



EFT-Newsletter 12/13-01/14

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

»Wenn ich einen grünen Zweig im Herzen trage, wird sich auch ein Singvogel darauf niederlassen.«

chinesisches Sprichwort

Für alle Fälle«

»Mulla Nasruddin fand ein Hufeisen. Er hob es auf und nagelte es über die Tür seines Hauses.

Bald darauf besuchte ihn ein Freund und sprach ihn gleich darauf an: »Mulla, du erstaunst mich. Ich kenne dich als gelehrten Mann, der nichts von solchem Unsinn hält. Glaubst du denn an das Hufeisen?«

»Aber nein!«, erwiderte der Mulla. »Natürlich bin ich nicht abergläubisch. Aber die Leute hier meinen, das Hufeisen würde auch helfen, wenn man nicht daran glaubte.«

Herzliches

Wir wünschen Ihnen, Dir, Euch
schöne Feiertage und ein gesundes, erfolgreiches weiteres Jahr
mit vielen schönen Überraschungen auch mit dem Klopfen.

Horst und Doris Benesch

Aktuelles

JETZT ANMELDEN für den Intensiv-Therapiekurs »Großes Reinemachen« – Noch Plätze frei
Anmeldeschluß ist der 20. Dezember 2013.

Jede(r) Teilnehmer(in) hat die Gelegenheit, unter der Führung und Begleitung von mir und Doris vier Tage intensiv eigene Probleme mit dem Klopfen anzugehen und zu bearbeiten vom 16. Januar (Beginn Nachmittag) bis 19. Januar (Ende Mittag) 2014.

Information und Anmeldung siehe www.eft-benesch.de/aufraeumen.php

Kurstermine verschoben

- **EFT-Level 2** jetzt bereits am **08./09. Februar 2014**
- **Systemisches Integrieren** jetzt am **25./26. Oktober 2014** statt am 20./21. September 2014

Ein Nachruf von Gary Craig für Roger Callahan (übersetzt von mir)

Roger verstarb am 4. November im Alter von 88 Jahren. Er war der Erste, der diese »Klopfprozeduren« in den 1980er Jahren der Öffentlichkeit bekannt machte. Ich lernte ihn 1991 kennen und wurde sein »Schüler«.

Wir alle sollten ihm in tiefer Dankbarkeit verbunden sein. Denn er war es, der trotz aller Anfeindungen seitens seiner Kollegen den Weg für uns bereitete, damit wir diesen »seltsamen Prozess« in die Welt hinaustragen konnten.

Roger war ein Pionier in jeder Hinsicht dieses Wortes. Ich erinnere mich, als ich ihn fragte: »... Roger, soll ich diesen Prozess wirklich lernen? Denn ich habe keinerlei Hintergrund oder Training auf diesem Gebiet.«

Seine Antwort: »Es ist gut, dass du nicht dieses Training hast. So musst du weniger verlernen.«

Dies sollte nicht heißen, dass Neulinge sich auf Gebieten bewegen sollten, wo sie nicht hingehören. Aber er deutete damit an, dass wir unser Denken über Therapieprozesse verändern müssen. Dies war ein wesentlicher Schritt in unserem Fortschritt. Es hob alles auf eine neue Ebene.

Ich danke dir Roger

In Liebe Gary«

Diesen Worten kann ich mich nur anschließen und brauche dem nichts hinzufügen.

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 Klopfresultaten und Klopfenerlebnissen 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

Themen »Finger klopfen« und »Wie die Sätze sagen?«

»Sehr geehrter Herr Benesch, zum Fingerklopfen habe ich noch Fragen:

Frage: Muss ich beide Hände beklopfen oder nur eine?

Antwort: Meist wird nur eine Seite beklopft, wie sonst auch bei der »Körper-Klopfsequenz«. Während dem Klopfen oder nach einem Durchgang können Sie auch die Hand wechseln, da die Meridiane auf beiden Körperseiten parallel verlaufen. Sie können die Fingerpunkte beider Hände auch gleichzeitig beklopfen, indem Sie die Meridianpunkte von Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger etc. oder auch einen Finger an irgendwelche Finger der anderen Hand aneinanderbringen. (Zum Finger klopfen siehe auch EFT-Newsletter 03/07.)

Frage: Muss ich mir die Sätz dann laut vorsagen oder denken oder gar nichts, denn ich mache das ja dann in Situationen, wenn Leute dabei sind? Oder hilft es dann nicht?

