



EFT Newsletter 06-07/08

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 gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch.«

Giorgio Pasetti

Der Stationsarzt fragt die junge Krankenschwester: »Haben Sie dem Patienten auf Zimmer acht das Blut abgenommen?« – »Ja, aber mehr als sechs Liter habe ich nicht aus ihm herausbekommen.«

unbekannt

Überraschung

Ein grauhaariger alter Mann isst in einem Fernfahrer-Stop, als drei Motorradfahrer den Raum betreten. Der erste von den Dreien geht zum alten Mann, drückt seine Zigarette in dessen Essen aus und nimmt an der Theke Platz. Der zweite Motorradfahrer geht zum alten Mann, spuckt in dessen Milch und nimmt ebenso an der Theke Platz. Der dritte geht auch zum alten Mann, dreht dessen Essteller herum und setzt sich an die Theke zu den anderen beiden.

Ohne irgendeine Regung verlässt der Mann in aller Ruhe seinen Tisch. Kurze Zeit später meint einer der Motorradfahrer zur Bedienung: »Hmm, nicht viel von einem Mann, nicht wahr?«

Die Bedienung erwidert: »Anscheinend ist er auch kein guter Lastwagenfahrer. Er stößt gerade mit seinem Truck zurück und überrollt dabei über drei Motorräder.«

unbekannt

In eigener Sache / Aktuelles

Mitteilung von »EFT D.A.CH.« – Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen«

4. EFT-Anwendertreffen vom 07.–08. Juni 2008 in Mühlthal bei Darmstadt

»Liebe EFTler in Europa,

von Samstag, den 7. Juni, bis Sonntag, 8. Juni 2008, findet in Mühlthal bei Darmstadt das jährliche EFT-Trainer- und EFT-Anwendertreffen des Fachverbandes EFT-D.A.CH. statt. Sie sind herzlich eingeladen zu kollegialem Austausch, gegenseitiger Weiterbildung, interessanten Referaten & Vorträgen und gemeinsamem Klopfen.

Wer ist eingeladen?

- Alle Mitglieder des Fachverbandes,
- alle EFT-Trainer/innen, alle EFT-Anwender/innen,
- alle Teilnehmer der bisherigen Treffen,

- alle EFT-Buchautoren & Forscher,
- alle, die sich für EFT und seine Entwicklung interessieren.

Geplanter Ablauf:

Samstag: 11.00 bis 18.30 Uhr, Sonntag 10.00 bis 16.00 Uhr

Kostenbeitrag:

70 Euro pro Person, für Mitglieder 50 Euro (inkl. Mittagessen & Kaffeepausen), bezahlbar vor Ort

Anmeldung bei: Ulrich Görres, An den Effen 5a, 52286 Wörrstadt, Email: ulrichgoerres@eft-dach.org,
Tel: +49-(0)6732-963143

Veranstaltungsort: Haus Burgwald GmbH, Rehabilitationszentrum für suchtkranke Menschen, In der Mordach 3, 64367 Mühlthal, Tel.: +49-(0)6151-9462-0, www.haus-burgwald.de

Weitere Informationen finden Sie auf der Website www.eft-dach.org. Oder eine Email senden an:

- ulrichgoerres@eft-dach.org (Anmeldung/Organisation)
- geraldstiehler@eft-dach.org (Inhalt/Web)

Wir freuen uns auf Euch / Sie! EFT D.A.CH., Der Vorstand

Zeitplan:

Samstag:

