



EFT Newsletter 08/08

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

»In keiner Lebenslage denkt der Mensch so sehr ans Vorwärtskommen wie vor einem Stoppschild.«

Theo Lingeni

Komfortzone

»Die Menschen können alle nicht mehr logisch denken«, klagt ein Psychiater. »Stellen Sie sich vor, Herr Kollege – woran würden Sie denken, wenn ich von zwei Armen rede, die sich um Ihren Hals schlingen?«

»An einen Berufsringler natürlich.«

»Sehr richtig. Oder Sie liegen im Bett und etwas Warmes, Weiches schmiegt sich an Sie.«

»An eine Wärmflasche selbstverständlich.«

»»Ausgezeichnet. Oder: Es trägt ein kurzes, wippendes Röckchen, und alle Leute drehen sich danach um.«

»An einen Schotten. Das ist doch ganz klar.«

»Tja, Herr Kollege. Da sehen Sie den Unterschied. Sie können logisch folgern – aber was meinen Sie, was für erstaunliche Antworten ich von meinen Patienten auf diese Fragen bekomme.«

unbekannt

Eine weitere magische Rechenaufgabe

Sie können das Geburtsdatum einer jeden Person bestimmen, wenn Sie die fragliche Person folgende Rechnung machen lassen:

- Sie soll den Geburtstag aufschreiben (also eine 9, wenn sie z.B. am 9. April geboren ist),
- dann diese Zahl mit 20 multiplizieren,
- zum Ergebnis 3 dazuzählen,
- das Ergebnis mit 5 mutiplizieren,
- den Geburtsmonat hinzuaddieren (in unserem Beispiel also 4 für den April),
- das neue Ergebnis mit 20 multiplizieren,
- erneut 3 dazuaddieren,
- das Ergebnis mit 5 multiplizieren,
- schließlich die letzten beiden Ziffern des Geburtsjahres dazuaddieren (wenn das Geburtsjahr 1948 ist, dann also die Zahl 48).

Die Person nennt Ihnen das Gesamtergebnis, es ist eine sechsstellige Zahl. Davon ziehen Sie unbemerkt die Zahl 1515 ab und können sogleich das Geburtsdatum nennen: Die ersten beiden Ziffern geben den Geburtstag, die beiden mittleren den Geburtsmonat und letzten beiden das Geburtsjahr an. unbekannt

Aktuelles

Verwirrung um Zertifizierungen, Ausbildung und anderes?

Aufgrund von einigen Veränderungen, die Gary Craig in den letzten Wochen vorgenommen hat, kursierten missverständliche Aussagen v.a. über EFT-Ausbildung und EFT-Anwendung und anderes, so dass uns einige Fragen diesbezüglich erreichten. Hier unsere Antworten dazu, die – wie wir hoffen – Klarheit bringen:

1) *Wer darf EFT anwenden?*

Grundsätzlich bedarf die Anwendung von EFT auch weiterhin keiner besonderen Erlaubnis oder nachzuweisenden Qualifikation. Jeder kann weiterhin in eigener Verantwortung das freie »Tool« EFT auch beruflich anwenden und offiziell ankündigen. Das heißt auch, dass irgendwelche EFT-Kurse nicht Voraussetzung sind, um EFT anwenden zu dürfen. Eine Kontrolle irgendeiner Art oder eine von Gary Craig hierfür eingesetzte Instanz gibt es nicht und ist unseres Wissens nach von Gary Craig auch nicht vorgesehen. Es bleibt also beim »freien Markt« und somit beim »alten Zustand«, was aber auch die Verpflichtung für einen ethischen Gebrauch von EFT mit einschließt.

Gary Craig dazu: *»First, EFT remains easily available through our freely downloadable EFT Manual, the free newsletter and the low cost DVD training. As always, you are still free to use it, teach it, write about it etc.«* Übersetzung: *»Als Erstes, EFT bleibt leicht erreichbar durch unser frei herunterladbares Manual, den freien Newsletter und die günstigen Training-DVDs. So wie bisher, sind Sie frei darin, dies zu benutzen, es zu lehren, darüber zu schreiben etc.«*

2) *Wie ist der Stand der Dinge bei der EFT-Ausbildung? Gelten die Levelkurse noch?*

