



EFT-Newsletter 07/14

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

»Frage: »Wie geht's denn bloß weiter?« – Antwort: »Nur weitergehen.« aus eigenen »Denkfabriken«

An dieser Stelle möchte ich »Weisheiten« und Sprüche von Ihnen selbst – leichte, heitere bis bedenkenswerte. – bringen und lade Sie ein, Ihr »Schatzkästlein« für uns alle zu öffnen.

Hätten Sie es gewusst? – Physikprüfung der anderen Art

Das nun Folgende war eine Frage, die in einer Physikprüfung an der Universität von Kopenhagen gestellt wurde: »Beschreiben Sie, wie man die Höhe eines Wolkenkratzers mit einem Barometer feststellt.« Ein Kursteilnehmer antwortete: »Sie binden ein langes Stück Schnur an den Ansatz des Barometers, senken dann das Barometer vom Dach des Wolkenkratzers zum Boden. Die Länge der Schnur plus die Länge des Barometers entspricht der Höhe des Gebäudes.«

Diese in hohem Grade originelle Antwort entrüstete den Prüfer dermaßen, dass der Kursteilnehmer sofort entlassen wurde. Dieser appellierte an seine Grundrechte, mit der Begründung, dass seine Antwort unbestreitbar korrekt sei. Die Universität ernannte einen unabhängigen Schiedsrichter, um den Fall zu entscheiden. Der Schiedsrichter urteilte, dass die Antwort in der Tat korrekt war, aber kein wahrnehmbares Wissen von Physik zeige.

Um das Problem zu lösen, wurde entschieden, den Kursteilnehmer nochmals zu prüfen und ihm sechs Minuten zuzugestehen, in denen er eine mündliche Antwort geben konnte, die mindestens eine minimale Vertrautheit mit den Grundprinzipien von Physik zeigte. Für fünf Minuten saß der Kursteilnehmer still, den Kopf nach vorne gebeugt, in Gedanken versunken. Der Schiedsrichter erinnerte ihn, dass die Zeit laufen würde, worauf der Kursteilnehmer antwortete, dass er einige extrem relevante Antworten habe, aber sich nicht entscheiden könnte, welche er verwenden sollte. Als ihm geraten wurde, sich zu beeilen, antwortete er wie folgt:

»Erstens könnten Sie das Barometer zum Dach des Wolkenkratzers nehmen, es über den Rand fallen lassen und die Zeit messen, die es braucht, um den Boden zu erreichen. Die Höhe des Gebäudes kann mit der Formel $H = 0.5g * t^2$ berechnet werden. Das Barometer wäre allerdings dahin!

Oder, falls die Sonne scheint, könnten Sie die Höhe des Barometers messen, es hochstellen und die Länge seines Schattens messen. Dann messen Sie die Länge des Schattens des Wolkenkratzers, anschließend ist es eine einfache Sache, anhand der proportionalen Arithmetik die Höhe des Wolkenkratzers zu berechnen.

Wenn Sie aber in einem hohen Grade wissenschaftlich sein wollten, könnten Sie ein kurzes Stück Schnur an das Barometer binden und es schwingen lassen wie ein Pendel, zuerst auf dem Boden und dann auf dem Dach des Wolkenkratzers. Die Höhe entspricht der Abweichung der gravitatationalen Wiederherstellungskraft $T = 2 \pi \sqrt{l/g}$.

Oder, wenn der Wolkenkratzer eine äußere Nottreppe besitzt, würde es am Einfachsten gehen, da hinaufzusteigen, die Höhe des Wolkenkratzers in Barometerlängen abzuhaken und oben zusammenzuzählen.

Wenn Sie aber bloß eine langweilige und orthodoxe Lösung wünschen, dann können Sie selbstverständlich den Barometer benutzen, um den Luftdruck auf dem Dach des Wolkenkratzers und auf dem Grund zu messen und den Unterschied bezüglich der Millibare umzuwandeln, um die Höhe des Gebäudes zu berechnen.