- 11.00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Wünsche
 - 12.00 Mittagessen
 - 13.30 Referat & praktisches Beispiel »Prüfungsangst lösen mit EFT« (Marion Schmiedeskamp-Vemmer): Die Bearbeitung von Prüfungsängsten und Lampenfieber ist ein Geschäftsfeld, in dem eine Spezialisierung für EFTler gute Chancen bietet. Privatpersonen, Erwachsenenbildung, Universitäten sind an diesem Thema interessiert. Die Hintergründe, Ursachen und Ausprägungen für diese Blockade sind vielfältig. Loyalitäten, Glaubenssätze, Erfolgsboykotteure und oft auch traumatische Erlebnisse in der Schulzeit können die Ursache sein. Damit EFT bei heftiger Prüfungsangst dauerhaft wirkt, ist eine Aufdeckung und Bearbeitung dieser Themen meist nötig. Marion Schmiedeskamp-Vemmer kombiniert die systemisch lösungsorientierten Verfahren mit EFT. In dem Vortrag werden Fälle geschildert und Methoden zur Lösung vorgestellt. Raum ist auch für eine Demonstration.
 - 15.00 Kaffeepause
 - 15.15 Je nach Interesse oder beides:
 - a) Fragen & Antworten zu »EFT in der Anwendung bei Kindern« (Horst Benesch): EFT ist eine hervorragende Technik gerade bei Kindern und Heranwachsenden – scheint aber noch immer nicht zum Standardrepertoire von EFT-Anwendern zu gehören. Das Referat will hier Unsicherheiten abbauen, zu dieser kreativen Arbeit mit Kindern anregen und ermutigen und sich den Fragen und Interessen der Anwesenden stellen.
 - b) »EFT und systemische Arbeit« (Horst Benesch): EFT ist ein flexibles Werkzeug und lässt sich auch sehr gut mit systemischem Arbeiten verbinden. Dies in beiden Richtungen: EFT als Ergänzung in der systemischen Arbeit und systemische Ansätze in der Anwendung von EFT. Das Referat will hier einige interessante praktische Möglichkeiten dieser fruchtbaren Verbindung aufzeigen.«
 - 16.45 Pause
 - 17.00 Referat »EFT & Psychokinesiologie« (Andrea Christiansen): Die Psychokinesiologie des Deutschen Arztes Dr. Dietrich Klinghardt ist genauso wie EFT eine energetische Therapie, die ebenfalls mit Augenbewegungen und Klopfpunkten arbeitet. Wie bei jeder Methode gibt es manchmal Situationen, in denen ein Stillstand eintritt, sich scheinbar nichts mehr bewegen lässt. Ganz egal, ob im EFT oder in der PK – geschickt kombiniert lassen sich hartnäckige Energiestauungen wieder in Bewegung bringen, wenn wir die Möglichkeiten der jeweils anderen energetischen Therapie mit einbeziehen. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Kombination bei verschiedenen Behandlungen mit und ohne Muskeltest.
 - 18.30 Ende des 1. Tages
- Ab 19.00 Heiße Diskussionen und kalte Getränke

Sonntag:

- 10.00 Mitgliederversammlung EFT D.A.CH (Neuwahlen des Vorstands, Verabschiedung der Zugangsvoraussetzungen und des Qualitätsstandards von EFT D.A.CH für EFT-Trainer, EFT-Berater, EFT-Therapeuten nach D.A.CH:
- 12.00 Mittagessen
- 13.00 Fortsetzung Mitgliederversammlung (Praktische Einführung in die Handhabung der D.A.CH.-Website)
- 15.00 Raum für Austausch, Anliegen, Verbindung ...
- 16.00 Ende

Übernachtungen: Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Übersicht von Hotels in der nahen Umgebung. Die Übernachtungspreise für das Einzelzimmer: ab ca. 50 Euro.

Auch bei uns was Neues

Wir werden in diesem Jahr aus Unterschleißheim wegziehen, wollen aber im weiteren Umkreis von München bleiben. Wir suchen deshalb in erster Linie ein freistehendes Haus mit Einliegerwohnung (separater Eingang) bzw. mit Anbau für unsere Praxis. Vielleicht weiß der oder die ein oder andere etwas Geeignetes für uns.

Unsere Hinweis-Dauerbrenner

»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.

