



EFT Newsletter 03/10

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 unseren Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- **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

»Die schönste Sonne ist ein fröhliches Gesicht.«

(Sprichwort)

»Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

(Teresa von Avila)

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

Eine Frau sitzt mit ihrem Mann an einem Tisch während eines Klassentreffens des Mannes. Sie beobachtet, wie ihr Mann ständig auf eine betrunkene Frau blickt, die sich mit ihrem Drink alleine an einem anderen Tisch befindet. Die Frau fragt ihren Mann: »Kennst du sie?«

»Ja«, seufzt der Mann, »sie ist meine alte Freundin. So weit ich weiß, begann sie mit der Trinkerei, nachdem wir uns vor vielen Jahren getrennt hatten und war seitdem abhängig davon.«

»Mein Gott!«, sagt die Frau. »Wer könnte auch denken, dass eine Person derart lange diesen Umstand feiern kann.«

Den weiteren Verlauf des Abends 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 unserer 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 uns schreiben, damit wir sie/ihn in unsere Website aufnehmen können. Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in unsere 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 unserer Website www.eft-kinder.de als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an uns unter praxis@eft-kinder.de.

Aktuelles

Kinder gesucht

Für den Kurs »Die Anwendung von EFT bei Kindern« am 21. März in München suche ich noch Kinder, mit denen ich für 30 bis 45 Minuten am Sonntagnachmittag EFT demonstriere. Wer Interesse hat, bitte bei uns melden bzw. andere Personen fragen. Es ist eine Gelegenheit, kostenfrei ein Thema angehen zu können. Viele Kinder haben alleine aufgrund dieser Demo ihr Problem beseitigen können. Wichtig dabei ist, dass das Kind *aus freien Stücken* dazu bereit ist.

Neueste Nachrichten von Gary Craig

Wie im letzten Newsletter berichtet, hat sich Gary Craig mittlerweile offiziell von EFT zurückgezogen. Hier der aktuelle Stand von ihm:

»Website-Quellen bleiben bis 1. Juni zugänglich [er hat also den Zugang um zwei Monate verlängert].

Die emofree.com-Website wird definitiv am 1. Juni 2010 geschlossen. Dies gibt mir mehr Zeit, darüber zu befinden, welche Teile der Website für den öffentlichen Gebrauch bestehen bleiben. Ich weiß, das ist für viele nicht verständlich, aber Fragen der rechtlichen Haftung und andere Themen, die damit zusammenhängen, sind sehr komplex.

Bis zu diesem Zeitpunkt bleiben die meisten Funktionen aktiv, einschließlich der Erfahrungsberichte, des Tutorials, Forums, dem Herunterladen der Manuals und der Anwenderliste. Anders sieht es aus bei Folgendem:

- Der Online-store wurde geschlossen. **Die DVDs sind ausverkauft.** Wir werden auf absehbare Zeit keine neuen DVDs mehr anbieten und herstellen. Die DVDs verbleiben jedoch unter dem Schutz des Copyrights. Es gilt weiterhin, dass DVD-Besitzer diese bis zu 100 Mal kopieren können, um sie **kostenfrei** an andere weiterzugeben (es ist nicht erlaubt, diese zu irgendeinem Preis zu verkaufen).
- Wir sind immer noch unter info@emofree.com zu erreichen, um Bestellungen zu beantworten, die noch nicht eingetroffen sind. Das 6-monatige Rückgaberecht bleibt weiterhin bestehen, ebenso der Umtausch einer fehlerhaften DVD. Wir werden diese bis zum 1. September 2010 ersetzen.«

Gary gibt dann noch Informationen zum »affiliate-System« und zum »Practitioner-Programm«, die ebenso demnächst auslaufen werden. Was seinen neuen Weg angeht, hält er uns auf dem Laufenden und wir unsere Newsletter-Leser/innen.

»Klopf dich gesund« in Tschechien

Nach Polen, Slowenien und Holland wird Horsts Buch »Klopf dich gesund« bald auch in Tschechien erscheinen. Eine entsprechende Lizenz wurde vom Kösel-Verlag an den Verlag Euromedia vergeben.

Anregungen

Wasser trinken vor und während dem Klopfen – notwendig?

Dies ist sicherlich eine gute Anregung, trinken viele Menschen doch zu wenig, so dass auf diese Weise der Wasserhaushalt aufgefüllt wird. Ist dies jedoch eine notwendige oder gar unerlässliche Maßnahme für einen Klopfserfolg? Gary Craig, der Begründer von EFT, meint hierzu:

»Ich bin gänzlich dafür, Wasser zu trinken. Es ist ein essentieller Bestandteil unseres Lebens. Ich bin auch dafür, Gutes zu essen, saubere Luft zu atmen und gesunde Gedanken zu pflegen. Ich stehe jedoch

nicht auf der Seite jener, die darauf bestehen, dass man »ausreichend gewässert« sein muss, damit man Erfolge mit EFT erzielen kann.

