



EFT Newsletter 07/07

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

»Du kannst nicht das Meer überqueren, indem du nur auf das Wasser starrst.« Rabindranath Tagore

»Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.« Mark Twain

Ein Test für Fachleute (Professionals))

Der folgende kurze Test besteht aus vier Fragen, und er zeigt, ob man als professionell qualifiziert ist. Die Fragen sind ganz einfach:

1. Wie befördern Sie eine Giraffe in den Kühlschrank?

Die richtige Antwort lautet: Öffnen Sie den Kühlschrank, geben Sie die Giraffe hinein und schließen Sie wieder die Tür. Diese Frage gibt Antwort, ob Sie die Tendenz haben, einfache Dinge kompliziert zu machen.

2. Wie befördern Sie einen Elefanten in den Kühlschrank?

Hasben Sie gesagt: Ich öffne den Kühlschrank, gebe den Elefanten hinein und schließe die Kühlschranktür? Das ist eine falsche Antwort. Die richtige Antwort lautet: Öffnen Sie die Kühlschranktür, nehmen Sie die Giraffe heraus, geben Sie den Elefanten hinein und schließen Sie wieder die Tür. Diese Frage gibt Antwort über Ihre Fähigkeit, die Auswirkungen früherer Aktionen in Betracht zu ziehen.

3. Der Herrscher der Tiere, der Löwe, ist Gastgeber einer Tierkonferenz. Alle Tiere sind anwesend außer einem. Welches Tier erscheint nicht zur Konferenz?

Die korrekte Antwort lautet: Der Elefant. Der Elefant ist noch im Kühlschrank. Erinnern Sie sich, Sie haben ihn gerade in den Kühlschrank gesteckt. Diese Frage untersucht Ihr Gedächtnis.

Es ist in Ordnung, wenn Sie die ersten drei Fragen unkorrekt beantwortet haben, Sie haben ja noch eine weitere Chance, Ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

4. Es gibt da einen Fluss, den Sie überqueren müssen, in dem aber Krokodile leben. Es gibt kein Boot oder sonstige Möglichkeit für einen Übergang. Wie schaffen Sie es dennoch zum anderen Ufer?

Die richtige Antwort lautet: Sie springen in den Fluss und schwimmen zum anderen Ufer. Wenn Sie sich erinnern: Alle Krokodile besuchen doch die Konferenz, die der Löwe einberufen hatte. Diese Frage untersucht Ihre Fähigkeiten, ob Sie von früheren Fehlern lernen.

Es hat sich gezeigt, dass etwa 90% aller Fachleute alle Fragen falsch beantwortet haben und viele Kinder im Vorschulalter einige richtige Antworten zeigten. Dies widerlegt die These, dass die meisten Fachleute das Gehirn eines Fünfjährigen haben..

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.

»Klopf dich gesund« in polnischer Sprache erschienen

Nach Slowenien ist »Klopf dich gesund« und damit EFT jetzt auch in Polen angekommen: »Zapukaj po zdrowie – Usuwanie bólu i niwelowanie blokad przy pomocy akupresury metoda EFT«.

Anregungen

Wer kennt das nicht? Das Selbstbeklopfen wird vergessen bzw. sabotiert.

Ein EFT-Anwender fragt: *»Und immer wieder wird das Klopfen einfach »vergessen«, sei es aus Skepsis, aus Müdigkeit, mangelnder Aufmerksamkeit. Auch von Klienten, mit denen ich schon länger arbeite und die schon echte Erfolge erzielt haben.«*

Was tun? Hier einige Anregungen:

- 1) Den Sachverhalt an sich, den Widerstand klopfen (»Auch wenn sich in mir alles dagegen wehrt, warum auch immer, dass ich bei mir meine Probleme klopfe ...«; »Auch wenn ich meine Probleme gar nicht auflösen will, weil ...«), die Vernachlässigung der eigenen Person klopfen (»Auch wenn ich mir so wenig wert bin, meine eigenen Probleme zu klopfen ...«), dass alles andere wichtiger ist (»Auch wenn alles andere wichtiger ist, als dass ich bei mir aufräume ...). Auch das klopfen, was es mit Ihnen macht, dass es so ist, Ihre Schuldgefühle, Selbstvorwürfe ... (»Auch wenn ich wieder mal einen Grund habe, mich so richtig mies zu machen, was ich ja so liebe, ich bin o.k. und kann mir ja die Chance geben, es in Zukunft anders zu machen.«)
- 2) Nutzen wir doch die Tatsache, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. Eine gute und einfache Maßnahme ist es, die Fingerpunkte mit der gleichen oder der anderen Hand zu stimulieren (massieren, klopfen, drücken), siehe hierzu die Newsletter .3/09 und 8/06. Dies verlangt nicht, sich hinsetzen, sich einstimmen, irgendwelche Sätze formulieren zu müssen (es ist ja so viel, was da zu tun ist!!!!☺). Wann immer die Hände frei sind, die Finger spielend stimulieren und dies einfach zur Gewohnheit machen! Dieser kontinuierliche Input wirkt auf unterschwellig aktivierte Störungen im Energiesystem und wird in der Summe erstaunliche Erfolge mit sich bringen.
- 3) Zum Gewohnheitsthema passt es auch, das Klopfen zu bestimmten Tageszeiten oder bei bestimmten sich wiederholenden Situationen einzuführen. So gäbe es z.B. die Möglichkeit, eine halbe Stunde früher aufzustehen und sich in den Tag hineinzuklopfen? Hier können spezifische Themen angegangen werden, wie eben: wie fühle ich mich jetzt genau, wo zwickt es gerade, wie ist der Morgen so, kann ich ihn freudig begrüßen oder ist es eher ein mühevolleres Erwachen? Themen über Themen, die durch das morgendliche Klopfen bearbeitet werden, was zu einem angenehmeren Tagesverlauf beiträgt und auf Dauer verschiedenste Themen auflöst.
- 4) Elegant ist es auch, dieses Vernachlässigungsthema, diesen Widerstand mittels »Borrowing benefits« anzugehen.. Nehmen Sie doch mal kurz Kontakt zu diesem Widerstand auf, formulieren Sie einen Satz dafür, wie z.B.: »Auch wenn ich es einfach nicht schaffe, dass ich für mich klopfe und alle möglichen Ausreden und Hintertürchen finde, als ob die Veränderung weh tun würde, ich bin o.k. und gebe mir jetzt die Chance, dass es anders wird, dass ich eben auch das Klopfen für mich entdecke.« Geben Sie dann Ihrem Unterbewussten den Auftrag, dieses Problem, das Sie eben formuliert haben, mit jedem Klopfen, ob mit Ihnen selbst oder mit anderen, im Hintergrund mit zu bearbeiten. Unbemerkt wird sich da möglicherweise eine ungeahnte »Klopf-Liebe« einstellen.

5) Es gibt dann auch noch die Möglichkeit, Ungewohntes zum Gewohnten zu klopfen: »Auch wenn es noch so ungewohnt ist, für mich zu klopfen und die Zeit hierfür für mich zu nehmen und es immer noch unvorstellbar ist, dass es jemals gewohnt sein könnte, ich bin o.k. und gebe mir doch die Chance, dieses Ungewohnte gewohnt werden zu lassen, denn ich wohne ja in mir und dies sollte eigentlich schon zur Gewohnheit werden, dass ich mich ab und zu selbst besuche und bei mir umsehe, wie ich denn so hause.«

Spätestens ab jetzt gibt es keine Ausreden mehr, nicht bei sich selbst zu klopfen – es sei denn, die Angst vor sich ist einfach zu groß. Wer weiß, was da für ein »Monster« zum Vorschein kommt? 😊

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

Fallgeschichten

Der interessante Fall mit dem Schokoladenverlangen aus dem letzten Newsletter findet seine Fortsetzung. Vielen Dank für diese Rückmeldung

– *Mail vom 04. Juni 2007:*

»Derzeit ist eine Freundin bei mir zu Besuch. Sie hat mir Schokolade mitgebracht! Ich bin über mein Verhalten hocherfreut. Ich wollte sie nicht vor den Kopf stoßen und habe die Schokolade nachmittags in kleine Stücke gebrochen und in einem Schälchen auf den Tisch gestellt. Ich habe natürlich ein Stück genommen. Und kein zweites mehr! Dieses eine Stück war mir genug. Ich bin begeistert. Danke dafür!«

– *Mail vom 25. Juni 2007*

»Hallo liebe Doris, lieber Horst,
aus meiner Sichtweise darf ich nach Bearbeitung der »Schokosucht« längerfristige Folgewirkungen beobachten, die sehr erfreulich sind. Ich habe z.B. früher im Eissalon immer nur Sorten wie Kaffee, Stracciatella, Milchcreme, Kakao usw. bestellt. Mittlerweile musste ich auf Fruchtessorten umsteigen, weil mir die anderen Sorten einfach zu süß wurden. Gestern war es sogar so, dass ich einen ganz normalen Cup nicht mehr aufessen konnte. Der Geschmack im Mund wurde zu süß, trotz Fruchtis. Ich bin sehr glücklich darüber!«

Rückmeldungen von einem anderen Levelkursteilnehmer:

– »Sehr beeindruckend war für mich, dass eine Frau zu mir kam, bei der während ihrem Hotelaufenthalt eingebrochen wurde. Sie war natürlich völlig aufgelöst und fertig. Wir haben dann alle verschiedenen emotionalen Aspekte geklopft: Ihre Hilflosigkeit, ihre Wut auf die Täter, da sie ihr auch noch die Wohnung demoliert hatten, ihre Trauer, da wertvolle Schmuckstücke nicht mehr da waren, die sie ihren Töchtern vererben wollte ... Und am Nachmittag konnte sie dann tatsächlich schon wieder lachen!!«

– »Eine andere Frau war ganz glücklich, weil sie am Morgen ihre aufkommende Migräne erfolgreich beklopft hatte. Sie war zusammen mit ihrem Mann dagewesen, und der hatte sie dann erinnert: ›Versuch doch mal zu klopfen, vielleicht hilfts‹, und es hat geholfen. Das zeigt, wie gut es ist, jemanden zu haben, der einen daran erinnert.«

Eine weitere Rückmeldung:

»Was mich auch sehr begeisterte: Ich habe bei dem Thema Mutter (in der Gruppe) auch für meine Mutter geklopft – sie ist ja vor ca. zwei Wochen mit dem Rad gestürzt und hatte große Schmerzen. Zwei Tage später habe ich sie angerufen und gefragt, wie es ihr geht. Sie hatte überhaupt keine Schmerzen mehr!! War aber darüber sehr verwundert, vor allem, da ihr Arzt gemeint hatte, dass sie noch einige Wochen Schmerzen haben wird. Super!!«

Surrogatklopfen für Fliegen:

Ein paar Mal habe ich es schon probiert, die Ergebnisse zeigen: Auch Fliegen haben etwas mit einem Energiesystem zu tun. Hier zwei Beispiele:

- Eine größere Fliege hatte sich in meinem Therapieraum verirrt und sucht mit großem Lärm einen Ausgang. Ich öffnete die Terrassentür und schob das Fliegengitter in der Mitte einen Spalt auseinander. Dann klopfte ich: »Auch wenn du dich jetzt verirrt hast, verwirrt bist und verzweifelt einen Ausgang suchst, du bist doch eine intelligente Fliege und schaffst es.« und »diese Verirrung und Verwirrung in dir, aber du schaffst es« (Klopfsequenz). Nach eineinhalb Runden flog sie geradewegs zu dieser schmalen Öffnung und war verschwunden.
- Ein andermal hatte sich ein kleinere Fliege in Vorraum verirrt. Ich öffnete die Eingangstür, sie flog aber in einen anderen Raum. Ich wartete, sie fand den Weg nicht heraus. Ich klopfte wieder: »Auch wenn du den Ausgang suchst und nicht findest und vielleicht deshalb verwirrt bist, du wirst es dennoch schaffen.« Nach einer halben Klopfunde flog sie aus dem Raum zur Türe - weg war sie.

Zufall? Probieren Sie es einmal aus, gerne hören wir von Ihren Erfahrungen.

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/Sonntag **15./16. September 2007** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 16 Uhr) in Röhrmoos / Dachau.
- 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**: Samstag/Sonntag **20./21. Oktober 2007** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 16 Uhr) in Röhrmoos/Dachau, .
- 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 **08./09. Dezember 2007** (10 bis 18 Uhr und 9 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.
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](http://www.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** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 16 Uhr).

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

»Am ersten Schultag übergibt der Schulneuling dem Lehrer ein Schreiben der Mutter, in dem steht: »Die Meinungen, die unser Kind vertritt, spiegeln nicht unbedingt die seiner Eltern wider..« unbekannt

Ein kleiner Junge hatte sich verlaufen und tauchte in einem Umkleideraum für Frauen auf. Als die Frauen ihn sahen, brachen sie in hysterisches Gekreische aus, griffen sich ihre Handtücher und suchten verzweifelt nach einer Bedeckung. Der Junge betrachtete dies mit Erstaunen und meinte: »Was ist denn los, habt ihr noch keinen kleinen Jungen gesehen?«

Der Bericht einer Mutter:

»Ich bin noch in den Anfängen, mich mit EFT zu befassen, aber schon jetzt total begeistert. Erst gestern hat mich mein fast 4-jähriger Sohn wieder ziemlich »auf die Palme« gebracht. Ich habe nur eine Runde an mir geklopft und war wieder total ruhig. Dann habe ich auch ihn (nach ein wenig Überredung) beklopft bzw. »bezaubert mit hex-hex«, und er war wie ausgewechselt. EFT ist echt ein Segen. Schade, dass ich es vor vier Jahren noch nicht kannte, denn unser Sohn war als Baby sehr unruhig. Da hätte man ihm und uns eine Menge nervlicher Anstrengungen ersparen können.«

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 (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, Auralpflege, 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 Juli 2007