



EFT Newsletter 02/07

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

»Denke das, was du bislang gedacht hast, und du wirst das erreichen, was du bislang erreicht hast.«

Unbekannt

Hindernisse auf dem Weg

Vor langer Zeit hatte ein König einmal einen großen und schweren Stein als Hindernis mitten in einen Weg einbringen lassen. Dann versteckte er sich, um zu sehen, ob jemand diesen Stein entfernen würde. Einige der reichsten Handelsleute und Adlige kamen vorbei und gingen einfach nur um den Stein herum. Viele andere klagten lauthals über den König, dass er die Wege nicht frei hält, aber keiner zeigte irgendwelche Anstalten, diesen Stein zu entfernen. Schließlich kam ein Bauer vorbei, der schwer unter einer Ladung Gemüse trug. Als er diesen Stein erreichte, legte er seine Last auf den Boden und versuchte, den Stein auf die Seite zu räumen. Erst nach viel Mühe war er erfolgreich damit. Als der Bauer seine Ladung an Gemüse wieder schultern wollte, bemerkte er einen Beutel gerade an der Stelle, wo der Stein gelegen war. Dieser Beutel enthielt viele Goldmünzen und eine Notiz des Königs, die anwies, dass das Gold für jenen bestimmt war, der diesen Stein vom Wege räumt. Der Bauer lernte aus dieser Erfahrung, was andere nie lernen: Jedes Hindernis ist zugleich eine Gelegenheit, die eigene Lage zu verbessern.

Unbekannt (aus Gary Craigs Newsletter)

Ein Doppelleben

Ein Mann kommt zum Nervenarzt. »Wo fehlt es denn?« fragt dieser.

»Mir fehlt insoweit nichts, ich bin bloß etwas nervös. Wissen Sie, ich hatte eine schwere Kindheit. Mein Zwillingbruder ... Wenn der etwas ausgefressen hatte, bekam ich die Strafe. Machte ich die Arbeit, erhielt er die Belohnung. Hatte ich ein Mädchen, verlobte er sich mit ihr. Das zehrte wirklich an meinen Nerven.«

»Verstehe. Man müsste sie räumlich von Ihrem Bruder trennen.«

»Nicht mehr nötig, Herr Doktor. Ich habe mich jetzt nämlich gerächt. Neulich bin ich gestorben, und ihn habe ich beerdigen lassen.«

Die besten Witze von A-Z, Bassermann Verlag

Nachrichten / Aktuelles

DVD über Vortrag von Horst bei der Hellinger-Tagung erhältlich

Bei AuditoriumNetzwerk (www.auditorium-netzwerk.de) kann unter der Bestellnummer BH06-V1D, (Horst Benesch: EFT-Klopfmethode) geordert werden. Allerdings noch nicht auf der Website, sondern über Anruf oder Email (info@auditorium-netzwerk.de).

Ein Höhepunkt des EFT-Vortrages ist eine Live-Demonstration von EFT zusammen mit Bert Hellinger selbst. Neben einer allgemeinen Einführung zu EFT finden sich noch eine EFT-Gruppenanwendung und eine weitere Live-Demonstration auf dieser DVD.

In diesem Monat: Das neue EFT-Buch von Horst

In der dritten Februarwoche wird das neue Buch von Horst »Frei von Allergie mit EFT – Beschwerden lindern und dauerhaft loswerden durch Klopfakupressur« im Kösel-Verlag, München, erscheinen. Ergänzt wird das Buch mit einer begleitenden DVD, die einige grundlegenden Elemente im Bild zeigt. Nähere Angaben zum Buch siehe unsere Website www.eft-benesch.de.

EFT als Teil der Ausbildung bei Sophie und Bert Hellinger

Im Rahmen des Studienganges zum »Familienaufsteller nach der Methode von Bert Hellinger« mit europaweit anerkanntem diplomierten Abschluss in Zusammenarbeit mit der Universität Européenne Jean Monnet a.i.s.b.l. in Brüssel ist auch EFT Bestandteil dieser Ausbildung. Horst ist der Dozent für EFT und leitet diese viertägigen Kurse (plus einen weiteren Praxiskurs). Infos über diesen Studiengang unter www.hellingerschule.com oder bei info@hellingerschule.com.

»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 finden Sie unter: www.eft-dach.org.