Hinsichtlich EFT-Kursen, EFT-Seminaren oder EFT-Ausbildungsprogrammen gibt es lediglich eine einzige Veränderung: Gary Craig zieht sich mit seinem Namen von den Kursangeboten zurück, das heißt, es kann ab Oktober kein Kursanbieter mehr seine Kursinhalte in irgendeiner Weise mit Gary Craig in Verbindung bringen. Somit darf auch nicht mehr das bekannte Level-Logo verwendet werden. Diese Entscheidung von Gary Craig bezieht sich auf Rückmeldungen an ihn, dass sein Name missbraucht wurde, um in den Kursen anderes als EFT anzubieten, und er auch nicht mehr für eine qualitativ schlechte EFT-Darbietung in Verbindung gebracht werden will. Jeder Kurs- oder Programmanbieter ist von nun an völlig ganz auf sich gestellt. Diese Änderung macht die Levelkurse jedoch nicht obsolet und überflüssig, da Gary Craig in keinsten Weise die auch von ihm festgelegten Levelinhalte kritisiert. Es gibt von Gary Craig unseres Wissens nach keine anderen Vorgaben zu Inhalten oder Programmstruktur. Wer den Eindruck vermittelt, dass diese Levels überholt sind oder das eigene Kursprogramm näher an Gary Craig ist als das von anderen Anbietern, missachtet weiterhin Gary Craigs klare distanzierende Aussagen und »kocht« lediglich sein eigenes »Marketing-Süppchen«.

Gary Craig hierzu: *»... For reasons that should be clear, after October 1, 2008 we will no longer be supporting the Approved Workshop Levels 1, 2 and 3 (although you can still teach the content-- just don't call them Approved). Those who have gained certificates or other credentials from these workshops will still be able to use them. ... The content of the future workshops will be up to the presenters. ... Although we are not endorsing or certifying anyone as a trainer you are still welcome to download the guidelines for Levels 1, 2 and 3 and teach that content (again, please don't refer to it as Approved). ... No matter what you decide to teach, we request that all workshop presenters inform their audiences that their workshop is not sponsored by Gary Craig or EFT and that it contains their own views of these procedures and not necessarily those of Gary Craig or EFT. ...«* Übersetzung: *»Aus Gründen, die jetzt klar sein sollten, werden wir nach dem 1. Oktober 2008 die*

Approved Workshop Levels 1, 2 und 3 nicht mehr unterstützen (obgleich Sie diese Inhalte weiterhin unterrichten können – lediglich sollten Sie diese nicht mehr Approved bezeichnen). Jene, die bereits Zertifikate oder andere Nachweise von diesen Kursen erhalten haben, können diese weiter verwenden. ... Der Inhalt zukünftiger Kurse liegt ganz in den Händen der Anbieter ... Obgleich wir niemanden als Trainer einsetzen oder zertifizieren, können Sie doch die [bestehenden; ergänzt von Horst] Richtlinien der Level 1, 2 und 3 herunterladen und diese Inhalte lehren (ich wiederhole: bitte nicht als Approved darstellen) ... Unabhängig davon, was Sie entscheiden zu lehren, erwarten wir, dass alle Kursanbieter die KursteilnehmerInnen darüber informieren, dass ihre Kurse nicht von Gary Craig unterstützt werden und es lediglich ihre eigene Sichtweise wiedergibt und nicht unbedingt jene von Gary Craig oder EFT.»

So bleibt es zunächst auch bei der bekannten und bewährten Levelstruktur in den Qualifizierungsvoraussetzungen beim Fachverband EFT D.A.CH. e.V., die im Juni verabschiedet wurden. Hierbei orientieren sich die Levelkurse weiterhin an den erprobten Inhalten, die von anerkannten D.A.CH.-Trainern vermittelt werden, jetzt aber nicht mehr mit dem Logo von Gary Craig, sondern mit dem D.A.CH.-Logo versehen (Näheres hierzu siehe weiter unten). Die alten Teilnahmezertifikate mit dem Approved-Logo bleiben weiterhin gültig.

