



# EFT-Newsletter 11/13

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](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Wer nichts tut, weiß nie genau, wann er fertig ist.«

unbekannt

**Die Qual der Wahl** (wurde mir zugesandt)

»Ich habe so viel darüber gelesen, wie schädlich das Rauchen und Trinken ist, dass ich mich entschieden habe, es aufzugeben.«

»Das Trinken oder das Rauchen?«

»Das Lesen!«

---

## 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](http://www.eft-benesch.de/aufraeumen.php)

---

## 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](http://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](http://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](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an mich unter [praxis@eft-kinder.de](mailto:praxis@eft-kinder.de). Gerne höre ich von Klopfergebnissen und Klopferlebnissen 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

### Thema »Zahnspangen«

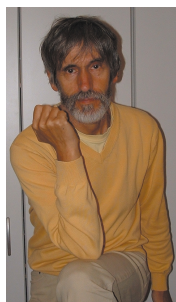
*Frage:* »Meine Tochter braucht nun eine kieferorthopädische Behandlung, da die oberen Eckzähne keinen Platz in der Zahnreihe haben und somit etwas weiter oben außen stehen. Gibt es von Deiner Seite her Tipps oder Artikel zu festen Zahnspangen, was wir im Vorfeld beachten sollten?

Vielen Dank und liebe Grüße«

*Antwort:* Vor einem Einbau von Zahnspangen sollten zuvor ein Muskeltest und im weiteren Verlauf immer wieder Klopfakupressur durchgeführt werden. Warum ist dies wichtig? Es ist nicht selten, dass mit dem Einbau von Zahnspangen sich die Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit oder gar das Verhalten eines Kindes zum Negativen hin verändert. Man wundert sich, was mit dem Kind los ist, macht sich und dem Kind Stress und kann doch nichts daran ändern, denn das System kann durch die Zahnspangen empfindlich gestört und sogar »auf den Kopf gestellt« werden, da zwei wichtige »Steuer«-Meridiane in ihrem Fluß beeinträchtigt werden können.

Bei Zahnspangen sollte also vor dem festen Einbau die Verträglichkeit auf das Material mit dem Muskeltest überprüft werden:

- Bevor das Zahnspangen-Material getestet wird, machen Sie mit dem Kind einen Vortest: Es soll an etwas Schönes denken und testen Sie. Es soll an etwas Belastendes denken und testen Sie. Im ersten Fall sollte der Arm stark bleiben, im letzteren schwach sein. Ist es umgekehrt oder beide Male schwach bzw. stark, beklopft das Kind



die Nasenflügel

oder führt eine Über-Kreuz-Übung durch

Danach wieder an etwas Schönes bzw. Belastendes denken und erneut testen.

- Ist »nun alles «im Lot«, eine Materialprobe vom Zahnarzt an die Oberlippe und/oder Unterlippe halten – so, dass das Material quer über die Mitte geht – und testen, wobei das Kind an die Zahnspange

denken soll. Wird der Arm schwach, weist dies darauf hin, dass das Material problematisch sein könnte.

Wenn der Muskeltest stark ausgefallen und die Zahnspange installiert ist, ist dennoch keine Entwarnung gegeben: Wird die Testung der Zahnspange durchgeführt, ist meist keine Stress-Situation vorhanden, d.h. das System ist weniger belastet und kann einen möglichen störenden Einfluss der Zahnspange besser ausgleichen – die Folge: der Arm beim Muskeltest bleibt stark nud verleitet zu der Annahme, die Zahnspange ist generell ohne Belastung für das System. Gerät man aber in Stress, z.B. bei einer Schultest-Situation, kann die Zahnspange einen störenden Einfluss ausüben, da das geschwächte System einen möglichen negativen Einfluss dann nicht mehr ausgleichen kann. Eine Folge kann sein, dass der Schultest dann schlechter ausfällt. Die anfängliche Testung auf einen störenden Einfluss der Zahnspange liefert also nur bedingt eine klare Aussage. Deshalb sollte vorgebeugt werden und prophylaktisch immer wieder

- a) eine Übung immer wieder eine Übung zum »Entswitchen« durchgeführt werden: Nasenflügel klopfen und/oder Über-Kreuz-Übung (siehe Abbildungen oben)durchführen und
- b) geklopft werden, z.B.: *»Auch wenn ich irgendeine negative Reaktion auf etwas in dieser Spange haben sollte .... ich löse diese mögliche Störung/Reaktion auf.«* (Während dem Klopfen mit der freien Hand die Zahnspange im Mund berühren.)