Ich erkenne keinerlei Richtigkeit darin, und doch wird es zuweilen als ein »fehlendes Teil« in EFT dargestellt. Ich habe mit zahllosen Personen EFT durchgeführt und niemals jemanden angewiesen, während dem Klopfprozess Wasser zu trinken. Weiterhin habe ich vor eine Menge von 500 Personen EFT vorgestellt und erzielte mit allen (bis auf eine einzige Person) gute Ergebnisse. Keiner war angewiesen worden, Wasser zu trinken.

Die allgemeine Idee hinter diesem Thema ist, dass Wasser essentiell für die Weiterleitung von Energie im Körper ist. Dies mag so sein, aber wir sind bereits mindestens 70 Prozent Wasser. Was macht da noch ein Glas Wasser aus, mit dem ein weiteres Prozent von Wasser hinzugefügt wird?»

Auch wir haben in Kursen darauf hingewiesen, dass es förderlich sein könnte, Wasser beim Klopfen zu trinken, haben aber aufgrund unserer Klopfpraxis ähnliche Erfahrungen wie Gary Craig gemacht – es geht auch ohne. Aber es ist sicherlich nicht schlecht, beim Klopfen zu trinken, zumindest geben wir uns Wasser für unseren Körper. Und hinderlich ist es für den Klopfprozess auch nicht.

Auch hier erfahren wir die Wirkung von Glaubenssätzen:

- Wer denkt, er braucht Wasser für den Klopfprozess, fördert diesen.
- Wer denkt (siehe Gary Craig), er braucht dies dazu nicht, hat den Erfolg auch.

Also, selbst ausprobieren und zu eigenen Schlüssen kommen aufgrund eigener Erfahrungen. Gerne stellen wir Diskussionsbeiträge zu diesem Thema an dieser Stelle vor.

Fallgeschichten / Berichte

Zeit der Allergien

Jetzt naht wieder die Zeit des »Pollenalarms«, wo sich gegen diese Feinde gerüstet werden muss und die Fenster und Türen verschlossen werden. Dies muss nicht so sein, wie die vielen erfolgreichen Fälle aus unserer Praxis zeigen. Nicht alle lösen sich problemlos in einer einzigen Sitzung, es gibt auch genügend Fälle, die eine gewisse Ausdauer und Detektivarbeit benötigen, um versteckte Aspekte aufzuspüren, was dann zu einem guten Ergebnis führt. Hier eines der zahlreichen Beispiele, bei denen das Klopfen Befreiung brachte und das Sie ermutigen sollte, sich nicht mit dieser Diagnose »Allergie« abzufinden:

Frau H., Anfang Dreißig, litt seit ihrem 9. Lebensjahr an Heuschnupfen mit Jucken in Nase, Augen und Rachen, was sich in den letzten Jahren zu einem asthmatischen Husten und zu einer zusätzlichen Hausstauballergie ausgedehnt hatte. Ärztliche Maßnahmen und auch jahrelange Akupunktur brachten keine Erfolge. Medikamente verhalfen ihr lediglich zu einer Linderung ihrer akuten Beschwerden. Die Klopfanwendung auf der mentalen Ebene (Angst vor den Pollen, die Erwartung, dass es wieder kommen muss, das Denken, dass es klar ist, dass sie so etwas hat, weil auch Oma und Mutter daran litten bzw. noch leiden etc.), auf der emotionalen Ebene (Erlebnisse mit ihren Hasen, als sie neun Jahre alt war, wo sie auch mit Heu in Kontakt gewesen war und es gerochen hatte) und auf der physischen Ebene mithilfe der eigentlichen Klopfanwendung auf die Substanz (siehe das Buch »Frei von Allergie mit EFT«) brachten eine Befreiung von diesen Reaktionen. Im darauffolgenden letzten Sommer gab Frau H. Rückmeldung, dass sie es »kaum fassen könne, es super sei«. Sie habe lediglich beim im Gras liegen etwas Augenjucken gehabt, was sie sogleich mit dem Klopfen aufgelöst habe. Es sei für sie »eine ganz neue Lebensqualität, so frei von diesem lebenslangen Problem zu sein«.

