



EFT Newsletter 05/07

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.

Zum Zurücklehnen

»Der Weg ist einfach, aber ich nicht.«

Unbekannt

»Ein fröhliches Gesicht zeigt sich nicht aus Zufall. Es ist da, weil auch fröhliche Gedanken da sind.«

Unbekannt

Ein Bett nahe am Fenster

Während eines Besuches in einer Nervenheilanstalt fragte ein Besucher den Direktor des Hauses, was wohl die Kriterien seien, wann jemand in diese Anstalt kommt.

»Wir füllen eine Badewanne mit Wasser«, sagte der Direktor, dann geben wir dem Patienten einen Teelöffel, eine Teetasse und einen Eimer und bitten darum, die Badewanne zu leeren.«

»Oh, ich verstehe«, sagte der Besucher, »eine normale Person würde sicherlich den Eimer benutzen, weil er größer als der Teelöffel oder die Teetasse ist.«

»Nein«, sagte der Direktor, »eine normale Person würde einfach den Stöpsel aus dem Abfluss der Badewanne ziehen. Wünschen Sie ein Bett nahe an einem Fenster?« Autor unbekannt, von Gary Craigs Website

Nachrichten / Aktuelles

Erste Nachlese zum 3. deutschsprachigen EFT-Treffen vom 28. bis 29. April 2007 in Mühlthal bei Darmstadt

In entspannter und fröhlicher Runde wurden fachlicher Austausch gepflegt, kürzere Referate gehalten und Beschlüsse zum D.A.CH.-Verband gefasst. Hier das Wichtigste:

- Die überarbeitete und von den Anwesenden abgeseignete Satzung geht nochmals zum Amtsgericht zur Überprüfung und wird sicherlich demnächst freigegeben, so dass EFT D.A.CH., der EFT-Fachverband der EFT-Trainer/innen & EFT-Anwender/innen unumstößlich auch amtlich geboren ist.
- Von einer Arbeitsgruppe wurden erste Diskussionsergebnisse bezüglich Aufnahmekriterien und Qualitätssicherung vorgestellt. Es soll im Verband dann einfache Mitglieder, EFT-Coaches, EFT-Therapeuten und EFT-Trainer geben, die bestimmte Forderungen erfüllen müssen, um auf diese Weise gelistet werden zu können. Die letztendliche Entscheidung fällt dann demnächst der Vorstand nach weite-

ren Anregungen aus der gegenwärtigen Mitgliedschaft. Die konkreten Ergebnisse werden wir in einem der nächsten Newsletter vorstellen bzw. werden auf der Verbandswebsite zu finden sein: www.eft-dach.org.

- 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.

5. Auflage von »Klopf dich gesund« im Buchhandel

Mittlerweile ist die 5. Auflage von »Klopf dich gesund« erschienen. Dies zeigt, dass das Interesse an EFT nicht nachlässt, sondern eher wohl noch weiter ansteigt, da es ja mittlerweile noch weitere Bücher in weiteren bekannten Verlagen zu EFT gibt.

Anregungen

Starke Emotionen

Bei sehr starken Emotionen, die mit auftauchenden Erinnerungen unerwartet ausgelöst werden, ist es gut, sich lediglich auf das Klopfen der Punkte zu beschränken und das bestehende Bild, die vorhandene Erinnerung einzufrieren bzw. anzuhalten und erst dann inhaltlich weiterzugehen, wenn die Emotion durch das Klopfen wieder abgeklungen ist, obwohl man weiterhin mit diesem Bild bzw. dieser Erinnerung in Kontakt ist. Die Verwendung von Worten oder Sätzen ist in dieser Situation nicht nötig, nur klopfen. Klopft man mit jemand anderem, so konzentriert sich dieser auf seine Gefühle, während man z.B. das Klopfen der Fingerpunkte am Gegenüber übernimmt und auch Worte, die dessen Gefühle oder Zustand beschreiben, für ihn spricht.

Ist die emotionale Befindlichkeit wieder gesunken, kann man sich vorsichtig spezifischeren Details annähern, ohne dabei allzu große emotionale Erschütterungen auszulösen. Hierbei sind Techniken wie die »Tearless Trauma Technique« und das »Sneaking up on the problem« bestens geeignet..

