



EFT Newsletter 04/07

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie rund 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

»Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind. Wir sehen die Dinge, so wie wir sind.«

Anais Nin

»Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.«

Mahatma Gandhi

Nachahmung ist nicht immer gut

Drei Ingenieure und drei Buchhalter wollen mit der Bahn zu Konferenzen reisen. Am Bahnhof kaufen sich die Buchhalter je eine Fahrkarte, die drei Ingenieure jedoch nur eine einzige.

»Wie soll das gehen: drei Personen und nur eine Fahrkarte?«, fragt einer der Buchhalter.

»Sie werden es schon sehen«, antwortet einer der Ingenieure.

Alle besteigen also den Zug. Während die Buchhalter ihre Sitze einnehmen, drängen sich die drei Ingenieure in eine der Toiletten und verschließen dann die Tür. Kurz nachdem der Zug die Station verlassen hat, erscheint der Schaffner, um die Fahrkarten einzusammeln. Er klopft auch an die Toilettentür und sagt: »Den Fahrschein, bitte.«

Die Türe öffnet sich einen kleinen Spalt und ein Arm erscheint mit der Fahrkarte in der Hand. Der Schaffner nimmt die Fahrkarte und geht weiter.

Die Buchhalter sehen dies und sind von dieser cleveren Idee beeindruckt. So beschließen sie, es auf ihrer Rückreise genauso zu machen, um Geld zu sparen. Wieder an der Bahnstation kaufen sie also nur noch eine Fahrkarte, sind aber erstaunt, dass die Ingenieure dieses Mal überhaupt keine Fahrkarte kaufen.

»Wie wollen Sie denn ohne Fahrkarte mit der Bahn reisen?«, fragt einer der Buchhalter verwirrt.

»Sie werden es sehen«, antwortet einer der Ingenieure.

Nachdem sie alle den Zug bestiegen haben, begeben sich die drei Buchhalter in eine Toilette, die drei Ingenieure in eine nächstgelegene. Der Zug setzt sich in Bewegung. Kurz darauf verlässt einer der Ingenieure seine Toilette, geht zur Toilette der Buchhalter, klopft an deren Türe und sagt: »Den Fahrschein, bitte.«

Autor unbekannt, von Gary Craigs Website

Nachrichten / Aktuelles

Vormerken:

3. deutschsprachiges EFT-Treffen 28. bis 29. April 2007 in Mühlthal bei Darmstadt

EFT wächst und wird in den deutschsprachigen Ländern immer bekannter. Und mit EFT wächst auch EFT D.A.CH., der EFT-Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Im Frühjahr ist wieder Gelegenheit, sich zu treffen, sich auszutauschen, zu vernetzen und über gemeinsame Ziele zu reden. Eingeladen sind: alle Mitglieder des Fachverbandes, alle EFT-Trainer/innen, alle EFT-Anwender/innen, alle Teilnehmer/innen der bisherigen Treffen, alle EFT-Buchautoren und alle, die sich für EFT und seine Entwicklung interessieren.

Weitere Informationen hierzu unter: www.eft-dach.org.

»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 zu D.A.CH. und EFT unter: www.eft-dach.org.

Tipps zum Klopfen

Eine allgemeine Erscheinung nicht nur bei »Klopfanfängern«: mangelnde Ausdauer

Nicht umsonst weist uns Gary Craig immer wieder auf diesen Stolperstein in der Anwendung der EFT-Klopfakupressur hin. Denn es gibt sicherlich kaum jemanden, der nicht die Erfahrung gemacht hat, dass sich bei einem bestimmten Problem trotz Klopfen einfach keine Erfolge einstellen wollten. Diejenigen, die nicht aufgegeben haben, können dann oft die Erfahrung machen, dass sich die Ausdauer »auszahlt«.

Zu diesem Thema ein Bericht einer EFT-Anwenderin an Gary Craig (zusammenfassend übersetzt von Horst aus Gary Craigs Website www.emofree.com):

Lieber Gary, ich möchte dir von einer Erfahrung berichten. Heute hatte ich Kopfschmerzen, ich klopfte diesen Kopfschmerz und er wurde sogar noch heftiger, ich klopfte mit beiden Händen beide Seiten gleichzeitig, stellte mir vor, dass ich in meinem Kopf klopfte – was auch immer ich versuchte, nichts funktionierte, und mein Kopfschmerz ließ bereits Übelkeit in mir aufsteigen. Was aber geschah, war, dass ich müde wurde und in einen leichten Schlaf fiel. Ich denke, das Klopfen entspannte meinen Körper ein wenig. Als ich wieder erwachte, war der Kopfschmerz dennoch noch stark vorhanden. Ich sagte zu mir: »Es hilft einfach nichts!« Plötzlich tauchte in mir der Gedanke auf, genau dieses zu klopfen. Also klopfte ich: »Auch wenn nichts hilft ...« ... und siehe da, der Kopfschmerz begann nachzulassen. Ich konnte sogar aufstehen und verspürte neue Energie. Nach einer halben Stunde war der Schmerz vollständig weg.