Antwort: Wichtig ist, dass Sie sich der jeweiligen Belastung/Störung bewusst sind und das Fingerklopfen durchführen. Dabei können Sie sogar z.B. bei einem Gespräch weiter auf den Gesprächspartner fokussiert bleiben. Natürlich ist bewusstes spezifisches Fokussieren auf die wahrgenommene Störung effektiver, aber besser als gar nichts. Das Klopfen wird auch hier gute Dienste tun.

Hinweis: Sie müssen die Finger nicht »beklopfen«, Sie können diese auch mit der anderen Hand seitlich »quetschen«. Dies stimuliert ebenfalls die Punkte und fällt dann weniger bis gar nicht auf. Es ist eben so, dass Sie scheinbar mit den Fingern »spielen«.

Zudem haben Sie auch noch das »Einhand-Finger-Stimulieren«, das Sie bei jeder Gelegenheit anwenden können (siehe EFT-Newsletter 08/06 auf meiner Website)«

Ein interessanter Hinweis zu einer Kiwi-Allergie (ein Kiwi-Fallbericht siehe letzter Newsletter)

»Ein herzliches Hallo, lieber Horst, Du wirst dich wahrscheinlich nicht mehr an mich erinnern können.

[Kommentar: Ich erinnere mich durchaus noch sehr gut und erzähle immer wieder von deinem »Fall.«]

Ich war diejenige, die in Wien das Verlangen nach Schokolade mit über 800 Punkten bewertete. Um noch einmal eine kurze Rückmeldung dazu liefern zu können: Mir geht es mit der Schokolade immer noch sehr gut. Ich kann durchaus ein kleines Stück essen und dann wieder aufhören.

Aber das ist heute gar nicht so wichtig. Ich habe soeben deinen Newsletter gelesen und das – wie immer – mit Begeisterung und Freude! Dabei ist mir diese allergische Reaktion gegen Kiwi besonders aufgefallen. Im Fallbeispiel konnte ja ein Bezug zu einem Thema hergestellt werden. Falls aber einmal jemand keine Ursache finden kann, könnte ich vielleicht eine kleine Idee dazu beitragen. Meine Cousine (50) hat immer sehr gerne Kiwi gegessen. Vor etwa 1 1/2 Jahren saß sie also wieder einmal in ihrem Wohnzimmer und ließ sich eine schmecken. Nach einiger Zeit schwellen plötzlich die Lippen, Schleimhäute und Zunge an und bekam sogar leichte Atemnot. Sie wollte aber keinen Notarzt rufen. Also trank sie mit ein wenig Gewalt ein paar Schluck kaltes Wasser, legte sich im Schlafzimmer hin und entspannte. Ihr Zustand verschlechterte sich nicht und nach etwa einer halben Stunde war der Zauber wieder vorbei. Leider gehört sie zu den Menschen, die nicht klopfen wollen, also bedrängte ich sie, ihre Hausärztin aufzusuchen. Und jetzt wird es irgendwie sogar ein bisschen lustig. Die Ärztin hat sie nämlich sofort gefragt, ob sie einen Ficus Benjamin in der Wohnung hat. Sie hat sogar einen riesengroßen! Daraufhin erklärte ihr die Ärztin, dass es oft zu solchen Kreuzreaktionen zwischen Ficus und Kiwi kommt. Vielleicht ist also nicht immer die Kiwi alleine »schuld«, sondern manchmal auch ein Zimmerpflänzchen.

Mit vielen lieben Grüßen«

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

»Verschlagene« Ohren

»Lieber Horst, gestern konnte ich meine neuen Fähigkeiten, die ich letztes Wochenende von Dir erlernt habe, ausprobieren. Mein Mann wurde mein Übungsobjekt. *[Kommentar: Das lese ich gerne, dass geübt wird und auch die Ehemänner dran glauben müssen. (smile)]*

Ich fragte ihn, was wir beklopfen sollen und er hatte auch gleich ein Thema: Er hat seit langer Zeit verschlagene Ohren, diese nach seiner Aussage schon, seit er ein Jugendlicher ist. Seine Belastung – sagt er – sei, wenn er hinfühlt, immer konstant 8.

Gestern beklopfen wir zuerst die Belastung. Dann fragte ich ihn, wie sich sein Ohr anfühlt (er sucht sich sein rechtes Ohr aus).

Er sagte, es liegt ein Schleier über dem Gehörgang, wie bei Dornröschen, wenn sich das Schloss stilllegt und es zuwächst. Wir beklopfen das.

