



# EFT-Newsletter 10/13

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

»Wissen ist immer lückenhaft. Nur Unkenntnis kann vollkommen sein.«

Anonym

**Brötchen-Wirrungen** (wurde mir geschickt)

Ein Freund fragt Mulla Nasrudin: »Wie viele Brötchen kannst du auf nüchternen Magen essen?«

»Vier«, antwortet Nasrudin.

»Falsch!«, triumphiert der Freund, »nur eines, denn wenn du dieses Eine gegessen hast, bist du nicht mehr nüchtern.«

Nasrudin kommt nach Hause und fragt sogleich seine Frau: »Wie viele Brötchen kannst du auf nüchternen Magen essen?«

»Drei«, erwidert sie.

»Schade«, sagt Nasrudin enttäuscht, »hättest du vier gesagt, hätte ich einen richtig guten Witz gewusst.«

---

## Aktuelles

**Aufgepasst! Seit 1. September neue Adresse und Telefonnummern für das Büro**

Adresse: Dickenreishäuser Stadtweg 4, 87700 Memmingen (gilt für Doris und mich)

Telefon: 08331-6402879 (Horst), 08331-6401955 (Doris)

Handy: 0151-58124102 (Horst), 0176-56050546 (Doris)

**Erinnerung: Die Termine für den Intensiv-Selbsterfahrungskurs »Großes Reinemachen« in 2014 stehen fest**

Vier Tage ungestört und intensiv an die eigenen Themen gehen (von Donnerstag nachmittags bis Sonntag mittags).

- 16. bis 19. Januar 2014
- 17. bis 20. Juli 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 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

### »Wegklopfen«?

Immer wieder höre ich bei EFT-Anwendern das Wort »wegklopfen«. Ich möchte hierzu einige Anmerkungen geben, weil ich diese Bezeichnung aus bestimmten Gründen selbst nicht verwende und kritisch sehe:

Wer kennt nicht diese inneren Kämpfe mit sich und gegen sich selbst, aus denen es scheinbar kein Entrinnen gibt. Kein Wunder, denn immer wieder liegt eine Erfahrung in jungen Jahren zugrunde, dass man irgendwie nicht o.k. ist, so wie man ist. Die Folge: Selbstzweifel, Selbstablehnung, Selbstverurteilung (»ich bin ungenügend, mangelhaft, ich bin schlecht, ich bin verkehrt, ich genüge nicht, ich schaffe es eh nicht, was auch immer ich mache, es reicht nicht, mich liebt eh keiner ...« – dies könnte endlos fortgeführt werden). Wie kann dieser Kampf jemals erfolgreich zu Ende geführt werden?

Nicht umsonst steht immer wieder am Anfang des Klopfens der Satz *»Auch wenn ich ... habe, ich akzeptiere mich voll und ganz.«* Diese Einleitung macht Sinn, denn mit diesen Worten – selbst wenn wir sie selbst nicht 100 % glauben sollten – geben wir die Information in unser System, dass wir trotz aller Unzulänglichkeiten, Probleme, Widrigkeiten möglicherweise irgendwie doch nicht so verkehrt sind.

Dieser kleine Kunstgriff im Setup mit dem *»Annehmen, was ist, trotz allem, was war«*, ist ein nicht zu unterschätzender Bestandteil in der Klopfakupressur und überhaupt in erfolgreicher Therapie. Dies verlangt auch auf Seiten des Therapeuten eine Haltung, die den Klienten nicht verändern will, sondern

ihn in seiner Lebensgeschichte und seinen aktuellen Haltungen akzeptiert und die aktuellen Themen als positive Lebensleistung zur Bewältigung von früheren Lebenssituationen würdigt. Jeder ist dort, wo er nur sein kann und nicht woanders, denn dann wäre er ja woanders. Es war immer das Beste, was möglich war, sonst wäre es anders.

