



# EFT Newsletter 06/09

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

---

## Zum Zurücklehnen

»Du kannst nur dann dich weiterbewegen, wenn du den Ort verlässt, wo du jetzt bist.« unbekannt

»Das Gehirn ist ein wunderbares Organ. Es beginnt in dem Moment zu arbeiten, wenn du am Morgen erwachst und hört nicht eher damit auf, bis du ins Büro kommst.« Robert Frost

### Ein kleines Rätsel

Drei Äpfel sind vor Ihnen, Sie nehmen zwei Äpfel davon weg. Wieviele Äpfel haben Sie dann?

(Lösung: Zwei, denn die beiden Äpfel haben Sie ja in den Händen. Oft lautet die Antwort auf »ein Apfel«, da wir – wie so oft – immer nur auf das schauen, was noch übrig ist, als auf das, was wir wirklich haben.) Autor unbekannt

---

## Aktuelles

### Bitte beachten: Kursänderungen

- Statt Übungs- und Friedensprozesstage am 04. und 05. Juli findet an diesen Tagen jetzt ein **EFT-Level 3** statt.
- **Neu im Programm:** Ein-Tages-Kurs »**Frei von Allergie mit EFT**« am 26. Juli in München.
- Der Kurs »EFT und Familienstellen« wird aus organisatorischen Gründen auf Frühjahr 2010 verschoben.

Für genauere Angaben zu den Kursen bitte in unserer Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) nachschauen.

---

## Unsere 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

Das Angebot an Anlaufstellen für EFT-Übungsgruppen wächst in unserer Website kontinuierlich, also immer wieder hineinklicken.

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 unserer 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 uns schreiben, damit wir sie/ihn in unsere Website aufnehmen können (dort finden sich bereits einige Anbieter). Mindestvoraussetzung für die Aufnahme in unsere Liste als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, unter Anleitung von Horst an gelegentlichen »EFT-Übungstagen« und »Friedensprozesstagen« (siehe unser Programm) die EFT-Fertigkeiten weiter zu verfeinern.

### **EFT-Foren auf Gary Craigs Website**

Auf Gary Craigs Website [http://www.emofree.com/forum\\_landing.htm](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).

### **Kinder-Anwender-Liste**

Wer speziell auch EFT bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Beispiele siehe dort.

---

## **Anregungen**

### **Medikamente und EFT**

1) Viele Personen, die mit EFT erstmals in Kontakt treten, haben bereits eine lange Leidensgeschichte mit klassischen Behandlungsmethoden einschließlich medizinischer »Laufbahn« hinter sich und nehmen auch Medikamente ein. Wenn diese Personen dann ihre Beschwerden mit Klopfakupressur angehen, ist es wichtig, daran zu denken, die Medikamentendosierung nach einer gewissen Zeit des Klopfens (auch wenn sich die Problematik noch nicht aufgelöst hat) durch den Arzt erneut überprüfen zu lassen.. So kann eine Person mit Bluthochdruck, die diesen Bluthochdruck oder damit zusammenhängende Hintergrundthemen wie Unruhe, Stress, Ärger etc. beklopft hat, nun überdosiert sein, da sich die »energetische Lage« ja entspannt hat und die Blutdruckproblematik möglicherweise nur noch in abgeschwächter Form oder überhaupt nicht mehr vorhanden ist. Oder eine Person mit Schilddrüsenunterfunktion, deren Schilddrüsenwerte sich aufgrund von EFT-Anwendung unbemerkt in Richtung Normalisierung bewegt haben (was nicht unmittelbar bemerkt werden kann, da ja die Medikation besteht), die dann jedoch durch diese positive Entwicklung überdosiert sein kann, was dann zu Erscheinungen einer Überfunktion führen kann.

2) Wenn es angezeigt ist, dass Medikamente genommen werden müssen (solange die zu behandelnde Problematik noch besteht), so treten oftmals ungewünschte Nebenwirkungen dieser Medikamente auf. Versuchen Sie es doch folgendermaßen: Bevor Sie das Medikament einnehmen, halten Sie dieses vor Ihren Bauch und klopfen wie folgt:

– Handkante: »Auch wenn ich eine negative Reaktion auf etwas in diesem Medikament haben sollte, ich akzeptiere mich voll und ganz und löse diese negative Reaktion auf und verstärke die positive Wirkung.«

– Klopfsequenz: »Diese mögliche negative Wirkung ... auf etwas in diesem Medikament ... ich löse diese Reaktion auf ... und verstärke die positive Wirkung ...« (auch hier an die Möglichkeit einer folgenden Überdosierung denken!)

