



# EFT Newsletter 03/07

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie rund 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

*Ob du glaubst, dass du eine Sache tun kannst oder nicht, du hast in jedem Falle recht.* Henry Ford

*»Manche bringen ihr Leben hinter sich, indem sie vor sich hin leben.«* Gerhard Uhlenbruck

*Ein Patient steht auf dem Gang und lauscht angespannt an der Wand. Sein Arzt stellt sich dazu und lauscht ebenfalls. »Nichts zu hören«, meint er. »Ja, Herr Doktor, schon seit drei Tagen.«*

*Ein Patient kommt erneut zum Arzt und legt ihm ein Stuhlbein auf den Tisch. »Was soll denn das?« fragt der Arzt verwundert. »Herr Doktor, Sie haben doch gesagt, beim nächsten Mal soll ich eine Stuhlprobe mitbringen.«*  
Die besten Witze von A-Z, Bassermann Verlag 2003

---

## Nachrichten / Aktuelles

### 3. deutschsprachiges EFT-Treffen 28. bis 29. April 2007 in Mühlthal bei Darmstadt

EFT wächst und wird in den deutschsprachigen Ländern immer bekannter. Und mit EFT wächst auch EFT D.A.CH., der EFT-Fachverband für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Im Frühjahr 2007 ist es Zeit, sich zum dritten Mal zu treffen, sich auszutauschen, zu vernetzen und gemeinsame Ziele zu benennen und zu erreichen. Programm und Umgebung bieten einen inhaltlichen und landschaftlichen Anlass dazu.

Wer ist eingeladen?

- Alle Mitglieder des Fachverbandes,
- alle EFT-Trainer/innen,
- alle EFT-Anwender/innen,
- alle Teilnehmer/innen der bisherigen Treffen,
- alle EFT-Buchautoren,
- alle, die sich für EFT und seine Entwicklung interessieren.

Weitere Informationen hierzu unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

## »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 zu D.A.CH. und EFT unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

### Erfreulich

Horsts Buch »Klopf dich gesund« erscheint demnächst in der **fünften Auflage**. Dies ist ein weiterer Beweis für das anhaltende und wachsende Interesse an der EFT-Klopfakupressur.

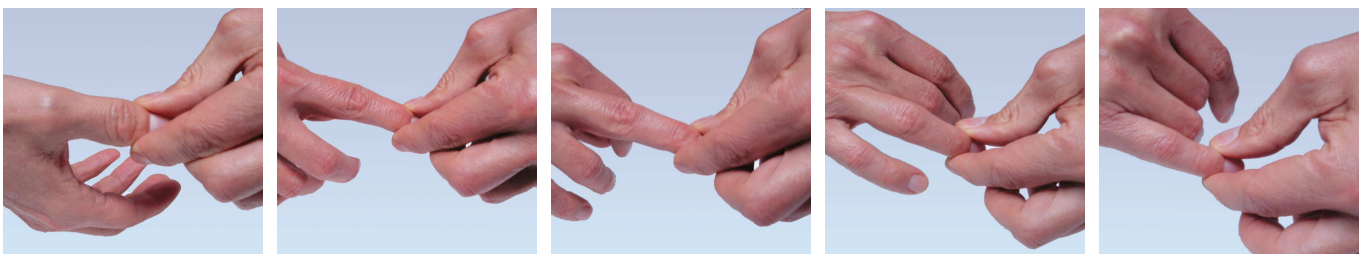
### Das neue EFT-Buch von Horst ist jetzt erschienen

Ab jetzt ist das neue Buch von Horst »Frei von Allergie mit EFT – Beschwerden lindern und dauerhaft loswerden durch Klopfakupressur« (Kösel-Verlag, München) im Buchhandel erhältlich. Nähere Angaben zum Buch siehe auch unsere Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).