Sind die Gefühle einfach zu stark und kann man diesen Zustand nicht mehr handhaben bzw. bleibt der hohe Emotionspegel konstant, hilft es, einfach einen richtiggehenden »Cut« zu machen, indem man die emotionsgeladene Person auf ein ganz anderes und angenehmes Thema lenkt. Ist die Ablenkung erreicht, kann man sich dann wieder mit Bedacht dem belastenden Thema zuwenden.

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

Fallgeschichten

In einer Telefonberatung ging es um das Problem, dass C. Schwierigkeiten hatte, einen Flyer zu erstellen und es einfach nicht schaffte. Sie hatte vor kurzem ihren Job beendet und sich selbständig gemacht. So saß sie bereits schon einige Zeit immer wieder vor dem leeren Papier, es fiel ihr jedoch einfach nichts ein. Sie fühlte sich blockiert.

Ich fragte sie, wie sie sich in diesen Situationen fühlen würde. Sie meinte, sie fühle »Angst, es nicht zu schaffen, habe Hitzewallungen, ein Gefühl der Enge, als ob sie im Gefängnis sei. Es sei wie eine Wand.«. Ich fragte danach, wann sie diesen Zustand das letzte Mal erfahren habe. »Vorgestern abend.« Ich regte an, in diese Situation hineinzugehen, was in ihr eine Wahrnehmung »als ob der Hals zugeht« erzeugte. »Auch wenn ich diese Enge in meinem Hals habe, einen engen Flaschenhals, wenn ich daran denke, vor diesem Flyer zu sitzen ...«, »Auch wenn ich diese Mauer vor mir habe, wenn ich vor diesem Flyer sitze und meine Ideen niederschreiben will ...« Nach ein paar Runden meinte sie, die Enge sei jetzt weg. Dann äußerte sie: »Ich habe acht Jahre studiert, es war nie nötig rauszugehen (sie hatte ja ihren sicheren Job), ich will mehr raus, ich weiß, was ich kann und was ich bin.«

Bei diesen Worten meldete sich ein Druck im Magen: »Auch wenn ich diesen Druck im Magen habe, weil ich diesen Flyer vor mir habe und ich mehr raus will und zeigen will, was ich kann ...« Auch dieses Mal war der Druck im Magen rasch weg, und sie meldete nach Nachfrage, dass auch dieses Gefühl der Mauer nicht mehr da sei.

Ich schlug ihr vor, ein Papier so zu falten wie für ihren Flyer, einen Stift zu nehmen und auf das Papier vor sich zu schauen: »Schau auf das Papier, das gefüllt werden möchte von deinen Worten. Was macht das jetzt mit dir?« – »Es fühlt sich wie ein schmaler Weg an (wieder diese Enge). »Auch wenn es für mich ein schmaler, enger Weg ist, auf dem ich nicht vorankomme, wenn ich da auf das Papier schaue ... und entscheide mich für einen angenehmen, leichten und breiten Weg, für eine richtige Autobahn, denn ich bin es, die entscheidet, welchen Weg ich nehme.«

Sie meinte nach diesem Klopfen: »Es fühlt sich jetzt leichter, positiver an, wenn ich aufs Papier schaue.« Und sie konnte sich bereits vorstellen, dass sie aufs Papier schreibt. Sie sagte: »Aber ich habe dennoch Zweifel, dass es geht.« Wir klopfen: »Auch wenn ich diese Zweifel in mir habe, dass es so einfach geht, wo es für mich doch schwierig gehen muss ... und gebe mir eine neue Chance, denn ich kenne sicherlich noch nicht alles auf dieser Welt, was da möglich ist und was nicht.« Die Zweifel gingen zurück, aber ein hartnäckiger Rest blieb. »Nimm an, die Zweifel könnten zu dir sprechen, was würden sie zu dir sagen?« Nach einigem Zögern und Überlegen und Hinweisen von mir, es sich einfach zu erlauben, schoss es völlig für sie unerwartet aus ihr: »Du kannst dich noch so anstrengen, du schaffst es doch nicht.« Und gleich darauf: »Du fängst alles an, aber du machst nichts fertig.« Tränen kamen in ihr auf, nachdem sie diese Sätze geäußert hatte, was wir klopfen.

