



EFT-Newsletter 03/14

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

»Ist es nicht so, wie man will, so kann man wollen, wie es ist.«

unbekannt

»Herr Doktor, mit mir ist etwas nicht in Ordnung!« klagt der 92-Jährige beim Arzt. »Ich laufe ständig hinter jungen Frauen her!« – »Das ist doch ganz natürlich«, will ihn der Arzt beruhigen.« – »Aber ich kann mich nicht mehr erinnern, weswegen ich das tue!«

Aktuelles

Demopersonen für Angstkurs gesucht

Für den Kurs »EFT bei Ängsten und Phobien« am 31.05./01.06.2014 suche ich noch Demo-Personen, die mit mir in der Gruppe eine EFT-Sitzung machen. Bitte bei mir melden unter kontakt@eft-benesch.de.

Etwas für den Terminkalender – neue Kurstermine

- Ein neuer Termin für den Kurs EFT-Level 2 in Röhrmoos bei München ist der 28./29. Juni 2014..
- In Salzburg: Neuer Termin für den EFT-Level 1 ist der 14./15. Juni 2014; neuer Termin für den EFT-Level 2 ist der 26./27. Juli 2014
- **Demnächst:** EFT-Übungstag (05. April) und Folgetag Wohlstand (06. April)
- **Anmeldeschluss** für den Selbsterfahrungskurs »Großes Reinemachen« ist der **05.06.2014**

Kurspremiere in der Schweiz

Reto Wyss vom Schweizerischen Zentrum für EFT und Energiepsychologie bat mich, diesen Kurs in meinem Newsletter anzukündigen:

»Certified Project Sanctuary Master Training« mit Silvia Hartmann

Silvia Hartmann's »Project Sanctuary« ist die wundervollste Methode, um die Seele zu heilen. Die innovative Begründerin wird diese einzigartige Methode vom 19.-21. September 2014 (Fr-So) weltweit erstmals im Rahmen einer Zertifikatsausbildung schulen: In der Schweiz und in deutscher Sprache! Lernen Sie von und mit Dr. Silvia Hartmann mit dem Allerheiligsten des menschlichen Seins zu arbeiten: der unsterblichen Seele! »Project Sanctuary« bedient sich dabei einer einzigartigen Zusammenstellung von Prozessen, die das Energiebewusstsein in seiner Ganzheit (d.h. Unterbewusstsein, Unbe-

wusstes, Vorbewusstes, Traumbewusstsein) adressiert. Die »Project Sanctuary«-Prozesse ähneln einem schamanistischen Spiel, bei dem Intension, Fantasie, Energie und Intuition strukturiert gelenkt werden, um neue Räume zu erschaffen, in denen die trennende Kluft zwischen denkendem Bewusstsein und Energiebewusstsein mittels Metaphern (Seelensprache) überwunden werden kann, um so vereint die Seele zu berühren und dortige Verletzungen zu heilen.

Mit Silvia Hartmann's weltweit einzigartiger Methode der sanften Seelenarbeit werden Sie nicht nur lernen, vorhandene Einschränkungen, Blockaden und Probleme ursächlich zu lösen, sondern vielmehr das unerschöpfliche Potential der Seele zu entfesseln und Zugänge zu neuen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Erfahrungen zu öffnen.

Mehr Informationen zu diesem Seminaranlass gibt es unter

http://www.emofree.ch/themen/seminarkalender.html?=&mode=details&trexkal_id=60.

P.S. Für Newsletter-Leser von Horst Benesch erhalten bei einer Anmeldung mit dem Vermerk »Horsts Newsletter« bis zum 15.04.2014 einen Frühbucherrabatt von CHF 200,-.