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

Angst vor Veränderung

Ein bedeutender und manchmal scheinbar unüberwindlicher Stolperstein auf dem Weg zur »Emotionalen Freiheit« ist die Angst vor Veränderung, so dass wir lieber im gewohnten »Elend« bleiben, als uns ins »unbekannte Land« zu wagen. Wir haben ein bestimmtes Bild von uns selbst und der Welt, weil wir gar nicht anders konnten, als die Definitionen der Erwachsenen über das Leben und die Welt zu über-

nehmen, weil wir Schutz-Mechanismen und innere Wahrheiten entwickelt haben, die nötig waren, all die für uns »bedrohlichen« Situationen zu meistern, denen wir ausgesetzt gewesen waren. Und jetzt sollen wir alles über den Haufen werfen, sollen das verlassen, was uns treue Helfer in der Not gewesen waren? Sind wir wirklich sicher, wenn wir uns auf unbekanntes Terrain vorwagen? Unweigerlich entsteht Unsicherheit, Angst, Unwohlsein, denen wir uns jedoch stellen müssen, um entscheidende Weilerschritte zu ermöglichen. Es gilt zu erkennen, dass es »fremde« bzw. unzeitgemäße Definitionen sind, die in unserem Gehirn als Programme ablaufen, dass es Schutzmechanismen sind, die damals von Bedeutung gewesen waren, die möglicherweise aber heute überholt sind.

Daraus folgt, dass wir einerseits das respektieren, was wir als junge Wesen als Lebensleistung vollbracht haben, aber auch anerkennen, dass das Geleistete zum Teil nun ein entscheidendes Hindernis für den weiteren Lebensweg darstellt.

Erzielen wir also nicht die gewünschten Klopfergebnisse, obwohl wir Aspekte und Umkehrungen beachtet haben, liegt oftmals diese Angst vor dem Neuen, Ungewohnten, die Angst vor dem Loslassen des Gewohnten als tiefer liegende Umkehrung zugrunde. Es geht nichts daran vorbei, sich diesem unangenehmen Thema zu stellen, denn Veränderung ist eher nicht möglich, wenn sich unser System in irgendeiner Weise durch die Veränderungen bedroht sieht. EFT ist hier die erste Wahl.

Hier einige Setupsätze als Klopf-Anregungen:

»Auch wenn ich das Gefühl habe, dass es für mich nicht sicher ist ... loszulassen, ich akzeptiere mich voll und ganz und gebe mir dennoch die Chance, weiterzugehen.«

»Auch wenn ich diese Angst davor habe, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren, wenn ich ... lasse ... «

»Auch wenn ich lieber im Elend bleibe, weil ich mich hier daheim fühle und mir nicht die Chance gebe, das zu leben, wonach es mich jetzt sehnt ... und könnte mich vielleicht dazu entscheiden, dem Neuen eine Chance zu geben.«

»Auch wenn ich nicht von der Sicherheit lassen kann und lieber auf das verzichte, was ich eigentlich möchte ... könnte ich mich vielleicht dazu entscheiden, mich doch sicher zu fühlen.«

»Auch wenn ich gerne möchte, aber eigentlich nicht möchte, weil ich nur Negatives für mich erwarte, was bei meiner Geschichte auch verständlich ist, ich akzeptiere mich voll und ganz, aber vielleicht könnte ich mir und dem Positiven in meinem Leben eine Chance geben.«

»Auch wenn ich das Problem lieber behalte, damit ich mich sicher fühle, denn das kenne ich, ich bin o.k., und könnte ich mich vielleicht damit anfreunden, mich für das Neue zu öffnen.«

Dies ist ein Einstieg allgemeiner Art, woraus sich möglicherweise spezifischere Themen ergeben, die mit Klopfen aufgelöst werden.

»Auch wenn ich vor diesen Veränderungen Angst habe, weil sich dies möglicherweise negativ auswirken könnte, dass nämlich ... (Angst vor Versagen, Angst vor Enttäuschung, Angst, sich selbst nicht mehr zu kennen, Angst vor Ablehnung ...) will ich es doch wagen, weil ich es mir wert bin.«

Geben wir diesem Thema Aufmerksamkeit und beklopfen wir dieses von verschiedensten Seiten (die Klienten geben uns genügend Anregungen), dann können wir die Erfahrung machen, dass sich plötzlich auch langjährige, hartnäckige Probleme überraschend in Bewegung setzen und tiefgreifende Veränderungen im Leben einsetzen.