Mal sehen, wie es diesen Sommer sein wird. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Eileiterschmerz ade mit einer Selbstanwendung – eine kurze Rückmeldung

»Seit einigen Eileiter-Operationen vor einigen Jahren habe ich ständig mit sehr starken Schmerzen zu tun, die ich kaum aushalte. Immer wenn die Eier die Eileiter entlangwandern, müssen sie sich wegen der Narben durch die engen Gänge quälen. Dieses Mal habe ich an das Klopfen gedacht und habe die

Schmerzen geklopft. Nach etwa drei Runden konnte ich es kaum glauben: die Schmerzen waren vollständig weg. Was sonst lange gedauert hätte, war im Nu verschwunden und blieb es auch. Das hätte ich in meinen kühnsten Träumen nicht erwartet und dementsprechend war ich wirklich überrascht.«

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 uns, 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 uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **12./13. Juni 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **16./17. April 2010**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

► Level 2

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **24./25. April 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

► Level 3

- **Bei uns:** 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 unsere Website www.eft-benesch.de.

► Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bei uns** am Samstag **20. März 2010** (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln (am Folgetag Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).
- **Bielefeld**, Haus Neuland, Samstag, **15. Mai 2010** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«, Information und Anmeldung bei: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de).

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

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

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

Freitag 15. bis Sonntag 17. Oktober 2010 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / Nähe München

► **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

Samstag, 13. März 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 Horst als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Die EFT-Kinderecke

Aus Kindermund

»Was werden eigentlich Männer im Himmel, wenn die Engel alle Frauen sind.?«

Und er kann wieder problemlos laufen

Simon, elf Jahre, klagte über ein anhaltendes Ziehen an der rechten Achillessehne und einem unangenehmen Druckschmerz »unter und hinter dem Knöchel«, der sich »wie ein blauer Fleck« anfühlte. Der Arzt hatte diese ungunstigen Erscheinungen seinem Wachstum und einer Wachstumsfuge zugeordnet. Er sollte sich etwas schonen und abwarten, da es sich mit der Zeit wieder geben würde. Aber er hatte dieses Ziehen und diesen Schmerz, die er mit einer Neun einwertete. Erschwerend kam hinzu, dass er gerne Sport treibt und nicht auf sein Fußballspielen verzichten wollte. Wir klopfen zunächst den unangenehmen Druckschmerz, der von der Neun auf eine Sieben, dann auf eine Sechs abfiel und dann stagnierte, das Ziehen an der Achillessehne war aber gänzlich verschwunden (z.B.: »Auch wenn ich diesen unangenehmen Druckschmerz unter und hinter dem rechten Knöchel habe, der sich wie ein blauer Fleck anfühlt, ich bin ein toller Simon und lasse den Schmerz, so gut es geht, wieder los«). Da sich auf der physischen Ebene kein Klopf fortschritt mehr zeigte, wechselte ich auf die emotionale Ebene mit der Frage, wie es ihm mit diesem Schmerz ergehe. Er meinte, dass es nervig sei. Also klopfen wir z.B. »Auch wenn es nervig für mich ist, diesen ständigen Druckschmerz in meinem linken Fuß unter und hinter dem Knöchel zu haben, ich bin ein toller Simon und will auch dieses, so gut es geht, auflösen«. Der Schmerz zeigte sich jetzt nur noch mit einer Zwei, obwohl er den Fuß belastete und nach dem Schmerz suchte. Er äußerte so nebenbei, dass er noch da sei und wenn er wieder rausgehen würde, dann sei er auch wieder da - also ein Thema auf der mentalen Ebene: »Auch wenn ich denke, dass er dableibt und draußen sowieso da sein wird, ich bin ein toller Simon ..., aber vielleicht ist es auch anders, ich könnte mir ja die Chance geben, wenn ich will ...« Er spürte jetzt kaum noch etwas. Da er noch etwas aus dem Auto holen sollte, rannte er aus dem Haus und lief zum Auto und zurück und kam wieder. Auf meine Frage, wie es seinem Fuß gehe, meinte er überrascht, dass er gar nichts mehr gespürt habe, obwohl er gerannt sei. Ich machte ihn darauf aufmerksam, dass er jetzt erfahren habe, dass er dieses Problem mit dem Fuß beeinflussen könne. Wenn der Schmerz wieder auftreten sollte, könne er ja wie gezeigt diesen beklopfen (auch mit Hilfe seiner Mutter, die dabei gewesen war). (Aber vielleicht ist der Schmerz auch ganz vorbei. Wir werden sehen.)

Simon war dann noch etwa eine halbe Stunde da, er erwähnte in dieser Zeit nichts mehr von seinem Fußproblem und ging auch schmerzfrei mit seiner Mutter wieder zum Auto für die Heimfahrt.

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

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bei uns** am Sonntag **21. März 2010** (am Vortag Kurs »Frei von Allergie mit EFT«) in München-Solln
- **Bielefeld**, Haus Neuland, Sonntag, **16. Mai 2010** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«), Information und Anmeldung unter: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de.

Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren und Horst als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

Wichtiger Versandhinweis

Wir versenden diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit uns in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter«.
- Wir versichern, 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

DIE AUTOREN

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München.

Doris Benesch, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Therapeutin. Praxis in München.

München im März 2010