



EFT Newsletter 02/08

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie uns Ihre Beiträge an kontakt@eft-benesch.de.

Zum Zurücklehnen

»Du kannst nicht auf deinem Weg weitergehen, ohne den Ort zu verlassen, wo du gerade bist.«

unbekannt

»Das Leben sollte nicht daran gemessen werden, wieviele Atemzüge man während seines Lebens macht, sondern an der Anzahl unvergleichlicher Momente, die einem den Atem geraubt haben.«

unbekannt

Eine ältere Frau kommt zum Arzt: »Herr Doktor, ich habe ständig Blähungen. Obwohl sie mich nicht so sehr stören, ist es schon lästig. Sie stinken nie, und sie gehen immer leise ab. Ich hatte jetzt auch schon bestimmt zwanzig Blähungen, seit ich hier im Raum bin, obwohl Sie das nicht bemerken konnten, weil das ohne Geruch oder Geräusch passiert.«

Der Arzt sagt zur Frau: »Nehmen Sie diese Tabletten und kommen Sie in einer Woche wieder.«

Nach einer Woche erscheint sie erneut und sagt aufgeregt: »Herr Doktor! Was haben Sie mir da gegeben? Meine Blähungen sind immer noch da. Sie sind zwar immer noch leise, aber sie stinken jetzt fürchterlich!«

»Sehr gut. Jetzt, wo Ihre Nase wieder funktioniert, wollen wir uns um Ihr Gehör kümmern ...«

Das Leben bietet viele Möglichkeiten auf dem Weg

Hier eine kleine Auswahl:

1. Sie gehen eine Straße entlang, und da gibt es eine großes Loch auf Ihrem Weg. Sie fallen hinein. Es dauert ewig, bis sie wieder herauskommen.
2. Sie gehen die gleiche Straße entlang und fallen erneut in das große Loch. Es dauert jetzt nur noch einige Zeit, bis Sie sich wieder hochgearbeitet haben.
3. Sie gehen wieder die gleiche Straße entlang und fallen erneut in das Loch. Es wird nun zu einer Gewohnheit, aber sie kommen sogleich wieder heraus.
4. Sie gehen noch immer die gleiche Straße entlang, sehen das große Loch, weichen aus und gehen darum herum.
5. Sie gehen eine andere Straße.

Zu welcher Spaziergänger-Kategorie gehören Sie?

Unsere Hinweis-Dauerbrenner

»EFT D.A.CH.« – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

Informationen über die Entwicklung von D.A.CH. von den Anfängen bis zur Verbandsgründung, die 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 sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf unserer Website www.eft-benesch.de unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« Anlaufstellen, die in ihrer Region solche Treffen anbieten, um miteinander zu üben, Erfahrungen auszutauschen und so die EFT-Fertigkeiten zu erweitern. Wer als Koordinierungsstelle einer solchen Übungsgruppe in seiner Region fungieren will, soll uns schreiben, damit wir sie/ihn in unsere Website aufnehmen können (dort finden sich bereits einige Anbieter). Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in unsere Liste ist der absolvierte EFT-Level 2.

Neue EFT-Foren

Auf Gary Craigs Website http://www.emofree.com/forum_landing.htm finden sich mittlerweile elf »EFT Community Discussion Forums«: Jeder kann daran teilnehmen und in einen EFT-Austausch eintreten (in englisch).

Anregungen

Eine Anregung fürs Selbstklopfen

Immer wieder hören wir, dass das Beklopfen von eigenen Themen schwieriger ist, weil u.a. ein Gegenüber fehlt, der mit einem klopft, der Anregungen gibt, auf Blockaden, Reaktionen hinweist etc. Probieren Sie doch Folgendes aus:

Setzen Sie sich vor einen größeren Spiegel, so dass Sie sich selbst darin sehen können. Dies ist jetzt Ihr Klient. Führen Sie EFT so aus, als ob vor Ihnen eine andere Person sitzt, die mit ihren Problemen zu Ihnen kommt, d.h. Sie lassen sich das Problem beschreiben, achten auf mögliche Anzeichen von aktuellem Unwohlsein, wenn »Ihr Klient« Kontakt zum Problem aufnimmt, Sie fragen ganz spezifisch bei ihm nach, klopfen mit ihm, beachten dessen Äußerungen (Hinweise auf Psychische Umkehr!) usw., so wie Sie es eben mit einer anderen Person machen würden.