3) *Es soll neue Zertifizierungen geben? Brauchen wir diese?*

Irgendwelche Zertifizierungen für eine (offizielle) Anwendung von EFT sind nicht nötig (siehe auch unter Punkt 1). Bislang gab es keine von Gary Craig autorisierten Zertifizierungen, wenngleich einige Institutionen, die EFT anboten, eigene Zertifikate ausgaben – dies jedoch ohne Autorisierung von Gary Craig und nur in eigener Verantwortung. Dies bedeutete also, dass es bislang keine »zertifizierte EFT-Anwender« nach Gary Craig gab, die sich in irgendeiner Weise auf Gary Craig berufen konnten. Missverständnisse traten anfangs hinsichtlich der Zertifizierungen EFT-CC und EFT-ADV auf, die zwar von Gary Craig wohlwollend begleitet wurden, jedoch nicht mit ihm in Zusammenhang gebracht werden sollten und auch keine Zertifizierung von Gary Craig darstellten, sondern lediglich den Nachweis von bestimmten EFT-Kenntnissen durch eine andere Stelle (siehe hierzu auch unseren Newsletter 08-09/07). Dieses Programm wurde jetzt eingestellt, da Gary Craig erstmals ein eigenes Zertifizierungsprogramm aufgelegt hat. (Die Zusätze EFT-CC und EFT-ADV behalten jedoch weiterhin ihre Gültigkeit und können weiter verwendet werden.) Man kann sich nach erfolgreicher Absolvierung dieser Zertifizierung von Gary Craig dann zwar zertifizierter EFT-Anwender nennen mit den Zusätzen EFTCert-1, EFTCert-II und EFTCert-Honors, doch stellt Gary Craig ausdrücklich fest, dass es sich hier **nicht um eine qualitative Aussage** über diesen Anwender und die Qualität seiner Arbeit handeln kann, sondern auch hier lediglich um einen Nachweis von aktuellen EFT-Kenntnissen.

Hierzu Gary Craig: *»Certification is not required in any way for you to use EFT for yourself and others.«* Übersetzung: *»Eine Zertifizierung ist in keinster Weise erforderlich, um EFT bei sich selbst oder anderen anzuwenden.«*

An anderer Stelle steht: *»With any level of EFT Certification [gemeint ist hier die Zertifizierung durch Gary Craig; Bemerkung von Horst], you are entitled to declare yourself Certified by EFT or EFT Certified. Please be advised that this is an Academic Certification that verifies your knowledge of the EFT material. It does not, however, certify the skills with which you deliver EFT.«* Übersetzung: *»Unabhängig vom erworbenen EFT Certification Level können Sie sich selbst als Certified by EFT oder EFT Certified betiteln. Seien Sie sich aber bewusst, dass diese Zertifizierung eine akademische Zertifizierung darstellt, die lediglich Ihre Kenntnisse des EFT-Materials verifiziert. Sie zertifiziert aber nicht Ihre Fähigkeiten, wie Sie EFT darbieten.«*

4) *Darf ich mich EFT-Therapeut nennen oder gibt es irgendwelche Einschränkungen?*

Jeder kann sich EFT-Therapeut nennen (jedoch in Beachtung der jeweiligen Gesetzeslage!!!), es gibt hierzu keinerlei Auflagen von EFT-Seite her. Dies trifft auch auf die Bezeichnungen EFT-Berater, EFT-Coach, EFT-Trainer zu, letzteres eingeschränkt, aber noch ohne Auswirkung, da hier ein Namensschutz besteht. In eigener Verantwortung hat der Fachverband EFT D.A.CH. e.V. sich im Juni 2008

Qualitätskriterien für EFT-Berater/EFT-Coaches, EFT-Therapeuten und EFT-Trainer gegeben mit dem Zusatz (D.A.CH.), also EFT-Berater (D.A.CH.), EFT-Therapeut (D.A.CH.), EFT-Trainer (D.A.CH.). Für diesen Zusatz sind bestimmte Voraussetzungen und Qualitätskriterien zu erfüllen. Siehe hierzu weiter unten oder bei www.eft-dach.com.

Zu beachten ist, dass diese Titel oder Zusätze oder andere Zertifizierungen oder Programme sowie Institute, Verbände, Akademien, Organisationen nicht in Verbindung mit Gary Craig zu bringen sind, worauf er auch ausdrücklich hinweist: *»There are many groups throughout the world that support EFT and/or other meridian therapies. They are ALL independent of Gary Craig and EFT. The AAMET, AMT and ACEP are examples. There is no split, nor has there ever been. There is simply independence.«* Übersetzung: *»Es gibt viele Gruppen über die Welt verteilt, die EFT und/oder andere Meridiantherapien unterstützen. ALLE diese sind unabhängig von Gary Craig und EFT. AAMET, AMT und ACEP sind Beispiele. Es gibt keine Trennung, diese bestand auch nie. Da ist lediglich Unabhängigkeit.«*

5) Gibt es ein offizielles Qualitätssiegel für EFT?

