



# EFT Newsletter 12/06

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

*»Du kannst darüber klagen, dass Rosen Dornen haben, aber du kannst dich auch daran erfreuen, dass Dornen Rosen haben.«*

Ziggy

*»Mache nur einmal das, was andere sagen, das du nicht kannst, und du wirst nie mehr auf ihre Begrenzungen hören.«*

James R. Cook

## Aus dem Leben

*– Stress ist es, wenn du schreiend aufwachst und bemerkst, dass du noch gar nicht in den Schlaf gefallen warst.*

*– »Meine Frau sagt, ich höre ihr nie zu. Zumindest denke ich, dass es das war, was sie gesagt hat.«*

von Gary Craigs Website

---

## Nachrichten / Aktuelles

### »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](http://www.eft-dach.org).

### EFT als Teil der Ausbildung bei Sophie und Bert Hellinger

Im Rahmen des Studienganges »Familien- und Systemaufstellungen nach der Methode von Bert Hellinger« mit europaweit anerkanntem diplomierten Abschluss an der »Université Européenne Jean Monnet« in Brüssel (UEJM) wird ab nächstem Jahr auch EFT Bestandteil dieser Ausbildung sein. Horst wird diese viertägigen Kurse leiten und den Teilnehmern EFT vermitteln. Infos über diesen Studiengang bei [info@hellingerschule.com](mailto:info@hellingerschule.com).

### EFT-Gastvortrag von Horst

bei der Tagung »Was bleibt und geht« (14. bis 17. Dezember 2006 in Reit im Winkl), eine Veranstaltung von Bert Hellinger, auf der er seine neuesten Erkenntnisse vorstellt, das »geistige Familien-Stellen«. Weitere Gastreferenten sind Werner J. Meinhold, Hi-ah Park und Prof. O. Fred Donaldson. Näheres siehe unter [www.hellinger.com](http://www.hellinger.com).

## Nachlese zur 1. Deutschen EFT-Fachtagung vom Oktober 2006

Feedback-Stimmen zur Fachtagung und erste Bilder davon können unter [www.eft4all.de](http://www.eft4all.de) (die Website von Christian Reiland, dem Veranstalter) eingesehen werden.

---

### Tipps zum Klopfen

#### Vollständige Befreiung

Wenn ich mit Klienten ein Problem beklopft habe, geschieht es immer wieder, dass sie auf meine Frage, ob sie eine Veränderung wahrnehmen, antworten: »Es ist jetzt gut«, »es geht jetzt«, »es geht schon«, »es ist o.k.« etc. Wenn ich dann weiter nachfrage und auf eine Einwertung des vorhandenen Unwohlseins bestehe, kommt meist noch eine Resteinwertung zum Vorschein, wie z.B. eine Zwei oder Drei. Und selbst bei dieser Antwort sind Klienten mit dem Ergebnis zufrieden und würden es dabei belassen. Dies kann verschiedene wichtige Gründe haben, die selbst wieder verborgene Aspekte des Problems sind und mit EFT angegangen werden müssen. Hier ein paar Anregungen:

- Wenn man schon lange an einem Problem leidet, empfindet man eine teilweise Lösung bereits als ein großes Geschenk (hier genügt oftmals der Hinweis, »dass noch mehr erreicht werden kann«; »dass es allemal einen weiteren Versuch wert sein sollte«. Oftmals führt dann das Klopfen zur vollständigen Lösung) und man will sein »Glück nicht überstrapazieren« (eine versteckte psychische Umkehr, die auf ein persönliches Thema verweist, das extra geklopft werden sollte: »Auch wenn ich mein Glück nicht überstrapazieren sollte, da es ja für jeden eine begrenzte Rationierung und Portionierung an Glück gibt und die Existenz so sparsam sein muss bei all diesen vielen Menschen ....«, »Auch wenn mir nicht so viel Glück zusteht ... etc.), außerdem haben die Ärzte gesagt, dass es nie ganz weggehen würde (»Auch wenn ich den Ärzten Glauben schenke, die die Fachleute sind und die sich noch nie geirrt haben ...).
- Diese Bescheidenheit kann auch ein Hinweis darauf sein, dass Zweifel bestehen, der Erfolg könnte von Dauer sein. Dann ist es eben besser, nicht zu euphorisch zu sein und lieber etwas »auf die Bremse zu treten«, damit die folgende Enttäuschung nicht zu groß wird (»Auch wenn ich Angst davor habe, wieder enttäuscht zu werden, wenn ich es ganz loslasse, da es ja sowieso wieder kommt ...«).
- Viele können sich nicht mehr vorstellen, ohne das Problem zu sein. Teilweise besteht sogar eine Identifikation mit dem Problem. Wenn es nun plötzlich weg sein sollte, ist es so, als ob man einen Freund verlieren würde, es entsteht möglicherweise auch ein Gefühl von Leere, Unsicherheit, die Ängste mobilisieren (»Auch wenn ich mir gar nicht vorstellen kann, wie es ist, davon ganz befreit zu sein und ich gar nicht mehr weiß, wie ich ohne diesen Freund leben soll ...«, »Auch wenn ich mich einsam ohne dieses Problem fühlen würde und ich lieber noch etwas davon behalten will ....«).
- Möglicherweise bestehen innere negative Glaubenssätze, die eine vollständige Lösung verhindern. In diesem Fall gelangen wir dann zu tieferen Schichten von Selbstsabotage, die sich meist nicht nur auf dieses einzige Thema beschränken, sondern sich auch in anderen Bereichen zeigen: »Auch wenn ich es nicht verdient habe, dass es mir gut geht ...«, »Auch wenn ich mir nicht erlauben kann, dass es mir besser geht als andere ...« etc.

