



EFT Newsletter 07/10

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

»Es ist besser, Genossenes zu bereuen, als zu bereuen, nichts genossen zu haben.« Giovanni Boccaccio

Ein nützlicher Tipp

Vermeide, dich beim Schneiden von Gemüse zu verletzen, indem du jemanden findest, der das Gemüse hält, während du es schneidest. 😊

Aktuelles

Allergie- und Kinderkurs im Juli

- Für den Allergiekurs am 24. Juli sind noch Plätze frei. Wer lernen möchte, wie man eigene Allergien oder Allergien bei anderen auflöst, ist in diesem Kurs richtig. Und es ist gar nicht so selten, dass im Verlaufe des Kurses bestehende Allergien bereits verschwinden.
- Für den Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern« sind ebenfalls noch Plätze frei. Schenken wir den Kindern dieses hilfreiche Werkzeug für ein gesünderes, glücklicheres, freieres und erfolgreicherer Leben! Ich suche auch noch ein Kind für Demozwecke während des Kurses am Sonntag nachmittag. Wer Interesse hat, bitte bei mir melden.

Suche Gruppenorganisator(in)/Veranstalter(in) für Österreich bzw. Wien

Nachdem die bisherige Organisatorin/Veranstalterin aufgehört hat, suche ich jemanden, die/der die Organisation und Veranstaltung von meinen EFT-Kursen in Österreich oder Wien übernimmt. Wer Interesse hat, möge mich doch bitte kontaktieren per Telefon +49-89-37488928 oder per Mail: kontakt@eft-benesch.de.

Darf ich EFT frei anwenden?

Ich werde immer wieder gefragt, ob es Einschränkungen gibt, EFT anwenden zu dürfen, und ob man hierzu bestimmte Zertifikate und Ausbildungen benötigt. Und immer wieder kann ich die Antwort geben, dass es selbst für eine berufliche Anwendung von EFT keinerlei Auflagen gibt, außer der, dass man EFT in eigener Verantwortung und in ethischer Weise gebraucht.

Im Internet wird bisweilen der Eindruck erweckt, als ob dort besonders qualifizierte und »offiziell« bestätigte EFT-Anwender und -Ausbilder am Werke sind. Dieses sind jedoch nur zu Werbezwecken in

dieser Weise gestaltete Selbstdarstellungen, um Vorteile gegenüber Mitbewerbern zu erzielen. Es gibt keine »EFT-offiziellen« Ausbildungen und Zertifikate. Alles geschieht nur in Eigenregie, da der Begründer von EFT, Gary Craig, EFT der Menschheit als »public domain« frei zur Verfügung gestellt hat. Niemand ist gezwungen, einen EFT-Kurs zu besuchen oder einer Gruppierung beizutreten, um EFT anwenden zu dürfen. Dennoch empfehle ich, vor allem, wenn man EFT beruflich verwenden möchte, die Teilnahme an EFT-Trainings bei über die Jahre hinweg anerkannten und erprobten EFT-Trainern. Gary Craigs (Begründer von EFT) Ausführungen hierzu in meinen Newslettern 02/10, 03/10 und 06/10.

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

Das »Klopfen« ist ein fließender Prozess

Eine EFT-Anwenderin schreibt in einer Mail: »Eine Bekannte hat mich gefragt, ob ich mit ihr mal klopfen könnte (hatte eigentlich ein anderes Klopfen gemeint), aber hat dann doch mitgemacht und war auch o.k. für sie. Nur gut, dass ich das vorher noch abgeklärt hatte. Ihr Thema war, dass sie momentan beim Freund wohnt, aber unbedingt wieder in ihre Heimatregion möchte. Der Freund geht aber nicht mit. Nun ist sie in einem Dilemma. Durch das Klopfen hat sich dann gezeigt, dass hinter dem Dilemma viel Angst steckt, v.a. die Angst vor dem Alleinsein. ... Dann stellte sich heraus, dass sie Angst hat, alleine zu wohnen. Dies alles wurde geklopft sowie andere auftretende Aspekte, wie Alltag bewältigen, sich trotzdem Gutes tun, auch wenn man alleine ist, trotzdem Freude haben usw. bis sie dann gesagt hat, dass sie es sich nun vorstellen könne bzw. denken könne: »das würde schon gehen – das mit dem Alleinwohnen.«