Aber, da wir ständig aufgefordert werden, die Unabhängigkeit des Verstandes zu üben und wissenschaftliche Methoden anzuwenden, würde es ohne Zweifel viel einfacher sein, an der Tür des Hausmeisters zu klopfen und ihm zu sagen: »Wenn Sie einen netten neuen Barometer möchten, gebe ich Ihnen diesen hier, vorausgesetzt Sie sagen mir die Höhe dieses Wolkenkratzers.«

Der Kursteilnehmer war Niels Bohr, der erste Däne, der überhaupt den Nobelpreis für Physik gewann.

Aktuelles

Intensivklopfen »Großes Reinemachen« findet statt

Dieser Selbsterfahrungskurs, in dem Sie von Donnerstag Nachmittag bis Sonntag Mittag intensiv Ihre Themen unter unserer Begleitung beklopfen können, **findet statt** (17. Juli bis 20. Juli). Es sind **noch zwei Plätze** frei. Informationen unter www.eft-benesch.de/aufraeumen.php.

EFT und wissenschaftliche Anerkennung – ein weiterer Durchbruch

Es bedurfte reichlichem »Beklopfen von harten Betonköpfen« in der konservativen American Psychological Association (APA), bis sie schließlich EFT als eine wissenschaftlich fundierte Methode anerkennen musste. Trotzdem EFT immer mehr wissenschaftliche Nachweise seiner Wirksamkeit erbringen konnte, die strengen APA-Kriterien für eine Anerkennung übererfüllte und der Druck der Psychotherapeuten auf die Führung von APA immer größer wurde, verharrten die führenden konservativen Kräfte weiterhin in einer ablehnenden Haltung zu EFT und verweigerten interessierten Psychotherapeuten APA-Weiterbildungspunkte. Erst ein Artikel von David Feinstein (erschieden in der hauseigenen Zeitschrift von APA), der eine wissenschaftliche Metaanalyse der vorhandenen Studien vornahm und nachwies, dass EFT (und TFT) die APA-Standards weit übererfüllte, brach den Damm: APA erkennt EFT nun an und erlaubt APA-Weiterbildungspunkte für seine Mitglieder.

»Diese Ergebnisse, bestätigt durch die Entscheidung von APA, fügen das Beklopfen von Akupunkturpunkten ... den unkonventionellen evidence-based Methoden hinzu, deren grundlegende Mechanismen zwar noch im Dunkeln liegen, deren Wirksamkeit aber für praktizierende Kliniker beachtenswert erscheint.«

Den ausführlichen Originaltext (in englisch) zu diesem Vorgang finden Sie auf unserer Website unter www.eft-benesch.de/studien.php (Feinstein: »APA Updates Its Position on Energy Psychology« und Feinstein. (2012): »Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy«).

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

Trotz Klopfen ändert sich nichts! (1)

Ein elementarer Anfängerfehler (von dem auch erfahrene Klopfser nicht verschont bleiben) beim Klopfen ist es, nicht spezifisch genug zu sein. Dabei werden nur allgemeine Themen beklopft, wie »dieser Schmerz im Bein«, »diese Depression« etc. Zwar können sich durch das Klopfen Veränderungen einstellen, die aber nicht wahrgenommen werden, weil eben »der Schmerz«, »die Depression« noch immer vorhanden sind. Und so stellt man das Klopfen ein, weil es nichts bringt.