Zuerst spürte er ein Gewächs, dann wieder den Schleier. Außerdem glaubte er, dass sein Trommelfell eine Wölbung nach innen hat.

Seine Erklärung war eine technische: Über- und Unterdruck.

Ich fragte ihn, ob er das sicher wisse, dass es so ist. Er meinte, er weiss es nicht sicher (Glaubenssatzanalyse)

Die Bewertung nach der 3. Runde Klopfen war eine Belastung von 6.

Dann fragte ich ihn, wie er sich fühlt, und er sagte, er fühlt sich grad trotzig und beleidigt, weil irgendjemand ihm beim Reden den Rücken zudreht und er sich aus einem Gespräch hinausgedrängt fühlt.

Er selber zog sich später dann weiter zurück und hatte dann für sich selber Ruhe (Stille).

Ich fragte dann, ob er sich erinnern kann, wann so etwas vorgekommen war. Er sieht sich als Kind beim »Mensch ärgere Dich nicht«-Spielen mit seinen Geschwistern. Wir klopfen dieses Trotzig-sein, und ich fragte ihn, wie alt er da ist (6 Jahre), und dann fiel ihm plötzlich ein, dass seine Mutter seinem zweitälteren Bruder ein Glas Wasser ins Gesicht schüttete, weil dieser frech war.

Mein Mann fing jetzt zum Weinen an (übrigens das erste Mal, seit ich ihn kenne) und er erinnerte sich, dass er als Kind hier auch sehr geweint hat, weil es ihn sehr erschreckt hatte.

Dann kam gleich noch eine Geschichte: Derselbe Bruder wurde beim Heimfahren von Vater und Mutter aus dem Auto geworfen und musste dann heimgehen, weil vorher im Auto sehr gestritten wurde unter den Kindern (4 Jungs, 1 Mädchen).

Bei der Erinnerung an diese Geschichte, kam jetzt ein zutiefstes Weinen und Schluchzen meines Mannes auf, und er erzählte dann, dass er geglaubt hatte, dass er seinen Bruder nie wieder sieht und dass sein Vertrauen in die Mutter zutiefst erschüttert wurde. Seine Welt war zusammengebrochen. Er war so ca. 8-9 Jahre alt. Belastung war bei 9, 10.

Er sagte, er hat Angst, dass diese Belastung nicht mehr aufhört und wie eine nicht versiegende Erdölquelle ist. Wir klopfen das und stellten fest, dass jede Erdölquelle auch ein Ende hat.

Wir klopfen jeden Aspekt, der aufgetaucht war: Angst, der Bruder kommt nicht mehr heim, das Gefühl, er sei selber mit seinem Bruder hinausgeworfen worden, dann der Bruch auch unter den Geschwistern, die vorher ganz fest zueinander standen. Weiters sein Versuch noch braver zu sein (er war ein sehr braves Kind), damit die Familie zusammenbleibt. Dann noch alle Ängste, die er hatte, weil sein ältester Bruder im Laufe der Zeit immer aggressiver der Mutter gegenüber wurde.

Dazwischen fragte ich immer wieder, wie es ihm grad geht und was es mit ihm macht. Wir kamen dann ca. zu der Belastung 1-2 betreffend seiner Ängste aus der Kindheit. Wir beklopfen das auch noch.

Ich wartete ein wenig und fragte dann, wie es mit dem Ohr stehe.

Er sagte, es ist mit 4 belastet. Er stellte sich dann das Ohr vor, der Schleier (Gewächs) war weg und er kam weiter hinein zum Trommelfell.

Seiner Aussage nach war das Trommelfell nicht richtig gespannt, es zog nach innen. Ich fragte ihn, ob er eine Möglichkeit habe, mit Schrauben wie bei einer Schlagzeugtrommel (die wir zu Hause haben und

was er sich gut vorstellen konnte) das Trommelfell fein zu justieren, so lange bis das Fell gespannt ist. Weiters gab er Farbe dazu (für ihn gleißend wie die Sonne) und er setzte einen Anker.

[Kommentar: Dies sind spezielle Techniken, die ich als Ergänzungen in den Kursen vermittele. Mit dieser Farbe mithilfe des Ankers soll dann noch weiter positiv auf das Ohr eingewirkt werden.]

Danach war das linke Ohr auf 1 und das rechte auf 0. Wir redeten dann noch ein wenig und beendete das EFT mit ihm.

Heute morgen war die Belastung genauso wie gestern, als wir EFT beendeten, also gleich gut.

Die Sitzung (sagt man das so?) dauerte ca. 1,5 Stunden.