Dies stärkt und »immunisiert« das System immer mehr gegenüber belastenden Einflüssen seitens der Zahnspange gerade auch in Stress-Situationen.

Auch daran denken, dass farbige Zahnspangen zu einer allergischen Reaktion auf den gegebenen Farbstoff führen kann. Durch das obige Beklopfen mit *»Auch wenn ich irgendeine negative Reaktion auf etwas in dieser Spange haben sollte .... ich löse diese mögliche Störung/Reaktion auf«* wird auch diese mögliche allergische Reaktion angesprochen und mit der Zeit mehr und mehr abgeschwächt bis eliminiert.

*Also:* Zur täglichen Zahnhygiene mit Zähneputzen etc. sollte bei Zahnspangen dieses allgemeine Beklopfen (»Entswitchen« und EFT-Klopfanwendung – siehe oben) zur täglichen »Systemhygiene« hinzugefügt werden – in jedem Falle aber bei Stress-Situationen.

*Ergänzung:* Zeigt jede Testung von verschiedenen Materialien einen schwachen Muskel, sollte spätestens dann mit dem Kind darüber gesprochen werden, ob es überhaupt eine Zahnspange haben will (besser also vor der ersten Testung abklären und eine akzeptierende Haltung schaffen). Eine emotionale Ablehnung wird zu schwachem Muskel führen und bei Einbau die Chancen steigen lassen, dass die Zahnspange – auch bei anfänglicher neutraler Wirkung – zum Störfeld werden kann.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Kein Schlaf in fremdem Bett** (Bericht einer Klopfanwenderin)

»... So, und nun zu meinem spontanen EFT-Erlebnis vom Wochenende!

Thema: »Seit meiner Geburt kann ich in keinem fremden Bett schlafen – nur in meinem eigenen!« (Schöner Glaubenssatz!)

Am Wochenende war ich wieder mal mit anderen unterwegs. Im Bus sprach mich A. an. Wir hatten Anfang diesen Jahres über ihr Problem gesprochen, ich hatte ihr von EFT erzählt, und dann meinte sie, dass sie auf mich zukommen würde. Nun war sie also bereit, ihr Schlafproblem bzw. Nichtschlafproblem endlich anzuschauen.

Wir trafen uns nach dem Abendessen, und sie erzählte wieder, dass sie seit ihrer Geburt in keinem fremden Bett schlafen könne – selbst der Sommerurlaub war eine Katastrophe, da sie efl Tage lang durchgehend nur gerädert war, übelst gelaunt und sehr, sehr unzufrieden.

Ich formulierte mit ihr den ersten Set-up-Satz *»Auch wenn ich seit meiner Geburt, also fünfzig Jahre lang, in keinem anderen Bett als nur in meinem schlafen kann, bin ich völlig in Ordnung, so wie ich bin!«*

Auf die Frage, was es mit ihr machen würde, dass sie nicht schlafen könne, antwortete sie: *»Nichts – ich hab mich schon daran gewöhnt – aber jetzt würde ich es gerne ändern.«* A. vermittelte mir das Gefühl, dass es hier nicht um Emotionen ging, sondern um ein technisches Problem. Ihr Kopf würde wohl nicht richtig arbeiten!

Nach dem Set-up-Satz gingen wir dann in den Kurzsatz über – von ihr formuliert: *»Mein/dieses Problem mit den fremden Betten ... in denen ich nicht schlafen kann ... und das schon so lange ... seit über fünfzig Jahren.«* Nach einigen Runden entfuhr ihr plötzlich: *»Jetzt bin ich wirklich total verärgert, richtig grantig – alle können in fremden Betten schlafen nur ich nicht!«*

Die nächsten Runden waren wir mit dieser totalen Verärgerung beschäftigt, die dann in der Wertungsskala von zehn auf eine Sechs wanderte und nach weiteren Runden bei einer erträglichen Zwei ankam. Während der ganzen Zeit blickte sie immer wieder auf ihr Hotelbett (die Augen waren trübe und der Blick traurig/ängstlich).

*»Eigentlich sieht das Bett doch gut aus, schöne weiße Bettwäsche ... eigentlich könnte ich mich da doch wohlfühlen!?!«,* sagte sie unvermittelt. Nun klopfen wir *»dieses schöne Bett, in dem sie sich wohlfühlen könnte.«* Dabei veränderten sich ihre Augen ... sie wurden klar ... strahlend. Auch die Gesichtszüge entspannten sich. Plötzlich musste sie lachen! *»Ich würde mich jetzt liebend gerne in das Bett legen und schlafen!«,* sagte sie. Ergänzte aber, dass sie trotzdem noch zu den anderen an die Bar gehen möchte – auf einen Schlummertrunk –, denn wir hatten uns mit den anderen Begleitern zuvor verabredet.