Treten bereits bekannte akute Nebenwirkungen auf, z.B. Müdigkeit, Haarausfall bei Chemotherapie, Magenbeschwerden, Durchfall, diese Symptome ganz spezifisch in obige Sätze einbauen.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Rückmeldung zum Fall Nackenschmerz aus dem letzten Newsletter

»Hallo Horst, vielen Dank für deinen Newsletter ... Nachdem ich in Frau B. aus deinem Nackenbeispiel glaube, meine Person im Level-2-Kurs wiederzufinden [Anmerkung: Ich hatte zwar die Aufzeichnungen, wusste aber nicht mehr, wo ich diese gemacht hatte und vermutete einen Fall aus meiner Praxis], wollte ich mich mal kurz melden ... also mein Nacken meldet sich schon noch ... ich muss da noch nacharbeiten ... habe da aber schon einen ganz guten ansatz. das klopfen vor dem spiegel ging gut. ich glaube, da sitzen noch ein paar andere familienthemen, aber da bin ich dran.

obwohl der schmerz immer noch da ist, spüre ich auch oft phasenweise gar nichts mehr bzw. das, was ich merke, ist im vergleich zu vorher pille-palle ... [Anmerkung: Es zeigt sich hier also ein anhaltendes positives Ergebnis, das auch nach mehreren Wochen noch anhält, dies, obwohl Frau B. über anhaltenden Schmerz seit etwa acht Jahren berichtet hatte. Klar aber auch, dass noch Klopfanwendungen auf weitere Aspekte und mentale Blockierungen folgen müssen, damit der Schmerz vollständig aufgelöst ist.) und mit meiner mutter, das ist so ein dauerthema, bei dem ich aber auch merke, dass ich immer besser damit umgehen kann. langsam aber sicher tut sich da was ... «

### EFT bei Tieren

»Hallo Doris und Horst, wie geht's euch denn, der Beitrag über die Tiere [aus dem letzten Newsletter] find ich echt voll super, ich hab auch ein Wahnsinn Erlebnis mit einem unserer Pferde.

Unserer Stute Jessi hat seit ca. einem halben Jahr auf einmal Platzangst im Hänger. Sobald der Hänger in Bewegung kommt, hat sie zu paniken angefangen, mit den Füßen gestrampelt, bis sie halb im Hänger lag, danach stand sie zitternd im Hof. Hab dann an ihr geklopft, also »diese scheiß Angst vorm engen ... wackligen Hänger ... Hilflosigkeit ... Einsamkeit ... jetzt muss ich irgendwo hin, wo ich gar nicht hin will ... ausgeliefert sein. Ojee, da kamen Sachen, da könnt ich ein halbes Buch schreiben [Anmerkung für Neulinge: Die Autorin dieses Beitrages hat an der Stute geklopft, sich dabei auf das Problem der Stute eingestimmt, ist also in deren Energiefeld »gegangen« und hat so diese Informationen aus dem Feld wahrgenommen.]. Und so ca. nach einer Woche, wo ich wieder am Klopfen war, sagt die auf einmal zu mir [also Informationen aus dem Energiefeld der Stute]: »Und sowieso die linke Seite im Hänger gefällt mir überhaupt nicht, stell mich auch mal rechts hin.« Top, das habe ich dann gleich gemacht: Jessy latscht ganz ruhig in den Hänger, stand ganz ruhig sogar bei 60 Sachen in der Kurve.«

