



# EFT Newsletter 09/09

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](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

»Derjenige, der niemals Fehler gemacht hat, hat sich niemals an Neuem versucht.« Albert Einstein

### Eine Flasche Wein und große Weisheiten

Sally war mit ihrem Auto von einer Geschäftsreise wieder auf dem Weg nach Hause, als sie eine ältere Navajo-Frau sah, die in Sallys Richtung am Rand der Straße entlangging.

Da noch eine lange Fahrtstrecke bevorstand und Sally sich nach einer Unterhaltung sehnte, hielt Sally an und fragte die Frau, ob sie mitfahren wolle.

Mit einem stillen und dankbaren Nicken bestieg die Frau das Auto. Auf der weiteren Fahrt versuchte Sally vergebens, die Navajo-Frau in ein Gespräch zu verwickeln. Die Frau saß jedoch still in ihrem Sitz und beobachtete alles aufmerksam, was in ihr Blickfeld fiel, studierte jedes Detail davon, bis sie eine braune Tüte auf dem Sitz neben Sally bemerkte.

»Was ist in dieser Tüte?« fragte die Frau.

Sally blickte auf die Tüte und sagte: »Es ist eine Flasche Wein. Ich kaufte es für meinen Ehemann.«

Die Navajo-Frau verfiel erneut in Stille und meinte dann nach einer Weile in der Art einer weisen Älteren: »Ein guter Handel ...« Autor unbekannt (aus Gary Craigs Newsletter)

---

## Aktuelles

### Bitte beachten:

**Kurse 2010:** Ab sofort finden Sie auf unserer Website und auch im Anhang zu diesem Newsletter unsere neuen Kurstermine für 2010. Neben den gewohnten Levelkursen bieten wir im März den **EFT-Professional** als Erweiterung an. Zudem wird das Angebot an Spezialkursen (bislang Themen »Kinder«, »Allergien«) mit zwei weiteren Spezialkursen erweitert: **»Frei von spezifischen Ängsten und Phobien mit EFT«** – darunter auch die Flugangst (Premiere im Januar 2010) sowie das von Horst entwickelte **»Systemisches Integrieren«** (Premiere am 12./13. September 2009).

Und nicht zuletzt wird es 2010 einen **Kurs auf Kreta** (Ende August/Anfang September) geben, dessen Inhalte noch genauer definiert werden müssen, da noch in Planung. Also immer wieder im Programm nachschauen.

## **Horsts Buch »Klopf dich gesund« als Lizenzausgabe beim Weltbild-Verlag erschienen**

Immer mehr Verlage entdecken EFT. Mittlerweile dürfte es kaum noch einen namhaften Verlag geben, der nicht die Klopfakupressur in seinem Programm hat. Dies stellt eindeutig die zunehmende Bedeutung und auch überzeugende Wirkung dieser Energietechniken unter Beweis. Und so wird Horsts Buch sicherlich einen noch größeren Leserkreis durch diese Lizenzausgabe in diesem großen Verlag erreichen.

---

## **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](http://www.eft-dach.org).

### **EFT-Übungsgruppen**

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf unserer Website [www.eft-benesch.de](http://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 als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

### **EFT-Foren auf Gary Craigs Website**

Auf Gary Craigs Website [http://www.emofree.com/forum\\_landing.htm](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).

### **Kinder-Anwender-Liste**

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de) als EFT-Anbieter eintragen lassen. Beispiele siehe dort.

---

## **Anregungen**

### **Anregungen zum »gezielten Aufräumen«**

Wer sich mit EFT beschäftigt und u.a. auch Horsts Buch kennt, müsste das »gezielte Aufräumen« bzw. den »Friedensprozess« bzw. das »personal peace procedure« kennen, also das gezielte, bewusste Auflisten von alten Erlebnissen und deren Bearbeitung mittels der »Filmtechnik«. Dies ist in der Tat ein äußerst wertvolles Vorgehen, um Hauptthemen grundlegend zu bearbeiten und aufzulösen. Nicht umsonst weist Gary Craig immer wieder darauf, dass wir spezifisch sein sollen, und dazu gehören für ihn in erster Linie diese alten Geschichten. Meistens haben EFT-Anwender den spezifischen Blick auf das aktuelle Unwohlsein (physisch oder emotional) und kommen dann – wenn sie dazu in der Lage sind – zu spezifischen Ereignissen aus der Lebensgeschichte. Mit dem »gezielten Aufräumen« nehmen wir sogleich diese Erlebnisse ins Visier, bearbeiten dabei auftretendes Unwohlsein und lassen uns überraschen, inwieweit sich dann in unserem Leben Veränderungen einstellen.

