



EFT Newsletter 06/07

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

»Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.«

Charlie Chaplin

»Viele möchten leben, ohne zu altern, und sie altern in Wirklichkeit, ohne zu leben.«

Alexander Mitscherlich

»Der Chefarzt der Psychiatrie macht eine Führung durch sein Haus. Die Besucher dürfen einen Blick in ein Einzelzimmer werfen. Ein etwas verwirrt aussehender Mann sitzt auf einem Stuhl und hält eine lebensgroße Holzpuppe auf seinem Schoß. Er herzt und küsst die Puppe ununterbrochen. Der Chefarzt erklärt: »Dieser Mann war vor vielen Jahren unsterblich in eine Frau verliebt. Sie hat dann aber einen anderen geheiratet.« Die Führung geht weiter. Das nächste Zimmer direkt nebenan ist komplett ausgepolstert, und der Patient läuft permanent mit dem Kopf gegen die Wand und stößt mitleidserregende Laute aus. Die Besucher fragen: »Und was ist mit diesem Mann?« Der Chefarzt antwortet: »Das ist der Mann, der die Frau geheiratet hat.«

Unbekannt

Gewicht ist relativ

Bei einem Vortrag über Stressmanagement hebt der Referent ein Glas mit Wasser und fragt: »Wie schwer ist dieses Glas mit Wasser?« Die Antworten belaufen sich auf Angaben zwischen 20g und 500g. Der Referent meint daraufhin: »Das absolute Gewicht spielt überhaupt keine Rolle. Das Gewicht hängt davon ab, wie lange Sie es versuchen, dieses Glas zu halten. Wenn ich es für eine Minute halte, ist dies sicherlich kein Problem. Wenn ich es für eine Stunde halte, wird es wahrscheinlich bereits schmerzhaft in meinem Arm zu spüren sein. Wenn ich es für einen ganzen Tag halte, werden Sie möglicherweise bereits die Ambulanz verständigen müssen. Auf jeden Fall ist es das gleiche Gewicht, aber je länger ich es halte, desto schwerer wird es.«

Und er fährt fort: »Und so ist es auch mit dem Stress. Wenn wir unsere Last die ganze Zeit herumschleppen, wird diese Last immer schwerer werden, und wir werden sie früher oder später nicht mehr tragen können. Es ist eben nötig – so wie wir es mit diesem Wasserglas vernünftigerweise tun –, das Glas zwischendurch eine Zeit lang abzusetzen und den Arm ausruhen zu lassen, bevor Sie das Glas wieder aufnehmen. Wenn wir wieder ausgeruht sind, ist es auch wieder möglich, diese Last zu tragen.«

Autor unbekannt, von Gary Craigs Website

Nachrichten / Aktuelles

»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.

Lizenzen von »Klopf dich gesund«

Nachdem das Buch »Klopf dich gesund« bereits in slowenischer Sprache erschienen ist, gibt es mittlerweile für das Buch Lizenzen für Polen, Ungarn und Bulgarien. EFT erobert also Zug um Zug auch die Länder Osteuropas.

Anregungen

Gedanken zum »Einwerten des Problems«

Das Einwerten gibt einen *Anhaltspunkt für ein subjektives, persönlich wahrgenommenes Unwohlsein*. Es geht darum, in sich selbst zu spüren, den Kontakt mit seiner Befindlichkeit, mit der dazugehörigen Energiestörung herzustellen und den Fokus darauf zu richten – und hierfür ist das Einwerten des Problems ein gutes Hilfsmittel. Denn wenn man eine Zahl benennen kann, so weist dies doch darauf hin, dass man auch einen Kontakt zum Problem und somit zur Energiestörung hat.

Die Einwertung stellt nach den Klopfdurchgängen und während des Klopfprozesses eine gute Orientierung für den Verlauf des Prozesses dar: Es hilft dem Klienten und dem EFT-Anwender bei der Orientierung und gibt Hinweise über Fortschritt bzw Stagnation. Das persönliche Einwerten gibt darüber hinaus Einblick in die Hintergründe einer möglichen Stagnation oder in die Person des Klienten. So kann es sein, dass sich ein Klient z.B. nur eingestehen kann, dass er von einer »Acht« zu einer »Sieben Komma zwei«, dann zu einer »Sechs Komma fünf« gelangt. Auf die Nachfrage, wie er denn diese Unterschiede feststellt, können Antworten auftauchen, die Thema für eine EFT-Anwendung sein können und wichtig für eine Auflösung des Problems sind (z.B. ich kann keinen Erfolg haben, so schnell darf es nicht gehen, Ängste, das Problem zu »verlieren«, festhalten wollen am Problem, etc.). Und es ist nicht selten zu erleben, wie man selbst oder das Gegenüber plötzlich Probleme bekommt, sich einzugestehen, dass sich tatsächlich etwas bewegt hat oder sogar völlig verschwunden ist. Das Benennen einer Zahl ist dann eine innere Leistung, die nicht unterschätzt werden sollte. Das Einwerten ist also keine akademische Angelegenheit, sondern erweist sich durchaus als ein psychologisches Mittel, das uns beim Klopfen hilfreich ist und uns über die Person wichtige Informationen liefert.

