



EFT Newsletter 12/09–01/10

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 Zurückkehren

»Zur Lebensart gehört, dass man auch gegen sich selbst höflich sei.«

Jean Paul

Weihnachtsplanung im IT-Zeitalter (wurde uns per Email zugesandt – danke)

Message from the CEO (Christmas Event Organizer)

Dr. J. Christus v. Bethlehem.

Also Kinder, ich bin jetzt im Urlaub. Aller Vorrausicht nach bin ich bis Weihnachten wieder da, aber die Vorbereitungen darauf sollten natürlich jetzt schon loslaufen.

• **Status:**

Wie Weihnachten letztes Jahr im Internet gezeigt hat, heißt Weihnachten nicht mehr Weihnachten, sondern X-mas, also muss der Weihnachtsmann entsprechend auch ab jetzt X-man heißen! Da X-mas quasi schon vor der Tür steht, ist es spätestens seit Oktober höchste Zeit, mit der Weihnachtsvorbereitung zu beginnen. Verzeihung, seit Oktober ist es höchste Zeit, mit dem Weihnachts-roll-out zu starten und die Christmas-Mailing-Aktion just in time vorzubereiten.

• **Hinweis:**

Die Kick-Off-Veranstaltung (früher 1. Advent) für die diesjährige SANCROS (Santa Claus Road Show) findet bereits am 27. November statt. Daher wurde das offizielle come-together des Organizing Committees unter Vorsitz des CIO (Christmas Illumination Officer) abgehalten. Erstmals haben wir ein Projekt-Status-Meeting vorgeschaltet, bei dem eine in Workshops entwickelte to-do-Liste und einheitliche Job Descriptions erstellt wurden. Dadurch sollen klare Verantwortungsbereiche, eine powervolle Performance des Kundenevents und optimierte Geschenk-Allocations geschaffen werden, was wiederum den Service-Level erhöht und außerdem hilft, X-mas als Brandname global zu implementieren. Dieses Meeting diente zugleich dazu, mit dem Co-Head des Global Christmas Markets (früher Knecht Ruprecht) die Ablauforganisation abzustimmen, die Geschenk-Distribution an die zuständigen private-Schenking-Center sicherzustellen und die Zielgruppen klar zu definieren. Erstmals sollen auch sog. Geschenk-Units über das Internet angeboten

werden. Die Service Provider (Engel, Elfen und Rentiere) wurden bereits via conference call virtuell informiert und die core-competence vergeben. Ein Bündel von Incentives und ein separates Team-Building-Event an geeigneter location sollen den Motivationslevel erhöhen und gleichzeitig helfen, eine einheitliche corporate culture samt identity zu entwickeln. Der Vorschlag, jedem Engel einen coach zur Seite zu stellen, wurde aus Budgetgründen zunächst gcancelled. Stattdessen wurde auf

einer zusätzlichen Client Management Conference beschlossen, in einem testmarket als Pilotprojekt eine Hotline für kurzfristige Weihnachtswünsche einzurichten, um den added value für die Beschenkten zu erhöhen. Durch ein ausgeklügeltes Management Information System (MIST) ist auch benchmark-orientiertes Controlling für jedes private-Schenking-Center möglich. Nachdem ein neues Literaturkonzept und das layout-Format von externen Consultants (Osterhasen Associates) definiert wurde, konnte auch schon das diesjährige Goldene Buch (Golden Book Release V2.22.113.1) erstellt werden. Es erscheint als Flyer, ergänzt um ein Leaflet und einen Newsletter für das laufende updating. Hochauflagige lowcost-giveaways dienen zudem als teaser und flankierende Marketingmaßnahmen. Ferner wurde durch intensives brainstorming ein Konsens über das Mission Statement gefunden. Es lautet: »Let's keep the candles burning« und ersetzt das bisherige »Frohe Weihnachten«. X-man hatte zwar anfangs Bedenken angesichts des corporate redesigns. Er akzeptierte aber letztlich den progressiven Consulting-Ansatz, auch im Hinblick auf das Sharholder-value, und würdigte das Know-how seiner Investor-Relation-Manager.

In diesem Sinne wünschen wir dir, Ihnen, euch – ganz in traditioneller Weise – schöne und erholsame Feiertage und ein gutes und erfolgreiches neues Jahr sowie viele Klopfgeschenke.