Unseres Wissens nach ist niemand von Gary Craig autorisiert und gibt es keine Institution oder Stelle, die ein derartiges Qualitätssiegel ausstellen kann. Aussagen über Qualität von EFT-Angeboten oder gar Qualitätssiegel sind jeweils ganz persönliche Aussagen und Marketing-Strategien und sind nicht als unabhängige und aussagekräftige Kriterien zu bewerten.

6) Letztlich ist festzustellen, dass wir wieder ein Stück mehr auf uns gestellt sind, uns nicht in irgendeiner Form an Gary Craig anlehnen und daraus Vorteile erzielen können. Dies betrifft sowohl EFT-Anbieter als auch »EFT-Durstige«, die EFT noch lernen wollen und sich geeignete EFT-Anbieter suchen. Auch hierzu gibt Gary Craig eine klare Aussage: *»We cannot stop people from doing sloppy workshops but we can avoid any implied endorsements by withdrawing support and by not listing any of them on our website. This will alert the attendee that they are on their own when choosing an EFT workshop and will avoid the assumption that »It must be good because it is listed on the EFT website.«* Übersetzung: *»Wir können die Leute nicht daran hindern, schlampige Kurse abzuhalten, aber wir können Einfluss darauf nehmen, indem wir Unterstützung entziehen und Kurse nicht mehr in unserer Website aufnehmen. Dies wird Kursinteressenten bewusst machen, dass sie ganz auf sich selbst gestellt sind, wenn sie auf der Suche nach einem EFT-Kurs sind, und wird sie vor der Annahme bewahren, dass »dies ein guter Kurs sein müsse, da er auf der EFT-Website zu finden ist.«*

Die vollständigen Originaltexte von Gary Craigs Informationen in Englisch und eine Übersetzung ins Deutsche von uns finden Sie demnächst auf unserer Website www.eft-benesch.de oder auf Gary Craigs Website www.emofree.com/certperspectives.htm bzw. www.emofree.com/CertQA.htm. bzw. www.emofree.com/Examinfo/.

Ergebnisse des EFT-Anwendertreffens vom 07.–08. Juni 2008 in Mühlthal bei Darmstadt

Wie bereits oben unter Punkt 4 erwähnt, stand das Treffen unter dem Schwerpunkt der Verabschiedung von Qualitätskriterien hinsichtlich Mitgliedschaft und Zusatzbezeichnungen für EFT-Berater/Coaches, EFT-Therapeuten und EFT-Trainer. Das Ergebnis sieht folgendermaßen aus:

Voraussetzungen für die Mitgliedschaft im Fachverband EFT D.A.CH. e.V.:

Jede(r), die/der EFT gewissenhaft anwendet, den Level 1 entsprechend der D.A.CH. Vorgaben nachweist und die/der bereit ist, am eigenen Friedensprozess nach Gary Craig zu arbeiten, kann als Mitglied ohne Zusatzbezeichnung auf der Webseite eingetragen werden.

Ferner sollte jeder Anwender seine EFT-Fähigkeiten so oft als möglich in Peergruppenarbeit, also in Arbeitstreffen mit anderen EFT-Fachleuten, vertiefen. (Siehe auch unseren Hinweis zu EFT-Übungsgruppen weiter unten.)

Zusatzbezeichnungen:

Für den Zusatz Coach / Berater, Therapeut, Trainer oder Supervisor sind neben dem selbstverständlich sensibel mitfühlenden Umgang (Rapport) mit Klienten und den nachzuweisenden EFT-Leveln 1 bis 3 sowie die Bereitschaft zu regelmäßiger Supervision folgende zusätzliche Qualifikationen erforderlich:

- **Ein EFT-Coach / EFT-Berater** soll Kenntnisse in einer beraterischen Methode haben, etwa in NLP, Systemischen Methoden oder Persönlichkeitscoaching. Diese Kenntnisse sollen mit Seminarbescheinigungen belegt werden. Weitere Bedingung: Die Möglichkeit möglichst regelmäßig aktiv Klienten zu coachen.
- **Ein EFT-Therapeut** soll eine abgeschlossene Berufsausbildung im psychosozialen, medizinischen oder pädagogischem Bereich haben, eine fundierte therapeutische Grundausbildung abgeschlossen sowie mindestens zwei Jahre Berufserfahrung in einem allgemein anerkannten therapeutischen Berufsfeld über die Methode hinaus. Alternativ ist eine Heilerlaubnis plus zwei Jahre therapeutische bzw. beraterische Erfahrung Voraussetzung.
- **EFT-D.A.CH. zertifizierte Trainer** sollen mindesten zwei Jahre mit EFT mit Klienten gearbeitet und ein Train-the-Trainer Seminar mit den Themen Ethik, Grundlagen der Didaktik, Traumatologie besucht haben. Weitere Bedingungen: bescheinigte Assistenz bei anerkannten D.A.CH-Trainern in den einzelnen Leveln.
- **EFT- Supervisoren** sollten die Bedingungen der EFT-Trainer erfüllen und mindestens drei Jahre Erfahrung im Umgang mit EFT in der Praxis haben.

