



EFT Newsletter 08-09/07

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

»Von allen Menschen, die du im Laufe deines Lebens kennenlernst, bist du der/die Einzige, den/die du nie verlässt und nie verlierst. Auf die Frage nach deinem Sinn des Lebens bist du die einzige Antwort. Für die Probleme deines Lebens bist du die einzige Lösung.« unbekannt

»Ist Ihr neuer Arzt wirklich so gut?« will eine Frau von ihrer Bekannten wissen. »Ach, ich weiß nicht so recht, alle seine Patienten sind krank.«

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.

Erinnerung

Denken Sie bitte daran, nicht die Bezeichnungen »Klopf dich frei« bzw. »Klopfen Sie sich frei« für Ihre Arbeit oder Ihre Ankündigungen zu Ihrer Arbeit zu verwenden. Dies sind geschützte Marken von Rainer Franke (MET).

Zertifizierter EFT-Practitioner

Auch wenn es noch so in Horsts Büchern zu seiner Vita steht (sind noch Altlasten, die bei Neuauflagen getilgt werden), so sollte der Begriff »zertifiziert« nicht verwendet werden, da es ja keine Zertifizierung zum EFT-Practitioner gibt (das hatte Horst anfangs irrtümlich angenommen, da er EFT-CC und EFT-ADV gemacht hatte). Richtig sind also z.B. die Bezeichnungen »EFT-Practitioner«, »EFT-Practitioner (EFT-CC)« oder auch »EFT-Anwender« etc. Die Zertifikate für die Levelkurse sind keine Zertifizierungen für den Practitioner, sondern nur Bestätigung, dass die Levelkurse besucht wurden (so wie die Zertifikate zu EFT-CC und EFT-ADV auch nur Bestätigungen sind, dass man dies gemacht und demzufolge bestimmte Kenntnisse zu EFT hat).

Anregungen

»Das Selbstbeklopfen wird vergessen bzw. sabotiert«, Teil 2

In Ergänzung zu unserer letzten Anregung, in der wir ganz konkrete Klopf-Maßnahmen vorstellten, um dieses Thema positiv zu beeinflussen, gibt Patricia Carrington in einem Newsletter von Gary Craig weitere Anregungen, die sich auf der »äußeren Erinnerungsebene« abspielen. Hier die freie Übersetzung ihres Artikels:

»Haben Sie jemals bemerkt, dass wenn Sie in Aufregung oder gestresst sind oder sich einer eiligen Situation gegenübersehen, Sie dazu neigen, EFT zu vergessen, obgleich Sie es sich damit doch leichter machen könnten? In der Tat, wenn man EFT am meisten gut gebrauchen könnte, wird es einfach vergessen. Hier gebe ich Ihnen einige Anregungen, um dieses allzu häufige Problem zu umgehen und mehr effektiven Gebrauch von EFT in Ihrem Leben zu machen. Diese Anregungen gehen alle in Richtung »strategische EFT-Erinnerung«.

1. Drucken Sie Gary Craigs Taubenlogo aus, schneiden Sie es aus und heften oder kleben Sie es an einige besondere Stellen in Ihrer Wohnung, in Ihrem Büro, Auto etc., wo Sie immer wieder hinkommen bzw. hinsehen. Vielleicht wollen Sie die Taube auch an Ihren Kühlschrank z.B. mit einem Magneten befestigen. Dies ist ein sehr guter Platz gerade in Situationen, wo man in Not ist.
2. Schreiben Sie eine kleine Notiz oder ein paar Worte, die Sie sogleich an EFT erinnern. So könnten Sie z.B. den Satz verwenden: »Versuche es mit EFT doch an allem!« – eine Erinnerung daran, EFT anzuwenden bei jedwedem Problem. Oder Sie könnten eine Post-it-Note an bestimmten Stellen platzieren, die Sie daran erinnert: »Ich akzeptiere mich voll und ganz.« Dies kann auf zweierlei Weise dienen: Sie daran erinnern, EFT anzuwenden, und Sie dazu ermutigen, sich zu jeder Zeit zu akzeptieren.
3. Verwenden Sie einen Terminkalender oder Organizer, so könnten Sie in Großbuchstaben mit Farbstift am Kopfende jeder Seite für den Rest des Jahres »DO EFT!« aufschreiben. Jedes Mal, wenn Sie Ihren Organizer öffnen, werden Ihnen als Erstes die Worte »DO EFT!« auffallen. Dies ist eine gute Art und Weise, EFT in den täglichen Ablauf einzubinden.
4. Befestigen Sie einen Aufkleber, auf dem »EFT« steht, gut sichtbar am Telefon. Jedesmal, wenn Sie im Verlaufe des Tages den Hörer abnehmen, werden Sie daran erinnert, EFT anzuwenden (und gerade am Telefon gibt es ja auch immer wieder stressige oder unangenehme Gespräche, z.B. mit der Mutter, dem Vater, Behörden, etc.).
5. Stellen Sie eine EFT-Erinnerungskarte im Scheckkartenformat her und tragen Sie diese stets bei sich. Schreiben Sie z.B. »Erinnere dich an EFT« darauf.
6. Befestigen Sie eine EFT-Erinnerung an Ihrem Computermonitor oder setzen Sie das EFT-Logo gut sichtbar auf die Festplatte (Schreibtisch) Ihres Computers (oder auch als Bildschirmschoner), um Sie daran zu erinnern, EFT anzuwenden. Ein derartiges »Icon« können Sie kostenlos von meiner Website herunterladen: www.MasteringEFT.com (in englisch).
7. Führen Sie am Abend einen EFT-Rückblick für den Tag durch. Dies nimmt nur ein paar Minuten vor dem Zubettgehen in Anspruch und ist eine wirkungsvolle Weise, Sie daran zu erinnern, EFT auf wichtige Dinge in Ihrem Leben anzuwenden. Gehen Sie also in Gedanken nochmals den Tag durch und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf jene Themen, die besser nicht geschehen wären und die Sie noch auflösen möchten, bevor Sie einschlafen. Dies könnten lästige Erinnerungen sein, die immer noch nachwirken, Probleme, die noch ungelöst sind, ein belastendes Ereignis, das nicht aus dem Kopf will, oder anderes, das nach Lösung verlangt, um friedlich einschlafen zu können. Klopfen Sie diese Themen, so dass der Stresslevel absinkt und sich auflöst. Dieses Vorgehen verhilft auch dazu, Probleme gleich anzugehen und zu verhindern, dass Sie sich anhäufen, größer werden und sich dadurch zu schwereren Problemen entwickeln.