Die meisten werden erkennen, dass in diesem Bericht der Schlüssel zum Erfolg im Klopfen einer psychischen Umkehrung, hier des negativen Glaubenssatzes »Es hilft einfach nichts«, lag (andere Sätze könnten sein: »Bei mir hilft eh nichts«, »Bei anderen geht es, aber bei mir sicherlich nicht«, »Das kann bei mir gar nicht funktionieren und so leicht schon gar nicht«, »Bei mir geht das nur nach viel Mühen, so einfach kann es bei mir nicht sein« etc.).

Wenn es einfach nicht weitergeht und sich eine Blockade auftut, ist es wichtig, den Fokus auf diese Blockade zu legen, also auf die damit einhergehenden Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, und diese zum Klopfthema zu machen. Dazu gehören auch alle Gedanken über die eigenen Fähigkeiten, überhaupt Veränderungen zu erzielen und was es bedeuten würde, diese Veränderungen so einfach zu erreichen. Ist kein Zugang möglich, kann auch mit einem ganz allgemeinen Setupsatz begonnen wer-

den, um damit Bewegung in die Blockade zu bringen: »Auch wenn ich diese Blockade in mir habe, warum auch immer, vielleicht weil ich mir diesen Erfolg irgendwie nicht gönnen kann, ich bin vollkommen o.k. und löse diese Blockade jetzt auf.« Oder: »Auch wenn ich etwas in mir habe, das mich daran hindert, dieses Problem aufzulösen, ich bin o.k., und bitte diesen Teil, mich dabei zu unterstützen, dieses Problem aufzulösen.« In der Folge können nun weitere Gedanken oder Wahrnehmungen auftauchen, die Teil der Blockade sind und mit fortwährendem Klopfen aufgelöst werden.

Einfach nicht aufgeben, weiterklopfen, Gedanken, Gefühle, körperliches Unwohlsein beobachten und alles beklopfen – die Chancen stehen gut, dass sich doch etwas bewegt. Geht dennoch nichts: geeignete Hilfe aufsuchen, um das richtige Thema zu finden (Glaubenssätze, emotionale Themen und – wie mein neuestes Buch aufzeigt – Energietoxine). Hierzu ist eben auch manchmal intensivere Detektivarbeit nötig. Aber wir wissen ja: Es handelt sich nur um eine Störung im Energiesystem, und EFT ist das geeignete Mittel, um diese Störungen zu beseitigen. Also: Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer und »keep on tapping«.

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

Fallgeschichten

Stresshusten eines 8-Jährigen Jungen

Hier die Rückmeldung der Mutter von B., die ihren Jungen geklopft hat:

»Die ersten zwei Tage danach (nach der EFT-Sitzung und Beratung mit Eltern und Kind bei mir) konnte ich irgendwie gar nicht klar denken, irgendetwas war anders. Ich glaube, Sie haben uns (den Eltern) ein wenig die Augen geöffnet, was den Umgang mit B. (dem Sohn) anbelangt. Wir sind beide ruhiger und gelassener, und ich habe auch gar keine Lust mehr, B. »schneller zu machen«. Wenn er morgens aufsteht, gab es immer den totalen Kampf ums Anziehen und den totalen Stress und Zeitdruck. Ich habe gemerkt, wenn ich ihn nicht immer so unter Druck setze und ihm zig mal sage, er soll sich schneller anziehen oder das und jenes schneller machen, klappt es genauso, wenn nicht sogar besser. Wir wurden beide dadurch ruhiger, und ich habe begriffen, dass man Menschen nicht »schneller« machen kann, schon gar nicht unter Druck!

So, und nun das eigentliche Hauptthema, was ich Ihnen schreiben wollte war, dass ich Ihnen letzten Dienstag (bei der Sitzung) noch erzählte, dass B. diesen Winter zum ersten Mal nicht sein Bronchialasthma hatte. Und prompt fing er Dienstag nacht mit lauten, verschleimten Schluckbeschwerden an, die dann nachts so schlimm wurden, dass er eine Stunde über dem Spuckeimer hing und nur noch würgte. Am nächsten Tag fing dann der Husten wieder an, und ich dachte am 3. oder 4. Tag, jetzt brauche ich wieder sein Asthmaspray! Dann fiel mir ein, dass Sie meinten, B.s Problem sei der große Stress, unter dem er steht, und fing an, ihn »mit diesem Stresshusten oder stressigen Husten« zu beklopfen. Nach zwei Tagen baute ich noch »diese Sorgen und Ängste und der Druck im Hals, den ich auskotzen könnte« mit ein. Letzte Nacht hat B. dann nicht einmal gehustet. Der letzte asthmatische Husten hat letztes Jahr zwei Monate gedauert(!!!) und ging nur dann mit Kortisonspray weg.