Zusätzlich empfehlen wir allen EFT'lern, die mit Klienten arbeiten, sich Kenntnisse im Bereich der Traumaberatung anzueignen.

Ablauf und Inhalte der EFT Level 1 bis 3 nach D.A.CH

Zeitlicher Rahmen und Inhalte der einzelnen Level angelehnt an Gary Craig (1 Ustd entspricht 3/4 Stunde)

- Level 1: mindestens 1 Tag (8 Ustd.) plus mind. 4 Std. (z.B. 1/2 Zusatztag)
- Level 2: mindestens 2 Tage (16 Ustd.)
- Level 3: mindestens 2 Tage (16 Ustd.)

Zwischen Level 1 und 2:

Wer mit Klienten arbeitet, sollte auch seine eigenen Probleme kennen und diese bearbeiten. Deshalb empfehlen wir zwischen den Leveln eine intensive Arbeit am persönlichen Friedensprozess, wenn möglich in peer-groups oder in Einzelsitzungen bei einem Trainer oder Therapeuten.

„Quereinsteiger“, die Level 1 oder 2 nach Gary Craig bei anderen Trainern absolviert haben, können im Level 2 (D.A.CH.) einsteigen, wenn die anderen Bedingungen erfüllt sind. Seminare, die bei anerkannten E.N.I.-Trainern absolviert werden, gelten äquivalent zu D.A.CH.-Seminaren.

Zwischen Level 1 und Level 2 sollen mindestens drei Monate mit praktischen Erfahrungen in der EFT Arbeit liegen.

Zwischen Level 2 und 3:

Zwischen Level 2 und Level 3 sollen mindestens sechs Monate Praxis in der Klientenarbeit liegen; (dazu: drei dokumentierte Fälle, mindestens einen eigenen Fall in der Supervision vorstellen), zwischen Level 1 und Level 2 bzw. Level 2 und Level 3 Peergroup-Arbeit und Supervision (von Trainern geleitet)

Weiteres:

- Der Vorstand entscheidet über die Eingruppierung der einzelnen Mitglieder und kann für besonders erfahrene EFT-Anwender Sonderregelungen treffen.
- **Übergangsregelung:** Ab Inkrafttreten der Standards gibt es eine neunmonatige Übergangsregelung, in der „Alt-Trainer“ sich an die inhaltlichen und personenbezogenen Vorgaben anpassen können.

Zur Erinnerung: Diese Regelungen gelten nur für jene, die zu ihrer EFT-Bezeichnung den Zusatz (D.A.CH.) haben wollen, wer ihn nicht will, kann so weitermachen wie bisher.

Weitere Hinweise zu diesem Treffen finden Sie unter www.eft-dach.org.

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

Verwendung von Zeitlupe bei der Filmtechnik

Wer schon öfters mit der Filmtechnik gearbeitet hat, um belastende bis traumatisierende Erlebnisse sicher und effektiv aufzulösen und tiefgreifende »emotionale Befreiung« zu erreichen, hat dieses »Tool« schätzen gelernt. Um noch effektiver entscheidende Aspekte aufzuspüren, ist es hilfreich, auch das Element der Zeitlupe einzubauen. Ich erinnere mich an einen Fall während eines EFT-Kurses, wo ich die Filmtechnik demonstrierte. Der Kursteilnehmer berichtete von Höhenangst und einem Erlebnis, wo er als kleinerer Junge von einem Sprungturm im Schwimmbad heruntergefallen war. Er kletterte hinauf, war fast oben und schon lag er wieder unten. Obgleich wir Belastungen bei diesen inneren Bildsequenzen erfolgreich beklopften, es blieb immer wieder bei dieser unvollkommenen Sequenz. Also ließ ich ihn den fehlenden Filmabschnitt (zwischen dem Bild, wo er die Plattform erreicht, und dem Bild, wie er am Boden liegt) nochmals in Zeitlupe, teilweise auch Superzeitlupe durchlaufen. Und so konnten weitere entscheidende Aspekte aufgedeckt werden und die Sequenz vollständig geklärt und gelöst werden.