EFT fördert auch den Prozess, den Blick in sich selbst zu richten, die eigene Selbstwahrnehmung zu vertiefen und den eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen. Hier spielt das subjektive Einwerten eine ergänzende Rolle. Wir erinnern uns: Selbst wenn jemand Probleme mit dem Einwerten hat (weil er/sie es gar nicht gewohnt ist, etwas über sich auszusagen oder unsicher ist, etwas Falsches zu sagen, was ja wieder Hinweis auf Themen gibt), können wir sogar sagen: »*Raten Sie einfach*, es soll ja nur ein Anhaltspunkt sein.« Oder man lässt sich per Hand (so wie bei den Kindern) die Belastung anzeigen, oder man begnügt sich mit den Angaben »winzig – klein – mittel – groß – riesengroß« oder Ähnliches. Ist der Anfang erstmal gemacht, stellt man immer wieder fest, dass die anfänglichen Schwierigkeiten mit der Einwertung der Vergangenheit angehören und es den Personen zunehmend leichter fällt. Einwertungen vorzunehmen – eine beachtenswerte psychologische Veränderung.

Man kann man das Einwerten aber auch ganz weglassen, wenn es z.B. den eingeleiteten (Klopf-) Prozess stören könnte. So können viele Minuten des Klopfens vergehen und neue Themen dabei abgehandelt werden, ohne dass je eine Einwertung zum Zuge kommt. Erst danach kann man wieder zum Ausgangsproblem zurückkehren und nachfragen, wie es jetzt um diesem Problem bestellt ist. Hat man Anfangs keine Einwertung vorgenommen, so kann man nach dem Klopfen fragen: »Wenn die ur-

sprüngliche Belastung 100% gewesen war, wieviel ist jetzt noch da?» Bei der Einwertung geht es also nicht darum, eine »objektive« Zahl zu erhalten, auch ist sie nicht unverzichtbarer Bestandteil für einen Klopfervorgang, es geht hier lediglich um persönliche Einschätzungen der Befindlichkeiten, die viel über die Person aussagen und bei der Auflösung eines Problems hilfreich sein können. Es ist eine nützliche Ergänzung, die sogar im Klopfprozess gezielt eingesetzt werden kann. Erinnern wir uns aber: Wir klopfen nicht die Stärke einer Belastung, sondern die Störung im Energiesystem, die sich dahinter verbirgt. Gerne hören wir von Ihren Experimentiererfahrungen und Anregungen, die wir hier vorstellen können.

Fallgeschichten

Wir danken für diesen ausführlichen Bericht einer Teilnehmerin an einem unserer Levelkurse. Hier geht es um die Erfahrung, dass wir unser Schokoladenverlangen »klopfen« können, wobei auch hier – wie so oft – wieder erstaunliche Veränderungen eintreten und sich sogar ein überraschender und unerwarteter Zusammenhang zeigt (Anmerkungen von uns in Klammern).

»Liebe Doris, lieber Horst,

... Ich hatte mit der Schoko natürlich die herrlichsten Erlebnisse! Aber erst von Anfang an: Ich sollte erwähnen, dass ich ein humoriger Mensch bin und sehr spontan Statements über mein Empfinden abgebe. Ich hatte das Problem (Verlangen nach der Schokolade) mit »734« (auf der Skala von Null bis Zehn) bewertet. Als ich an der Schokolade roch, hätte ich sie wirklich am liebsten durch die Nase eingesaugt, ich spürte enormes Verlangen, dem ich nachgeben würde – wie immer. Ganz klar und deutlich war in meinem Kopf, dass ich bei der nächstbesten Gelegenheit in das Erdgeschoß des Einkaufszentrums gehen und mir dort eine Riesentafel Schoko kaufen würde (der Seminarort befand sich in der dritten Etage dieses Gebäudes). Falls ihr es bemerkt habt: Gleich beim Eingang gibt es eine große und sehr einladende Schokothek. Aber nach wenigen Klopfunden veränderte sich für mich eigenartigerweise der Geruch. Es war ein schwach wahrzunehmender Geruch, den ich nicht kannte und auch nicht identifizieren konnte. Auf jeden Fall war er mir plötzlich nicht mehr so verlockend. An dieser Stelle fühlte ich den Wert »125«. Horst forderte mich auf, beidhändig zu klopfen. Da verfiel ich in einen richtigen »Klopfrausch« mit Enthusiasmus. Kurzfristig habe ich sogar vergessen, die weiteren Positionen zu klopfen und blieb an den Außenseiten der Augenbrauen »hängen«. Ich war so sehr vertieft, dass ich nicht mehr sagen kann, wie viele Runden wir tatsächlich klopfen, aber ich kann mich noch erinnern, dass es wirklich nur ganz wenige waren! Danach forderte Horst mich wieder auf, an der Schoko zu riechen. Und plötzlich nahm ich einen eindeutig sehr unangenehmen Geruch wahr! Ich kann ihn noch immer nicht identifizieren, aber irgendwie hat es mich an etwas Verbranntes erinnert. Ich wollte einfach nichts essen, das so »stank«. Natürlich arbeitet das Gehirn weiter und ich war selbst neugierig geworden, was passieren würde, wenn ich doch koste. Ich hatte ein ganz winziges Stückchen abgebissen. Und dann bemerkte ich noch etwas. Das, was ich früher so sehr mochte, nämlich dieses Schmelzen der Schokolade im Mund, ekelte mich nun an. Ich empfand es als schmierig, und es war mir unangenehm auf der Zunge, der Wangenseite und auf den Zähnen.