Oft ist in diesem Zusammenhang zu hören: »Ich habe kaum Erinnerungen an früher. Das wird wohl nichts.« Dem kann begegnet werden:

- Beginnen Sie mit Erlebnissen, die nicht so weit zurückliegen oder fangen Sie mit dem Wenigen an, an das Sie sich erinnern – und selbst, wenn es nur Erinnerungsbrocken sind. Indem Sie auf diese Spuren schauen und auftretendes Unwohlsein klopfen, werden sich weitere Details einstellen und werden wie aus dem Nichts sich weitere Erlebnisse vor Ihnen auftun, so dass Sie die Liste ständig erweitern können.
- Sollten Sie dennoch eine leere Erinnerungswüste vorfinden, so machen Sie dies zu Ihrem Klopfthema, z.B.: »Auch wenn ich am besten nichts von meiner Vergangenheit mehr wissen will und sie am besten tief vergraben ruhen lassen, obwohl sie mich doch irgendwie immer wieder einholt und ich noch immer von diesen alten Sachen bestimmt werde, ich bin o.k., aber vielleicht kann ich mich doch meiner Vergangenheit stellen – ist ja eh schon vorbei, damit ich frei im Hier sein kann und nicht ständig irgendwie im Gestern leben muss ...«
- Oder Sie holen sich Ihr Photoalbum und blättern es durch. Achten Sie dabei, wo sich »innere Berührungen« in Ihnen einstellen oder bestimmte Gedanken und Sätze, die auf eine Regung schließen lassen. Auch diese Bilder sind Teil Ihrer Geschichte und bahnen den Weg zu Ihren Erinnerungen.
- Oder gehen Sie zum Kinderspielplatz und schauen Sie den Kindern und dem Elternverhalten zu. Die Chancen stehen dabei nicht schlecht, dass sich »Türen in Ihnen öffnen.«
- Oder erfinden Sie einfach Geschichten einem imaginären Freund gegenüber (setzen Sie sich vor den Spiegel) und erzählen Sie sich (oder diesem Freund) diese Geschichte. Klopfen Sie dabei und achten Sie auf spezifisches Unwohlsein und spezifische Erinnerungen, die Sie dann gezielt mit dem Klopfen angehen.

Sie sehen, Sie kommen auch mit obiger Ausrede nicht am Aufräumen vorbei. Besser Sie gestehen sich ein, dass Sie diesen inneren »Schweinehund« (weiblich wie männlich) in sich haben, der einfach keine Lust hat und lieber leidet, unzufrieden ist und sein Schicksal bedauert oder lethargisch als Karma hinnimmt. Aber auch hier kann man klopfen, z.B.: »Auch wenn ich diesen Schweinehund in mir habe, mich diese bleierne Unlust überfällt, wenn ich etwas Grundlegendes für mich tun will, und ich gar nicht weiß, ob ich dies überhaupt will, weil ich dann vielleicht Verantwortung für mich, meine Gedanken, Gefühle, mein Leben übernehmen müsste ...«

Einfach machen, am besten nicht überlegen, zur Gewohnheit werden lassen, einen festen Zeitpunkt hierfür einplanen. Nutzen wir doch, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist.

Wenn Sie es schaffen, anhaltend und mit Ausdauer dieser neuen Gewohnheit zu folgen, werden die positiven Ergebnisse immer deutlicher zutage treten. Sie lichten einen Dschungel. Machen Sie sich jedoch auch bewusst, dass Sie für die dicken Bäume möglicherweise fachliche Hilfe und Unterstützung von außen brauchen, um tieferliegende Themen lösen zu können.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Arthrose oder doch nicht?