In einem anderen Kurs – ebenfalls ein Erlebnis im Schwimmbad, dieses Mal auf einem 5m-Turm, das zu Höhenangst und Angst, unter dem Wasser zu sein, geführt hatte – half die Zeitlupe in entscheidender Weise. Das Mädchen stand oben in der Reihe ihrer Klassenkamerdinnen. Sie war an der Reihe zu springen, schaute hinunter und wollte dann nicht. Ihr Lehrer sagte: »Jede muss springen« und gab ihr unversehens einen Schubs, so dass sie Halt verlor und hinunter ins Wasser fiel. Auch hier ließ ich die Kursteilnehmerin den entscheidenden Moment in Superzeitlupe durchlaufen und beklopfte mit ihr auftretendes Unwohlsein: die Erinnerung an die heftige Berührung, wie sie den Halt verliert, wie sie plötzlich im Schweben ist. Und gerade hier bemerkte sie, dass das Schweben ein schönes, freies Gefühl ist und erlebte diesen Zustand als sehr angenehm. Jede Belastung war gewichen. Als wir zur nächsten Filmsequenz weitergehen wollten, war sie bereits unter Wasser und genoss auch hier diesen schwere-

losen Zustand. Kein Anzeichen mehr von Angst. In einem dritten Fall von Erinnerung an einen Herzinfarkt, konnten wir durch Supersuperzeitlupe ganz wichtige Aspekte aufdecken, die in einem Zeitraum von Sekundenbruchteilen abgelaufen waren.

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

Fallgeschichten / Berichte

Verlaufsbericht über Flugangst aus Newsletter 5/08

Frau B. berichtete vor kurzem von ihrem Langstreckenflug und konnte erfreut mitteilen, dass sie diese Urlaubsreise ohne jegliche Probleme, sogar in Entspannung und sicherer Gelassenheit erleben durfte. Wie sie sagte, konnte sie den Flug sogar richtig genießen.

Angst vor dem Auto lenken – ganz versteckte Aspekte

Frau R. kam zu mir wegen ihrer Angst vor dem Auto lenken. Schon seit Jahren war sie nicht mehr selbst mit dem Auto gefahren, hatte sich ein Auto gekauft und weitere Fahrstunden genommen, sah sich aber nun unvermittelt dieser Angst gegenüber. Da sie in ihrem neuen Job sehr viel fahren muss, war eine Lösung dringend angeraten. Als erfahrene EFTlerin hatte sie das Thema bereits beklopft, ohne jedoch tiefer eindringen und das Problem beheben zu können. Was in ihr aufgetaucht war, war ein Bild, in dem sie als etwa Dreijährige in weißer Strumpfhose dasteht und auf ihren am Boden liegenden Vater schaut. Wir beklopften auftretende emotionale Belastung und widmeten uns diesem Erlebnis mit der Filmtechnik. Zunächst ließ ich sie eine Überschrift finden: »Mein toter Vater«. Emotionale Belastung, Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle wurden auch hier erfolgreich beklopft. Sie erinnerte sich klarer, dass sie als etwas Dreijährige vorne auf dem Fahrrad Ihres Vaters sitzt, der mit ihr auf dem Weg nach Hause ist. Kurz vor dem Ziel war er gestürzt und hatte sich verletzt. Und ihr wurde auch deutlich, dass ihr Vater betrunken mit ihr fuhr, während der Fahrt mit ihr Spaß machte, so dass sie immer wieder zappeln musste und er auch deshalb unsicher auf dem Fahrrad war. Indem wir dieses Erlebnis mithilfe der Filmtechnik in kleinere Aspekte zerlegten und Belastung jeweils auflösten, tauchte unvermittelt in ihr ein Bild von Scheinwerfern auf, das größere Belastung in ihr erzeugte. Durch das Beklopfen zeigte sich ein weiterer »Film«. Sie sitzt nun als junge Frau nachts in einem Armeejeep mit drei uniformierten Männern, die absichtlich ein Mädchen auf dem Fahrrad vor ihnen überfahren. Heftiger emotionaler Schmerz und Gefühle der Hilflosigkeit und Schuld, weil sie nichts tun kann, wurden erfolgreich beklopft. Zweifel, weil das ja alles nicht stimmen kann, wurden aufgehoben mit der Bemerkung, dass dies in ihr ist und wohl seinen Sinn hat. Auch hört sie die Uniformierten sagen, das sei doch nicht so schlimm, weil dieses Mädchen doch nur eine Jüdin sei. Und sie sieht diese Frau, wie sie im Scheinwerferlicht neben ihrem Fahrrad liegt, sich nicht mehr regt – und sie kann nichts tun: erneute tiefe emotionale Erschütterung, die wir beklopften. **Frau R. wird plötzlich klar, dass ihre Angst, ein Auto zu fahren, mit der Angst zu tun hatte, Radfahrer zu überfahren.** Und dann erinnert sie sich, wie sie als Dreijährige die Treppe zum Wohnzimmer hinuntergeht und heimlich im Rücken des Vaters auf den neu erworbenen Schwarz-Weiß-Fernseher guckt und diese Szenen in dieser Röhre sieht – ihr erstes Erlebnis mit einem Fernseher in ihrem jungen Leben. Sie erinnert sich auch, dass ihr Vater immer wieder Nazifilme angesehen hatte, und ihr wird klar, dass sie noch nicht unterscheiden konnte, dass es nur Schauspieler waren, dass diese Frau eine Schauspielerin war, die wieder aufgestanden ist – es hatte sich schlicht als Realität eingespeichert. Wir beklopften dieses Denken: »Auch wenn ich diese Gedanken in mir habe, die mir Angst machen, wenn ich mich ans Steuer setze, dass ich unschuldige Radfahrer überfahre, nur weil ich diesen Film gesehen habe« etc.