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

Tinnitus

Tinnitus ist oft ein komplexes Thema – eine mögliche Mischung aus Lärm-Traumata, emotionalen Themen, inneren Stresszuständen, körperlichen Verspannungen u.a.m. –, das dann Ausdauer im Klopfen und die Bereitschaft verlangt, tiefer in sich »hineinzuschauen«. Also nicht aufgeben, wenn es nicht gleich klappt. Unbeirrt dranbleiben und in sich lauschen, welche »Wahrheiten« diese »Töne« dann auf-

decken. Mit EFT lässt sich in der Tat diese lästige Plage erfolgreich angehen, wie nicht nur Fälle aus meiner Praxis beweisen. In einem EFT-Kurs beklopfte eine Frau für drei Runden ihre Ohrgeräusche: Der Tinnitus war dann fast ganz verschwunden. In anderen Fällen ist es mehr »Arbeit«, zuweilen »harte Arbeit«, um zugrundeliegende Themen zu finden.

Folgende anregende Fragen sind oft hilfreich, um wichtige Aspekte aufzudecken, die dann beklopft werden können:

- *Wie nehme ich diese Geräusche wahr? An was erinnern Sie mich?* Beschreiben Sie die Art des Geräusches möglichst genau: ein hohes Piepsen., ein tiefes Brummen, ein ständiges Rauschen ... wie bei einem Wasserfall. Wenn eine Verbindung wie z.B. Wasserfall auftaucht, nehmen Sie dieses mit in die Klopfsätze: *»Auch wenn ich dieses ständige Rauschen in meinem rechten Ohr habe, das mich an einen Wasserfall erinnert ...«* Gerade diese Verbindungen können ein wichtiges Element sein, um dieses Problem zu lindern bzw. aufzulösen. Vielleicht will der Wasserfall ständig daran erinnern, Urlaub, Pause zu machen, weil man ganz vergessen hat, sich Ruhe zu gönnen und ständig im Tun ist.
- *Was macht es mit mir, weil ich diese Geräusche habe?* Macht es mich ärgerlich, verzweifelt, bekomme ich Gefühle von Ohnmacht, Ausgeliefertsein ...? Auch diese Gefühle können den Weg zu einem Thema weisen, das gelöst sein muss, bevor der Tinnitus gehen kann. Denn der Tinnitus will eben gerade diese Gefühle zum Vorschein bringen, die sonst nicht gehört werden. *»Kenne ich dieses Gefühl von Ausgeliefertsein auch woanders her, diesen Ärger, diese Verzweiflung ...? Hier führt die Spur in eine »alte Geschichte«.*
- *Wann traten diese Geräusche das erste Mal auf?* Wenn Sie sich daran erinnern können, kann sich hier ein wichtiger Zusammenhang auftun. Gab es ein besonderes Erlebnis, eine Situation, in der Stress vorhanden war? Wie war das Leben zu diesem Zeitpunkt? Gehen Sie in diese Situationen, in diese Zeit und bearbeiten Sie mögliche Belastungen. Vielleicht ist dann auch der Tinnitus verschwunden. Gab es auch Sätze wie: *»Ich will das nicht mehr hören?«* oder Sätze, die sich eben auf das Hören bezogen? Nehmen Sie dies dann in das Beklopfen der Situationen mit hinein.
- *Habe ich insgesamt Spannungen in mir, Stress mit mir, mit meinem Leben, mit anderen? Habe ich Angst vor etwas?* Bearbeiten Sie mit dem Klopfen diese Spannungen, diese Ängste. Meist wird es nötig sein, tiefer zu graben, denn auch diese Spannungen und diese Ängste beruhen meist auf *»alten Geschichten«.*
- *Wenn es einen Grund geben würde, dass ich diese Geräusche in meinem Kopf brauche, dass sie vielleicht sogar hilfreich für mich sind, welche Gründe könnten dies sein?* Während Sie sich diese Frage stellen, klopfen Sie unentwegt und lauschen Sie auf die Antworten, die aus Ihrem Inneren kommen. Es ist keine mentale Übung, die Sie mit Ihrem Verstand lösen sollen, lassen Sie die Antwort aus Ihrem Inneren kommen. Greifen Sie dies dann mit dem Klopfen auf.
- *Was wäre, wenn ich jetzt plötzlich ganz frei von diesen Geräuschen wäre? Wie wäre das für mich?* Das Leben wäre dann freudiger? Leichter? Angenehmer? etc. Gehen Sie dann in das Gegenteil und klopfen Sie dieses Thema an: *»Auch wenn ich es mir irgendwie nicht erlauben darf, dass mein Leben leichter und angenehmer ist und ich diesen Tinnitus brauche, damit es auch so bleibt ...«* Auch dies ist ein möglicher Einstieg in ein Thema, das Sie tiefer in Ihre Geschichte führen kann.
- *Gibt es irgendwelche Knall-Traumata, Erlebnisse mit lauten Geräuschen (dazu gehört auch Disco, laute Musik etc.)?* Beklopfen Sie diese Erinnerungen, die irgendwelche Lärmtraumatisierungen im Gehirn abgespeichert haben könnten. In Bezug auf Disco, laute Musik mit Kopfhörern: *»Auch wenn ich meinen Ohren und damit meinem Hörzentrum im Gehirn ständig diese lauten Geräusche zuge-
mutet habe und sich die Nervenzellen jetzt gar nicht mehr beruhigen können ... Auch wenn ich mit meinen Ohren nicht gerade freundlich umgegangen bin ...«*
- *Beklopfen Sie auch mögliche Verspannungen in der Ohr- und Kieferregion.* Spüren Sie bewusst in diese Körperbereiche, ob Sie da etwas wahrnehmen können. *»Auch wenn ich dieses leichte Druckgefühl hinter dem linken Ohr habe ...«*