Eine Teilnehmerin an den täglichen »Gruppenklopfstunden« während einer »EFT-Woche«, die Horst in einem Hotel angeboten hatte, berichtete von jahrelangen (etwa sieben Jahre) ständigen stärkeren Schmerzen in beiden Händen, die Ärzte als »Arthrose« diagnostiziert hatten – ohne Aussicht auf grundlegende Besserung. Die akuten Beschwerden beschrieb sie als einen »stechenden Schmerz tief drinnen in beiden Händen«. Konkretisiert wurde auf Nachfrage noch die genaue Lage des Schmerzes: Es betraf die Gegend um die Daumengrundgelenke, wobei sich der größere Schmerz auf der linken Seite zeigte (Einwertung eine Sechs, während sie den Daumen in alle Richtungen bewegte). Wir klopfen z.B. »Auch wenn ich diesen jahrelangen stechenden Schmerz tief drinnen in meinem linken Daumengrundgelenk habe, der mich schon so lange quält und einfach nicht weggehen will, ich bin o.k. und gebe mir die Chance, diesen Schmerz jetzt aufzulösen, so gut ich kann« und in der Klopfsequenz:

»dieser stechende Schmerz tief im linken Daumengrundgelenk ... dieser stechende Schmerz tief im linken Daumengrundgelenk ... dieser stechende Schmerz tief im linken Daumengrundgelenk ... der einfach nicht weggehen will und mich schon so lange quält ... dieser stechende Schmerz tief im linken Daumengrundgelenk ... ich gebe mir die Chance, ich löse ihn auf, so gut es geht ...« Da ich auch eine gewisse Skepsis von ihrer Seite her erkennen konnte, klopfen wir zudem noch z.B.: »Auch wenn ich diese Zweifel in mir habe, dass das so einfach geht, ich bin o.k., ich doch verständlich, dass sich diese Zweifel regen ... so einfach kann es nicht sein ... wo ich doch von überall ganz andere Informationen habe ... aber ich gebe mir die Chance, dass es doch vielleicht ganz anders sein kann ... ich kann mich ja überraschen lassen, wenn ich will ...« Auf Nachfrage nach dem Klopfen stellte sie erstaunt fest, dass sich der Schmerz bereits deutlich reduziert hatte (Einwertung eine Drei), obwohl sie kräftig den Daumen bewegte und kreisen ließ. Sie bemerkte dabei, dass es sich jetzt mehr um einen »stechenden Sehenschmerz« handelte (Einwertung eine Drei). Wir klopfen z.B.: »Auch wenn ich diesen stechenden Sehenschmerz an meinen linken Daumen habe ...« Mit großen Augen schaute sie mich an und meinte (ein wenig erschrocken): »Der Schmerz ist jetzt ganz weg.« Und noch »erschütternder« für sie war, das selbst ein Drücken auf das Daumengelenk keinen Schmerz mehr verursachte. Wir klopfen dann noch ihre Ungläubigkeit und ihre Erwartung, dass diese Schmerzfreiheit sicherlich nicht von Dauer sein könne. Auf den rechten Daumen angesprochen musste sie einräumen, dass auch dieser sich besser anfühlte, aber sie bei ihm doch noch leichten Schmerz verspüren würde. Sie war erstaunt, dass sich jetzt der rechte Daumen »lauter meldete«, wo doch immer der linke Daumen größere Probleme gemacht hatte. Wir klopfen auch den rechten Daumen mit gutem Erfolg. Diese positiven Ergebnisse hielten weitgehend auch die nächsten Tage an, doch zeigte sich jetzt ein hartnäckiger kleiner Schmerzpunkt am Daumengrundgelenk, der trotz Klopfen nicht weggehen wollte.