Schließlich fiel ihr dann zum Schluss ein, dass sie als Kind oft von ihren Eltern alleingelassen worden und dass sie nachts oft aufgewacht und einmal sogar durch ein ganz kleines Fenster rausgestiegen und zur Nachbarin gegangen sei, weil ihre Eltern nicht daheim gewesen waren. Außerdem war sie zum Großteil bei ihrer Oma aufgewachsen, wo es ihr gut ging, und sie wollte überhaupt nicht mit ihrer Mutter mit (musste aber doch oft und hatte dann Angst, dass sie nicht mehr zur Oma zurückdürfe). Wie könnte man jetzt weitergehen? Filmtechnik der Szenen aus der Kindheit oder sonst was? Was fällt dir zu dem Ganzen ein?«

An diesem Klopfbeispiel kann man erkennen, wie sich das eigentliche Thema von selbst entwickelt: Es wurde jeweils das aufgegriffen, was die Freundin von sich gab, also zunächst das Dilemma mit ihrem Freund, die Situation, dass sie zurückmöchte, aber irgendwie nicht kann. Durch das Beklopfen wurde die oberste »Schicht im Störfeld« abgetragen, so dass sich dann bald das Thema »Angst vor dem Alleinsein« zeigte – ein tieferliegender Aspekt. Hier tauchten verschiedene Aspekte des Alleinseins auf (v.a. alleine wohnen), die jeweils beklopft wurden und wobei sich bereits erste »Entspannungen« ergaben (z.B. man kann sich auch etwas Gutes tun, wenn man alleine ist). Durch das Klopfen wurde das Störfeld derart geschwächt, dass sich ein kognitiver Wechsel ergab: die erstmalige Vorstellung, auch alleine wohnen zu können. Diese innere Erlösung machte dann schließlich den Blick auf noch tiefer liegende Zusammenhänge bezüglich Alleinsein und Alleinwohnen frei: Erlebnisse des Alleingelassenwerdens durch die Eltern, das Verlassenmüssen des »Hafens Oma«, Ängste, die Oma zu verlieren. Gary Craig hat in seinen Kommentaren zu Fallberichten von Klopfanwendern in seinen Newslettern immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, spezifisch zu sein – und hierzu gehört für ihn immer wieder das Zurückgehen in spezifische Erlebnisse aus der Vergangenheit (insbesondere Kindheit). Werden derartige Erlebnisse aufgespürt, ist es in jedem Falle hilfreich, diese mit der »Filmtechnik« nach noch immer wirksamen Störfeldern zu durchforsten und diese aufzulösen. Dies gilt auch in diesem Fall. Erst wenn einige wichtige dieser Alleinsein-Erlebnisse »störungsfrei« geworden sind – es müssen nicht alle oder viele durchgearbeitet werden (Generalisierungseffekt) –, ist anhaltende, weitergehende emotionale Befreiung hinsichtlich dem Alleinsein und des Problemes mit dem Freund gegeben. Machen wir es mit dem Klopfen einfach: Immer hinschauen, was gerade ist ... dieses spezifisch benennen und zum Klopfthema machen ... während dem Klopfen den Fokus auf das Störfeld halten ... immer wieder nachfragen, »was jetzt ist« und das aufgreifen, was aus dem Klopfen heraus an weiteren Informationen sich zu erkennen gibt wenn nötig die Ebenen (physisch, emotional, mental) wechseln, wenn der Prozess auf einer Ebene stagniert ... diesen Prozess fortsetzen, bis sich die Lösung ergeben hat.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen.

Fallgeschichten / Berichte

Und er ist jetzt ganz frei. Nachlese Teil 3

In den beiden letzten Newslettern berichtete ich von Heil- und Gehproblemen bei einem jungen Mann, dem sein unteres Bein völlig zerschmettert worden war. Selbst nach zwei Jahren war nicht abzusehen, ob sein Bein wieder heilen würde, da der Heilungsprozess nicht richtig in Gang zu kommen schien. Eine kurze Zeit nach der zweiten Sitzung (siehe letzter Newsletter) erhielt ich folgende Mail von der Bekannten des jungen Mannes, die ihn an mich weiterempfohlen hatte:

»Lieber Horst, ich habe sehr gute Neuigkeiten, die ich an dich weiterleiten soll: A. hat vergangene Woche sein »Gerüst« (d.h. die Stützdrähte und das Stützkorsett für das Bein) abbekommen. Er hat selbst gestaunt, weil er dachte, dass es sicher noch einen Monat oben bleiben muss. Jetzt muss er einen Monat »schonen« – er selbst war letzten Samstag bei mir und hat gesagt, er könnte rennen, aber er gehorcht den Ärzten. Jedenfalls hat er den ganzen Tag bei mir Balkon montiert, und am Abend war er sehr zufrieden mit sich, weil er es wirklich gut geschafft hat. Ich bin wirklich sehr glücklich, dass es A. besser geht: Da steht nämlich mehr noch als seine Gesundheit auf dem Spiel (was logisch das Allerwichtigste ist). Er hat ja Frau und 3 Kinder und sie haben – als der Unfall passierte – gerade Haus gebaut. Nun lastet ein Riesen Berg Schulden auf ihnen und wenn es A. gesundheitlich schlecht geht, stehen auch Haus und Hof und die Existenz seiner Familie auf dem Spiel. Ich soll dir jedenfalls ganz liebe Grüße ausrichten!