Auf die Frage, welcher Satz ihr näher sei, meinte sie der letztere. Auf meine Frage »Wie lange kennst du den Satz schon?« antwortete sie, »von Kindheit an.« Ich fragte weiter: »Welche Stimme ist es, die das sagt? Ist sie weiblich oder männlich, wie hörst du es?« Die Antwort kam zögerlich-zweifelnd: »Weiblich, ... meine Mutter.«

»Sage noch einmal diesen Satz deiner Mutter, höre ihn in dir und achte darauf, ob ein Bild in dir entsteht, eine Erinnerung an etwas, wo du diesen Satz gehört hast.« ...

»Mir fällt Handarbeit ein.« – »Wie alt bist du da?« – »Ich glaube neun bis zehn Jahre.« – »Wo bist du da?« – »Ich glaube im Kinderzimmer, ich stehe da, Mama ist auch da, sie hat einen Korb in der Hand, wo Stricksachen, Nähmaschinen drin sind.« – »Was passiert da, schau auf deine Mutter.« – »Sie steht schräg vor mir, und sie schreit mich an.« – »Was macht das jetzt mit dir?« – »Es drückt mich nieder - im Kopfbereich, auf den Schultern.« Die Einwertung ist eine Sechs.

»Auch wenn ich diesen 6er-Druck im Kopf und auf den Schultern habe, wenn ich daran denke, wie sie mich anschreit ... und löse diesen Druck jetzt auf.« Nach ein paar Runden Klopfen, wobei sie in Kontakt mit der Erinnerung an ihre schreiende Mutter blieb, war der Druck weg. Ich fragte: »Was schreit sie?« – »Du fängst alles an, aber machst nie etwas fertig. Du schaffst es einfach nicht!!«

Es entstand in ihr ein »ungutes Magengefühl«: »Auch wenn ich jetzt dieses unguete Magengefühl in mir habe, wenn ich sie so schimpfen höre, ich bin dennoch vollkommen o.k.«

Nach ein paar Klopfunden war das unguete Magengefühl verschwunden und sie fühlte sich leichter, als sie aufs Papier schaute. Es tauchten jedoch erneut Zweifel auf, dass es wirkt. Auch dieses Thema wurde wieder geklopft. Ich provozierte sie, wiederholte die Sätze ihrer Mutter, spielte die Rolle ihrer Mutter und beschimpfte sie. Es machte ihr jetzt nichts mehr aus, trotz intensivster Erinnerung an diese Szene mit ihrer Mutter.

»Schau wieder aufs Papier!« Sie verspürte mehr Leichtigkeit in sich, aber wieder Magendruck (eine Vier): »Auch wenn ich diesen hartnäckigen Magendruck in mir habe, wenn ich aufs Papier schaue und mir vorstelle, ich schreibe jetzt meinen Text, der ja bereits in mir ist, den ich aber irgendwie nicht schreiben darf ...«, »Auch wenn ich diesen Magendruck in mir habe, weil ich mich zeigen will, rausgehen will ... aber ich kann es ja nicht, weil Mamas immer recht haben, die wissen alles, selbst, was ich in hundert Jahren kann.«

Beim Klopfen provozierte ich weiter: »Mamas sind einfach unfehlbar, auch wenn sie ihr eigenes Leben

gar nicht so in den Griff bekommen. Mamas wissen alles. Oder ist es vielleicht doch nicht so? Aber ich bin ein braves Kind und tue das, was sie sagt, auch wenn es mir nicht gut tut. Wo kommen wir denn hin, wenn ich doch was fertig mache, dann hätte sie ja wirklich unrecht? Nein, das geht nicht, Mamas haben immer recht. Aber vielleicht haben sie doch manchmal unrecht ... Wenn ich es nur wüsste, was nun wirklich stimmt!«

Während dem Klopfen musste sie manchmal herzlich lachen, sie verspürte Freude und ein »inneres Strahlen«, es »fiel etwas von ihr ab«. Sie meinte, vieles von den Sätzen habe sie richtig angesprochen. Sie sollte wieder aufs Papier schauen und sich vorstellen, wie sich der Flyer mit ihren Worten füllt.