- *Gut ist es auch, diese Regionen immer wieder tief zu massieren* (plus die Schädelbasis-Region). Hier sitzen oft starke Verspannungen.
- Als Variation: *Beklopfen Sie die Ohr- und Kieferregion auch direkt mit: »Auch wenn ich diese Geräusche (beschreiben Sie diese möglichst genau) in meinem linken Ohr und in meinem Kopf habe ... und ich gebe mir die Chance, dass wieder mehr Ruhe und Frieden einkehren darf.«*

Es kann umfangreiche Detektivarbeit erforderlich sein, die Ausdauer verlangt, um Tinnitus auslösende Faktoren aufzuspüren. Wenn diese entdeckt und mit dem Klopfen bearbeitet sind, stehen die Chancen gut, dass diese lästige Erscheinung »Tinnitus« sich entscheidend abgeschwächt bzw. anhaltend ganz verabschiedet hat. *Oder gibt es Gründe, dieses Thema – zumindest noch in abgeschwächter Form – zu behalten, obwohl andere sich davon ganz befreit haben?* Dies wäre ein weiterer Aspekt, der zu beklopfen ist.

Nach einem EFT-Vortrag kam eine Frau zu mir, die ganz verzweifelt war und ernsthaft mit dem Gedanken spielte, sich das Leben zu nehmen, denn sie hielt diese heftigen Gräusche in ihren Ohren (ihrem Kopf) nicht mehr aus, auch weil ihr Schlaf erheblich gestört war. Wir klopften etwa eine halbe Stunde lang – die Geräusche waren verschwunden.

So kann es gehen, so muss es aber nicht gehen. Aber es zeigt, dass Vieles möglich ist – auch beim Thema Tinnitus.

Sollten Sie sich an diesem Thema versuchen, an sich oder an anderen, lassen Sie mich Ihre Klopf Ergebnisse wissen. Und gerne höre ich Ihre Kommentare zu diesem Thema und Artikel.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Tinnitus und das Meer

Eine Frau erwähnte, dass sie sich mit EFT an ihrem Tinnitus versucht habe, aber es »funktionierte nicht«.

Frage: »Was genau haben Sie geklopft?«

Antwort: »Tinnitus.« [Erfahrene Klopfen wissen: Dies ist viel zu allgemein.]