Dann kehrten wir wieder zum Radfahren mit dem Vater zurück, nachdem jegliche Belastung wegen dieser Fernseh-Erinnerung gelöst war. Der Vater kam schließlich ins Straucheln, stürzte, konnte nicht mehr aufstehen, stöhnte, weil er sich am Bein schwer verletzt hatte. Wir beklopften das auftretende

Gefühl von Angst um ihren Vater, die Hilflosigkeit und Schuld, weil sie sich noch immer die Schuld gab, dass ihr Vater gestürzt war und fortan mit Gehbehinderung durchs Leben gehen musste. Und sie erinnerte sich, dass ihr Vater tatsächlich immer wieder ihr die Schuld gegeben hatte. Nachdem wir Hilflosigkeit und Schuldgefühle beklopft hatten, zeigte sich Wut auf ihren Vater, der sie ja immer wieder provoziert hatte, so dass sie zappeln musste. Schließlich kehrte Ruhe ein und sie anerkannte, dass ihr Vater die Verantwortung gehabt hatte und es auch unverantwortlich gewesen war, mit ihr betrunken zu fahren. Und sie erkannte, dass sie tatsächlich um Hilfe gerufen hatte, dass dann Leute um sie waren, Sanitäter ihren Vater ins Auto verfrachteten und die Mutter sie in die Arme genommen hatte, um sie zu trösten u.a. mit den Worten, dass sie keine Schuld habe. Während sie so erregt in den Armen der Mutter war, begann die Mutter dann auch, auf den besoffenen Vater zu schimpfen: **»Irgendwann fährt er einmal besoffen einen tot.«** Sie erkannte, es war die Angst der Mutter, nicht ihre. Während dieser Abläufe klopfen wir immer wieder auftretende Belastung. Frau R. fühlte sich dann am Ende sehr ruhig, die Vorstellung jetzt ins Auto zu steigen, die ihr anfangs noch großen Stress gemacht hatte, bereitete ihr jetzt keinerlei Unwohlsein mehr. Vielmehr stieg jetzt schon Vorfreude aufs Fahren auf. Tags darauf kam folgende Mail: » ... hab gestern eine große Strecke gefahren, wo immer viele Radfahrer unterwegs sind und auch waren... hab sie alle überholt und in den Spiegel geschaut – sie sind alle auf dem Rad sitzen geblieben und keiner hat im Graben gelegen. hi hi. Ich fahre mit einem super ruhigen Gefühl jetzt das Auto. Es fühlt sich viel, viel schöner an ... richtig mit Freude ... nicht nur, wenn ich mein Auto sehe, sondern auch, wenn ich es fahre ... Also vielen Dank.« Eine zweite Mail ein paar Tage später: »... und fahre super Auto mit Leichtigkeit und als ob es niemals anders gewesen wäre. Habe das Gefühl, dass ich schon immer Auto gefahren bin ...«

