir begannen mit: *»Auch wenn ich diesen riesen Schmerz in meinem Hals habe, bin ich doch ein toller Junge ...«*

Ich weiß gar nicht mehr, wie viele Runden wir klopfen, aber der Schmerz wurde langsam, aber stetig immer weniger. Wir brauchten insgesamt 40 bis 45 Minuten, um auf eine Null zu gelangen. Während der Schmerz von 12 aus immer weniger wurde, hatten wir z.B. Folgendes geklopft: *»Auch wenn ich*

weinen muss ..., auch wenn mir der Hals so weh tut ... auch wenn ich mich darüber schlecht fühle, weil ich so viel Junk Food gegessen habe ... auch wenn ich diesen Halsschmerz habe ... dieser restliche Schmerz in meinem Hals ... dieser Schmerz beim Schlucken ...«

Dann plötzlich, während einer Klopfunde, sagte mein Sohn: »Mama, es ist weg, der Schmerz ist ganz weg, lass uns schlafen.« Er hatte schon eine ganze Weile aufgehört zu weinen und dennoch überraschte es mich. Also fragte ich ihn nochmals, ob der Schmerz wirklich gegangen war. Dann aber beendete ich das Klopfen mit einer Runde: *»Auch wenn ich noch Angst davor habe, dass der Schmerz wieder kommt, ich bin ein toller Junge.«*

Er war in der Tat 100 Prozent fein, hatte einen ruhigen Schlaf ohne jeglichen Schmerz und ohne jegliches Weinen. (aus Gary Craigs Newslettern, zusammenfassend übersetzt von mir)

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.
- **Bei mir** (München-Solln oder Röhrmoos) am Sonntag, **25. Juli 2010** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.

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 Mai 2010