Tipps zum Klopfen

Oftmals ist es für Klienten nicht leicht, Zugang zu ihren Gefühlen zu finden, es ist fast unmöglich für sie, ein Gefühl genauer zu beschreiben, alles ist vage, im »Nebel verborgen« – und dennoch: dieses emotionale Unwohlsein ist da. Ein paar Anregungen hierzu:

- 1) Einfach ganz allgemein beginnen und die Worte der Klienten dabei aufnehmen, z.B.: »Auch wenn ich keinen klaren Zugang zu diesem Unwohlsein habe ...«, »Auch wenn dieses Gefühl so im Nebel liegt und ich es nicht definieren kann ...«, »Auch wenn ich unter etwas leide, das ich nicht einmal benennen kann und es doch da ist ...«, »Auch wenn dieses Etwas, das ich nicht einmal greifen kann, mir mein Leben schwer macht ...«, »Auch wenn ich es noch brauche, keinen Zugang zu diesem Etwas zu finden, obwohl ich doch schon weiß, dass es da ist ...«, »Auch wenn es etwas in mir gibt, das meint, es sei noch wichtig, dass ich noch nicht genau weiß, was es ist ...«, »Auch wenn dieses Etwas vielleicht etwas ist, das ich am liebsten vermeiden will und ich es deshalb noch im Verborgenen halten will ... und gebe mir die Chance, es jetzt aufzulösen. Mit diesen Sätzen bringen wir erste Bewegung in diese Blockierung und gehen dann mit dem weiter, was dann auftaucht. Diese »unklare, neblige Situation« ist also zunächst das Thema der Wahl, um sich angemessen vorsichtig den dahinterliegenden Themen zu nähern, denn diese Situation besteht ja nicht umsonst.

2) Ein weiterer einfacher erster Zugang ist es, sich zunächst auf die körperliche Ebene zu konzentrieren. Wir bauen sozusagen eine »Körperbrücke«: »Woran erkennen Sie dieses innere Unwohlsein? Sitzt es auch irgendwo in Ihrem Körper?«, »Gibt es irgendeine körperliche Wahrnehmung, die mit diesem undeutlichen Gefühl einhergeht?« Wenn ja, »wo?« »Und wie nehmen Sie dies wahr?« Das Zuwenden auf die körperliche Seite macht weniger Angst, löst weniger Widerstand aus und bringt uns ebenso dem Ziel näher. Gibt es auch hier keine Rückmeldung, dann kennen wir ja diesen Trick mit »Was wäre, wenn doch?«, also die Frage: »Nehmen wir einmal an, es gäbe solch einen Ort in Ihrem Körper, wo dieses Gefühl sitzt, welcher wäre das? Raten Sie einfach.« Ist diese erste Öffnung erst einmal erreicht, kann auf dieser Ebene zunächst weiter gemacht werden. »Wie fühlt sich diese Stelle an? Wenn es eine Form, Farbe, Konsistenz hätte, wie würde diese sein?« Die auftauchenden Wahrnehmungen und Bilder möglichst genau – mit verschiedenen Sinneskanälen (Größe, Form, Farbe, Oberflächenstruktur, Temperatur, Härte, Geruch etc.) – beschreiben lassen und dieses mit EFT klopfen, z.B. »Auch wenn ich diesen unförmigen, grauen, zentnerschweren, harten Stein in meiner Brust habe, der mir das Atmen so schwer macht, wenn ich an ... denke ...« In diesen Bildern, die als Metaphern dienen, ist alles von dem zugrundeliegenden Problem enthalten. Durch das Klopfen dieser Wahrnehmungen und Bilder entsteht Bewegung, die sich u.a. auch daran zeigt, dass sich die Bilder verändern: Der Stein wird plötzlich kleiner oder glatter oder leichter oder farbiger oder weicher oder Mehreres kombiniert, und die körperliche Wahrnehmung, die mit diesem Stein einherging, hat sich meist gleichzeitig auch verändert. Und nicht selten, verschwindet zudem das anfängliche unbestimmte Gefühl und weicht mehr Entspannung oder einem nun deutlicheren, greifbareren Gefühl, mit dem weiter gemacht werden kann.