Okay, das war mein erstes richtiges Mal, sehr spannend.

Einmal dazwischen, wie die Emotionen sehr hoch gingen, wurde ich kurz etwas unsicher, ich hab dann die Hand meines Mannes beklopft und wurde es wieder besser. *[Kommentar: Bei stärkeren Emotionen die Hand des Gegenüber nehmen und die Hand- und Fingerunkte dort beklopfen. Dabei auch das Sprechen der Erinnerungssätze (»dieser große Schmerz wegen ..., dieser große Schmerz wegen ...) übernehmen. Oftmals ist es störend für das emotionale Empfinden, wenn man dann selbst klopft und Sätze spricht. Auf diese Weise kann sich die fühlende Person ganz auf das Empfinden einlassen und erfährt zudem durch das Handhalten ermutigende Nähe.]*

Gut ist, dass ich meinen Mann gut kenne und wusste dass er nicht durchdreht – zumindest hoffte ich das sehr stark.

Aber ich glaube diesbezüglich werden wir eh noch einiges von Dir lernen und ich freue mich schon drauf. *[Kommentar: In der Tat ist die Arbeit mit Emotionen ein wesentlicher Teil meiner Kurse, so dass Berührungsängste mit (auch starken) Gefühlen abgebaut und ein sicherer Umgang damit erzielt werden. Gefühle werden dann etwas ganz Normales sein.]*

Schöne Zeit wünsch ich Dir, liebe Grüße«

Schreck in der S-Bahn (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Letzte Woche hatte ich ein nettes Klopfenerlebnis. Ich war mit der S-Bahn unterwegs zum Zahnarzt, um einen Zahn ziehen zu lassen. Plötzlich fiel mir siedendheiß ein, dass ich vergessen hatte, meine Streifenkarte abzustempeln.

Prompt stiegen bei der nächsten Station drei uniformierte Kontrolleure genau bei meinem Abteil ein. Verzweifelt massierte ich meine Fingerpunkte und flehte um eine Eingebung, wie ich die Situation kuhl lösen könnte. Entgegen meiner sonstigen Gewohnheit verwarf ich ein sofortiges Schuldbekenntnis. Ich bearbeitete mental meine Aufregung und mein Schamgefühl, das besonders ausgeprägt war, da die S-Bahn gut besetzt war. Als die S-Bahn wieder anfuhr, kam ein Kontrolleur und fragte nach meiner Fahrkarte. Ich schaute in den verschiedenen Fächern meines Rucksacks nach und reichte ihm schließlich freundlich lächelnd meine Streifenkarte. Er warf einen kurzen Blick darauf und gab sie mir freundlich lächelnd zurück. Einfach so. Als er das Abteil verlassen hatte, schaute ich verdattert auf meine Streifenkarte. Hatte ich sie vielleicht automatisch abgestempelt, ohne es bewusst wahrzunehmen? Aber nein. Das letzte Mal hatte ich sie eine Woche vorher benutzt. Es stimmte gar nichts, weder das Datum, noch die Uhrzeit, noch die Strecke.

Um das Schicksal nicht nochmals herauszufordern, stieg ich bei der nächsten Station aus und stempelte nach – mit etwas weichen Knien. Den Zahnarzttermin überstand ich dank Klopfen ebenfalls völlig relaxed. EFT ist wirklich eine feine Sache.«

[Anmerkung: Besser nicht unbedingt darauf ankommen lassen, wir können ja keine Gewähr dafür haben, dass das Beklopfen eines Themas sogleich wirksam sein muss.]

»Panik« ganz vergessen (Bericht einer Klopfanwenderin)

»... Ich verliere sehr oft Schlüssel, verlege sie, gerate beim Suchen in Panik und fange an, mich selber wüst zu beschimpfen – so zumindest war es vor EFT, denn da fing ich dann an, statt rumzuschimpfen mich zu klopfen, zuletzt eigentlich nur noch gedanklich, und dabei den Schlüssel in aller Ruhe zu suchen. Letzte Woche suchte ich mal wieder, fragte dann meinen Sohn: »Hast du vielleicht den Schlüs-

sel gesehen, denn ich mal wieder panisch suche?« – »Nein hab ich nicht, aber du bist doch gar nicht panisch, du suchst doch in aller Ruhe!« Musste ich natürlich lachen. Der Schlüssel ist dann auch wieder aufgetaucht, ich hatte wohl dreimal durch ihn durch geschaut.
So, jetzt wünsch ich euch einen schönen Abend«