Heute hat mir B. übrigens ganz nebenbei erzählt, dass sie ihn heute in der Schule ausgelacht haben, und ich fragte ihn, was er gemacht hat. Er meinte dann ganz locker: »Nichts, wieso?« (etwas, das ihn zuvor immer belastet hatte und das wir in der Sitzung bearbeitet hatten).«

Auf meine Nachfrage ein paar Tage später, ob B's Zustand weiterhin stabil geblieben ist, erhielt ich folgende Nachricht: »Ja, B.s Husten war weg und kam auch nicht wieder!!!! Es war wie ein Wunder für mich, denn ich hatte schon wieder die schlimmsten Erinnerungen an die letzten Jahre, mit wochenlangem Schlafentzug, wenn er nachts wochenlang im Bett saß und teilweise nur noch im Sitzen schlafen konnte vor lauter Hustenanfällen. Es hat genau zwei Klopfdurchgänge »mit diesem stressigen

Husten gedauert, nach ca. max. zwei Tagen war er dann vollkommen weg.« Eine weitere Mitteilung ein paar Wochen später bestätigte diesen positiven Verlauf.

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

Aktuelles aus unserer Praxis

EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **16. Juni**, 9.30 bis 19 Uhr in Röhrmoos.
- **Level-1-Kurs in WIEN** am **05. Mai 2007**. 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. Im Anschluss daran (06. Mai) ein Tagesseminar zum Thema »Anwendung von EFT bei Kindern«.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **21./22. April 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr).
- **Für alle, die einen Level-2-Kurs gemacht haben**: Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **23. Juni** statt, 10 bis 18 Uhr in Unterschleißheim. Dieser Levelkurs kann beliebig oft besucht werden, da immer neue Themen angesprochen werden. Der Kurs kostet, da er bei uns in der Praxis stattfinden wird, etwas weniger (Euro 140,-).

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 eft-benesch.de.

Demnächst

- **Bei uns in Unterschleißheim oder Röhrmoos bei Dachau**
Frei von Allergie mit EFT (für EFT-Anwender und Interessierte)
Samstag/Sonntag **12./13. Mai 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr). Information und Anmeldung bei uns: kontakt@eft-benesch.de.
- **67227 Frankenthal**
Frei von Allergie mit EFT (für EFT-Anwender und Interessierte)
Samstag/Sonntag **19./20. Mai 2007**. Informationen und Anmeldung bei: Praxis für Psychotherapie (HPG), Christian Reiland, Meergartenweg 1, 67227 Frankenthal, Telefon: 06233-889137, Email: info@eft4all.de, www.eft4all.de.
- **CH-3360 Herzogenbuchsee / BernCH(Schweiz)**
Frei von Allergie mit EFT (für EFT-Anwender und Interessierte)
Samstag/Sonntag **02./03. Juni 2007**. Informationen und Anmeldung bei: Swiss-Center for EFT, Reto Wyss, www.emofree.ch.

EFT-KLOPFINTENSIV AUF KRETA

Machen Sie einen Quantensprung in ein gesundes, befreites und erfolgreiches Leben. Termin **02. bis 09. Juli 2007**; Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt. **Jetzt anmelden!** Nähere Informationen siehe www.eft-benesch.de.



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

»Nun Mäxchen«, fragt der Lehrer, »kannst du mir ein durchsichtiges Metall nennen?«

»Ja, Maschendraht.«

»Was bedeutet diese Zahl?«, fragt der Lehrer und schreibt XXII an die Tafel. Meldet sich Ewald, der Sohn des Dorfgastwirts: »Zwei Bier und zwei Korn, Herr Lehrer!« 1000 coole Schülerwitze, Gondrom Verlag

Eine wahre Begebenheiten aus der »Welt des Kindes«

Beim Spaziergehen sieht die Tochter den Vater am Wegesrand stehen und beobachtet ihn neugierig aus einer größeren Entfernung. Plötzlich läuft sie zur Mutter und ruft aufgeregt: »Mami, der Papi pinkelt aus dem Finger!«

KURS IN WIEN »Die Anwendung von EFT bei Kindern«

Sonntag, **06. Mai 2007**. Voraussetzung mindestens EFT Level 1. (Am Vortag, Samstag, 05. Mai 2007, findet an gleicher Stelle ein Kurs EFT Level 1 statt.)

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.

KURS IN MARKTHEIDENFELD (Nähe Würzburg) »Die Anwendung von EFT bei Kindern«

Sonntag, **17. Juni 2007**. Voraussetzung mindestens EFT Level 1 oder andere EFT-Kenntnisse.

Informationen und Anmeldung bei: Angelika Doleysch, Vorderbergstraße 4, 97828 Marktheidenfeld, Tel.: 09391-810749, Email: adoleysch@web.de..

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

- 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.

DIE AUTOREN

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

Doris Benesch, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, zertifizierte 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.

Praxis Benesch, Elisabethstr. 52, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089 / 37 48 89 28, Fax: 089 / 3 10 22 01

Unterschleißheim im April 2007