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

Fallgeschichten / Berichte

Arthrose im Knie

Frau A. war wegen psychischer Probleme bei mir in der Praxis, erwähnte dabei auch ihre starken Beschwerden im linken Knie. Die Ärzte hatten bei ihr eine beginnende Arthrose diagnostiziert und mit konservativer Therapie begonnen. Trotz Cortisonspritzen und Schmerztabletten zeigte sich kaum eine

Besserung der Schmerzen. Frau A. war stark in ihrem Gehen eingeschränkt, von ihrem bgeliebten Joggen ganz zu schweigen.

Sie stimmte sich auf die Schmerzen im Knie ein und beschrieb sie als »stechenden Schmerz«, der beim Gehen auftritt und akut mit einer Fünf auf der Belastungsskala eingewertet wurde: »Auch wenn ich diesen stechenden Schmerz im linken Knie habe, der mich beim Gehen behindert ...« Ein paar Runden Klopfen brachten keine Veränderung. Auf Nachfrage, ihre Wahrnehmungen im Knie weiter zu beschreiben, führte sie aus, dass »es sich anfühlen würde, als ob das Gelenk nicht mehr stabil sei und sie dies unsicher mache«. Also klopfen wir: »Diese Unsicherheit in mir, so dass ich nicht sicher gehen kann ... dieses wackelige Knie und diese stechenden Schmerzen ... akzeptiere ich mich ...« Beim Aussprechen des Wortes »akzeptiere ich mich« bemerkte ich ein kurzes Zögern. Ich wollte von ihr wissen, ob sie gerade ein Problem damit habe, sich zu akzeptieren (was in den vorherigen Runden nicht zu bemerken gewesen war). Sie antwortete, sie akzeptiere sich überhaupt nicht, finde nichts Gutes an sich: »Auch wenn ich nichts Gutes an mir finde und mich nicht akzeptieren kann ..., ich in diesem Denken so richtig daheim bin und mich darin wohl fühle ... ich immer etwas finde, dass ich stets da drinnen bleiben kann ... was könnte ich finden, was gut an mir ist, aber das darf ich ja eh mir nicht erlauben ...« Sie hatte einen plötzlichen kleinen Einwand: »Eigenlob stinkt.« Also klopfen wir: »Auch wenn ich nichts Gutes an mir finden kann, weil Eigenlob stinkt ...« Ein weiterer Einwurf von A.: »Ich finde aber nichts, was Gutes an mir wäre.« Wir klopfen weiter: »Auch wenn ich weiterhin nichts Gutes an mir finde ...« Dann tauchte plötzlich in ihr ein Bild auf »da macht es irgendwie vorne auf, wie ein Reißverschluss, und ich gehe aus dieser **schweren** Hülle heraus. Es ist wie ein **freies, leichtes Tanzen, Hüpfen** – ein schönes, positives Gefühl« (während dieser Worte unterstützte sie dieses Herausgehen mit ausladenden Armbewegungen – Arme zur Seite, nach oben hin ein Strecken, sowie ein tiefes Ein- und Ausatmen, ihre ganze Ausstrahlung zeigte jetzt auch mehr Energie). Ich schlug ihr vor, mal auszuprobieren, wie es jetzt mit dem Knie bestellt sei. Sie stand auf, das Knie fühlte sich besser an, sie versuchte sich sogar an einem leichten »Hüpfer«, doch bereitete ihr letzteres weiterhin Schmerz. Wir blieben jedoch bei diesem positiven Bild der Öffnung und den damit begleitenden positiven Gefühlen von Freisein und Leichtigkeit, die wir ebenfalls klopfen: »dieses Gefühl von Leichtigkeit, von Freisein, ich sage »Ja« dazu ... ich erlaube es mir einfach, weil es so gut ist ... warum soll ich mich nicht leicht und frei fühlen ... dieses gute Gefühl, ich sage ja dazu ...« Es stellten sich Einwände ein, dieses sei »nur Einbildung und Illusion«. Auch dies klopfen wir: »Auch wenn ich denke, es ist ja nur Illusion, obwohl ich es doch jetzt erlebe und mich **leicht und frei** fühle, ich bin o.k., und ich mache mir bewusst, dass **dieses** Zweifeln auch nur Denken und möglicherweise Illusion ist, wo es für mein Gehirn eh egal ist und ich entscheiden könnte, ein neues Album mit neuen Bildern und Sätzen aufzuschlagen ... Diese Zweifel ... dieses Denken, dass das **Freie und Leichte** eine Illusion ist ... aber vielleicht ist das Denken der Schwere eine Illusion ... aber da bin ich eben zu Hause und kann ja gar nicht mehr anders ...« Wir klopfen in dieser Weise eine Weile, dann sagte sie plötzlich mit Bestimmtheit: »Ich will, ich gehe raus!«