Ich habe seither (das ist jetzt gut eine Woche her) keine Schokolade mehr gegessen, obwohl ich versuchte, den Appetit darauf zu provozieren. Beim Einkaufen stelle ich mich nun immer vor das große Regal mit den Süßigkeiten. Ich betrachte die verschiedenen Angebote und versuche, mir den Geschmack vorzustellen. Was zur Folge hat, dass ich den Platz schnell wieder verlasse, weil mir irgendwie langweilig wird dabei. Ich verspüre keine Lust auf diese Art von Süßigkeiten. Allerdings hat sich alles ein wenig verschoben. Mir ist aufgefallen, dass ich offensichtlich Schokolade nicht nur aus einer Sucht heraus gegessen habe. Denn nach dem letzten Bissen – manchmal aber auch zwischendurch – hatte ich sofort Wasser getrunken. Unbewusst war mir scheinbar immer schon dieses Schmierigen im Mund unangenehm, und ich wollte es wegspülen. Es lag offenbar auch daran, dass ich generell zu wenig getrunken hatte und mein Körper signalisierte nicht Durst, sondern Appetit auf Schokolade,

denn dann trank ich etwas. Es ist jetzt so, dass ich manchmal abends zwar an Schokolade denke, aber absolut keinen Appetit darauf verspüre. Aber ich muss Wasser trinken. Ich verspüre dafür große Lust auf Eis. Da ist also noch etwas, das ich erforschen muss. Es kann aber nicht so schlimm sein, denn die Eisdiele bei mir hat immerhin bis 22 Uhr geöffnet. Bis jetzt war es noch nicht so, dass ich extra hingegangen bin, um mir Eis zu holen. ...«

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/Dachau. **Dies ist der letzte Level-1-Kurs, der über einen Tag geht.** Die folgenden Kurse laufen dann immer zwei Tage.
- Nächster WIENER **Level-1-Kurs** am **13./14. Oktober 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.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag in Röhrmoos/Dachau, **20./21. Oktober 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr).
- Nächster WIENER **Level-2-Kurs** am **01./02. Dezember 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.
- Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/ Sonntag, **23./24. Juni** in Röhrmoos/ Dachau, 10 bis 18 Uhr und 9 bis 17 Uhr in Unterschleißheim. Der Level-3-Kurs kann beliebig oft besucht werden, da immer neue Themen angesprochen werden. Für Wiederholer bieten wir den Kurs günstiger an.

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 **22./23. September 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr).
- **CH-3360 Herzogenbuchsee / Bern (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.

JETZT NOCH ANMELDEN EFT-KLOPFINTENSIV AUF KRETA

Machen Sie einen Quantensprung in ein gesundes, befreites und erfolgreiches Leben. Termin **02. bis 09. Juli 2007**; Teilnehmerzahl begrenzt. **Jetzt noch 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

»Die Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern, kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer.«
Sokrates

Der Lehrer fragt die Kinder: »Wer kann mir ein Beispiel dafür nennen, dass Ehrlichkeit am längsten währt?« – »Ich, Herr Lehrer«, antwortet Heiner. »Wenn ich die Rechenaufgaben abschreibe, bin ich schnell fertig, wenn ich sie allein mache, dauert es viel länger.«
unbekannt

»Gehst du denn schon in die Schule?«, fragt der Onkel seinen kleinen Neffen. »Na, klar«, erwidert der stolz. »So, so«, fragt der Onkel weiter, »und was machst du so in der Schule?« – »Ich warte, bis sie aus ist.«
unbekannt

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

Sonntag, **17. Juni 2007**. Voraussetzung mindestens EFT Level 1 oder andere EFT-Grundkenntnisse. Informationen und Anmeldung bei: Angelika Doleysch, Vorderbergstraße 4, 97828 Marktheidenfeld, Tel.: 09391-810749, Email: adoleysch@web.de.

KURS bei uns in Unterschleißheim »Die Anwendung von EFT bei Kindern«

Samstag, **24. November 2007**. Voraussetzung mindestens EFT Level 1 oder andere EFT-Grundkenntnisse. Informationen und Anmeldung bei uns: kontakt@eft-benesch.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, 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, 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 Juni 2007