Diese beschriebenen Anregungen sollen dabei helfen, EFT mehr in Ihrem Leben zu verankern, sodass EFT vermehrt zum Einsatz kommen kann. Wenn Sie dies einige Wochen lang tun, dass Sie EFT häufiger

anwenden, werden Sie bald eine deutliche Veränderung im ›Geschmack Ihres Lebens‹ feststellen können. Sie werden dann wissen, dass Sie nicht die Lasten ungelöster Probleme mit sich herumschleppen müssen, sondern gleich angehen bzw. ›en masse‹ kurz vor dem Schlafen auflösen können, was tiefe Entspannung zur Folge hat.«

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

Fallgeschichten / Berichte

Drei Berichte

»Ich danke dir recht herzlich für deine Hilfe und Begleitung. Es ist doch wirklich erstaunlich: Themen, von denen wir denken, sie sind schon lange erledigt, stehen dann plötzlich wieder vor einem. Ich hatte gedacht, ich hätte mein Geburtsproblem schon lange durchgearbeitet und akzeptiert, dass ich doch geliebt worden bin - aber es ist nie das Thema aufgetaucht, dass ich auch willkommen bin auf dieser Erde. Vielen Dank.«

»Seit meiner letzten Sitzung bei dir ... geht meine Tochter enorme Schritte ... Sie ist aus ihrer depressiven Phase aufgestanden, hat den Segelschein gemacht, einen Club gegründet ... und gestern 12 Leute auf einen Schlag kennengelernt ..., mit denen sie sich super versteht. Sie lebt ihre Power aus. Macht Pläne, einige Zeit nach Australien zu gehen. Sie ist wie ungewandelt und strahlt, strahlt, strahlt ... Das sind die Wirkungen einer EFT-Sitzung.«

Eine Frau berichtete uns, dass bei ihr festgestellt wurde, dass zu viel Thrombozyten in Ihrem Blut seien, sie lagen bei etwa 1000 statt normalerweise bei 440. Durch Medikation wurde eine Senkung der Thrombozytenzahl auf 600 bis 800 erreicht. Nach sporadischem Klopfen (ca. drei Mal pro Woche für einige Wochen lang) sank die Thrombozytenzahl um weitere ein Hundert, also auf 510. Ein Rätsel für die Ärzte.

Sie berichtete auch, dass sie einen Insektenstich an der Ferse hatte, der sich mit Juckreiz und einer größeren Schwellung bemerkbar machte. Nach Anwendung von EFT auf diese Symptome waren sie am Abend verschwunden.

Surrogatklopfen für Fliegen, Teil 2

Ich habe weitere Versuche mit den Fliegen gemacht. Und ich kann sagen: jedes Mal erfolgreich. Bei einer Fliege brauchte ich sogar nur drei Klopfpunkte, bis sie an mir vorbei ins Freie schoss. Ich klopfe jedes Mal, dass sie sich verirrt hat, den Ausweg nicht findet, verwirrt ist, nicht mehr weiß, wo es lang geht und biete ihr den Ausgang an und baue in den Satz noch ein, dass sie doch intelligent genug ist, dies jetzt zu finden. Fliegen scheinen da intelligenter zu sein als Bienen.

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 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

»Tradition ist die Methode, die verhindern will, dass Kinder ihre Eltern übertreffen.« Ephraim Kishon

»Wer kann mir sagen, was das Morgengrauen ist?« fragt der Lehrer in seine Klasse. Meldet sich ein Junge: »Das ist das Grauen, das man hat, wenn man morgens zur Schule muss.«

Der Bericht einer Mutter:

»D. (viereinhalb Jahre) war nach einem anstrengenden Tag schon gegen Fünf Uhr sehr müde, was man ihm eindeutig anmerkte. Er wurde unzufrieden und ungeduldig in allem, was er tat. Es war auch ziemlich warm an diesem Tag. Etwas später klagte er über Bauchschmerzen. Ich fragte ihn, ob wir das zusammen klopfen wollen, und er sagte gleich ja.. Ich ging mit ihm ins Haus, nahm ihn auf den Schoß, er kuschelte sich in meinen Arm, und ich klopfte bei ihm (etwa: Auch wenn mich diese blöden Bauchschmerzen ärgern und ich deshalb nicht mehr draußen spielen kann ...). Drei Runden aber tat sich nichts. Dann fiel mir ein, dass die Kinder in ihren Problemen drin sind und ich sagte ihm, ich würde jetzt einfach klopfen und er sollte nur an seine Bauchschmerzen denken (die Müdigkeit spielte bestimmt auch eine große Rolle, aber das gibt ja kein Kind zu). Nach eineinhalb Klopfunden sprang er von meinem Schoß und meinte, er gehe jetzt wieder raus zum Spielen, kein Wort mehr von Bauchschmerzen! «

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, 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 August 2007