Wir testeten erneut das Knie. Sie stand auf, ging wieder ein paar Schritte, erstauntes Gesicht: »Ich traue es mir gar nicht sagen, der Schmerz ist ganz weg – Ich glaube es nicht« und Tränen standen in ihren Augen. Sie belastete das Knie noch mehr, die Schmerzen blieben weg. Auftretende Zweifel, dass es so bleibt, beklopfen wir sogleich: »Auch wenn ich diese verständlichen Zweifel in mir habe, ob die Schmerzen wirklich weg sind und auch bleiben, ich bin o.k., ich mache mir bewusst, dass sie jetzt weg sind und ich anscheinend so viel an Fähigkeiten habe, dass ich positiv einwirken kann, und ich kann mich positiv überraschen lassen, ob es bleibt, und wenn es wieder kommt, muss ich nicht darauf warten, es kommt eh von alleine, und dann kann ich ja wieder klopfen ...«

Das Knie blieb auch während der folgenden halben Stunde, in der wir ein anderes Thema bearbeiteten schmerz- und problemfrei.

Eine Woche später berichtete Frau A., dass das Knie weiterhin frei geblieben war, es trat nur einmal kurz ein leichtes Zwicken auf, obwohl sie wieder ihr Knie normal belastet hatte und auch wieder zum Schwimmen gegangen war, was ihr zuvor noch unmöglich gewesen war. Sie zeigte sich sichtlich er-

leichtert, dass sie wieder Sport treiben konnte. Auf meine Nachfrage sechs Monate nach dieser Sitzung konnte sie mitteilen, dass sie keine weiteren Probleme mehr in ihrem Knie gehabt hatte und das Knie keine Schmerzen mehr aufgetreten waren.

Drei positive EFT-Erfahrungen (ein Erfahrungsbericht)

»Liebe Doris lieber Horst,

es ist einfach gigantisch, dieses EFT. Hat doch mein Mann eine Woche lang eine **heftige Grippe** gehabt. Normalerweise bin ich immer diejenige, die vor ihm diese bekommt und er meistens nichts. Dieses Mal habe ich nichts bekommen. Immer wenn gerade ein Kratzen in meinem Hals auftauchte, habe ich geklopft: »Auch wenn ich negativ auf P.s Grippebakterien und -viren reagieren sollte, ich bin o.k. und löse diese negative Reaktion jetzt auf.« Es ist wunderbar.

Mein Mann fuhr auf einem großen Schiff in einen achttägigen Segelurlaub. Er sollte eine Kabine teilen mit einem Clubfreund, der mit Fieber, Schüttelfrost an einer hochakuten Grippe litt. Ich habe von zu Hause für meinen Mann geklopft [Surrogat- oder Stellvertreterklopfen]. Ich wurde zu ihm und habe für mich geklopft: »Auch wenn ich negativ auf M.s Grippebakterien reagieren sollte, ich bin o.k. und löse diese negative Reaktion jetzt auf.« Das drei bis vier Durchläufe, bis ich spürte, dass mein Kopf und Hals symptomfrei waren. Dann wurde ich wieder ich. Dieses habe ich nur an einem Tag gemacht. Mein Mann **hat nichts bekommen**, obwohl beide so eng zusammen in einer Kajüte geschlafen haben. Es ist einfach toll.