Unsere Hinweis-Dauerbrenner

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

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: www.eft-dach.org.

EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – 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 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 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 als EFT-Anbieter eintragen lassen. Beispiele siehe dort.

Anregungen

Das Klopfen von Träumen

Auch Träume gehören zu unserer Realität, sie weisen in tiefer Weise auf Themen hin, die für uns von Bedeutung sein können, deren Inhalte wir mit unserer Ratio jedoch nicht verstehen oder interpretieren müssen. Ganz im Gegenteil, mentale Analysen oder gar der Gebrauch von Traumsymbolbüchern

verhindern den klaren Blick auf das, was uns Träume erzählen. Nehmen wir die Träume doch auch als Erlebnisse »der anderen Art«, als einen Teil unserer Realität, die sich in einer eigenen Bilder- und Gefühlssprache zu erkennen gibt! Und wie jedes andere Erlebnis auch, lassen sich Träume in gleicher Weise mit EFT angehen – mit der »Filmtechnik« (siehe u.a. mein Buch »Klopf dich gesund« oder Gary Craigs Website www.emofree.com unter dem Stichwort »movie technique«). Doch bevor Sie die eigentliche Filmtechnik auf den Traum anwenden, werfen Sie zunächst einen noch oberflächlicheren Blick auf den Traum: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie erneut an den Traum denken, ohne jedoch selbst in den Inhalt des Traumes zu gehen? Kopfen Sie auftretendes Unwohlsein. Wenn dieser »Blick« dann unge- trübt von Missempfinden ist, widmen Sie sich dem Traum in spezifischerer Weise, wie es bei der »Film- technik« üblicherweise der Fall ist. Nicht der Inhalt des Traumes an sich ist hierbei von Bedeutung, son- dern die Befindlichkeiten, die in Erscheinung treten, wenn Sie erneut den Trauminhalt in filmischer Weise durchgehen. Es ist also auch nicht von Belang, wie Sie sich im Traum selbst fühlen, sondern nur, was es JETZT mit Ihnen macht, wenn Sie auf die einzelnen Filmszenen blicken. Dieses akute Unwohl- sein ist dann jeweils das Klopfthema. Wenden Sie EFT solange auf die einzelnen Traumfilmbilder an, bis sich auch bei genauestem Hinsehen auf die Trauminhalte kein akutes Unwohlsein mehr einstellt. Es ist nicht nötig, dass Sie ein Verständnis über die »wahren Hintergründe« des Traumes erhalten, das sich dennoch einstellen kann. Es genügt, dass Sie vollkommen frei von Belastung geworden sind. Nicht selten geschieht es, dass sich wiederholende Alpträume verabschiedet haben und dass sich sogar posi- tive Veränderungen im »Wachleben« zeigen

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

Fallgeschichten / Berichte

Unfalltod des Ehemannes

Frau. B. hatte den plötzlichen Tod ihres Mannes vor sechs Jahren noch nicht überwunden, obgleich sie mit bewunderswerter Stärke das Schicksal nach außen hin ganz gut gemeistert hatte. Doch fühlte sie sich emotional noch belastet und konnte ihren äußeren Erfolg nicht genießen. Das Thema »Tod ihres Mannes« ließ sie äußerlich unbewegt. Erst die wiederholte Äußerung der »Überschrift: Schlimmste Zeit meines Lebens« zeigte mittlere »Erschütterungen« mit schmerzdem Druckgefühl in ihrem Körper, die wir solange beklopfen, bis ein erleichternder Seufzer durch ihren Körper ging. Dann bearbeiteten wir dieses Erlebnis mit der »Filmtechnik«, indem wir Bild für Bild dieses Erlebnis betrachteten und auftre- tende Belastung jeweils mit dem Klopfen auflösten. Themen waren u.a. das letzte Telefonat mit ihm, die Unruhe des Wartens, weil er nicht kam, das Erscheinen der Polizei, die Mitteilung seines Todes, der gefühllose Schockzustand, das Gefühl des Gelähmtsein, das Gefühl der Leere etc. Nach der Arbeit an diesen vielen Aspekten fühlte sie sich müde, erschöpft und doch erleichtert, als ob eine »große Last abgefallen« sei. In einem Telefonat zwei Wochen nach dieser Klopfanwendung äußerte sie, dass sie sich viel besser fühle, was auch ihre Lebensumgebung positiv bestätige, die zu ihr bemerkte, dass »sie jetzt ganz anders« sei. Sie fühlte sich weiterhin leichter und vor allem ruhiger und gelassener. Und bemer- kenswert sei auch, dass ein altes Problem, das Gefühl zu haben, sie bekomme keine Luft mehr und drin- gend Luft brauche, irgendwie ganz verschwunden seis.