### EFT und Sehfähigkeit

»Hallo Horst, das muss ich Dir einfach mitteilen. Ich hatte heute eine ärztliche Visite, um meinen Führerschein zu verlängern. Da ich einen Führerschein der Kategorie KB/B habe, muss ich diese Visite immer vor bei einer Ärztekommision machen [dies ist ein Bericht aus Italien]. Also, bei der letzten Visite hatte ich beim Sehtest rechts 6/10 und links 7/10. Bei einem deiner Seminare hatten wir doch auch über das Klopfen der Sehstärke und über Raster-Brillen gesprochen. So habe ich vor ca. einem Monat begonnen, meine Sehstärke zu beklopfen und einige Übungen mit der Raster-Brille, die ich damals gleich bestellt hatte, zu machen. Heute bei der Visite: rechts 8/10 und links 10/10! Einfach SUPER! Ich werde noch weiter klopfen und dann gleich die Krümmung der Hornhaut mit klopfen! Außerdem, manchmal habe ich das Gefühl, dass ich einige Dinge in meinem Leben ebenfalls klarer sehe. Ein Thema, das während des Klopfens immer wieder kam. Bin erstaunt, was man allein alles mit EFT erreichen kann! Schöne Grüße und gute Arbeit.«

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 uns!

---

## Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2009** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### Level 1

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **26./27. September 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **03./04. Oktober 2009**. 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](mailto:M.Sassmann-Blaschko@gmx.net).
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am **16./17. Oktober 2009**. 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).

#### Level 2

- **Neu: Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **11./12. Juli 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am **27./28. November 2009**. 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).

#### Level 3

- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **04./05. Juli 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-3-Kurs** am **17./18. Juli 2009**. 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).

Es lohnt sich sicherlich, diesen Kurs öfters zu besuchen, da mit jedem weiteren Level-3-Kurs immer neue Themen angesprochen und EFT-Fertigkeiten weiter vertieft werden können. Für Wiederholer gibt es einen Preisnachlass von Euro 70,-.

#### **NEU EFT-Professional (als vertiefende Erweiterung der Levelkurse)**

Nächster **EFT-Professional** Montag bis Samstag **07. bis 12. September 2009**. Ort noch unbestimmt (Nähe München oder Röhrmoos. Nähere Angaben hierzu in unserer Website. Anmeldeschluss 31.07.2009

#### **EFT-Übungstage und EFT-Friedensprozesstage (zur Lernintensivierung)**

- **Intensiv-Übungstage** jeweils samstags 9.30 bis 18 Uhr in München-Solln. Nächster Termin ist **19.12.2009**.
- **Friedensprozesstage** jeweils sonntags 9.30 bis 18 Uhr in München-Solln. Nächster Termin ist **20.12.2009**.

Übungstage und Friedensprozesstage können jeweils für sich oder auch im Doppelpack als Wochenende gebucht werden. In letzterem Falle gibt es einen Preisnachlass.

### 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 unsere Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

## Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

- **NEU: Bei uns: Sonntag 26. Juli 2009** (9.30 bis 18 Uhr) in München.
- **Herzogenbuchsee (Schweiz) Samstag 22.08.2009.** Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Folgetag der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).
- **50825 Köln (Neu-Ehrenfeld),** Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, Samstag, **21. November 2009** (am Folgetag Kurs: Anwendung von EFT bei Kindern), Anmeldung: bei uns.

## Die nächsten Basis-Kurse »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

**Freitag 18. bis Sonntag 20 September 2009** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhmoos / München

**Freitag 19. bis Sonntag 21. Juni 2009** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in **64367 Mühlthal bei Darmstadt**, Informationen und Anmeldung bei Gerald Stiehler oder Kerstin Otters, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.de

## Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

**Samstag, 25. Juli 2009,** 9.30 bis 18 Uhr (München-Solln). Voraussetzung für die Teilnahme ist der Basis-Kurs.

## 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

Mama Meyer ist genervt. Ihre beiden Jungs streiten schon wieder, diesmal um das letzte Stück Kuchen: »Könnt ihr beide denn nicht ein einziges Mal einer Meinung sein?« Da schaut Martin sie an: »Sind wir doch, Mama, Stefan will den Kuchen – und ich auch.«

### Rückmeldung nach Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern

»Hallo an alle zusammen, jetzt ist es ja schon wieder eine Zeit her, wo der Kinderkurs stattgefunden hat. Ich erinnere mich heute noch gerne an diesen erlebnisreichen Tag mit euch und möchte kurz Rückmeldung geben über die beiden Kinder, die am Kurs da waren [Anmerkung: Horst hat an ihnen die Anwendung von EFT demonstriert]. Ich finde, es ist immer schön, wenn man jemanden begleitet und man erfährt, wie es demjenigen nachher geht [Anmerkung: Das gilt auch für uns, dass wir uns immer freuen, wenn wir über Klopfsergebnisse nach Kursen und nach Einzelsitzungen hören].