Wer weiß, vielleicht komme ich ja für meine gute Tat in den Himmel! Aber wo kommst du dann hin??????«

Befreiender Nachbarstreit löst auch noch Atemprobleme

»Hallo Horst, endlich setze ich mich mal hin zum Schreiben. Es sind schon so viele schöne Dinge passiert mit EFT, aber irgendwie habe ich erst jetzt mit diesem wunderbaren Erlebnis gestern das Gefühl bekommen, endlich etwas zu berichten und zu teilen.

Gerstern lag ich in meiner Hängematte am Balkon, München-Mitte in einem ruhigen Hinterhof, wo man zu dieser warmen Sommerzeit so einiges aus den geöffneten Fenstern der Nachbarwohnungen mitbekommt. Als ich mitten im Lesen war, hörte ich irgendwo gegenüber oben ein Paar streiten. Die Frau hatte eine durchdringend hohe Stimme und ärgerte sich lautstark über etwas, der Tonfall war sehr vorwurfsvoll und meckerig.

Ich war plötzlich wie eingefroren, dieser Streit in diesem Tonfall ging mir an die Substanz. Ich war ganz aufgewühlt, und es erinnerte mich an den Tonfall meiner Mutter in den vielen endlosen Streitereien meiner Eltern (auch heute noch ist es ihr Grundton, wenn sie redet, immer leicht vorwurfsvoll, was sie aber gänzlich bestreitet, wenn man sie darauf anspricht).

Ich fing sofort an zu klopfen, erstmal nur in diesem Gefühl selbst drin, das mir die Brust beengte und Angst machte. Dann klopfte ich an verschiedenen Punkten einfach das, was gerade an Erinnerungen und Gefühlen hochkam: »dieser Tonfall, genau wie meine Mutter ... dieses ewige Meckern ... diese ewigen Vorwürfe ... dieser ewige Streit ... ich will zu Papa halten, der Arme ... aber Mama hat bestimmt auch Recht, wenn sie sich aufregt ... und auch wenn ich diese beiden Teile in mir habe, die mich hin und herreißen, wähle ich jetzt zu wissen, dass es alles nur ihre *writings on their walls* sind (auf deutsch finde ich keinen so passenden Ausdruck – heißt: Schriften an den Wänden) ... sie könne nicht anders ... jeder handelt und streitet nach seinen Schriften ... sie können nicht aus ... aber das ist alles comedy ... ich sehe das jetzt ... sie können nicht anders, weil sie nicht wissen, dass es nur ihre Schriften sind, die sie so handeln lassen, nach deren Vorstellungen alles zu laufen hat ... nur ihre Vorstellungen ... aber ich klinge mich aus ... ich lasse diese Angst los ... diese Angst, dass Mama und Papa mich nicht sehen ... dass Mama und Papa sich trennen und ich verlassen bin ... diese Angst, diese Enge ... ich wähle, all diese Beengung in mir zu lösen (dem Engegefühl in der Brust nachgespürt und geklopft, bis es sich auflöst) ... ich bin jetzt sicher ... auch wenn Mama und Papa streiten, auch wenn dieser meckerige Tonfall da ist, ich wähle ich bin sicher, ich bin frei, ich bin jetzt erwachsen und löse mich von all ihren Geschichten und Komödien.«

Das hat sich sehr befreiend angefühlt. Schon öfters hatte ich diesen Streitereien meiner Eltern nachgespürt, aber erst als dieser Nachbarstreit durch diesen Tonfall etwas in mir ausgelöst hat, konnte ich da wirklich drankommen!

Als ich in Bett ging, merkte ich so »nebenher«, dass meine Atmung frei war, dass die Beengung im oberen Brustteil nicht mehr da war. Diese Enge konnte ich selbst bei gezieltem Klopfen für die Atembeengung (in den Kursen) nie ganz wegbekommen, oder wenn, dann immer nur ganz kurzfristig!!