Anders ist es, wenn ich feststelle, dass Schmerz zwar noch da ist, aber aus einem stechenden Schmerz (Einwertung 8) nur noch ein ziehender Schmerz geworden ist (Einwertung 8). Auf die Frage, wie es um den *stechenden* Schmerz bestellt ist, kommt dann immer wieder die Antwort: »Der ist nicht mehr da!« Also eine glatte Null. Das Klopfen war somit 100prozentig erfolgreich. Auch kann es sein, dass zwar der stechende Schmerz noch in gleicher Höhe vorhanden ist, aber eben an einem anderen Ort im Körper oder sich anders zeigt (z.B. statt großflächig nur noch punktuell). Auch hier 100 Prozent Erfolg. Oder der Schmerz tritt jetzt nur noch bei einer anderen Bewegung auf. Wir kommen jedes Mal zu einem neuen Aspekt, der dann ebenso spezifisch beklopft wird. Also, statt einem Setup-Satz: »Auch wenn ich diesen Schmerz habe ...« sollte es lauten: »Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im linken Knie Außenseite habe, wenn ich das Bein anwinkle ...« (Beachten Sie auch, dass nach dem Klopfen das Bein vielleicht mehr angewinkelt wird, bis der Schmerz erneut auftritt – auch ein neues Thema: »Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im linken Knie Außenseite habe, wenn ich das Bein noch mehr anwinkle ...«)

Auch »Depression« ist viel zu allgemein. Um dieses Thema spezifischer zu fassen, könnte man z.B. nachfragen: »Woran erkennen Sie, dass Sie depressiv sind?«

Antwort: »Ich fühle mich so freudlos.« – »Beschreiben Sie dieses Freudlose noch genauer!« – »Es ist alles so schwer und grau.« – »Wo spüren Sie diese Schwere in Ihrem Körper?« bzw. »Schauen Sie auf dieses Grau und beschreiben Sie es genauer.« – »Auf meinen Schultern« bzw. »Es ist so ein zähes, unurchdringbares Grau.« Dies wäre ein Einstieg, der das Thema »Depression« spezifischer fasst und dadurch greifbarer macht. Nach einer Einwertung, wie stark dieses Schwere bzw. dieses Grau jetzt vorhanden

ist, könnten wir dann klopfen: »Auch wenn ich diese Schwere auf meinen Schultern spüre, die ich so gut kenne und die immer wieder da ist ...« bzw. »Auch wenn ich dieses zähe, undurchdringbare Grau in mir habe, woher auch immer, das ich so gut kenne ...« Dieses Klopfen kann dann zu anderen Aspekten führen, die immer tiefer in dieses Thema Depression eindringen lassen.

Spezifisch sein ist wesentlich für den Klopferfolg und gibt die motivierende Erfahrung, dass sich doch etwas bewegt, selbst wenn noch »Schmerz« oder »Depression« nach dem Klopfen vorhanden sein sollten. Manche Themen – und das sind gar nicht so wenige – sind eben komplexer, hinter denen sich mehrere spezifische Aspekte verbergen. Diese sind aufzuspüren und zu lösen, bevor sich dann »Schmerz« oder »Depression« verabschieden kann.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

Fallgeschichten / Berichte

Angst beim Gondelfahren (Bericht einer Klopfanwenderin)

Meine Kollegin A. wollte EFT kennenlernen. Dazu bot sich ihre Höhenangst an. Diese hat sie insbesondere, wenn sie mit einer Gondel fahren muss (besonders abwärts) oder wenn sie auf Bergen ist.

Ich befrage A. nach den Situationen, in denen sie die Höhenangst kennt. Da wir nicht viel Zeit zur Verfügung haben, beginnen wir relativ schnell mit dem Klopfen und fangen mit dem Gondelfahren an.

Zunächst klopfen wir den Schwindel, wenn sie sich vorstellt, in der Gondel zu sitzen. *[Kommentar: Dies könnte z.B. sein: »Auch wenn ich diesen Schwindel in meinem Kopf verspüre, wenn ich daran denke, ich sitze in der Gondel ...«]*

Dann kommt der Aspekt mit »Blick ins Tal« dazu *[Kommentar: »Auch wenn ich diesen Schwindel in meinem Kopf verspüre, wenn ich mir vorstelle, ich sitze in der Gondel und schaue in das Tal ...«]*, dann der Aspekt, dass die Gondel abwärts fährt, was große Aufregung erzeugt.