Ich ließ sie sich ganz auf diesen Punkt konzentrieren und forderte sie auf zu beschreiben, was sie wahrnimmt: »Ein unbeschreibbares Gefühl im Daumen.« Wir klopfen z.B.: »Auch wenn ich dieses unbeschreibbare Gefühl im rechten Daumen habe ...« Während der Klopfen stellte sich die Wahrnehmung eines bleiernen Schweregefühls (Einwertung eine Zehn) in der rechten Hand ein, das sie abschütteln wollte, was wir in das Klopfen mit aufnahmen, z.B.: »Diese bleierne Schwere in der rechten Hand ... diese bleierne Schwere in der rechten Hand ... die ich am liebsten abschütteln möchte ... woher diese bleierne Schwere auch kommt, ich gebe mir die Chance, sie abzuschütteln ... diese bleierne Schwere in der rechten Hand ...« Während des Klopfens kam ihr dann »blitzartig in den Sinn« (wie sie es in ihren Worten beschrieb), »dass sie was loslassen müsse« – und es tauchte ihr verstorbener Mann auf, den sie fast zehn Jahre lange gepflegt hatte und dabei schwer tragen musste – im wahrsten Sinne des Wortes. Ihr wurde klar, dass sie es noch nicht losgelassen hatte. Wir klopfen die bei diesem Thema auftretenden Belastungen und »Berührungen«, wobei ich sie im Verlauf des Klopfens mit der Frage konfrontierte: »Was wäre, wenn ich frei wäre, frei ins Leben greifen würde?« Während des Klopfens der Punkte stellte sie sich immer wieder diese Frage und erlaubte sich zunehmend Vorstellungen, die sich auf dieses freie Leben bezogen. Es entwickelten sich in ihr leichte Gefühle, die bleierne Schwere war jetzt ganz gewichen, und sie spürte nur noch ein gewisses Druckgefühl, aber keinen Schmerz im Daumen mehr. Und ihr wurde klar, dass da noch ein weiteres Lebensthema auf sie wartete: Nicht mehr so viel für andere tragen und mehr Nein sagen. Insofern »erinnere sie das leichte Druckgefühl noch an diese Aufgabe«.

## **Zwei Fälle aus der Praxis einer unserer Kursteilnehmerinnen (Level 1 bis 3)**

### **• Schleimbeutelproblem mit überraschendem Hintergrund**

»Ein Patient, 59 Jahre, hatte seit ca. zehn Jahren am linken Ellenbogen einen entzündeten Schleimbeutel, mal mehr, mal weniger akut. Die Ärzte hatten zum Entfernen geraten, aber er wollte keine OP. Zu mir kam er mit einer sehr akuten Entzündung, die Stelle war bei Berührung sehr schmerzempfindlich, und das Tragen schwerer Sachen oder bestimmte Bewegungen schmerzten ebenfalls.

Wir haben zunächst den Schmerz geklopft, der auf der Skala auch von neun bis auf vier zurückging, aber dann stagnierte es. Mit der Frage, ob er diesen Schmerz kennt, wie lange schon und wann das frü-

hese Erinnern ist (rate Mal, wie alt bist du, wo bist du usw.) sind wir an den Auslöser gekommen. Er hat als Kind viel im Garten gespielt, um seine Ruhe zu haben, oft versunken, wie das bei Kindern so ist. Wenn seine Mutter ihn dann rief, meist mit einem Auftrag verbunden und zumindest musste das Spiel unterbrochen werden, hat er sich regelmäßig mit diesem Ellenbogen an der Regentonne angestoßen, die neben dem Sandkasten stand.

Der Schmerz war damit bei Null, die Entzündung ist innerhalb einer Woche abgeklungen, seitdem völlig beschwerdefrei.«

- **Reiseübelkeit ganz vergessen**

»Meiner Mutter wird beim Autofahren regelmäßig übel, insbesondere kann sie nicht hinten sitzen, im Bus oder in der Bahn muss sie in Fahrtrichtung sitzen und kann sich auch nicht umsehen.

Bei ihrem letzten Besuch – bevor sie mit dem Zug nach Haus gefahren ist – haben wir geklopft. Nach zwei Runden war die Übelkeit weg (Anmerkung: bei der ursprünglichen Vorstellung, wieder Bahn zu fahren, war die Wahrnehmung von Übelkeit eingetreten), auch die Vorstellung rückwärts in einem Auto bei wildem Kurvenfahren zu sitzen, hat ihr nichts mehr ausgemacht. Aufgetaucht ist dann noch eine Spannung auf der Stirn, die auch nach einer Runde aufgelöst war.

Abends – nachdem sie wieder zu Haus war – habe ich mich nach ihrer Reiseübelkeit erkundigt. Sie hat kurz gestutzt und dann ganz erstaunt gesagt: »Daran habe ich gar nicht mehr gedacht ...«

Durch diese zwei Beispiele ist mir klar geworden, dass ich noch mehr darauf schauen werde, was alles schon geklappt hat und nicht so sehr darauf, was noch nicht geht.«

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. Schreiben Sie uns!