Unser Sohn hat sich in einem Studienfach der **Prüfung** unterziehen müssen, das ihm gar nicht liegt und wovor er große **Angst** hatte. Ich habe von zu Hause für ihn geklopft [Surrogat- oder Stellvertreterklopfen]. Ich stimmte mich auf ihn ein und sagte laut: »Ich bin C. Auch wenn ich große Angst habe vor dieser Prüfung und mein Kopf drückt und mir ganz schwindelig ist (das habe ich alles gefühlt, nachdem ich laut sagte, ich bin C.), ich bin o.k. und löse diese Angst, diesen Kopfdruck und diesen Schwindel jetzt auf.« Ich habe so lange geklopft, bis ich keine Symptome mehr spürte. Dann bin ich wieder ich geworden. Mittags rief er an und sagte: »Anfangs ging es mir gar nicht gut, doch dann wurde ich ganz ruhig, und die Prüfung ist bisher am allerbesten gelaufen, obwohl es mein Horrorfach war.«

Ich klopfe weiter auf alles und jedes und denke, es hilft – ich bin richtig glücklich. Danke für die wunderbare Vermittlung dieser genialen Methode.«

Erste Gehversuche nach EFT-Kurs (ein Erfahrungsbericht)

»Hallo Doris und Horst,

also heute kann ich Euch den ersten Erfahrungsbericht schicken. Für mich war es erst ganz wichtig, dass ich die Methode noch verinnerliche und ich einfach an mir übe, so habe ich meinen Friedensprozess weitergeführt [im Buch von Horst das »Gezielte Aufräumen«, bei Gary Craig »Personal Peace Procedure«] und komme da auch gut voran, aber es kommen immer wieder neue Themen und auch viele Themen. Das braucht, meiner Meinung nach, viel Geduld, Zeit und Akzeptanz. Zumindest habe ich schon ein Stück jetzt von meinem Friedensprozess geschafft, und ich werde diesen Weg weitergehen. Die Leichtigkeit, die ich dadurch bekomme, ist eine motivierende Belohnung.

Schön langsam fange ich auch so an, mit anderen zu klopfen, und darf da meine Erfahrungen machen. Gestern das erste High-Light:

Eine Frau hat sich für eine Sitzung mit Kinesiologie, NLP angemeldet. Sie wusste auch gar nicht, dass ich EFT mache. Hatte ich auch in diesem Falle nicht vor. Als eine 3/4-Stunde vergangen war mit Zielsuchen, kamen wir immer noch nicht zum Punkt und stopselten da so rum, so dass ich mehr und mehr einfach nervös wurde, was ich denn jetzt machen könnte. Das Einzige, was mir einfiel: Ich könnte es ja noch mit EFT probieren. Meine Sorgen waren, wie kann ich mit ihr EFT machen, wenn ich noch gar nichts dazu gesagt oder erklärt habe. In diesem Moment erzählte die Frau von ihren Sorgen weiter und fing an, bitterlich zu weinen. Ich brachte ihr Taschentücher und fing einfach an, ich gab einfach mei-

nem Gefühl nach: Ich bat sie, ihre Hand auf den Schoß zu legen und klopte einfach auf der Hand: »diese Tränen dieser Schmerz ...« – nach kurzer Zeit beruhigte sie sich, und ich fragte weiter, was los ist, was jetzt da ist. »Ja, sie ist so eine blöde Kuh, warum stellt sie sich immer die Frage: Was mache ich eigentlich verkehrt? ...« So klopften wir einfach diese Aspekte. Ich traute mich, weiter zu klopfen, und ich hatte das Gefühl, dass es für sie in Ordnung war ... So klopften wir ein Thema oder einen Aspekt nach dem anderen. ... Es entstand ein guter Fluss, und ich war so überrascht, in welches gute Gefühl sie nach dieser 3/4-Stunde Klopfen gekommen ist. Wow, ich kann es heute noch gar nicht glauben. Und ich sage immer wieder: »Wenn ich da EFT nicht gehabt hätte ...« Das gibt mir natürlich riesigen Mut, weiterzumachen.