[Kommentar: »Auch wenn ich diese Aufregung in mir habe, dieses Herzklopfen, wenn ich daran denke, ich sitze in der Gondel und fahre nach unten ...«]

Sobald diese Aspekte auf Null sind, teste ich, indem ich das Bild der schaukelnden Gondel hinzufüge (hatte sie eingangs erwähnt). Erneut Stress, den wir klopfen. *[Kommentar: Z.B. »Auch wenn ich diese Aufregung, diesen Stress in mir habe, dieses Herzklopfen, wenn ich daran denke, ich sitze in der Gondel und die Gondel schaukelt ...«]*

Nun kann A. entspannt in der Gondel sitzen – gedanklich – und hat kein Unwohlsein mehr. Natürlich mache ich darauf aufmerksam, dass die real-life Situation zeigen werde, ob wir alle Aspekte geklopft haben.

[Kommentar: Zeigt sich weiterhin Unwohlsein in der realen Situation, bedeutet dies, dass noch Aspekte vorhanden sein müssen, die sich in der Vorstellung beim Klopfen nicht gezeigt haben.]

[Kommentar: Zeigt sich weiterhin Unwohlsein in der realen Situation, bedeutet dies, dass noch Aspekte vorhanden sein müssen, die sich in der Vorstellung beim Klopfen nicht gezeigt haben. Dies können auch belastende Höhen- oder Gondel- oder Skilift-Erlebnisse sein, die dieser heutigen Angst zugrundeliegen.]

Eine Woche später erzählt mir Sandy, dass sie mit einer Gondelbahn gefahren sei und überhaupt keine Angst gespürt habe. Sie habe gar nicht mal dran gedacht, und es war für sie völlig entspannt. Sie war im Nachhinein sehr verwundert – war sich doch früher oft zu Fuß ins Tal gelaufen, nur um die Gondelfahrt zu vermeiden.

Der Wirbel knackst (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Meine Tochter fragte mich, ob ich nicht etwas für ihren Freund tun könnte, der hätte so Schmerzen auf der rechten Seite zwischen den Wirbeln. «Klar«, sagte ich, »wenn du magst, können wir EFT machen.«

Er schien zu wollen und war auch bereit, etwas zu tun. Wir haben ungefähr zwei Stunden geklopft. Am Anfang war es etwas schwierig, überhaupt in die Thematik zu kommen, weil es doch erstmal komisch für ihn war, zu klopfen. Seine Körperhaltung war gebückt, und sämtliche Extremitäten waren ineinander eng am Körper verknotet. Wir klopften zunächst ganz allgemein, während ich ihn ein bisschen von seinen Schmerzen erzählen ließ.

[Kommentar: Dies ist immer ein guter Anfang als Einstieg zum Aufwärmen: Erzählen lassen, aber dabei klopfen: Überhaupt sollte immer geklopft werden, während man

über irgendein »heißes Thema« spricht, auch im Café.] Dann klopfen wir »diesen Schmerz auf der rechten Seite zwischen meinen Wirbeln«. [Kommentar: Besser wäre es, den Schmerz spezifischer zu fassen, siehe Anregungen.]

Auf Nachfragen meinerseits führte er auf, der Schmerz wäre irgendwie rund und feststehend. Auch diese Information flechte ich immer wieder beim Klopfen ein. [Kommentar: Der Satz könnte spezifisch lauten: »Auch wenn ich diesen stechenden, runden, feststehenden Schmerz rechts von meiner Halswirbelsäule habe, sogar wenn ich ruhig dasitze ...] Der Schmerz bleibt gleich auf einer Sechs.

Als meine Tochter zum Duschen geht, öffnet sich sein System, und er erzählt mir von seinem allgemeinen Befinden und wie er sich als unsterblich wahrnimmt. Ich lasse ihn erzählen, während er weiterhin klopft.

Ich frage: »Was ist das für ein Gefühl, unsterblich zu sein?« Er antwortet: »Ein schönes, harmonisches, reies Gefühl.« Bei der nächsten Einwertung ist er auf einer Vier.