Frage: »Wie genau nehmen Sie den Tinnitus wahr?«

Antwort: »Es ist wie ein Rauschen.«

Frage: »An was erinnert Sie dieses Rauschen?«

Antwort: »Es ist wie das Rauschen des Meeres an der Küste.«

Wir klopften: »Auch wenn ich so gerne dieses Rauschen des Meeres an der Küste in mir höre ... und es gar nicht mehr loslassen kann ...

Die anfängliche Einwertung von einer Acht fiel rasch auf eine Zwei. Die Frau war glücklich darüber, aber weiterer Erfolg war dann nicht mehr möglich, da die Frau meinte: »Ein wenig von diesem Geräusch würde ich gerne noch behalten. Und ich will dann selbst weitermachen, wenn es sich für mich dann richtig anfühlt.«

Ob sich hinter dieser Aussage nun ein möglicher emotionaler Aspekt verbirgt, ließ sich in diesem Moment nicht ergründen. Die Zukunft wird es zeigen. Aber es galt, diesen Wunsch dieser Frau zu respektieren.

In einem späteren Telefonat (etwas zwei Monate später) berichtete sie, dass der Tinnitus-Level konstant bei einer Zwei bis Drei geblieben sei, womit sie sehr zufrieden sei.

Autounfall (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Hallo Horst, hallo Doris, heute kam eine Frau, Mitte 30, zu mir, die letztes Jahr einen Autounfall hatte. Sie war letzte Woche bereits bei mir am Freitag und hat eine Stunde. Reiki gebucht. Das tat ihr so gut, und ihre Kopfschmerzen waren fast verschwunden, so dass sie heute einfach zum Stabilisieren noch-

mal eine Stunde Reiki machen wollte – doch dazu sollte es nicht kommen. Schon als sie sich hinsetzte, merkte ich, dass sie heute eher Gesprächsbedarf hatte als Entspannung. Ohne viel zu erklären, sagte ich ihr, sie solle während sie mir erzählt, einfach an ihrem Gesicht klopfen...[Kommentar: Dies ist immer ein guter Anfang, wenn ein Thema angeritzt wird: während dem Sprechen klopfen.]

Sie fing an, mir zu erzählen, und wir landeten schnell in der Geschichte mit dem Unfall. Ich ließ sie 1 bis 2 Minuten vor dem tatsächlichen Ereignis mit der Erzählung beginnen, und sie schilderte mir, dass sie gerade von der Oma kam und sehr glücklich war, mit dieser und dem Opa Zeit verbracht zu haben, weil beide schon alt und krank sind, und sie die noch verbleibende Zeit mit ihnen genießen wollte.

Die Oma schickte sie dann irgendwann Heim, weil sie ja noch andere Dinge zu erledigen hätte, und ganz im Glück und mit abgelenkten Gedanken stieg sie in ihr Auto, wo ihre euphorischen und glücklichen Gefühle sie weiterhin vom Autofahren ablenkten. Bis sie merkte, sie ist zu nahe am Straßenrand und eigentlich von der Fahrbahn schon abgekommen.

Wir klopfen die auftretende Angst, die plötzlich in ihr auftauchte: »Diese Angst, ich bin von der Straße jetzt abgekommen ... diese Angst, jetzt im Graben zu landen ... « Sie klopfte das ein paar Mal, und ich ließ sie dann von vorne beginnen. [Kommentar: Wer dies weiß, dies ist das Vorgehen bei der ursprünglichen »Filmtechnik«.] Sie erzählte mir mehr Details und was sie mit ihren Großeltern zuvor erlebt hatte und plötzlich wurde ihr bewusst, dass sie Gedanken verloren, kurz bevor sie von der Straße abgekommen war, auch nach rechts auf den Beifahrersitz nach einer CD gegriffen hatte. Das war ihr vorher gar nicht klar gewesen. [Kommentar: Diese neuen Details sind ein Hinweis darauf, dass sich bereits etwas von diesem Stress in ihr gelöst hat.]