Gerne hören wir von Ihren Experimentiererfahrungen und Anregungen, die wir hier vorstellen können.

Fallgeschichten / Berichte

Ein Fall von emotionaler Katzenallergie

In einem unserer Allergiekurse erwähnte A., dass sie an einer Katzenhaarallergie leiden würde. Allein, wenn sie mit einer Katze in einem geschlossenen Raum sei, würden sich Reaktionen in den Augen einstellen, und sie müsse niesen. Die Überprüfung mit dem kinesiologischen Muskeltest (siehe mein Buch »Frei von Allergie mit EFT«) zeigte eine Belastung. Wir wendeten EFT auf diese Katzenhaarallergie an (dabei hielt sie ein geschlossenes Gefäß mit Katzenhaaren – aus unserem »Allergiekoffer« – vor ihren Bauch) mit z.B.: »Auch wenn ich diese negative Reaktion auf Katzenhaare habe, warum auch immer, ich bin o.k. und löse diese Reaktion jetzt auf«, »Auch wenn ich diese Probleme in meinen Augen und dieses Niesen auf Katzenhaare habe, ich bin o.k. und löse diese Reaktion jetzt auf«, »Auch wenn ich diesen Stress in mir habe wegen Katzenhaaren, ich bin o.k. und erlaube mir, wieder Freundschaft mit Kat-

zenhaaren zu schließen.« Der folgende Muskeltest zeigte jedoch weiterhin eine Belastung hinsichtlich Katzenhaare. Es musste ein anderer Aspekt vorliegen. Ich schlug A. vor, an eine Katze zu denken. Der Muskeltest ergab keine Störung. Sie erwähnte jedoch, dass sie an ihre Katze (sie hatte in der Tat eine) gedacht hatte. Also sagte ich zu ihr, dass sie an eine andere Katze, an eine schwarze Katze denken sollte (diese Eingebung von »schwarze Katze« tauchte einfach in mir auf). Der Muskeltest zeigte jetzt eine Belastung an. Doch hatte sie noch keinen Zugang zu diesem Sachverhalt. Wir klopfen: »Auch wenn ich diesen Stress habe, wenn ich an eine schwarze Katze denke« Auf meine Bemerkung: »Woher das wohl kommt?« berichtete sie von einem auftretenden Druck vor der Brust und im Kopf. Wir klopfen in der Klopfsequenz: »Dieser schwarze Katzendruck vor Brust und im Kopf.« Sie konnte eine Verbesserung vermelden, es war nur noch ein Restdruck im Kopf vorhanden, den wir beklopfen. Während der Klopfsequenz fragte ich sie danach, ob sie schon einmal irgendetwas mit einer schwarzen Katze zu tun gehabt hatte. Sie sprach von einem undeutlichen Bild, das in ihr entstand (in der Klopfsequenz: »dieses undeutliche Bild«), das dann plötzlich klar wurde. Sie hatte Kontakt zu der Erfahrung, dass sie als Zweijährige eine schwarze Katze am Schwanz gezogen hatte, die sich daraufhin wehrte und nach ihr schlug. Bei dieser Erinnerung traten Tränen auf, die wir beklopfen. Als weiterer Aspekt, der zu stärkerem Weinen führte, erschienen Schuldgefühle in ihr, die wir ebenfalls klopfen, bis sie dann bei der Vorstellung lachen musste, wie sie die Katze am Schwanz zieht. Der folgende Muskeltest zeigte jetzt Stressfreiheit, wenn sie an eine schwarze Katze dachte. Wir testeten dann noch in vivo Katzenhaare in mehreren annähernden Schritten (Hinweis: Bei schwereren möglichen Reaktionen nicht derart testen, wenn Sie nicht erfahren sind. Manchmal ist auch die Anwesenheit eines Arztes erforderlich!!). Schließlich rieb ich ihr Katzenhaare ins Gesicht, sie zeigte keine Reaktion mehr – auch im weiteren Verlauf des Tages nicht.

Ein paar Tage nach dem Kurs erhielten wir folgende Rückmeldung: A. war bei einer Bekannten. Sie wusste nicht, dass sie eine Katze hatte. Normalerweise hätte sie bereits Reaktionen gezeigt, selbst wenn die Katze nicht physisch anwesend gewesen wäre. Sie war dann überrascht, als die Katze auftauchte (da sie ja keine Reaktionen gehabt hatte), und noch mehr überrascht, dass sie auch dann keine Reaktionen hatte, als die Katze ihr auf den Schoß sprang und dort sitzen blieb. Auch im weiteren Verlauf des Besuches und des Tages blieb sie reaktionsfrei.