Es entstand Druck im Schulterbereich (eine Drei), als ob jemand sie leicht niederdrückt: »Auch wenn ich das Gefühl habe im Schulterbereich, dass mich noch immer jemand da niederdrückt ... und mache mir bewusst, dass da doch jetzt niemand da ist, nur ich, die das tun kann (leichtes Lachen). Und da es so ist, kann ich es möglicherweise auch ändern.« Ich ließ sie die obigen Weisheiten der Mama über sie nochmal wiederholen: keine Resonanz mehr, »ist irgendwie abgetrennt von mir.«

»Schau auf den Flyer und stelle dir vor, dass du wirklich fertig wirst damit.« Sie musste lachen: »In letzter Zeit hatte ich wieder Gedanken, dass ich noch diese oder jene Ausbildung machen könnte. Auch wenn es mir noch schwer fällt, fertig zu sein, damit ich anfangen kann ... und ich gebe mir die Chance, dass ich es einfach tue.«

Sie strahlte vor sich hin. Der Satz: »Ich bin fertig, damit ich anfangen kann« (eine Art Umkehrung des Satzes ihrer Mutter) ließ sie einfach lachen. Dennoch tauchten erneut Zweifel auf, dass es wirkt.

»Auch wenn ich diesen letzten Strohhalm brauche, an den ich mich klammern muss, damit es so bleiben kann, wie es war, denn ich habe es mir ja so bequem eingerichtet, ich müsste mich ja zeigen und Mama hätte unrecht ...«, »Auch wenn ich Angst habe, dass mir dieser letzte Strohhalm entwischt und ich ihn noch festhalten muss, damit es so bleiben kann, wie es war und ich nicht das Neue wagen muss ... « Dies mit viel Lachen. Sie ließ den Strohhalm los, fühlte sich leicht und frei und positiv. Sie schaute aufs Papier und verspürte Freude. Sie erkannte, dass sie lieber immer nur studierte, schon mal für Freunde und Bekannte umsonst ihr Wissen anbot, aber jetzt dafür Geld zu verlangen ist doch ein anderer Schritt, denn sie fühlte sich nie fertig, hatte stets das Gefühl, noch mehr lernen zu müssen, um fertig zu werden. Ein Teufelskreis.

Zum Abschluss ließ ich sie nochmals aufs Papier schauen. Sie fühlte sich jetzt gut und positiv dabei, der Kopf blieb leicht und frei, keine Wand mehr vorhanden, und sie wiederholte für sich den Satz, der stark in ihr resonierte: »Ich bin fertig, dass ich anfangen kann.«

Ein paar Tage später telefonierte ich wieder mit ihr. Freudestrahlend und voller Glück berichtete sie, dass sie den Flyer schon fertig habe, er von einem Freund gestaltet würde und sie ganz ungeduldig sei, endlich anzufangen. Etwas später erhielt ich per Post Exemplare ihres Flyers.

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, **16. Juni**, 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. Im Anschluss daran (06. Mai) ein Tagesseminar zum Thema »Anwendung von EFT bei Kindern«.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **20./21. Oktober 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr).

- **Für alle, die einen Level-2-Kurs gemacht haben:** Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **23. Juni** 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 in der Praxis stattfinden wird, etwas weniger (Euro 140,-).

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 eft-benesch.de.

Demnächst

- **Bei uns in 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. **JETZT ANMELDEN, NOCH PLÄTZE FREI.**

- **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.

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.



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

Wird Fritzchen gefragt: »Wie stellst du dir die perfekte Schule vor?« – Fritzchen darauf: »Geschlossen.«
1000 neue Witze, Knauer Verlag

»Wann bist du geboren?«, fragt der Schularzt ein kleines Mädchen. Daraufhin sagt sie: »Ich bin nicht geboren. Ich habe eine Stiefmutter.«
1000 coole Schülerwitze, 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.

KURS IN MARKTHEIDENFELD (Nähe Würzburg) »Die Anwendung von EFT bei Kindern«

Sonntag, **17. Juni 2007**. Voraussetzung mindestens EFT Level 1 oder andere EFT-Kenntnisse.

Informationen und Anmeldung bei: Angelika Doleysch, Vorderbergstraße 4, 97828 Marktheidenfeld, Tel.: 09391-810749, Email: adoleysch@web.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

- 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, 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, 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 Mai 2007