Ich hatte Angst, dass die Beengung wiederkommt, da musste ich auch noch einige Runden klopfen: »diese Angst, dass es wiederkommt ... Angst, dass ich es nicht verdient habe, das endlich gelöst zu haben ... so was kann doch nicht einfach so nebenbei passieren ...«

Und heute morgen ist es immer noch so. Ich bin so froh, so glücklich, fühle mich so frei – habe mich mit der Atmung noch gar nicht so dran gewöhnt – da arbeite ich noch dran, die neue Atmung als »normal« zu integrieren (ohne bei der alten Blockierung aufzuhören aus Gewohnheit).

►PS: ich würde gerne wissen, ob jemand schon Erfahrungen mit EFT in Krankenhäusern oder ähnlichen Einrichtungen gemacht hat – nicht nur auf privater Basis, sondern mit den Ärzten und dem Personal abgesprochen. Wenn ja, wo? Wie ist die Resonanz der Patienten, der Verwandten, der Klinik? Würde mich sehr auf Rückmeldung freuen.

»One-Minute-Wonder« bei Rückenproblemen (ein Bericht einer EFT-Therapeutin)

»Die Dame hatte eine Woche lang alles versucht, was es an Möglichkeiten gab (Orthopäde, Akupunkturin, Hausärztin, Physiotherapie, Ibuprofen etc.), um ihren eingeklemmten Wirbel/Nerv im BWS-

Bereich wieder in Ordnung zu bekommen. Sie war sehr verzweifelt, weil sie bei jedem Atemzug ein starkes Stechen im linken Rippenbereich unter der Brust hatte. Dadurch kaum Schlaf, Bewegung verkrampft, Gedanken kreisten nur noch um dieses Problem.

Wir begannen mit »Auch wenn ich dieses Stechen beim Einatmen unter der linken Brust habe, was vielleicht vom Rücken kommt oder auch nicht, ich bin o.k., so wie ich bin ... auch wenn ich dieses Stechen beim Einatmen im linken Rippenbereich habe, ich könnte es vielleicht loslassen, auch wenn ich den Grund nicht genau kenne« etc. Der Schmerz war deutlich gesunken auf ca. zwei bis eins. Die weitere Runde: »Auch wenn ich immer noch diesen restlichen Schmerz unter der linken Brust habe, wenn ich einatme, und er doch jetzt schon viel besser ist, vielleicht könnte ich ihn gehen lassen – egal woher er kommt.« Sie spürte eine große Wärme durch den ganzen Körper laufen, ihre Augen glänzten vor Freude, denn der Schmerz war weg. Wir klopfen zur Sicherheit noch einige Aspekte wie. »Auch wenn ich es gar nicht glauben kann, dass der Schmerz nach ein wenig Geklopfe weg ist, bin ich o.k. und freue mich, dass es so ist, wie es ist ... auch wenn ich ein bisschen Zweifel habe, dass das Glück nicht lange hält und der Schmerz wiederkommt, habe ich ein Anrecht auf Gesundheit und freue mich, dass es so bleibt.«

Durch eine kurze Telefonnachricht der Dame erfuhr ich, dass am Folgemorgen der Schmerz wieder leicht da gewesen war, dieser aber durch einige Runden EFT in der Selbstanwendung wieder komplett aufgelöst werden konnte.« (Anmerkung: Sollte der Schmerz dennoch immer wieder erneut sich zeigen, ist weiteres Klopfen von mentalen Themen – darf er wirklich weg sein, Zweifel etc. – oder versteckten emotionalen Themen angezeigt.)

Auch bei Pferden lohnt es sich (eine Mitteilung einer Kursteilnehmerin)

»Durch dein Seminar habe ich es auch endlich geschafft, meine Stute zu beklopfen. Das habe ich nun mehrmals gemacht, hauptsächlich gegen Pollenallergie, aber auch die juckende Haut und habe mit EFT den Stoffwechsel optimiert. Ich habe das Gefühl, dass es schon jetzt etwas gebracht hat. Es gibt noch sehr viele Themen, und ich werde weiter machen (auch was das Verhalten betrifft). Manchmal klopfe ich auch von zu Hause aus (Surrogatklopfen).«

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 2010/2011** 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 **25./26. September 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 **11./12. Dezember 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«

- **Bei mir** (München-Solln) am Samstag, **24. Juli 2010** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** Samstag **21. August 2010**. Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Folgetag der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).