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 sowie Motivation 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-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **15./16. März 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 **21./22. Februar 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 **08./09. März 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **08./09. Februar 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 **14./15. Juni 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **67./07. Dezember 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am Mittwoch/Donnerstag **26./27. September 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-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.
- **»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, **16. bis 19. Januar 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

Kindermund

»Einmal war ich so krank, da hatte ich 40kilo Fieber.«

»Spinnenangst bei Groß und Klein« (Fallbericht einer Anwenderin)

»Liebe Doris, lieber Horst, ich wollte noch meine kleine Erfolgsgeschichte schreiben, ich bin leider immer noch sehr zögerlich, EFT mit anderen zu machen, aber im Sommerurlaub hatte ich genug Energie, um aus meinem Suppenteller rauszuschauen. *[Kommentar: Das kommt schon mit jeder neuen Erfahrung, und hier ist ja wieder ein weiterer Schritt gemacht; zudem kann man dieses Thema auch beklopfen, um evtl. Unsicherheiten mit sich selbst zu bearbeiten.]*

Seit vielen Jahren fahre ich mit zwei Frauen meines Alters und mit einer Horde dazugehöriger Kinder zum Zelten. Jedes Jahr das gleiche Gedöns, wenn die ersten Spinnen aufkreuzen – beide Freundinnen kreischen und rennen entsetzt herum und inzwischen natürlich auch die dazugehörigen Mädchen und auch deren Freundinnen, so im Alter von 16 bis 18.

Ich lud alle zu einer EFT-Runde vor dem Zelt ein und ließ ein Mädchen intensiv an der Spinnenphobie klopfen. Wir klopfen vor allem die spezifische Reaktion, das Gekreische und Davonrennen und weiter dann auch die Angst, im Schlaf »überfallen« zu werden.

Die anderen saßen dabei und klopfen mit, ich forderte sie auf, auch mitzusprechen.

Das Mädchen berichtete mir noch am selben Abend, dass sie ohne Kreischen und ohne Hilfe holen zu müssen, eine Spinne aus dem Zelt hatte holen können. Ich hatte ihr auch gezeigt, wie das geht. Sie hatte für den Rest des Urlaubs kein Problem mehr mit Spinnen.

Monate später rief mich die erwachsene Frau, die mitgeklopft hatte, an und berichtete – nicht ohne Verwunderung über sich selbst –, dass sie seit unserem Urlaub fast schon gelassen mit Spinnen in der Wohnung umgehen könne und ihr Mann recht erstaunt war, weil sie jetzt ohne Quietschen und Hilfesgeschrei die Spinnen fangen und an die Luft bringen konnte.

Das ist meine kleine Spinnengeschichte.«

Und sie isst wieder (Erfahrungsbericht von einer Klopfanwenderin):

Frau K. wurde von ihrem Kinder- und Jugendpsychiater empfohlen, sich bei mir einen Termin geben zu lassen. Ihre Tochter (8 Jahre) esse sehr schlecht und verweigere feste Nahrung, seit sie sich an einer Spaghetti verschluckt habe. Sowieso esse ihre Tochter nicht gerne und werde immer dünner. Aus diesem Grund habe sie sich auch an den Kinder- und Jugendpsychiater gewandt, um Hilfe zu bekommen. Dieser kannte mich und wusste von meinen EFT-Kenntnissen.

Bereits nach der 1. Sitzung EFT [*Kommentar: Ich nehme an, da wurde u.a. dieses belastende Erlebnis mit den Spaghettis bearbeitet*] hatte sich J.'s Essverhalten sofort verändert. Sie habe das erste Mal seit Wochen wieder eine Gurke gegessen. Nach der 2. Sitzung, die ich auf einem Pferd sitzend durchgeführt habe, sagte mir die Mutter, dass ihre Tochter wieder weitere Speisen gegessen habe, die sie sonst immer abgelehnt habe. Bereits nach 4 Wochen habe das Kind insgesamt 5 Kilo zugenommen und eine stationäre Behandlung wurde somit verhindert.«

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:** Sonntag **30. März 2014** (9.30 bis 18 Uhr) in Röhrmoos bei München oder München.

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

Wichtige Hinweise

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

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

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

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

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

Wichtiger Versandhinweis

Ich versende diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit mir in Kontakt getreten sind.

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

- Ich versichere, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen, Tel: 08331-6402879 o. 0151-58124102

newsletter@eft-benesch.de, www.eft-benesch.de, www.eft-kinder.de

DER AUTOR

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

Memmingen im Dezember 2013