Sie merkte, sie kommt von der Fahrbahn ab, und griff mit beiden Händen das Lenkrad, während sie die Augen geschlossen und bereits abgeschlossen hatte. Da zeigte sich wieder die Angst: »Diese Angst in mir ... gleich ist es vorbei und dann könnte ich verbrennen...« – »Diese Angst in mir, und das obwohl ich bereit bin zu sterben« – »Diese Angst in mir, ich könnte verbrennen ...« Ich ließ sie das ein paar Mal wiederholen, und plötzlich öffnete sich das System, und sie weinte bitterlich und wollte gar nicht mehr aufhören. [Kommentar: Hier löst sich die Schockstarre, das System kommt wieder in Bewegung.] Ich ging zu ihr rüber und klopfte ihre Finger und abwechselnd die Handkante [Kommentar: Dieses Vorgehen lernt man bei mir im EFT-Level 1]: »Diese große Angst in mir ... ich könnte verbrennen ...« – »Dieses Gefühl in mir ... ich habe solche Angst« – »Diese Angst zu sterben und gleich ist es vorbei. ...«

Während sie weinte, klopfte ich weiter. As sie anfang, sich zu beruhigen, fragte ich sie, ob sie körperlich etwas spüren würde. [Kommentar: Dieses Vorgehen, den Körper ins Spiel zu bringen, nimmt emotionale Belastung. da diese Frau bereits sehr stark in der Emotionalität gewesen war.] Ja, sie spürte eine Verklemmung im Körper und sie könne sich gar nicht mehr bewegen. »Diese Verklemmung in meinem Körper, wenn ich an dieses Gefühl der Angst und was da passieren kann denke« – »Diese körperliche Verklemmung ... ich kann mich nicht bewegen, wenn ich an diese Angst und ihren Folgen denke ...« usw.. Ich klopfte weiter, bis sie tiefe Seufzer von sich gab und sagte, die Verklemmung im Körper sei weg und sie könne sich jetzt freier bewegen.

Wie gingen alles noch mal durch, und die Angst mitsamt der Verklemmung waren weg. Nachdem das Auto sich ein paar Mal überschlagen hatte und sie abgeschlossen hatte und bereit war zu sterben, zeigten sich nach dem Stillstand des Autos eine Platzangst und Panik, wie sie da wohl aus dem Auto rauskommen sollte.. »Diese Platzangst, wenn ich zum Kofferraum sehe, da komm ich nicht raus, der ist zu eng... diese Platzangst und auch diese erneute leichte Verklemmung in der Brust, nicht mehr aus dem Auto raus zu können, weil doch meine Fahrertür klemmt« ... »Diese leichte Verklemmung in meiner Brust - ich krieg keine Luft und Platzangst, weil ich vielleicht gleich verbrenne, wenn das Auto in Flammen aufgeht ...« Wir klopfen das einige Male, bis sie von selbst sagte: »Das ist jetzt gut, da ist keine Verklemmung, auch keine leichte mehr und auch keine Platzangst. Es ist ein Unfall und ich will jetzt ruhig bleiben, vielleicht kann ich dann einen Weg finden, aus dem Auto raus zu kommen, ohne Panik und Stress.«

Auch das klopfen wir, bis sie einen Weg fand, aus dem Auto in Ruhe zu kommen, und zwar auf der Beifahrerseite. »Und ich gebe mir die Chance, hier die beste Möglichkeit zu finden, in Ruhe und Gelassenheit aus dem Auto zu steigen, und dort eine zweite Chance vom Leben zu erhalten.« Lachen ... Erleichterung ... »und so hab ich diesen schlimmen Unfall überlebt, ohne zu wissen, wie der Tod sich anfühlt, wo ich doch so neugierig auf ihn war und ihn schon erwartet hatte.« Lachen Erleichterung Tränen des Glücks »Wissen Sie, ich muss jetzt weinen, weil Sie haben Recht ... ich bin sehr glücklich, dass ich noch eine 2..Chance in meinem Leben erhalten habe, und ich bin sehr sehr glücklich. So glücklich war ich seit dem Unfall nicht mehr..