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

Fallgeschichten

Leben mit einem gewalttätigen Jungen

Eine Frau kam zu mir, weil sie sich als allein erziehende Mutter völlig hilflos den gewalttätigen Ausbrüchen ihres 12-jährigen Sohnes gegenüber sah und der Junge sich als der bestimmende Teil dieser Mutter-Sohn-Beziehung aufspielte. Das Klopfen u.a. ihrer Ängste vor ihrem Sohn, ihrer Ängste um ihren Sohn, ihre Hilflosigkeit ihm gegenüber, ihre Verzweiflung, ihr Gefühl der Schwäche, ihre Selbstvorwürfe und dahinter auftauchende Themen aus ihrer eigenen Vergangenheit und auch ihre eigene Mitarbeit (sie klopfte täglich eigene Themen weiter und klopfte zusätzlich als Surrogat am Bett ihres Kindes mögliche Themen des Kindes – mit seiner Zustimmung) führten bereits nach einem Monat zu einer auffälligen positiven Veränderung dieser Beziehung. Die Frau gewann innere Stärke und übernahm wieder die Rolle der Erwachsenen und Mutter, die die Richtung vorgibt. Die Ausbrüche des Jungen wurden immer weniger, er wurde zunehmend zugänglicher und friedfertiger. Eine Bewegung, die berechtigte Hoffnung gibt, dass Mutter und Kind noch weitere Fortschritte machen werden. Die Zukunft wird es zeigen, wobei die Anwendung von EFT weiterhin einen bedeutenden Beitrag leisten wird.

Der Bericht einer Level 1-Teilnehmerin (vielen Dank für diesen Beitrag)

Ich habe EFT in der letzten Zeit nur an mir selbst angewendet und möchte euch auch davon berichten. Die Anwendungsgebiete waren:

- ein akut vorhandener Herpes, der gewohnheitsgemäß im monatlichen Turnus kam und unter 2-3 Wochen nie verschwand. Nach der ersten EFT-Anwendung jedoch, war er nach einer Woche kaum mehr sichtbar und trat seither (2 Monate) nicht mehr auf.
- eine 6 Jahre alte Delle am Oberschenkel. Diese entstand 2001, als ich einmal hektisch um den Ecktisch gegen die Eckkante von einem Bürotisch lief. Seither war unverändert am Oberschenkel immer eine Delle mit leicht bläulichen Verfärbungen zu sehen. Interessant war bereits bei der ersten EFT-

Anwendung, dass plötzlich genau an dieser Stelle ein erneuter »leichter« Schmerz auftrat. Genau diesen Schmerz (nur stärker) empfand ich letztmalig, als mir dieses Missgeschick passierte. Mit dem Gefühl, mit EFT etwas für diesen geschädigten Oberschenkel getan zu haben, hatte ich es es damit belassen. Als es mir nach 1-2 Wochen wieder einfiel und ich nachsah, war er weg. Wow!

- ein Nagelpilz am Fuß, den ich bereits seit über einem Jahr äußerlich behandelte, jedoch keine sichtbaren Fortschritte damit machte. Im Dezember fing ich an (1,5 Monate), EFT daran anzuwenden, und ich kann jetzt schon feststellen, dass sich ein gesunder rosiger Nagel nachbildet. Gigantisch !
- schlechte Leistungen mit folgender Lustlosigkeit beim wöchentlichen Squash-Spielen. Aufgrund meinen eigenen Unsicherheiten – nicht richtig zu stehen, nicht richtig zu schlagen, niemals so gut spielen zu können wie mein Mitspieler, habe ich es in der Vergangenheit keine halbe Stunde auf dem Platz ausgehalten. Hinweise meines Mitspielers waren für mich keine Verbesserungsvorschläge, sondern ein weiterer Schub in meine Selbstzweifel !!! Obwohl wir das Spielen einerseits entspannt und locker als Ausgleich ansahen, empfand ich es andererseits immer wieder als ein grauenhaftes sportliches Muss. Die Folge war; dass ich (trotz meinem Ausdauer-Joggen) plötzlich nicht mehr genügend Luft auf dem Platz bekam und oft Pause machte oder einfach aus Lustlosigkeit einen Vorwand suchte, das Spiel zu unterbrechen. Im Dezember wand ich erstmals EFT vor einem Spiel an. Wow, dass war gleich ein Energieschub pur! Ich spielte mit Biss und Spaß eine Stunde durch und stellte dann überrascht fest, dass ich sogar meinen Mitspieler gefordert hatte. Hinweise auf mein Spiel nehme ich plötzlich gerne als Hinweis auf und setze sie OHNE SELBSTZWEIFEL um. Wenn nicht, auch gut Wenn wieder das Gefühl der Lustlosigkeit/Selbstzweifel beim/vorm Spiel hochkommt., dann sage ich mir unterm Spielen exakt die Sätze, die ich auch beim Klopfen gebraucht hätte. »Auch wenn ich den Ball nicht richtig treffe ...«, »Auch wenn ich ... verfluche ...«, »Auch wenn ich keine Lust habe ..., usw. egal was kommt. Das funktioniert! – Auch wenn man gerade nicht die Hände zum Klopfen frei hat. (Anmerkung: Hat sich die Klopfoutine durch öftere Anwendung im System »verankert«, setzt alleine der Setup-Satz die folgenden Teile des Klopfens in Gang, die dann unbemerkt im Inneren weiterlaufen. Auf diese Weise können durchaus auch Erfolge erzielt werden.)