## Tipps zum Klopfen

Ein Tag hat 24 Stunden. Wieviel Zeit davon nutzen wir zum Klopfen, um unser Energiesystem, das ständigen inneren und äußeren Störreizen ausgesetzt ist, zu stabilisieren, weiter zu stärken und von Störungen zu befreien? Erinnern wir uns: Auch wenn wir gerade nicht auf ein konkretes Problem oder eine spezifische Störung bewusst eingestimmt sind, reicht kontinuierliches Klopfen aus, um positive anhaltende Resultate zu erzielen, es dauert dann zwar länger, aber es geschieht doch. Alleine die Intention, mit dem Klopfen etwas Gutes für sich zu tun und das zu klopfen, was gerade im Untergrund an Störung da ist, reicht aus, um über die Dauer merkliche, grundlegende, positive persönliche Fortschritte, Gesundheit und einen hohen Energiepegel zu erzielen. Also: Lassen Sie es sich zur Gewohnheit werden, bei jedweder Gelegenheit zwei bis drei Runden zu klopfen: vor dem Aufstehen, auf der Toilette, beim Duschen, beim Fernsehen, beim Lesen, beim Aus-dem-Fenster-Gucken, wenn der Computer gerade hochlädt oder abgestürzt ist, während dem Joggen oder Spaziergang, bei einer Zigarette oder beim Kaffee, beim Telefonieren, bei einem Gespräch, vor dem Einschlafen etc. Einmal damit begonnen, wird dies zu einer guten Gewohnheit, deren Wert wir mit fortschreitender Wirkung immer mehr zu schätzen lernen. Je nach Situation kann dabei die gewohnte Klopf-Routine zum Einsatz kommen oder auch nur das Klopfen der Finger mit einer Hand (siehe Newsletter 8/06) oder das rhythmische Drücken der Finger mit der anderen Hand (siehe Bilder).



Man muss nicht warten, bis ein Problem sich förmlich aufdrängt oder man sich schlecht fühlt, um sich ans Klopfen zu erinnern (was dann auch oftmals vergessen wird, weil man es nicht gewohnt ist). Klopfen Sie immer wieder, so ist es derart automatisiert, dass Sie, wie von selbst, EFT auch bei akutem Unwohlsein anwenden – es ist zur Selbstverständlichkeit geworden.

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

---

## Fallgeschichten

### Ein Angst- und Allergiefall in einem

Die junge Frau B. kam in die Praxis wegen Angstzuständen seit mehreren Jahren. Sie traute sich kaum aus dem elterlichen Zuhause, wirkte angespannt und energielos, war blass und litt an Störungen im Magen und Darm (ständiges Gefühl der Übelkeit, Durchfall »ewig oft«, Unwohlsein im Magen). Medizinische und therapeutische Behandlungen führten zu keiner Auflösung Ihrer Probleme.

Ich konzentrierte mich zunächst auf die körperliche Symptomatik als Einstieg, um sie schonend in das EFT einzuführen. Das anfängliche Unwohlsein im Magen und das sie stetig begleitende Gefühl der Übelkeit (Einwertung 6) wurden nach ein paar Klopfunden als »gleich« eingewertet. Ein Nachfragen meinerseits, ob es wirklich noch das Gleiche sei, führte zur Wahrnehmung, dass es jetzt eher ein komisches Gefühl im Zwerchfellbereich sei (Einwertung 5). Nach ein paar Klopfunden war sie sichtlich verwirrt: »Es ist jetzt nicht mehr so da. Ich habe auch nicht mehr so stark dieses ständige Angstgefühl. Komisch.« Tränen traten plötzlich in ihre Augen, das Gefühl wurde stärker und entlud sich in einem Tränenausbruch – es hatte sich im »Laufe der Jahre so Vieles angestaut«. Ich klopfte ihre Finger, während sie ihren Gefühlen freien Lauf ließ. Nach ein paar Klopfunden ging der Tränenfluss zunehmend zurück, bis sie wieder ruhig war. Sie war ganz erstaunt und spürte eine Art Freude in sich und Entspannung, doch traute sie dem Frieden nicht so recht. Also klopfen wir ihre Zweifel, dass es »so einfach sein soll« und »so schnell gehen kann«, wo sie es doch schon so viele Jahre hat, dass sie dem Frieden nicht traut, es wohl besser ist, nicht allzu optimistisch zu sein, um nicht enttäuscht zu werden, wenn es doch nicht klappte usw.