Nach dem Unfall kam sie ins KKH, wo sie ihrem Traummann begegnete, der sie dann für eine Reiki-Behandlung zu mir brachte! Nachdem wir mit der Sitzung fertig waren, sagte sie zu mir: »Wissen Sie, jetzt weiß ich ganz genau, dass dieser Mann, mein Mann ist!«

Zu guter Letzt ließ ich sie den kurzen Film nochmal wiederholen und versuchte mögliche Aspekte rauszufinden. Sie sagte, da seien keine schlimmen und negativen Gefühle mehr. Es war ein schlimmer Unfall, aber mir geht es sehr, sehr gut, und ich bin sehr glücklich! [Kommentar: Wenn es heißt, da sind keine schlimmen Gefühle mehr, dennoch dort noch einhaken. Hier könnten sich noch weitere Aspekte verstecken. Und dies ist wichtig, diese aufzulösen, damit anhaltende und tiefgreifende Befreiung erreicht wird.]

Glücklich und zufrieden mit mir selbst, entließ ich sie vor 1 Stunde und setzte mich sofort an den PC, um euch zu schreiben. [Kommentar: Da haben wir gar nichts dagegen!] Ich habe seit diesem Fall mindestens 4 weitere Klienten behandelt, und komme mit dem Aufschreiben gar nicht nach....irgendwas hat sich verändert

Liebe Umarmung an euch beide«

Platzangst ade und ein guter Nebeneffekt (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Thema:Immer schlimmer werdende Platzangst, Panik im Fahrstuhl und engen Räumen wie z.B. Höhlen oder Röhren auf dem Spielplatz mit den Kindern.

Klopfverlauf:

Frage: Wo ist die Platzangst zum ersten Mal aufgetaut?

Antwort: Zum ersten Mal in einer öffentlichen Toilette im Urlaub, als dort plötzlich das Licht ausging.

Frage: Kann die Szene von damals in einer Überschrift beschrieben werden und wie hoch ist der Stress, wenn Du an diese Überschrift denkst ?

Es findet sich eine Überschrift, der Stress ist relativ hoch.

Wir klopfen die Toilettenszene in der Filmtechnik durch, Schritt für Schritt. Plötzlich tauchen Bilder von der Beerdigung der Oma auf. Die Klientin muss furchtbar weinen, daher klopft sie nur noch und ich spreche für sie..

Das kleine Mädchen fand es furchtbar, dass sie die Oma im Sarg nicht mehr sehen durfte und nicht wusste, ob die Oma wirklich tot ist und ob sie ihre Ruhe hat.

Auch diese Erinnerung klopfen wir langsam in der Filmtechnik. [Kommentar: Aspekt für Aspekt wird die Belastung durch das Klopfen aufgelöst.]

Es war furchtbar schlimm, wie sich die Erwachsenen verhalten hatten, obwohl doch die Kleine nur noch einmal »Tschüss« sagen wollte. Der Stress, die Traurigkeit und die alten Tränen werden beklopft und gewürdigt.

Plötzlich erscheint die Oma auf einer hell-leuchtenden Wolke und sagt, es sei alles gut jetzt.

Wir sind beide Ereignisse [öffentliche Toilette im Urlaub und Beerdigung Oma] dann nochmals langsam durchgegangen, keinerlei Belastung mehr.