Rückmeldungen zu Kursteilnehmerinnen von uns

»A., die mit Euch beide Kurse [Kinder- und Allergiekurs] gemacht hatte und doch einen Heuschnupfen hatte, weil die Mutter nach der schweren Arbeit immer prustend und keuchend vom Heuboden kam und sagte, die Kinder seien schuldig, wenn sie bald sterben würde, hatte nach dem Kurs bis auf einen Tag keine Symptome mehr [also bis fünf Monate später]. An einem Tag kamen nochmal alle Symptome und sie musste einfach alles nochmal durchklopfen, als ob sie dem Körper versichern wollte, dass sie immer noch dran glaubt, dass der Heuschnupfen weg ist. Dann sagte sie, sie spürt direkt, dass er weg ist! Seither keine Reaktionen mehr, und sie musste ja echt wochenlang im Keller hausen mit lauter Symptomen!

Bei mir selbst ist auch normalerweise der Mai am schlimmsten, aber da er sehr spät kam und kalt war, warte ich immer noch. Außer ein paar Niesern hatte ich noch nichts, die klopfte ich dann aber auch, und was kam da noch raus? Meine Nasenschleimhaut war total »angepisst« (die Worte der Nasenschleimhaut!). Ich habe immer eine sehr trockene Nasenschleimhaut, ich dachte, das käme von der Klimaanlage im Flugzeug [die Verfasserin ist mit dem Flugzeug viel unterwegs] und in den vielen Hotels, aber komischerweise habe ich sie ja auch zu Hause. Es war für mich total seltsam, aber diese Nasenschleimhaut war dermaßen wütend, zwischendurch kamen Angst und Panik-Attacken, Angst verfolgt zu werden, richtige Todesangst. Dann war sie wieder total gestresst, heulte und jammerte »ich kann nicht mehr, ich bin fertig«. Ich klopfte den Satz und fühlte mich wirklich total am Ende. Es waren bestimmt drei Stunden Sitzung, und ich musste zwischendurch auch mal klopfen, dass ich gar nicht glauben kann, dass das alles in meiner Nasenschleimhaut gespeichert sein soll. Dann kam auch das Gefühl von ziemlich üblem Gestank in der Nase. Ekel. Und dann lief die Nase, und ich hatte das Gefühl, die Luft vor der Nase sei total frisch und feucht. Seither keine Heuschnupfen-Symptome. Und ich bin gerade in Nigeria, da ist es besonders schwül und heiss, und wenn dann noch der Luftzug den Staub rumwirbelte hatte ich immer dicke Augen, Niesen, auch Nasenbluten. Jetzt aber nichts mehr.«

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 **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.
- 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 **08./09. November 2008** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.
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.

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

Nina kommt von der Stadt aufs Land und sieht zum ersten Mal schwarz-weiß gefleckte Kühe. »Guck mal, Mutti«, sagt sie, »Bei den Kühen gibt es auch Dalmatiner.« 1000 coole Kinderwitze, Gondrom Verlag

»Ich heirate später mal die Mama, eine fremde Frau will ich nicht.«

Verlaufsbericht zu Kälteurtikaria mit anaphylaktischen Schocks (aus Newsletter 1/08)

Die Mutter von Stefan berichtete, dass Stefan jetzt keinerlei Probleme mehr hat. Im Urlaub waren sie wieder am Meer. Stefan lief mit seiner Schwester, nachdem sie das Meer im Blick hatten, noch »in Klammotten« zum Wasser und stürzte sich ohne Probleme in das 14 Grad kalte Wasser hinein. Den ganzen Urlaub über konnte er problemlos das Wasser und das Eisessen genießen, so als ob es nie diese lebensbedrohende Störung gegeben hätte. Auch den richtig großen Test am See, wo das »Unglück« seinen Beginn genommen hatte, bestand er ohne Auffälligkeiten: Er schwamm wieder im See, ohne irgendwelche negativen Reaktionen zu zeigen.

Rückmeldung nach einem Kurs

»Übrigens, Svenja, das Mädels (sie war als Demo-Objekt in einem Kinderkurs von Doris und mir) hatte heute morgen Kopfweg und die Mama fragte sie, ob sie denn etwas klopfen sollten. Da sagte sie: »Nee, ich kann das selbst. Das hat mir die Doris gezeigt, das kann ich schon!« Und dann hat sie geklopft, und das Kopfweg ging weg!! Ist das nicht super?«

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, 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, Wohlstandcoaching.

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