Eigentlich könnten wir also auch so bleiben, wie wir gerade sind, gehen aber doch weiter, indem wir klopfen – aber eben nicht aus einer Haltung von Ablehnung dessen, was ist, sondern mit Respekt vor dem, was aus uns geworden ist als bestmögliches Ergebnis aufgrund unserer individuellen Geschichten. Warum dort bleiben, wo man jetzt ist, wenn man einfach *weitergehen* und das Alte *hinter sich lassen* kann.

Durch diesen »Setup-Satz«, durch diese – auch teils ungläubige – Selbstakzeptanz trotz dieses inneren Konfliktes, wird die Voraussetzung geschaffen, dass Veränderung möglich wird, weil dieses Sich-selbst-Ablehnen, dieses Gegen-sich-kämpfen für einen Moment in den Hintergrund gedrängt wird. Das System – wie Gary Craig es vortrefflich ausdrückt – »öffnet sich für Heilung«, für Veränderungen.

Wenn ich von »wegklopfen« rede, geht diese positive Haltung verloren und setzt sich dieser Kampf gegen sich selbst fort, als ob das Erreichte etwas Schlechtes, Ablehnenswertes, Unnötiges wäre, das »weggemacht« werden müsste. Es wird dieser Lebensleistung nicht gerecht. Dies hat nichts mit dem »Annehmen, was ist« zu tun und erschwert in unnötiger Weise auch die Erfolge im Klopfprozess, denn es schwingt diese Information des »sich Bekämpfens und Ablehnens« auch im Klopfen weiter mit.

Warum sollen wir es uns unnötig schwerer machen, wenn es nur einer kleinen Veränderung bedarf, um einen Heilerfolg zu unterstützen? Es ist nicht nötig, dass wir an uns glauben, wenn wir EFT anwenden, wir dürfen auch verständlicherweise zweifeln (was ein mentaler Aspekt ist, der beklopft werden sollte). Aber wir sollten darauf achten, welchen Rahmen wir für das Klopfen setzen. Reden wir doch in **neutraler** (aber nicht in affirmativ positiver!!!) Weise von »*Chance geben, Informationen in uns zu verändern, zu transformieren, zu lösen*« oder schlichtweg »*das Thema beklopfen*«. Dies setzt nicht unter Druck und lässt uns **weitergehen** auf Basis dessen, was ist.

Wir haben diesen Respekt uns selbst gegenüber verdient, und unsere Klienten haben diesen Respekt ebenso verdient. Indem wir uns derart begegnen, wird dies nicht nur positive Auswirkungen auf das Klopfen selbst haben, sondern sich auch unabhängig davon heilend auf das System auswirken.

Auch Worte haben großen Einfluss auf das Geschehen im System, auf die Struktur des Systems – es ist Information. Gerade auch wenn wir Energietechniken anwenden, ist es wichtig, welchen Informationsinput wir in unser System geben, denn unsere Schwingungsmuster, unser Befinden hängen entscheidend davon ab.

Gerne höre ich von Ihren Erfahrungen und Ihren Anregungen und Fragen

---

## Fallgeschichten / Berichte

**Zigaretten ade** (Bericht einer Klopfanwenderin)

– *Thema/Symptom/Diagnosen*: L. möchte sich das Rauchen abgewöhnen. Wir klären Motivation, es zu lassen (es nervt; Geruch an Händen; Zeitvergeudung; etwaige bevorstehende Schwangerschaft), und Gründe, es zu behalten (das gute »Zigarettk« am Morgen; Belohnung; Partner raucht = gemeinsame Zeit)

– *Klopfverlauf*: Ich frage zunächst nach dem momentanen Stress durch den Entzug (Verzicht auf die letzten zwei Zigaretten). Ein Stress bei 3, den wir erfolgreich beklopfen.

Dann Vorstellung, in den nächsten 3 Stunden keine zu rauchen. Wir klopfen dies und die verschiedenen Aspekte, genauso bei der Vorstellung bis heute Nacht keine zu rauchen und dann bis zum nächsten Morgen.