Erste EFT-Erfahrungen (Erfahrungsbericht einer EFT-Kursteilnehmerin)

»Gestern hatte ich zwei Frauen in meiner Praxis, die zur Entspannungsanwendung (ShenDo Shiatsu) angemeldet waren. Beide kamen völlig außer sich an, weil sie große Ärgernisse plagten. Während sie schimpften und aufgeregter erzählten, konnte ich unmöglich irgendetwas anderes mit ihnen machen als Klopfen: Brust, Arme, Hände. Eine wurde ziemlich schnell ruhiger, so dass ich einfach zum Shiatsu übergehen konnte und sie wirklich gut relaxen konnte. Am Ende wunderte sie sich, wie das nur möglich war. Am liebsten wäre sie gar nicht gekommen, da es ihr unmöglich schien, heute in irgendeiner Form Entspannung zu erfahren. Bei der anderen ging es ähnlich. Beide waren jedenfalls wieder bei sich angekommen und hatten ein frohes und entspanntes Lächeln im Gesicht, als sie gingen. Das ist der schönste Lohn für diese Arbeit.«

Ausdauer lohnt sich doch – ein kreativer Ansatz (ein Erfahrungsbericht)

Eine Teilnehmerin an unseren Kursen schreibt uns: »Zum Thema »Ausdauer beim Klopfen« habe ich kürzlich eine Erfahrung gemacht, die ich euch mitteilen möchte: Vergangene Woche hatte ich einen kleinen Infekt mit laufender Nase, gesteigertem Schlafbedürfnis und Kopfschmerzen erwischt. Vor allem die Kopfschmerzen wollte ich möglichst schnell wegklopfen, weil sie doch sehr lästig und quälend waren. Leider erwiesen sie sich auch als äußerst hartnäckig, so dass meine Standardformulierungen nicht fruchteten. Ich klopfte dann nicht nur im Hinblick auf die Kopfschmerzen, sondern auch die anderen Aspekte des Infektes und schließlich die langsam aufkommenden Zweifel, ob EFT diesmal überhaupt wirken würde. Das alles blieb ohne nennenswerten Erfolg ... Ich beendete schließlich eher

unzufrieden die Klopf Sitzung, gab mir dabei aber noch das Signal, dass ich, sooft ich im Laufe des Tages die Meridianpunkte an den Händen bearbeiten würde, etwas für mein Immunsystem und damit auch einen unbeschwerten, schmerzfreien Kopf tun würde.

Während ich mich daraufhin intensiv mit meinem Lernstoff beschäftigte (sie lernt gerade für die Heilpraktikerprüfung), bearbeitete ich laufend die Punkte an den Händen. Irgendwann fiel mir dabei auf, dass sowohl die Kopfschmerzen als auch der Schnupfen völlig aufgehört hatten. Als »Nebeneffekt« hatte ich auch sehr effizient gelernt. Anscheinend war ich vorher zu ungeduldig gewesen und hatte mir nicht genug Zeit genommen. Das Drücken und Reiben der Punkte an den Händen behalte ich jetzt bei allen Lernsitzungen bei und gebe mir dafür vorher immer positive Themen ...«

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Schreiben Sie uns!

Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2008** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **23./24. Februar 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / Dachau.
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **03./04. Mai 2008**. Informationen und Anmeldung bei Mag. Monika Sassmann-Blaschko (Psychologische Praxis), Columbusgasse 32 / 3 / 6, 1100 Wien, Tel.: +43-(0)676-7406484, Email: M.Sassmann-Blaschko@gmx.net.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am **28.-30. März 2008**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **05./06. April 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau, .
- Nächster **WIENER Level-2-Kurs** am **12./13. Juli 2008**. (**geänderter Termin!!**) Informationen und Anmeldung bei Mag. Monika Sassmann-Blaschko (Psychologische Praxis), Columbusgasse 32 / 3 / 6, 1100 Wien, Tel.: +43-(0)676-7406484, Email: M.Sassmann-Blaschko@gmx.net.
- Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **08./09. März 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.