Sitzungsergebnis:

Die Platzangst ist bis heute (Februar 2014, also seit etwa drei Jahren) weg. Interessanter Weise ist dadurch auch eine Angst vor dem Gang auf den Friedhof aufgelöst worden, die bis vor der Klopf-Session immer bestanden hatte.«

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 2013 und 2014** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-KURSE UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **05./06. Juli 2014** (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 **14./15. November 2014**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **14./15. Juni 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **28./29. Juni 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **23./24. Mai 2014**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **26./27. Juli 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **06./07. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am Freitag/Samstag **26./27. September 2014**. Informationen u. Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **22./23. März 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

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«

- **München:** Samstag, **29. März 2014** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr.
- **Herzogenbuchsee/Schweiz** am Samstag, **16. August 2014** (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 **25./26. Oktober 2014** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- ▶ **Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«** am Samstag/Sonntag **13./14. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München-Puchheim.
- ▶ **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«** am Sonntag **06. April 2014** (9.30 bis 18 Uhr) in München. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.
- ▶ **Der nächste Kurs »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **31.05./01.06.2014** (9.30 bis 18 Uhr u. 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München oder München.
- ▶ **Der nächste Kurs »Großes Reinemachen«** am Donnerstag bis Sonntag, **17. bis 20. Juli 2014**, in Pfaffing.

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

Zum Federvieh gehören alle Lebewesen mit Federn: Hühner, Gänse, Enten, Vögel und Indianer

Das Auge ist wieder gut (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Hallo Horst, meine Tochter, 11 Jahre alt, hatte am linken Augenlid kleine mit Flüssigkeit angefüllte Bläschen, das Lid verfärbte sich rot und schwoll immer wieder an.

Ich fragte sie, ob wir klopfen sollten. Da sie nun schon einige Erfahrung damit hat und mittlerweile überzeugt von EFT ist, stimmte sie sofort zu.

›Wie fühlt sich das für dich an, mein Schatz?‹

›Na, es ärgert mich schon sehr, weil ich die schon seit letztem Jahr habe.‹

›Und wie sehr ärgert dich da?‹

›So fünf.‹

›Auch wenn mich die kleinen, mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen am linken Augenlid total ärgern, bin ich ein tolles Mädchen.‹ 3x

›Diese kleinen Bläschen auf meinem linken Augenlid ... die sind echt blöd ... die ärgern mich total ... diese ärgerlichen Bläschen auf meinem linken Augenlid ... die mich ärgern ... und ich hab sie ja schon seit ein paar Monaten ... diese Bläschen an meinem linken Augenlid, die mich seit letztes Jahr ärgern ... dieser Ärger wegen den Bläschen ... diese blöden Bläschen ...‹

Während dem Klopfen hat sie oft geseufzt und gehäht – und ich konnte richtig mitverfolgen, wie das immer weniger wurde.

›Jetzt spür' ich den Ärger nicht mehr so sehr, Mama ... der ist jetzt bei 3 und eigentlich ist es nur noch ein kleiner Ärger.‹

›Dieser kleine Ärger wegen den Bläschen an meinem linken Augenlid ... dieser kleine Ärger ... dieser restliche Ärger wegen meinen Bläschen an meinem linken Augenlid ... vielleicht gebe ich meinem Auge jetzt die Chance, dass sich das alles auflösen darf ... weil ich das ja nicht schön finde, und brauchen tu ich es eh nicht ... dieser restliche Ärger wegen den Bläschen an meinem linken Augenlid ... der darf sich jetzt ganz auflösen ...‹ Sprachs und stand flux auf: ›Mama, ich muss jetzt nicht mehr klopfen, denn das Auge ist jetzt gesund, und ich muss in die Schule (Mittagsschule).‹

Das Augen ist wieder vollkommen intakt, hat ein paar Tage gebraucht, bis die Rötung und die Schwellung zurückgegangen sind, und die Bläschen sind mittlerweile auch verschwunden.
Zeitaufwand ca. 20 Minuten, und der Apotheker hat in diesem Fall nichts mehr an uns verdient :-)
Liebe Grüße«

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«

- **München** am Sonntag, **30. März 2014** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«) von 9.30 Uhr bis 18 Uhr.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz)** am Sonntag, **17. August 2014** (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 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, Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6402879 oder 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, Trainer für EFT, Seminarleiter, Wohlstands- und Erfolgscoach, Buchautor. Praxis in München.

Memmingen im März 2014