► **»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, 12. September 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

In der Geometriestunde fragt der Lehrer: »Wie heißen die Winkel im Dreieck?« Meldet sich Klaus: »Alpha, Peter, Gamma.«

Heimweh und Übelkeit kein Thema mehr (ein Erfahrungsbericht nach dem Grundkurs)

»Lieber Horst, herzlichen Dank noch mal für das beeindruckende erste Seminar zu EFT. Meine große Tochter Sofie, 9, ist ein Naturtalent. Sie hat in Windeseile das Klopfen gelernt, wir haben sofort geübt: »Ich hab Angst, dass ich Heimweh bekomme, wenn ich das erste mal drei Tage weg von zu Hause bin ohne Mama und Papa ... Kloß im Hals ... mulmiges Gefühl im Magen ...«. Heute morgen ist sie zu den Schulerlebnistagen aufgebrochen, war kein Thema mehr. Dafür gestern abend vor dem Einschlafen ein anderes Thema: »Ich hab Angst, dass mir beim Busfahren übel wird« ... geklopft ... mal sehen, was sie berichten wird nach ihrer Rückkehr...«

Ein paar Tage später eine zweite Mail:

»Hallo Horst, bei Sofie, meiner älteren Tochter, hats übrigens super funktioniert: weder Heimweh noch Übelkeit beim Busfahren ... als nächstes Thema gehen wir ihre immer wiederkehrenden Herpes-Bläs-

chen an den Lippen an ... (Anmerkung: Dieses Herpesthema kann man sehr gut beklopfen, es gibt viele positive Erfahrungen damit.)

Heute abend arbeite ich das erste Mal mit einem Bekannten, der einen Tumor an der Bauchspeicheldrüse hatte, operiert wurde, ziemlich geschwächt ist und starke Schmerzen hat... und er ist sehr offen für alternative Heilmethoden und möchte das Klopfen lernen ... werde dir berichten.«

Klopferlebnisse aus der Schulpraxis

»Hallo Horst, ...

1) Letzte Woche habe ich in meinem Hauptschulkurs Eis ausgegeben. Wir saßen in netter Runde auf dem Schulhof, als plötzlich eine Schülerin aufgereggt meinte, sie müsse mir unbedingt etwas erzählen. Es sei ihr immer peinlich gewesen, vor anderen Menschen zu essen, selbst vor ihren Eltern, so dass sie das immer mied. Jetzt hätte sie sich das einfach weggeklopft und es fiel ihr ein, während sie schon einige Minuten lang genüsslich ihr Eis geleckelt hatte. Sie meinte, das wäre vor wenigen Tagen undenkbar gewesen. Sie war sehr dankbar, EFT kennengelernt zu haben.

Diese Geschichte darfst du gern veröffentlichen, da sie so sehr motiviert, EFT auch an Kinder weiterzugeben. Viele Therapeuten und Pädagogen hätten wohl gedacht, dass es eine sehr lange Therapie braucht, damit das Mädchen vor anderen entspannt essen kann. Sie selbst hat sich geholfen, innerhalb von wenigen Minuten!!!

2) In meinem Deutschkurs (Förderschule) lasen die Kinder alle recht schlecht und stockend. Ich brach das Lesen ab und klopfte mit allen kurze Zeit die Thymusdrüse, den Handkantenpunkt und die Nase. Danach lasen wir weiter. Selbst die Kinder merkten eine deutliche Verbesserung der Leseleistung!

3) Auf der Klassenfahrt bekam ein Schüler heftig Heimweh und wollte sofort nach Hause. Er weinte bitterlich. Ich bot ihm an, mit ihm zu klopfen. Es zeigte sich unter anderem, dass er sich Sorgen um seinen Hund machte, der wohl die ganze Zeit auf ihn warten würde. Nach 20 Minuten strahlte er und konnte die Klassenfahrt genießen. Das Heimweh blieb weg.

4) Eine Schülerin zitterte am ganzen Körper vor Angst zu reiten. Sie wollte andererseits aber gerne reiten. Ich klopfte sie, bevor wir zum Stall gingen, auf dem Weg dorthin und neben dem Pferd. Sie setzte sich auf das Pferd, und ich klopfte weiter. Das Pferd ging los, und ich begleitete sie klopfend. Nach ca. 20 Minuten ritt sie allein und strahlte: »Reiten ist hammergeil!«

5) Eine Schülerin erzählte mir von einer Angst gegenüber einer Betreuerin. Daraufhin meinte eine andere Schülerin (beide in meiner Klasse), sie könne doch klopfen. Das hat mein Herz zum Singen gebracht....«

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

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bei mir** (München-Solln) am Sonntag, **25. Juli 2010** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** Sonntag **22. August 2010**. Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«).

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, Wohlstandscoach, Buchautor. Praxis in München.

München im Juli 2010