Kieferschmerz löst sich einfach auf

Frau M. litt bereits schon länger an einem Schmerzgeschehen im rechten oberen Kiefer, das sich trotz mehrmaligem Besuch beim Zahnarzt, der nichts Auffälliges finden konnte, nicht besserte. Den aktuel- len Schmerz bezeichnete sie als pulsierend und wertete ihn mit einer Sechs ein. Wir klopfen also: »Auch wenn ich diesen pulsierenden Schmerz im rechten oberen Kiefer habe, der einfach nicht gehen will und mich schon so lange quält ...« und in der Klopfsequenz: »dieser pulsierende Schmerz ... die- ser pulsierende Schmerz ... der mich schon so lange quält ... der nicht gehen will ... dieser pulsierende Schmerz in rechten oberen Kiefer ...« Nach ein paar Klopfunden war der Schmerz auf eine Drei gesun-

ken. Nach zwei weiteren Klopfunden bemerkte Frau M. erstaunt und ungläubig, dass der Schmerz, der zu einem beständigen Begleiter geworden war, nicht mehr vorhanden war. Nachdem wir dann noch weitere Themen beklopft hatten, richtete sie nochmals ihre Aufmerksamkeit auf dem Kiefer, der jedoch weiterhin schmerzfrei war. Ob sich der Schmerz wieder zeigt, bleibt abzuwarten, zumindest wurde eine Verbesserung in der Lebensqualität erreicht. Tritt er wieder auf, gilt es, nach versteckten Themen (emotional) zu suchen.

EFT-Erfahrungen einer Anwenderin

»Lieber Horst, nach langer Zeit möchte ich dir endlich mal ein schriftliches Feedback geben, wie EFT Wunder bewirken kann. Ganz speziell möchte ich über das Thema Schlaf ein paar Zeilen schreiben. Dafür muss ich weiter ausholen: meine Schlafstörungen haben eigentlich vor 10 Jahren angefangen, als ich mich von meinem Mann habe scheiden lassen und als ich plötzlich die ganze Verantwortung für meine Tochter und mich tragen sollte.

Die letzten Monate traten diese Probleme wieder ganz massiv auf, und ich habe mich entschieden, das Thema mit EFT anzupacken.

Ich habe verschiedene Aspekte geklopft und es kamen alte Dämonen an die Oberfläche, unter anderem dass ich als kleines Kind nicht einschlafen konnte, weil ich die Aufmerksamkeit meiner Eltern wollte. Ich kann mich erinnern, dass meine Mutter immer müde war. Das hat sie ständig wiederholt. Das habe ich auch geklopft sowie die Angst mich fallen zu lassen, wenn ich ins Bett gehe. Weitere Aspekte kamen dazu: Angst, die Erwartungen der Anderen nicht zu erfüllen, Angst, es einfach nicht zu schaffen usw.

Beim letzten Aspekt habe ich auch mit dir gearbeitet: es ging um ein unbehagliches Gefühl in Verbindung mit einer schwarzen Gestalt, die ich manchmal sah, als ich ins Bett ging. Nach einigen Klopfunden stellte es sich heraus, dass ich mich als Kind abgelehnt gefühlt habe. Seit unserer Sitzung ist dieses komische Gefühl weg. Ich kann wunderbar einschlafen und es kommt nicht mehr vor, dass ich stundenlang wach im Bett liege. Übrigens habe ich auch erfahren, dass meine Mutter nach meiner Geburt unter einer starken Depression gelitten hat und der Arzt ihr Valium verschrieben hatte, was dazu führte, dass sie den ganzen Tag geschlafen hat. Viele liebe Grüße.«

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.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs:** Samstag/Sonntag **06./07. März 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **16./17. April 2010**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **Wien: Level-1-Kurs** am Samstag/Sonntag **06./07. Februar 2010**. Informationen und Anmeldung (**Anmeldeschluss ist 23. Januar**) bei Birgit Weilingner, Email: weilingner@chello.at.