»Spür einmal in deinen Schmerz hinein«, fordere ich ihn auf, »Wie fühlt sich das an?«

»Der Schmerz ist feststehend, als ob noch ein Stück fehlen würde, bis ich meinen Kopf so weit drehen kann, dass er knackt und sich dann noch ein Stück lösen würde.« Wir klopfen »diesen feststehenden restlichen Schmerz auf der rechten Seite zwischen den Wirbeln«. Er fängt an, tief und satt zu gähnen, und gleich darauf noch einmal.

Bei der Einwertung ist er bei einer Zwei angekommen. Wir klopfen diesen »noch kleinen, klitzekleinen Rest«. Er dreht seinen Kopf, wonach es zweimal »knackst«. Er ist baff

Wir klopfen noch ein wenig weiter, damit »dieser aller kleinste Knacks sich lösen darf und ich mich so unsterblich schön fühlen kann ... mit diesem schönen, harmonischen, freien Gefühl sein kann, das ich so sehr mag«. Er lacht und gähnt und rülpst gleichzeitig. Er prüft nach, wie es sich gerade dort zwischen den Wirbeln anfühlt, und ist sprachlos. Wir klopfen noch eine Runde Frieden und Dankbarkeit. Er schaut mich an und sagt: »Das hätt ich nicht gedacht, dass es so schnell funktioniert – wenn ich Vorher und Nachher vergleiche, ist das ein 100%-er Erfolg. Vielen Dank, ich weiß echt nicht was ich sagen soll und wie ich mich erkenntlich zeigen soll« Was für ein schöner Sonntag!

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 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 **08./09. November 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 **26./27. Juli 2014**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: kitzmantel@eftsalzburg.at

► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **18./19. Oktober 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.

- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **01./02. November 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

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«

- **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 »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 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

»Am liebsten esse ich Milchreis mit Apfelkompot.«

Schmerzhafter Bienenstich (Bericht einer Klopfanwenderin)

Ich hatte vor kurzem eine gute Gelegenheit, EFT auf meinen sechs Jahre alten Jungen anzuwenden. Er hatte im Garten gespielt, als er plötzlich ohne ersichtlichen Grund heftig zu schreien anfang. Ich eilte sogleich zu ihm, und er zeigte auf die Stelle, wo er Schmerzen hatte. Ich konnte gleich erkennen, dass er von einer Biene gestochen worden war und entfernte als Erstes den Stachel. Die Einstichstelle im Nacken war bereits gerötet und hatte sich ausgebreitet. Zudem begann der Nacken im Bereich des Stiches anzuschwellen. Ich nahm meinen Sohn, der immer noch sehr am Schreien war, mit ins Haus und fragte ihn, ob er mit mir klopfen will. Er nickte. Wir gingen gleich ans Klopfen *[Kommentar: Die Mutter klopfte wahrscheinlich am Jungen z.B.: »Dieser Schmerz in meinem Nacken ... dieser Schreck in*

mir und in meinem Nacken ... plötzlich dieser Schmerz ... und es tut so weh ... dieser Schmerz in meinem Nacken ... wegen dieser blöden Biene ... die sich auf meinen Nacken gesetzt hat ... als ob ich eine Blume wäre (er musste kurz auflachen) .., und die mich dann stechen muss ... obwohl ich ihr doch nichts Böses wollte ... dieser Schmerz in meinem Nacken ... wegen diesem Stich von der Biene ... die sich bedroht gefühlt haben muss ... weil ich an meinen Nacken gelangt habe .. weil ich da etwas gespürt habe ... dieser Schmerz in meinem Nacken ... der ganz schön weh tut ... und dann auch noch dieser Schrecken ... wegen diesem Stich ...] Während diesem Klopfen wurde die Rötung immer blässer, die Schwellung immer kleiner. Nach kaum zehn Minuten war bei meinem Sohn alles wieder im Lot. Er hatte aufgehört mit dem Weinen und wollte wieder zum Spielen in den Garten. Als ich ihn nach einer Stunde hereinrief, war außer der Einstichstelle kaum noch etwas zu sehen. Auch der Schmerz war gegangen.

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«

- **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 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 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 Juli 2014