Nachdem Sie nun so zufrieden war und überhaupt keinen Gedanken mehr daran verschwendete, dass sie heute Nacht in diesem Bett nicht schlafen könne und ihr Problem auf der Skala gefühlt bei *»NULL«* war, beendeten wir die EFT-Sitzung nach einer dreiviertel Stunde. Nach unserem Schlummertrunk begaben wir auf unsere Zimmer – ich wünschte ihr eine *»gute Nacht.«*

Am nächsten Morgen betrat ich gegen neun Uhr den Frühstückraum. Sie war bereits am Frühstück, sah mich und rief strahlend durch den Raum: *»Ich habe bis acht Uhr geschlafen und mein Sohn musste mich wecken, sonst würd' ich immer noch schlafen!«* Sie sprudelte, strahlte, war überglücklich und erzählte dann den anderen über ihre bisherigen Schlafprobleme und die Arbeit mit EFT. Beim Einsteigen in den Bus kam sie auf mich zu uns sagte: *»Entschuldigung, es muss jetzt einfach sein – ich muss dich jetzt drücken, es ist mir ein Bedürfnis, ich bin einfach nur glücklich! Danke!«*

Auf der Fahrt erlebten wir eine nie gekannte A.. Gut gelaunt unterhielt sie sich mit den Mitreisenden und wurde still (positiv) beschmunzelt! Auf der nächtlichen Busfahrt nach Hause konnte sie ebenfalls fest schlafen. Am Morgen unterhielten wir anderen uns bereits und sie wurde nicht wach. Erst als wir fast zu Hause waren, wurde sie wach, strahlte und wirkte wieder entspannt und ausgeglichen. Elfriede wollte nun auch ganz schnell ausprobieren, ob sie denn auch bei Ihrer Tochter schlafen könne und mir davon berichten.

Obwohl ich seit Monaten nicht mit EFT gearbeitet habe, fand ich schnell den Einstieg und A. ihren Schlaf. EFT ist und bleibt genial. Ich bin immer noch sehr sehr dankbar, dass ich EFT kennenlernen durfte. Mit EFT konnte ich die Fibromyalgie aus meinem Körper eliminieren – ich lebe seit drei Jahren schmerz- und schubfrei. Danke Horst – danke Gary Craig !!

Herzliche Grüße«

*(Kommentar: Gerne höre ich, wie es mit dem Schlafen weiter ging.)*

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](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### ► Level 1

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **23./24. November 2013** (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](mailto: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](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

#### ► Level 2

- **München:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **12./13. April 2014** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / 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](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).
- **Salzburg:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **16./17. November 2013**. Anmeldung bei Renate Kitzmantel, Email: [kitzmantel@eftsalzburg.at](mailto:kitzmantel@eftsalzburg.at)

#### ► Level 3

- **München:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **07./08. Dezember 2013** (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](mailto: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](http://www.eft-benesch.de).

#### ► Nächste Kurse »Frei von Allergie mit EFT«

- **München:** Samstag, **30. 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 **20./21. September 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 **14./15. Dezember 2013** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München-Puchheim.
- **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«** am Samstag **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 Holzmannstett.

## 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

»Regenwürmer können nicht beißen, weil sie vorne und hinten einen Schwanz haben.«

### Traumatische Erfahrungen (Fallbericht einer Anwenderin)

- **Vorgeschichte:** Die Mutter stellte das Mädchen (10 Jahre) in meiner Praxis vor, da es unter extremen Panikattacken litt, die insbesondere nachts auftraten. Das Kind schlief dadurch so schlecht, dass es in der Schule häufig einschlieft und Einbrüche in den Leistungen zeigte.

Ich fragte nach, ab wann das Problem besteht und ob es in Verbindung mit irgendwelchen Ereignissen stehen könnte. Die Mutter berichtete, dass sie vor einigen Monaten in der Nacht von ihrem alkoholisierten Mann massiv angegriffen und mit einem Messer am Hals verletzt worden war. Ihre Tochter sei ihr, nachdem sie laut geschrien habe, zur Hilfe geeilt und habe ihr damit das Leben gerettet. Die Polizei wurde damals gerufen und inzwischen lebt die Frau von ihrem Mann getrennt. Die vier Kinder wohnen bei ihr und durch die Panikattacken ihrer ältesten Tochter könne die ganze Familie nicht mehr richtig schlafen. Die Mutter wirkte insgesamt sehr übermüdet und überlastet.

