



EFT Newsletter 10/08

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.

Zum Zurücklehnen

»Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.« Buddhistische Weisheit

In der Klinik stößt ein junger Assistenzarzt mit dem Chefarzt zusammen: »Oh mein Gott, verzeihen sie!«
– »Schon gut, Professor genügt mir.«

Aktuelles

Achtung, aufgepasst: Neue Praxisanschrift

Es ist jetzt endlich soweit: Am 8. und 9. Oktober ziehen wir um und sind **ab 13. Oktober** in der Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München / Neuaußing zu finden. Telefonnummern und Email-Adressen bleiben gleich. Zu erreichen sind wir leicht sowohl über Autobahn als auch mit S-Bahn (dann nur noch etwa sieben Minuten zu Fuß). Die neuen Wegbeschreibungen können ab sofort von unserer Website www.eft-benesch.de heruntergeladen bzw. dort eingesehen werden.

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.

EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf unserer Website 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 ist der absolvierte EFT-Level 2.

EFT-Foren auf Gary Craigs Website

Auf Gary Craigs Website 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).

Anregungen

Emotionale Freiheit – frei von Emotionen?

Immer wieder erhalten wir die Frage, ob man ALLE »negativen« Emotionen/Gefühle mit EFT auflösen kann. Die klare Antwort ist NEIN. Emotionen, Gefühle gehören zu unserem Dasein, sind wichtiger Bestandteil für ein gesundes Leben – dazu gehören auch Trauer, Schmerz, Wut, Ärger, Niedergeschlagenheit, Gefühl von Energielosigkeit etc. Es macht unser Menschsein aus, Trauer zu empfinden, wenn ein uns nahestehendes Wesen von uns gegangen ist, es gehört zu einer gesunden Reaktion, Angst vor bestimmten Situationen zu haben, eine gewisse Aufregung vor einem wichtigen Ereignis zu verspüren usw. Wenn diese Emotionen unblockiert durch uns gehen, wir mit ihnen schwingen, ohne dass sie lähmen, ohne dass sie das Leben hindern, machen wir mit diesen Emotionen oft wichtige Erfahrungen, die zum »Reifeprozess« gehören. Auch das Klopfen kann an diesen wesensmäßigen Gefühlen nichts ändern, aber es kann hohe Gefühlsspitzen abflachen und den Durchlauf durch das System beschleunigen.

Anders ist es jedoch bei blockierten, unterdrückten Gefühlen, die in Stagnation im System verharren, die gesunden Schwingungen blockieren und damit ständigen Stress auslösen und Störungen im Energiesystem hervorrufen. Hier setzt EFT wirkungsvoll an. Und diese stagnierenden Energieflüsse lassen sich mit EFT auch vollständig auflösen.

Auf diesen Zusammenhang verweist auch Gary Craig, wenn er davon spricht, dass nach Auflösen von Höhenangst die Personen nicht leichtsinnig werden. Sie sind zwar frei von dieser Angst, können die Höhe genießen, besitzen aber weiterhin einen gesunden Respekt vor dem Abgrund.

Emotionale Freiheit bedeutet also nicht, frei von jeglichen (»negativen«) Emotionen zu sein, sondern Freiheit von verfestigten emotionalen Blockaden. Wenn man einen Stein ins Wasser wirft, bilden sich Wellen, die sich ausbreiten und wieder auflösen – eine kurze Modulation in einen anderen, unruhigeren Zustand, der bald wieder verklingt. Emotionale Freiheit ist mit diesem Bild zu vergleichen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Auch Pferde nehmen das Klopfen an

»Lieber Horst, mein Pferd [eine Stute] reagiert genauso gut auf das Klopfen wie ich. Ihre Haut/Allergieprobleme habe ich gelöst. Sie hat nach meiner Meinung eine Latexallergie, und nachdem ich alle Reitsachen ausgetauscht habe, hat sie wieder ein wunderschönes Fell, und sie juckt sich auch nicht mehr. Was zurückblieb, war eine große Nervosität und Schreckhaftigkeit. Nach deinem Rat, habe ich sie vor jeder Reitstunde geklopft. Der Erfolg ist grandios. Sie geht problemlos in der Reithalle, auch in die Ecken, die sie sonst so furchtbar fand, und im Gelände ist sie die Ruhe selbst. Sie ist wie früher und hat ihr inneres Gleichgewicht wieder gefunden. Einfall toll.«

Rückmeldung nach Level 1

»... Ich glaube, der EFT-Virus hat mich gepackt, denn ich bin sehr begeistert von dieser unglaublich effizienten Möglichkeit, sich rasch zu helfen mit ein paar Klopfunden. Ich habe mir auch beide Bücher von Euch besorgt – EFT für Kinder und EFT bei Allergien. Beide Bücher sind spitze und haben mir bereits große Erfolge in meiner Praxis und bei mir persönlich (Nahrungsmittelallergie aufgelöst!) beschert. DANKE!