Es ist sicherlich interessant, am Level-3-Kurs mehr als einmal teilzunehmen, da immer neue Themen angesprochen werden. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

Näheres zu den Kursen und weitere Termine am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen und bestehende Kenntnisse noch zu vertiefen, Möglichkeiten für eine Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme intensiver angehen zu können. Siehe hierzu auch unsere Website www.eft-benesch.de.

Die nächsten Allergiekurse

– **64367 Mühlthal bei Darmstadt**

»Frei von Allergie mit EFT«. Samstag, **12. April 2008**. Informationen und Anmeldung bei Darmstädter Seminare für Psychotherapie, Ober-Ramstädter Straße 42, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.de, www.darmstaedter-seminare.de.

(Am Tag danach findet am selben Ort der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern« statt.)

– Herzogenbuchsee nahe Bern (Schweiz)

»Frei von Allergie mit EFT« (für Allergiker und Interessierte) Samstag **26. April 2008**. Informationen und Anmeldung bei: Swiss-Center for EFT, Reto Wyss, www.emofree.ch. (Am Folgetag findet am selben Ort der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern« statt.)

WEITERES

Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte, und Horst als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Die EFT-Kinderecke

»Mutti, wo warst du eigentlich als ich geboren wurde?« – »Im Krankenhaus.« – »Und Papi?« – »Der war auf der Arbeit!« – »Na, das ist ja toll! Da war also überhaupt keiner da, als ich ankam?!«

»Mami«, heult Evchen, »Klausli hat mich im Bad vollgespritzt!« – »Spritz doch einfach zurück.« – »Kann ich nicht, Mami. Ich bin doch ein Mädchen.«

Kopfschmerz bei Kind – ein Erfahrungsbericht

»In meiner Freizeit bin ich als Kung Fu-Kindertrainerin tätig. Letzte Woche klagte M. (9 Jahre) schon während der spielerischen Aufwärmphase über Kopfschmerzen und hat sich auf die Bank gesetzt. Ich witterte meine Chance, zwei Tage nach meinem EFT-Level-2-Kurs. Ich habe ihn gefragt, ob er mit mir was ausprobieren wolle, gegen seine Kopfschmerzen. Er stimmte sofort zu, und ich ging mit ihm auf den ruhigen Flur hinaus. Dann klopfte ich mit ihm etwa: »Auch wenn ich jetzt diese blöden Kopfschmerzen an der linken Schläfe habe und ich doch lieber spielen und für die Vorführung trainieren möchte, bin ich ein toller Junge und KungFu-Kämpfer ...« Wir klopfen zweimal den Shortcut mit Kronenpunk, und danach machte ich mit ihm zweimal das Augenrollen. Dabei wanderten seine Kopfschmerzen um den Kopf herum und waren dann weg. Ich konnte gar nicht so schnell gucken, wie er schon wieder in der Halle war.«

DEMNÄCHST

– 64367 Mühlthal bei Darmstadt

»Gesunde Kinder mit EFT«. Sonntag, **13. April 2008**. Informationen und Anmeldung bei Darmstädter Seminare für Psychotherapie, Ober-Ramstädter Straße 42, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.de, www.darmstaedter-seminare.de. (Am Tag davor am selben Ort der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«.)

– Herzogenbuchsee nahe Bern (Schweiz)

»Die Anwendung von EFT bei Kindern« (für Eltern und Interessierte) Sonntag **27. April 2008**. Informationen und Anmeldung bei: Swiss-Center for EFT, Reto Wyss, www.emofree.ch. (Am Tag davor am selben Ort der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«.)

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

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

Wichtiger Versandhinweis

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

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter«.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Elisabethstraße 52, 85716 Unterschleißheim, Tel: 089-37488928, newsletter@eft-benesch.de, www.eft-benesch.de.

DIE AUTOREN

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Practitioner (EFT-ADV), EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in Unterschleißheim bei München und in der Nähe von Kitzlegg/Allgäu. Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; EFT mit Kindern, EnergyCoaching (Lebenscoaching, Sportcoaching).

Doris Benesch, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Practitionerin (EFT-CC). Praxis in Unterschleißheim. Schwerpunkte Aura- und Energiearbeit, Energie-Therapie (EFT), EFT mit Kindern, Auraclearing, Aurapflege, spirituelle und emotionale Energiearbeit, Seelenrückführung, Trance-Heilreise in den Körper, Lebensberatung.

Unterschleißheim im Februar 2008