Verschiedenste Aspekte dabei werden geklopft, wie: Was sollen dann meine Hände tun? Wie soll ich mich dann belohnen?

Mit der Filmtechnik spiele ich die Szene der ›Morgenzigarette‹ durch, die Fahrt in die Bar, der Ablauf in der Bar und dann die Vorstellung, dies ohne Zigarette zu tun, sozusagen, einen neuen Film ablaufen zu lassen.

Am Ende kann L. sich vorstellen, heute keine Zigarette mehr zu rauchen, gibt mir aber auch sicherheitshalber ihre restlichen Zigaretten mit.

– *Sitzungsergebnis*: Am nächsten Morgen bekomme ich eine SMS: ›24 Stunden nicht geraucht! Sogar Kaffee getrunken ohne Zigarette. Es geht mir super!‹

Eine Woche später treffe ich die Frau und sie ist immer noch rauchfrei. Das Tolle ist, dass sie überhaupt keine Entzugserscheinungen oder irgendwelche Gelüste hat, sondern dass es ihr richtig gut geht!

[Kommentar: Dies kann sehr schnell gehen, oft aber noch mehr Themen, die tiefer liegen ....]

### **Kreuzschmerzen und die Männer** (Bericht einer Klopfanwenderin)

›Meine Mutter hatte schon 4 Chemo-Zyklen hinter sich und es ging ihr jedes Mal vom Bewegungsapparat her sehr schlecht. Sie wusste vor lauter Schmerzen nicht mehr, wie sie liegen oder sitzen sollte. Die Ärzte spritzten ihr dann immer Penicillin, was aber auch nicht half. Die ›Diagnose‹ war, dass die Chemo auch Weichteilrheumatismus auslösen könne, was bei ihr wohl der Fall sei.

Kurz vor dem 5. und letzten Chemo-Zyklus, saßen wir zusammen und plauderten, als meine Mutter urplötzlich ganz heftige Kreuzschmerzen bekam, genauso wie mitten in der Chemo. Die Schmerzen waren so stark, dass sie kaum mehr sitzen konnte. Das war uns beiden schleierhaft, denn die nächste Chemo war noch 5 Tage entfernt, wir hatten auch überhaupt nicht darüber gesprochen oder daran gedacht.

Also fing ich an, mit ihr zu klopfen: Zuerst klopfen wir einfach nur die Schmerzen, bis sie nach einigen Minuten einen heftigen Ärger spürte. Ganz schnell war auch klar, warum sie sich so ärgerte. Am Tag zuvor war unser Klavierlehrer bei uns, der ein Auge auf meine Mutter geworfen hatte. Er nahm sie mal kurz, ohne zu fragen, in den Arm und drückte ihr ein Küsschen auf die Wange, was meiner Mama gar nicht gefiel. Sie wusste aber auch nicht, sich zu wehren, da sie ihn nicht verletzen wollte. Er ist ja ein sehr netter Kerl, nur eben nicht ihr Fall. Wir klopfen also diese Wut. Dann kam auf einmal so manch eine Begegnung mit den Herren der Schöpfung zu Tage, die zu forsch aufgetreten waren und meine Mutter sich nicht richtig zur Wehr setzen konnte, weil sie die Männer nicht vor den Kopf stoßen wollte. Sie selbst kam sich aber jedes Mal wie in der Falle vor, sie konnte den Situationen nicht entkommen – genauso wie jetzt der Chemo (die sie selbst nie wollte, aber haben musste, weil sie in ihrem Fall lebensrettend war). Nach 50 Minuten Klopfen hatten wir den Schmerz auf 2 runter, dann war sie so erschöpft, dass sie ins Bett wollte. Diese Schmerzen kamen auch nicht mehr wieder, wobei ich dazu sagen muss, dass der letzte Chemo-Zyklus mit einem anderen Medikament durchgeführt wurde. Seither versteht es meine Mama allerdings wunderbar, dem Klavierlehrer aus dem Weg zu gehen.