Dann tauchte wieder dieses »komische Magengefühl« auf, bei dem sie »immer nichts runterkriegt« (sie aß gewöhnlich auch nicht viel). Ein paar Klopfunden lösten dieses Gefühl wieder auf. Sie stellte dann fest, dass die Angst nicht mehr da ist, »das erste Mal seit langem. Ein völlig ungewohntes Gefühl«. Ich ließ sie dieses Ungewohntsein einwerten (bei 7), und wir klopfen: »Auch wenn sich diese Angstfreiheit so ungewohnt anfühlt, wo es doch gewohnt sein sollte, und das ursprünglich Ungewohnte – die Angst – mittlerweile für mich zur Gewohnheit geworden ist, ich bin vollkommen o.k., wie soll es denn sonst anders für mich sein nach diesen Jahren mit der Angst, aber ich gebe mir jetzt wieder die Chance, das Ungewohnte – die Angstfreiheit – zur Gewohnheit werden zu lassen – dieses Mal zu meinem Vorteil.« Als Erinnerungssatz im Wechsel: »diese gewohnte Angst, die eigentlich ungewohnt sein sollte« und »diese ungewohnte Freiheit von Angst, die eigentlich gewohnt sein sollte.« Sie fühlte sich zuversichtlicher, frei von Angst – und dieses Gefühl war ihr jetzt nicht mehr so fremd (Einwertung 6, also das Ungewohnstein nur noch bei 4), aber irgendwie hatte ich den Eindruck, sie will diese Angst gar nicht so schnell loslassen. Auf die Frage, was für sie ein Nachteil sein könnte, ganz frei von der Angst zu sein, kam nach einem Zögern und gutem Zureden, etwas erfinden zu sollen, »erwachsen zu werden« als Antwort. Auf die Frage, was »erwachsen sein« für sie bedeutet, meinte sie: »selbständig sein, loslassen, eigene Fehler machen, alleine zu sein, eigenes Leben finden müssen. Während sie darüber sprach, klopfen wir unablässig eine Runde nach der anderen. Die Thematik, die sich rasch zeigte war: »Ich bin anders als die anderen und das ist nicht o.k.«, »ich versage«, »ich tue nicht mein Bestes«. Diese Themen wurden geklopft, Erlebnisse angeklopft, verbunden mit reichlich Tränen, bis sich Entspannung zeigte. Wir waren am Ende der Sitzung angekommen. Sie fühlte sich ohne Angst, der Bauch fühlte sich frei an, doch war sie auch erschöpft und wollte nur noch schlafen. Wir vereinbarten die folgende Sitzung gleich am nächsten Morgen.

Zu Beginn der Sitzung berichtete sie, dass es ihr nach dem Schlafen ungewohnt gut ging, doch dies hielt nicht lange an. Es tauchten wieder diese Gefühle im Bauch und dann die Angst auf. Auch hatte sie nicht gut geschlafen. Es ging ihr nicht gut, sie spürte allgemeines Unwohlsein und hatte den Drang, lieber wieder daheim sein zu wollen. Das Unwohlsein zeigte sich als Druck auf ihrem Herzen (Einwertung 7). Wir klopfen diesen Druck auf dem Herzen, was rasch zu einem Gefühl der Traurigkeit führte, traurig, weil sie es »nicht auf die Reihe kriegt«. Sie hatte das Gefühl, sie wolle weg, sie schaffe es nicht.

Auf meine Frage, ob sie das Gefühl schon von früher her kenne, meinte sie »schon lange«. und erwähnte eine mehrtägige Klassenfahrt, wo sie mit dem Zug weiter weg gefahren waren. Der Gedanke an diese Klassenfahrt führte bereits zu stärkeren Gefühlen, so dass ich sie unterbrach, sie lediglich auf ihre Gefühle konzentrieren ließ und sie an den Fingern klopfte. Nach Abklingen der Emotionen suchten wir eine allgemeine Überschrift: »Die furchtbare Klassenfahrt« und klopfen das dabei auftretende Unwohlsein, solange, bis sie diese Überschrift sagen konnte, ohne jegliche Belastung dabei zu verspüren. Wir gingen dann in die Details mit Hilfe der *Filmtechnik* und arbeiteten alle auftretenden Aspekte durch. Wie sich zeigte, hatte sie sich auf diese Klassenfahrt gefreut, ihr war aber beim Aufwachen gar nicht gut gewesen (Übelkeit(!), ein ungutes Gefühl im Magen (!), Gefühl einer allgemeinen Schwäche), wollte aber doch mitfahren, weil sie dachte, es werde schon wieder besser. Die ganze Fahrt war aber ein Horrortrip, sie konnte nichts mitmachen, lag zwei Tage dort mehr im Bett, wollte nur noch nach Hause, was sie dann auch nach drei Tagen machte: sie fuhr alleine wieder zurück und war noch ein paar Tage krank. Seither waren diese Ängste da, aus dem Haus zu gehen. Die Wiederholung der Erinnerungen an diese Klassenfahrt blieben für sie jetzt neutral. Sie fühlte sich o.k. damit.