---

## Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2009/2010** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

#### Level 1

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **26./27. September 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in 80796 **München-Schwabing, Gentszstraße 3.**
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **03./04. Oktober 2009.** Informationen und Anmeldung bei Birgit Weilinger, Tel.: +43-(0)660-3167437, Email: [weilinger@chello.at](mailto:weilinger@chello.at).
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **16./17. Oktober 2009.** Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

#### Level 2

- **Neu: Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **24./25. Oktober 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in 80796 **München-Schwabing, Gentszstraße 3.**
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **27./28. November 2009.** Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it).

#### Level 3

- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **05./06. Dezember 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrhoos / München.

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,-.

**EFT-Professional (als vertiefende Erweiterung der Levelkurse):** Samstag bis Donnerstag **27. März bis 01. April 2010**. in Röhrmoos / München. Nähere Angaben hierzu in unserer Website. **Anmeldeschluss 15. Februar 2010.**

## EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch unsere Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

**50825 Köln** (Neu-Ehrenfeld), Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, **Samstag, 21. November 2009** (am Folgetag der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«). Anmeldung bei uns.

### PREMIERE

»**Systemisches Integrieren**« am Samstag/Sonntag **12./13. September 2009** (9.30 Uhr bis 18 Uhr) in München-Solln.

### PREMIERE

»**Frei von spezifischen Ängsten und Phobien**« am Samstag/Sonntag **16./17. Januar 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr) in Röhrmoos / München.

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

**Freitag 18. bis Sonntag 20. September 2009** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München

### Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

**Samstag, 29. November 2009** (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. 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

### Aus Kindermund

»Wenn ich Limo trinke, habe ich danach immer Mund-Pupse!«

### Zwei Fälle aus der Praxis einer unserer Kursteilnehmerinnen (Level 1 bis 3, Kinderkurs)

#### • *Starke Fußschmerzen*

»Ein Mädchen klagte über starke Fußschmerzen am linken Fuß auf der Innenseite. Die Schmerzen waren so stark, dass sie zum Gehen Krücken benutzen musste. Die Ärzte wussten nicht, woher die Schmerzen kamen und konnten keine Diagnose stellen, auch nicht nach einer Woche Krankenhausaufenthalt. Wir machten einen Versuch, um das Thema bzw. die Schmerzen mit EFT zu begleiten. Ich

fragte nach dem momentanen Zustand, wenn sie an die Schmerzen denkt bzw. spürt. Das Mädchen sagte: »Es macht mich richtig traurig, weil ich mit meinen Freundinnen nicht mehr so mitspielen kann, vor allem beim Laufen.«

Wir klopfen: »Auch wenn ich jetzt diese große Traurigkeit in mir fühle (auf der Skala 9–10), wenn ich daran denke, dass ich mit meinen Freundinnen wegen den Schmerzen und Krücken nicht mehr so gut mitlaufen kann, bin ich trotzdem ein tolles Mädchen und weiß, Mama und Papa haben mich lieb.« (Mama sitzt daneben und atmet tief durch.) »Diese große Traurigkeit in mir, ...«

Folgende Sätze bauten wir noch ein: »Diese Traurigkeit..., aber ich mache mir bewusst, wie toll ich das eigentlich gemacht habe ... und wie schnell ich trotz der Krücken bin. Die anderen können ja leicht lachen, sie brauchen keine Krücken mitschleppen.« An dieser Stelle atmete das Mädchen auch tief durch.

Weiter klopfen wir: »Trotzdem gebe ich mir jetzt die Chance, diese Traurigkeit aufzulösen!«

Neue Einwertung auf der Skala: 2–3.

Wir klopfen noch ein paar Runden mit »diese restliche Traurigkeit, dass ich nicht so gut mitlaufen kann.« Die Traurigkeit war verschwunden. Aber ein neuer Aspekt kam hinzu: Angst, dass die Schmerzen niemals mehr vergehen werden.

Wir klopfen wieder: »Auch wenn ich so eine große Angst habe, dass die Schmerzen am linken Fuß auf der Innenseite nicht mehr verschwinden, bin ich trotzdem o.k.« ... »diese Angst ..., aber ich gebe mir die Chance, diese Angst aufzulösen.«

Nach ein paar Runden wurde dem Mädchen bewusst, dass sie sich schon auf dem Weg der Heilung befindet, da die Schmerzen nicht mehr so groß waren wie vor 14 Tagen. Sie hatte Vertrauen gewonnen, dass die Schmerzen verschwinden werden, dieses spürte sie mit einem wohligen Gefühl im Herzen.