- **Klopfprozess:** Das Mädchen zeigte sich sehr aufgeschlossen und kooperativ und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einer begeisterten »Klopferin«, die nicht nur ihre eigenen Ängste damit in den Griff bekam, sondern auch ihren jüngeren Geschwistern in verschiedenen Situationen mit EFT helfen konnte.

Mit der »Filmtechnik« waren wir das Schockerlebnis in allen Details und Aspekten durchgegangen, und nach drei Sitzungen waren die nächtlichen Ängste wesentlich geringer geworden. Als Setup-Satz hatten wir zu Beginn geklopft: *»Auch wenn meine Eltern diesen schlimmen Streit hatten, ich bin vollkommen o.k. meine Mutter hat mich sehr lieb und auch mein Vater hat mich sehr lieb.«* Ich ließ sie das Erlebnis in winzigen Abschnitten schildern, wobei wir sofort jedes Anzeichen von Angst und Stress durch Klopfen auflösten. Immer wieder schüttelte sie sich, während sie erzählte, was ich sie dann mehrmals wiederholen ließ. Dabei übertrieben wir beide, so dass auch eine gewisse Komik auftrat und wir viel lachten, was dem ganzen Prozess mehr Leichtigkeit gab. Weitere Aspekte waren ein einengendes Gefühl im Hals mit Luftnot, was wir ebenfalls durch Klopfen auflösen konnten. Insbesondere die Angst, dass die Mutter sterben könne und das blutige Nachthemd wirkten sehr belastend *[Kommentar: Sicherlich zentrale Aspekte, die besonders eingehend bearbeitet werden müssen, um anhaltende Befreiung zu erreichen]*. Auch litt das Mädchen darunter, dass der Vater, der sie doch beschützen sollte, so gefährlich geworden war. Die emotionale Bindung an ihn war dennoch stark und sie hoffte, dass die Eltern wieder zusammen leben würden. Da die Mutter das generell ausschloss, klopften wir die Trauer über den Verlust der »heilen Familie«, wodurch das Mädchen wieder ausgeglichener und emotional stabiler wurde. Der Setup Satz wurde immer wieder auf die aktuelle Situation abgestimmt wie z.B. *»Auch wenn mein Vater meine Mutter verletzt hat, obwohl er uns doch beschützen müsste«* oder *»auch wenn meine Eltern jetzt getrennt leben, ich bin o.k. und meine Eltern haben mich genauso lieb wie früher und ich kann trotzdem zu beiden ein gutes Verhältnis haben.«*

Dennoch hielt sich eine weitere Form von Angstanfällen hartnäckig, die sich darin zeigte, dass sie keine Toilette angstfrei besuchen konnte. Immer wieder kam es dadurch zu »Unfällen«, da sie, wenn überhaupt, nur im letzten und dringendsten Moment eine Toilette aufsuchte. Als ich sie fragte, seit wann sie diese Angst habe, erzählte sie mir, dass sie einmal bei Freunden einen Film gesehen habe, der sie sehr erschreckt hatte. Eine gruselig blutende Frauengestalt tauchte dabei in einem Spiegel in einem

Badezimmer auf, begleitet von schrillen Schreien und viel verspritztem Blut. Auch diesen Film arbeiteten wir mit der Filmtechnik durch, und so konnte das Kind auch diese Angst schrittweise abbauen. Wir testeten das ganze direkt in der Toilette in meiner Praxis nach und sie machte selber einen Plan, dass sie jedes Mal ein wenig länger in der Toilette aushalten und die dabei auftretende mögliche Angst durch Klopfen auflösen wollte.

Rechtzeitig zum mehrtägigen Schulausflug hatte das Mädchen ihre Ängste so aufgelöst, dass sie entspannt und mit großer Begeisterung daran teilnehmen konnte. In kurzen Gesprächen hatte ich die Eltern und den Lehrer in den Prozess mit eingebunden, wodurch auch der Beziehungsstress unter den Eltern, die Neckereien durch Klassenfreunde und die Loyalitätsprobleme gegenüber den Eltern entschärft werden konnten. Auch jetzt, nach einem halben Jahr, sind die Ängste nicht wieder aufgetreten und das Mädchen entwickelt sich sehr gut.

**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 **31. 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](http://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](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://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 November 2013