Jetzt habe ich zwar ein Problem, dass ich es gar nicht erwarten kann, was daraus wird, aber wie sagt ihr so schön: »Dann klopft halt dieses Gefühl.« Das zweite ist der Gedanke: »Hoffentlich habe ich das jetzt richtig gemacht und habe die Frau nicht total überrumpelt«, aber den Gedanken kann ich ja auch klopfen ... So, lange Rede, kurzer Sinn: EFT ist eine totale Bereicherung für mich!«

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** 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 **20./21. September 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / Dachau.
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **12./13. Juli 2008**. 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.
- Nächster **WIENER Level-2-Kurs** am **13./14. September 2008**. 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-2-Kurs** am **23./24. August 2008**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **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 **26./27. Juli 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.
Es ist sicherlich interessant, am Level-3-Kurs mehr als einmal teilzunehmen, da immer neue Themen angesprochen werden. 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 Kurse zu »Frei von Allergie mit EFT« vorgesehen.

Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Freitag 26. bis Sonntag 28. September 2008 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / Dachau

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

Samstag 30. August 2008 und 06. Dezember 2008 (jeweils 09.30 bis 18 Uhr in Röhrmoos / Dachau oder in der Praxis in Unterschleißheim). Voraussetzung für 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

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

»Man erstickt den Verstand der Kinder unter einem Ballast unnützer Kenntnisse.« Voltaire

Ausdauer lohnt sich eben immer wieder (Rückmeldung einer Mutter)

S., dreieinhalb Jahre alt, hatte schon einige Zeit Probleme mit dem Schlafen, wachte oft nachts auf (auch weil ihn immer wieder starker Husten quälte). Bei meinem Besuch bei mir, zeigte ich Mutter und Sohn die Klopftechnik, führte sie in das »Klopfzaubern« ein und gab der Mutter Anweisungen, wie sie bei ihrem Sohn am besten klopfen kann (vor allem im Bett vor dem Schlafen). Schon kurze Zeit später erhielt ich Rückmeldung, dass es mit S. besser gehe, er jetzt schon gut schlafe und weniger Husten zeige. Ihr Sohn wollte jedoch nicht im Gesicht beklopft werden, sondern zog es vor, dass alternativ am Rücken geklopft wird (was ich der Mutter ebenfalls vorgestellt hatte). Dabei verwendete sie Sätze, wie: »Auch wenn du schlecht schläfst und immer wieder in der Nacht aufwachst und nach Mama rufst, du bist ein toller S., und wir schicken jetzt dieses Aufwachen weg (hexen es weg, Abra-kadabra-hex-hex)« [Anregungen und Hinweise zum »Hexen« und »Zaubern« siehe mein Buch »Gesunde Kinder mit EFT«]. Anfangs war S. noch nicht so kooperativ, doch änderte sich dies rasch, und mittlerweile verlangt er sogar von sich aus nach dem Klopfen, wenn Mama es vergisst [es wurde sozusagen zu einem Einschlafritual]. Auch der Husten wurde jeweils bei akutem Auftreten auf diese Weise beklopft.

Nach etwa zwei Monaten Klopfen erhielt ich telefonische Nachricht, dass sowohl das Schlafen als auch der Husten jetzt wirklich gut seien, und wenn der Husten noch gelegentlich auftrete, würde gleich geklopft und sei sogleich wieder besser. Auch nach weiteren zwei Wochen kann die Mutter sagen, dass es mit S. »jetzt fast normal ist«.

Mittlerweile beginnt auch seine kleine Schwester (eineinhalb Jahre), sich für das Klopfen zu interessieren. Wenn sie mitbekommt, dass die Mutter mit S. klopft, beklopft sie sich selbst an ihrem Rücken (so wie sie es eben bei ihrem Bruder sieht).

DEMNÄCHST

Zur Zeit sind keine Kurse zu »Die Anwendung von EFT bei Kindern« (für Eltern und Interessierte) vorgesehen.

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, Elisabethstraße 52, 85716 Unterschleißheim, 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-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.

Unterschleißheim im Juni 2008