Weiteres Thema war noch: schlechtes Gewissen ihrer Freundin gegenüber, weil sie nicht alles mitmachen konnte. Wir konnten auch dieses auflösen, und das Mädchen erlaubte sich, vor ihrer Freundin auch mal Schwäche zeigen zu dürfen.

Gleichzeitig wurde das Mädchen noch von einem Heilpraktiker behandelt. Mittlerweile habe ich erfahren, dass das Mädchen keine Krücken mehr braucht und gehen kann. Wer, was oder wie alles gewirkt hat, weiß letztendlich keiner, Hauptsache, dem Mädchen geht es wieder besser.«

#### • *Blockade bei Proben in der Schule*

»Ein Junge, 3. Klasse, kam mit dem Problem, dass er sein gefragtes Wissen in den Proben in der Schule nicht auf das Blatt Papier schreiben kann. Zu Hause ärgert er sich, weil er es gewusst hätte, aber nicht geschrieben hat. So bekam er 4er oder sogar 5er.

Ich fragte ihn, was er jetzt fühlt, wenn er an diese Situation denkt. Er fühlte eine Blockade im Hirn. Daraufhin fragte ich ihn: »Wo fühlst du die Blockade?« – »Das ist eine große Betonmauer in meiner Stirn, sonst nichts. Ich sehe sie ganz genau. Die Betonmauer sperrt mein Wissen weg.« Wir klopfen: »Auch wenn ich so eine große Betonmauer in meiner Stirn sehe, die mein Wissen bei Proben wegsperert, bin ich trotzdem o.k., so wie ich bin.« und als Klopfsequenz: »Diese Betonmauer ...«

Die Betonmauer wurde kleiner und zur Hälfte färbte sie sich orange. »An der Seite kann jetzt das Wissen vorbei, aber noch nicht alles«, sagte er.

Wir klopfen weiter: »Diese kleiner gewordene halb orange gefärbte Betonmauer, die immer noch einen Teil meines Wissens wegsperert ...« Diese Mauer verwandelte sich in einen kleinen Ziegelstein, wie er dann berichtete. Und wenn er an diesen Ziegelstein dachte, gab es in ihm ein gutes Gefühl. »Der Ziegelstein soll auch bleiben«, sagte er, »denn er hat den Zweck, dass das Wissen, das gefragt wird, durchkommt, und das, was nicht zu den Fragen passt, im Gehirn bleibt.«

Ich fragte ihn, wie es ihm jetzt geht, wenn er an die Proben in der Schule denkt: Er sagte: »Irgendwie fehlt noch was, und ich weiß auch schon genau was, ich brauche noch ein Rohr, das durch den Ziegelstein gelegt wird und durch dieses das gefragte Wissen in den Arm fließen kann, mit dem ich die Proben schreibe. So jetzt passt es!« antwortete er. (Kommentar: So sind Jungen eben manchmal, wird

wohl ein Ingenieur werden, smile) Ich ließ ihn das Rohr auch noch vorstellen und in Gedanken dazu-bauen. Dieses Gebilde klopfen wir noch mit dem Satz: »Dieses Rohr und der Ziegelstein in mir, die mir helfen, dass mein gefragtes Wissen in den Proben fließen kann ...« Anschließend beendeten wir die Sitzung.

Rückmeldung: Bei den nächsten Proben hatte er eine Zwei geschrieben und war ganz stolz (und auch die Mutter), dass es dieses Mal geklappt hatte.«

### Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Berlin** Samstag/Sonntag **14./15. November 2009**. Anmeldung u. Info: Yvonne Friargiu, Siehe v.a. ihre Website [www.biografiereisen.de](http://www.biografiereisen.de), Email: [info@biografiereisen.de](mailto:info@biografiereisen.de) oder Elke Sudmann, Email: [elkesudmann@web.de](mailto:elkesudmann@web.de) (am Freitag abend, 13. November, für EFT-Neulinge: Einführung in EFT)
- **50825 Köln (Neu-Ehrenfeld)**, Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, Sonntag, **22. November 2009** (am Vortag Kurs: Frei von Allergie mit EFT), Anmeldung: bei uns.

**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](http://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](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de)

### DIE AUTOREN

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München.

**Doris Benesch**, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Therapeutin. Praxis in München.

München im September 2009