► Level 2

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **24./25. April 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

► Level 3

- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **03./04. Juli 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / 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.

► Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bei uns** am Samstag **20. März 2010** (9.30 bis 18 Uhr) in Röhrmoos / München oder München-Solln (am Folgetag Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).
- **Bielefeld**, Haus Neuland, Samstag, **15. Mai 2010** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«, Information und Anmeldung bei: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de).

- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **08./09. Mai 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

- **PREMIERE »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **16./17. Januar 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

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

Freitag 29. bis Sonntag 31. Januar 2010 (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, 19. Dezember 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

»Ein König ist hochstehend«, erklärt der Pfarrer im Religionsunterricht, »und dennoch gibt es etwas Höheres.« – »Das As«, platzt der Maxl heraus. 1000 coole Schülerwitze, Gondrom Verlag

Angst, mit der Freundin nicht mehr telefonieren zu können (aus der Klopfpraxis einer EFT-Anwenderin)

»Ein Mädchen kam wegen einer Angst, ihre Freundin nicht mehr anrufen zu können. Daraufhin stellte sich heraus, dass der Vater der Freundin sich das Leben nahm. Ich fragte das Mädchen nach dem

momentanen Zustand, wenn sie daran denkt, die Freundin wieder anzurufen. Sie bekam sofort Angst, weil die Mama am Telefon sein könnte, und sie nicht mehr weiß, was sie sagen soll, weil sie die Freundin an das traurige Ereignis erinnern könnte, weil sie die Freundin dadurch verletzen könnte. Wir klopfen: »Auch wenn da ganz verschiedene Ängste in mir auftauchen, wenn ich mir vorstelle, meine Freundin wieder anzurufen, bin ich trotzdem ein gutes Mädchen,«

Ich fragte sie, was denn von den Ängsten die stärkere sei. Antwort: »Dass ich meine Freundin verletzen könnte.« (Skala 9) Wir klopfen: »Auch wenn ich so eine große Angst in mir habe, meine Freundin durch den Anruf verletzen zu können, wegen der Erinnerung an den Tod ihres Vaters, bin ich trotzdem o.k. und vertraue darauf, dass ich das Beste aus der Situation machen werde.«

»Diese Angst in mir ... aber ich gebe mir jetzt die Chance, diese Angst aufzulösen.«

Die Angst spürte sie wie ein brennendes Gefühl im Bauch: »Dieses brennende Gefühl im Bauch ...«

Dieses Gefühl verwandelte sich sehr schnell und wurde angenehm warm, was sich sehr gut für das Mädchen anfühlte. Daraufhin das Mädchen: »ich habe jetzt ein gutes Gefühl bei dem Gedanken, meine Freundin anzurufen, denn ich kann mich jetzt neu entscheiden, ob ich sie zur Zeit überhaupt anrufen will oder nicht. Ich muß gar nicht, aber ich darf und würde mich trauen, wenn ich will. Ich kann mir oder ihr auch noch Zeit geben.« Und diese Wahlmöglichkeit fühlte sich sehr gut an. Die Vorstellung, dass die Mutter am Telefon sein könnte, machte ihr nichts mehr aus.

Rückmeldung: Nach ca. 2 Wochen hat sie ihre Freundin angerufen und zum Spielen eingeladen.«

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bei uns** am Sonntag **21. März 2010** (am Vortag Kurs »Frei von Allergie mit EFT«) in Röhrmoos / München oder München-Solln
- **Bielefeld**, Haus Neuland, Sonntag, **16. Mai 2010** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«), Information und Anmeldung unter: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de.

Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren und Horst als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

Wichtiger Versandhinweis

Wir versenden diesen Newsletter nur an Abonnenten oder an Interessenten, die mit uns in Kontakt getreten sind.

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website www.eft-benesch.de, Rubrik »Newsletter«.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, newsletter@eft-benesch.de, www.eft-benesch.de, 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 Dezember 2009