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 **25./26. Oktober 2013**. 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./09.03.2014**. 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 **19./20. Oktober 2013** (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./24.05.2014**. 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 **23./24. Oktober 2013**. 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** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«) von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr.
- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **02./03. November 2013** (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) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München oder München.
- **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«** am Samstag **24. 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

»Mein Opa ist am Kopf barfuß.«

**»Einschlafen? – Nein danke!«** (Bericht einer klopfenden Mutter)

»Seit Monaten haben wir Probleme mit unserer Tochter M. (etwas über ein Jahr), weil sie nicht einschlafen kann und sehr unruhig dabei ist. Ich habe mittlerweile EFT bereits in Kursen kennengelernt und habe auch Informationen über das Surrogatklopfen erhalten. So versuchte ich dies gleich an meiner Tochter, als sie sich am Abend erneut unruhig und widerspenstig zeigte. Mein Mann brachte sie ins Bett, während ich in einem anderen Zimmer saß und für meine Tochter klopfte: *»Auch wenn du so unruhig bist, dich gegen das Schlafen wehrst, du bist meine beste M. und deine Eltern lieben dich ...«* [Kommentar: Es geht auch direkt am Kind, soweit es das Kind annimmt, indem z.B. das Kind im Bett liegt und der Rücken entlang der Wirbelsäule (seitlich davon) jeweils von oben nach unten leicht beklopft oder massiert und dabei die Klopfsätze beruhigend gesprochen werden. Zu dieser Art von Klopfen siehe auch mein Buch »Gesunde Kinder mit Klopfakupressur« oder den Newsletter xxxxxx: Auf gleiche Weise kann direkt geklopft werden, indem man das Kind auf den Arm nimmt.]

Da sich aber auch nach einigen Klopfunden nichts änderte, fühlte ich in mir Ohnmacht und Frustration, die ich dann zunächst einmal an mir selbst beklopfte. [Kommentar: Das tritt immer wieder auf, wenn man gerade für die eigenen Kinder klopfte, dass sich eigene Themen zeigen, die auch immer wieder in Zusammenhang mit dem Problem des Kindes stehen können. Daher ist das Beklopfen dieser eigenen Themen sehr wichtig, so wie es auch hier erfreulicherweise gemacht wird.]

Dann klopfte ich wieder diese Unruhe meines Kindes, als plötzlich eine Eingebung von Angst in mir auftauchte. [Kommentar: Auch dies ist eine Erscheinung beim Surrogatklopfen, dass durch diesen Kontakt zum Kind Informationen aus diesem kindlichen Feld zum Klopfanwender kommen. Diese sind dann weitere mögliche Aspekte des Themas, die beklopft werden.] Ich griff dies sogleich auf und klopfte: *»Auch wenn du diese Angst in dir hast, wenn es ans Schlafen geht, du bist meine beste M. und du bist in Sicherheit, denn Papa und Mama sind immer da ...«* Es schien mir im Verlauf des Klopfens, dass sie begann, sich zu entspannen. Zu meinem Erstaunen bemerkte auch ich, dass ich mich selbst entspannte [Kommentar: Durch das an sich selbst klopfen, beklopft man gleichzeitig auch eigene Aspekte.], wobei mir dabei klar wurde, dass ich mich selbst unter Druck setze, eine gute Mutter zu sein. Ein unruhiges Kind, ein Kind, das sich nicht wohlfühlt, bedeutete anscheinend für mich, dass ich wohl nicht gut genug als Mutter für sie bin. Auch dies klopfte ich nun vermehrt.

Während ich so mit mir beschäftigt war, kam mein Mann in mein Zimmer und berichtete, dass M. entspannt eingeschlafen war – was sonst nie der Fall gewesen war. [Kommentar: Durch dieses sich Einlassen auf das Problem des Kindes werden oft auch eigene Themen bewusst, die möglicherweise zum Problem des Kindes mit beitragen. In jedem Falle ist es lohnenswert, diese eigenen Themen zu beklopfen.]

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 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 September 2013