Hauptsächlich benutze ich EFT aber für die Schmerzeseitigung, was ja mein berufliches Gebiet ist, da ich Körper-Therapeutin spez. Wirbelsäule, bin. Hier gibt es auch bereits einige wunderbare Erfolge zu vermelden, z.B. Gleitwirbel stabilisiert, Fersensporen-Schmerz nach 3wöchigem täglichen Klopfen verschwunden, Bandscheiben-Vorfall in der Halswirbelsäule hat sich wieder zurückgebildet!!! etc., das sind nur einige Erfolge ... es gibt viel mehr ...«

Rückmeldungen zu Klopfserfolgen von Kursteilnehmerinnen

- »... Also, eine Frau beklopfte ein Problem, das ihre Tochter mit ihrem Freund hatte, und sie kam auf ein Problem, das sie selbst gehabt hatte mit einer Beziehung als sie jung war. Nachdem sie die eigenen Probleme geklopft hatte, hörte das Problem und das Streiten ihrer Tochter mit dem Freund auf!
- Eine Mutter klopfte mit ihrem 7jährigen Sohn einige Abende wegen einer Stechwarze, die zwei Wochen später weg war. Der Sohn war sehr aufmerksam und korrigierte sie, wenn sie Punkte vergaß, und jetzt sagt er schon der Mutter, wenn sie gestresst ist : »Mama, ich glaube da müssen wir dich bald mal klopfen.«
- Die Teilnehmerin mit dem gerissenen Kreuzband ist immer noch wohlauf! Es wurde im Januar als gerissen diagnostiziert und »um eine OP würde sie nicht herumkommen«. Sie hatte nie große Schmerzen, konnte immer Schwellungen, Schmerzen, die Verletzung klopfen, und sie radelt und geht walken und joggen seit einem Monat ohne Probleme. Die Verletzung am Knie brachte jedoch noch einige andere Sachen ins Rollen. Ein Onkel, den sie sehr mochte, zu dem sie aber wegen Familienstreitigkeiten keinen Kontakt mehr gehabt hatte, hatte am selben Tag, an dem sie den Sturz hatte, eine Knie-OP! Beim Klopfen kam das Thema auch auf diesen Onkel, den sie eigentlich vermisste. Am nächsten Tag kam er auf einen Besuch vorbei. Nach mehr als zehn Jahren! Sie haben jetzt eine ganz tolle Verbindung, als sei die Zeit dazwischen nie gewesen.
- Eine Frau, die schon über 70 ist, klopfte erfolgreich nächtliche Krämpfe, Schwindel am Morgen, Schlafstörungen, Engegefühl in der Brust.
- Die junge Frau, die mühelos acht Kilo abgenommen hat, kriert sich selbst jetzt völlig neu. Sie klopfte für eine andere Figur, und es scheint zu klappen. Die Form der Beine verändert sich tatsächlich! Sie hatte so Aufschwellungen an den Knien und Cellulite und die Waden waren fast so dick wie die Schenkel, jetzt bekommen die Beine tatsächlich eine schönere Form. Und sie war im Urlaub mit Vollpension, nach diesem hätte sie immer mindestens fünf Kilo zugenommen. Jetzt hatte sie ein Kilo abgenommen, obwohl sie sich mit dem Essen nicht sonderlich angestrengt hätte.

So viele verschiedene Einsatzgebiete und so viele positive Rückmeldungen. Es ist doch toll!!! (Die vielen Kopfwehs, Rücken- und Nackenverspannungen brauche ich, glaube ich, gar nicht mehr zu erwähnen, die klappen in 95% der Fälle.)