Jetzt zeigte sich zunehmendes Rumoren im Bauch. Zunächst glaubte ich an Entspannungszeichen, sie meinte jedoch, dass es sie nervt, dass es immer wieder auftritt und dass sie »einfach nicht mehr runterkriegt«. Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass sie schon seit früher Kindheit Probleme mit Durchfall und anderen Reaktionen gehabt hatte. Ich fragte sie, was sie gestern nach der Sitzung gegessen hatte: Nudeln. Zum Frühstück gab es »eine halbe Semmel«. Ich wollte dann von ihr wissen, was sie so ständig essen würde: »Nudeln gibt es fast jeden Tag, dann immer wieder Brot oder Semmeln, Gemüse, wenig Obst, wenig Kartoffeln – schon seit ihrer Kindheit ist es so.«

Ich testete auf Weizen, worauf Sie sehr stark negativ reagierte. Ich behandelte mit EFT diese negative Reaktion auf Weizen. Der erneute Test zeigte sie jetzt stark. Das Rumoren im Bauch war jetzt gänzlich verschwunden, ihr Bauch fühlte sich »gut und frei« an. Sie verspürte sogar richtigen Hunger, was sie schon lange nicht mehr gehabt hatte. Auch waren keinerlei Angstgefühle mehr in ihr, sie konnte sich vorstellen, wieder unterwegs zu sein, und sie fühlte sich gut dabei. Sie wirkte energievoller, präsenter und stabil. Ich schlug ihr vor, weiterhin auf Weizen gänzlich zu verzichten (dies muss noch weiter behandelt werden), was ihr nichts ausmachte.

Ein paar Tage später hörte ich von ihr, dass es ihr jetzt richtig gut gehe, sie war am Abend nach der zweiten Sitzung beim Chinesen und hat dort viel gegessen, es war richtig gut. Und sie achtete dabei auch darauf, keinen Weizen zu sich zu nehmen. Von ihrer Mutter hörte ich unter Tränen der Erleichterung, dass ihre Tochter ganz anders ist, dass sie wieder lächelt, sogar strahlt, mehr da ist.

**Bemerkungen zum Fall:** Wie der Fall zeigt, sind noch Behandlungen wegen der Reaktion auf Weizen nötig, um das Energiesystem ganz von den jahrzehntelangen Reaktionen zu befreien. Weiterhin stellen sich Themen, wie die Unsicherheiten vor dem Erwachsenwerden, anders zu sein usw.

Hier zeigt sich eine Konditionierung von einer bestehenden akuten Sensibilitätsreaktion mit einer seelischen Stressreaktion, wobei auch durch den Verzehr von Weizen die seelische Stressreaktion immer wieder reaktiviert wurde.

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Schreiben Sie uns!

---

## Aktuelles aus unserer Praxis

### EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **10. März**, 9.30 bis 19 Uhr in Röhrmoos.
- **Level-1-Kurs in WIEN** am 05.Mai 2007. 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.

- 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).
- **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. Dieser Levelkurs kann beliebig oft besucht werden, da immer neue Themen angesprochen werden. Der Kurs kostet, da er bei uns stattfinden wird, etwas weniger (Euro 140,-).

Näheres zu den Level-Kursen siehe [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

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

## EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zuerlangen und bestehende noch zu vertiefen, Möglichkeiten für eine Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme intensiver angehen zu können. Siehe hierzu auch unsere Website [eft-benesch.de](http://eft-benesch.de).

### Demnächst

#### – Mühlthal bei Darmstadt

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

Samstag/Sonntag **03./04. März 2007**. Information und Anmeldung bei: Darmstädter Seminare für Psychotherapie, [www.darmstaedter-seminare.info](http://www.darmstaedter-seminare.info), Email: [kontakt@darmstaedter-seminare.info](mailto:kontakt@darmstaedter-seminare.info).

#### – Unterschleißheim oder Röhrmoos bei Dachau

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

Samstag/Sonntag **12./13. Mai 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr). Information und Anmeldung bei uns: [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

#### – 67227 Frankenthal

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

Samstag/Sonntag **19./20. Mai 2007**. Informationen und Anmeldung bei: Praxis für Psychotherapie (HPG), Christian Reiland, Meergartenweg 1, 67227 Frankenthal, Telefon: 06233-889137, Email: [info@eft4all.de](mailto:info@eft4all.de).

#### – CH-3360 Herzogenbuchsee / BernCH(Schweiz)

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

Samstag/Sonntag **02./03. Juni 2007**. Informationen und Anmeldung bei: Swiss-Center for EFT, Reto Wyss, [www.emofree.ch](http://www.emofree.ch).

### EFT-KLOPFINTENSIV AUF KRETA

Machen Sie einen Quantensprung in ein gesundes, »befreites« und erfolgreiches Leben. Termin **02. bis 09. Juli 2007**; Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt. **Jetzt anmelden!** Nähere Informationen siehe [www.eft-benesch.de](http://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-Kinderecke

»Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden.«

Unbekannt

»Nach der Erdkundestunde fragt der Lutz den Stefan: »Glaubst du, dass die Sterne bewohnt sind?«

»Aber sicher. Sie sind doch die ganze Nacht beleuchtet!«

1000 coole Schüler-Witze, 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](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.

## **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 März 2007