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Schreiben Sie uns – Sie geben Ermutigung und Anregung für andere »Klopfer«!

Aktuelles aus unserer Praxis

EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **10. März**, 9.30 bis 19 Uhr in Röhrmoos bei Dachau. Bitte **jetzt** anmelden.
- **IN WIEN Level-1-Kurs**, Samstag **05. Mai**. Informationen und Anmeldung bei: Mag. Monika Sassmann-Blaschko (Psychologische Praxis), Columbusgasse 32 / 3 / 6, A-1100 Wien, Tel.: +43-(0)676-7406484, Email: M.Sassmann-Blaschko@gmx.net. Am Folgetag (Sonntag) schließt sich – unabhängig von diesem Levelkurs – ein Kurs über die »Anwendung von EFT bei Kindern« an.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **21./22. April 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr) in Unterschleißheim oder Röhrmoos bei Dachau.
- **Für alle, die den Level-2-Kurs gemacht haben**: Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **17. März** statt, 10 bis 18 Uhr in Unterschleißheim.

Näheres zu den Level-Kursen siehe www.eft-benesch.de.

Weitere Termine am Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

NEU

Auf Wunsch von mehreren TeilnehmerInnen an unseren Levelkursen bieten wir ab sofort **EFT-Übungsgruppen** für unsere KursteilnehmerInnen und für Personen mit Levelkursteilnahme bei anderen Kursleitern an (*Mindestvoraussetzung Level 1*): Wer also im Gruppenrahmen und unter unserer Anleitung vertieft üben, eigene Unsicherheiten beseitigen und EFT-Fertigkeiten weiter erhöhen will, ist hier richtig. Näheres in der Übersicht am Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

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.

Demnächst

– **Frei von Allergie mit EFT** (für EFT-Anwender und Interessierte)

Der nächste Termin Samstag/Sonntag **03./04. März 2007** in **Mühltal bei Darmstadt**. Information und Anmeldung bei: Darmstädter Seminare für Psychotherapie, www.darmstaedter-seminare.info, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.info.

– **Die Anwendung von EFT bei Ängsten und Phobien** (für EFT-Anwender und Interessierte)

Der nächste Termin Samstag/Sonntag **24./25. März 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr) in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!

SEMINAR UND URLAUB IM SÜDEN VON KRETA

»JumpNow! – Leben ohne Grenzen«

Wenn nicht jetzt, wann dann? Befreien Sie sich von Ihrem inneren Saboteur, der sich ständig einmischt und Sie daran hindert, ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben zu führen. In diesem Seminar wird ein sicheres Fundament dafür geschaffen, das möglich werden zu lassen, was bislang durch Selbstfesselung nicht möglich war. Mit EFT und anderen Techniken werden Sie entscheidende Schritte in die Verwirklichung Ihrer Ziele und »Träume« gehen. Darüber hinaus bleibt auch Zeit genug, Sonne, Meer, Strände, Land und Leute und diese Inselatmosphäre zu genießen. Termin **01. bis 14. Juli 2007**; **Teilnehmerzahl begrenzt. Jetzt anmelden!** Nähere Informationen siehe www.eft-benesch.de.

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-Kinder-Ecke

Kinderweisheit: »Wer nichts lernt, kann auch nichts vergessen.«

Das Thema des Schulaufsatzes lautet: »Das Wasser.« Ein Schüler schreibt: »Das Wasser ist ganz wichtig für uns. Wenn es kein Wasser gäbe, könnten wir nicht schwimmen lernen. Viele Menschen müssten dann ertrinken.«

1000 coole Schülerwize, Gondrom Verlag

KURS IN WIEN »Die Anwendung von EFT bei Kindern«

Sonntag, 06. Mai 2007. Voraussetzung mindestens EFT Level 1. (Am Vortag, Samstag, 05. Mai 2007, findet an gleicher Stelle ein Kurs EFT Level 1 statt.)

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.

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

Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

- 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.

DIE AUTOREN

Horst Benesch, Heilpraktiker für Psychotherapie, ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, zertifizierter 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, zertifizierte 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.

Praxis Benesch, Elisabethstr. 52, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089 / 37 48 89 28, Fax: 089 / 3 10 22 01

Unterschleißheim im Februar 2007