- Ich beklopfe zur Zeit eine Eierstockzyste, Lipome und dicke Lymphknoten in der Praxis; es ist manchmal als würden die förmlich schmelzen. Ich lege eine Hand an die Stelle, die betroffen ist, und mit der freien Hand klopfte ich den Patienten. Manchmal rede ich gar nicht und fühle nur ins Gewebe, frage es sozusagen, was es für eine Energie »trägt«. Das, was ich wahrnehme, bespreche ich manchmal mit dem Klienten, manchmal nicht. Bei Narben sind manchmal noch der OP-Geruch wahrnehmbar, wenn sie beklopft werden. (Äther, Narkosemittel, Alkohol ...) oder auch Angst, Spannung, Streß, Gewalt.«

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

Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2008 und 2009** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **13./14. Dezember 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / Dachau.
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **31. Januar/1. Februar 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.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am **14. bis 16. November 2008**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **11./12. Oktober 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.
- **Herrliberg (am Zürichsee/Schweiz): Level-2-Kurs** am **29./30. November 2008**. Informationen und Anmeldung bei Emil Werren, EFT-Center am Zürichsee, Email: werren@eftcenter.ch.
- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **08./09. November 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.
- Nächster **WIENER Level-3-Kurs** am **10./11. Januar 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.
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,-.

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.

Zur Zeit keine Termine zu »Frei von Allergie mit EFT« vorgesehen.

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

Freitag 13. bis Sonntag 15. Februar 2009 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / Dachau

Freitag 23. bis Sonntag 25. Januar 2009 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in 78559 Gosheim, Informationen und Anmeldung bei Ute Zisterer, Email: ute21z@hotmail.com.

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 Folge-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

06. Dezember 2008 (jeweils 09.30 bis 18 Uhr in Röhrmoos/Dachau oder in der Praxis in München-Neuaubing. 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

Wird Klein-Peter gefragt: »Wie stellst du dir die perfekte Schule vor?« Antwortet Peter: »Geschlossen.«

Rückmeldung: Klopfen im Training

»Ich habe in der Zwischenzeit [nach Absolvierung der Levelkurse] oft mit meinen Jungs und mit »meinen« Kung Fu-Kids geklopft, hier eine kleines Beispiel (eigentlich ein Großes, denn der Erfolg war riesig!):

Die Kung Fu-Anfängergruppe (elf Kinder von sechs bis zehn Jahren) lernen bei mir die erste (von 12) Übungsformen (sogenannte TanTues). Dies ist eine bestimmte Übungsfolge, die immer mit den gleichen Bewegungen beginnt und endet. Dazwischen variieren die drei bis acht Bewegungen (1x links, 1x rechts, 1x links, 1x rechts). Das ist am Anfang recht schwierig für die Kinder, weil sie viele Dinge auf einmal beachten müssen, wie mehrere Bewegungen gleichzeitig ausführen, in den richtigen Stellungen stehen bleiben und dann noch mit Seitenwechsel.

In den acht Jahren, in denen ich als Kung Fu-Trainerin tätig bin, ist es mir noch nie gelungen, den Kindern dies schneller beizubringen als jetzt, dank EFT.

Ich habe Folgendes gemacht: Jedes Mal, wenn ich eine inkorrekte Bewegung, Drehung, z.B. eine »falsche Hand« oder einen »falschen Fuß«, gesehen habe, habe ich nicht nur das Kind korrigiert, sondern es auch (wenn es wollte) ganz einfach geklopft, z.B. von AA bis UA + KP mit »linker Fuß, linker Fuß,« usw. Dies habe ich nur in zwei Trainings (vor den Ferien!) angewandt, und siehe da, erstaunlicherweise war alles noch da, was sonst nach den Ferien eigentlich nie der Fall ist! ALLE sind die erste TanTue zwar langsam, aber fehlerfrei durchgelaufen.

Die Kinder hatten einen Riesenspaß und streiten sich drum, wer denn jetzt dran sei mit Klopfen. Jetzt hatten wir erst zwei Mal Training nach den Ferien, und sie haben schon fast die 2.TanTue im Griff, einige sind schon an der 3. So macht es mir auch noch viel mehr Spaß.«

Der nächste Kurs »Gesunde Kinder mit EFT«

Samstag 07. März 2009 (09.30 bis 18 Uhr) in 83043 Bad Aibling. Informationen und Anmeldung bei Angelika Huber, Email anton.huber@online.de oder Benedikta Klein, Email: beneklein@arcor.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

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, 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, www.eft-benesch.de.

DIE AUTOREN

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut (EFT-ADV), EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; EFT mit Kindern, Wohlstandcoaching.

Doris Benesch, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Practitionerin (EFT-CC). Praxis in München. Schwerpunkte Aura- und Energiearbeit, Energie-Therapie (EFT), Auraclearing, Auranpflege, spirituelle und emotionale Energiearbeit, Seelenrückführung, Trance-Heilreise in den Körper, Lebensberatung.

München im Oktober 2008