#### 1) Rückmeldung der Mutter über ihre Tochter A. [kleineres Kind] – Angst vor Tieren

Die Angst vor den Tieren ist jetzt komplett weg (Rückmeldung nach ein paar Tagen), am gleichen Abend vom Kinderkurs hatte sie zwar noch Angst und am nächsten Tag hatte sie Angst vor einem anderen Traum, da wollte A. aber gleich klopfen [Anmerkung: Kleinere Kinder nehmen das altersgerechte Klopf.vorgehen meist gerne an]. Erst vor ein paar Tagen hatte ich die Mutter nochmals angerufen, wie es denn jetzt geht und die Mutter konnte sich gleich gar nicht mehr so genau an die Angst erinnern. Ihre Aussage: »Ich muss es mir erst wieder bewusst machen, um was es genau ging, denn das ist jetzt kein Thema mehr!«

#### 2) Rückmeldung von der Mutter von D. [älteres Kind] – Verlassensangst wegen der Geschichte mit der U-Bahn

Rückmeldung nach ca. 3–4 Tagen vom Kinderkurs: Die Angst wegen der U-Bahn ist weg, aber sie bekam am Tag nach dem Kinderkurs so starke Knieschmerzen, dass sie einen Schmerzsaft zu sich neh-

men musste. Daraufhin habe ich mit Horst Kontakt aufgenommen: Sie sollten schauen, welches Thema einfach noch dahinter versteckt ist, aber auch darauf schauen, wie schön es ist, dass die Angst weg ist. Wenn die Schmerzen nicht besser werden, soll sie sich nochmal bei mir melden und auf alle Fälle die Schmerzen weiter klopfen. Ich habe diese Info der Mutter weitergegeben, vor ein paar Tagen habe ich nochmal mit ihr Kontakt aufgenommen und nachgefragt: D. geht es gut, sie war mit der Schule im Landschulheim und konnte dort ohne Probleme U-Bahn fahren. Allerdings sagte die Mutter noch: »Aber eines Abends kam die Angst zu Hause nochmal hoch, dass sie ihre Schwester in der U-Bahn verlieren könnte, aber da war sich die Mutter nicht sicher, ob D. dadurch Anerkennung brauchte, denn mit diesem Abend war das Thema wieder vorbei. Mittlerweile kann sie auch wieder ohne Schmerzen ganz normal laufen. Es hat ein bisschen gedauert, bis sich alles wieder eingespielt hat, aber die Schmerzen wurden nicht nochmals so stark. Ganz liebe Grüße an Euch alle und gutes Klopfen!«

### Rückmeldung nach EFT-Sitzung

Die Mutter ruft an: »Meinem Sohn [17 Jahre] geht es ausgezeichnet [er hatte starke Selbstzweifel, Angst vor Versagen vor einer kommenden Prüfung]. Sein bester Kommentar war: »Also Mama, seit ich bei Horst war, ist mein Leben nicht mehr so, wie es vorher war.« Er ist wieder total fröhlich und ausgeglichen. Die folgenden Prüfungen bestand er mit Leichtigkeit und ohne Probleme.«

### Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Herzogenbuchsee (Schweiz) Sonntag 23.08.2009.** Anmeldung u. Info: Reto Wyss, Swiss Center for EFT, e-mail: info@emofree.ch (am Vortag der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«).
- **Berlin Samstag/Sonntag 14./15. November 2009.** Anmeldung u. Info: Yvonne Friargiu, Email: info@biografiereisen.de oder Elke Sudmann, Email: elkesudmann@web.de (am Freitag abend, 13. November, für EFT-Neulinge: Einführung in EFT)
- **50825 Köln (Neu-Ehrenfeld),** Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, Sonntag, **22. November 2009** (am Vortag Kurs: Frei von Allergie mit EFT), Anmeldung: bei uns.

**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](http://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, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, [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)

### DIE AUTOREN

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München.

**Doris Benesch**, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Therapeutin. Praxis in München.

München im Juni 2009