Wenn wir uns nicht mit halben Sachen zufriedengeben wollen – und mit EFT können wir uns ans Ganze wagen –, dann kann erneutes Klopfen und das Beachten solcher Hintergründe oftmals zur vollständigen Befreiung führen.

Einfache Fragen für diese versteckten Themen sind: »Was könnten die Gründe sein, warum Sie dieses Problem nicht vollständig auflösen können? bzw. »Warum ist es nicht gut, dass Sie sich von diesem Problem vollständig befreien?«

**Resümee:** Geben wir uns nicht mit weniger zufrieden als der vollständigen Freiheit von unseren Problemen und Störungen – EFT ist ein geeignetes Tool hierfür.

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

---

## Fallgeschichten

### Fortsetzung »Kinder im Flugzeug«

In unserem Newsletter 8/06 haben wir von unserer Erfahrung mit dem Surrogatklopfen bei Kindern am Flughafen und im Flugzeug berichtet. Ein Leser unseres Newsletters erinnerte sich an diesen Artikel, als er in einem Flugzeug saß und einige Reihen vor ihm ein kleines Kind nicht zu beruhigen war. Er klopfte also für das Kind, das nach ein paar Minuten plötzlich ruhig war. Etwa eine halbe Stunde später war das Kind erneut zu vernehmen. Er klopfte wieder für ein paar Minuten: Das Kind war wieder ruhig.

Es freut uns, dass unsere Anregungen im Newsletter Anklang finden und dadurch in diesem Fall einem Kind Stress genommen werden konnte.

### Alkoholkater

Eine Freundin von uns berichtete Folgendes:

»Ich habe immer starke Probleme, wenn ich mal bei einer Feier ein bisschen mehr Alkohol trinke. Da halte ich mich deshalb meistens zurück, trinke nur ein Glas Wein oder ein Bier. Wenn ich dann doch mal etwas mehr trinke, habe ich am nächsten Tag einen schlimmen Kater mit Kopfschmerzen und starker Übelkeit, so schlimm, dass ich meist den ganzen Tag nichts anderes machen kann, als im Bett zu liegen und Tee zu trinken. Nun war ich neulich eingeladen und es ergab sich einfach, dass ich etwas mehr getrunken habe, als ich vertrage. Da ist mir euer EFT eingefallen und ich habe nachts um 3 Uhr, als ich nach Hause kam und ins Bett ging, einfach vor dem Einschlafen geklopft. »Auch wenn ich diesen Alkohol nicht vertrage, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese empfindliche Reaktion jetzt auf.« – »Auch wenn ich schon wieder Angst vor dem fürchterlichen Tag morgen habe, mit diesen schlimmen Kopfschmerzen und der starken Übelkeit, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz und löse diese Angst vor der starken Reaktion auf den Alkohol jetzt auf.« Diese und ähnliche Sätze habe ich für ca. eine viertel Stunde geklopft. Bei den Klopfrunden habe ich immer nur die Kurzfassung: »diese negative Reaktion auf Alkohol« bzw. »diese Angst vor der Reaktion« geklopft.

Und siehe da: Ich wachte am nächsten Tag schon um 10 Uhr von ganz alleine auf (normalerweise schlafe ich nach so einer langen Nacht mindestens bis 13 Uhr), und mir ging es »saugut«. Ich hatte überhaupt keine Anzeichen von Kopfschmerz oder Übelkeit oder sonst was!«

### Ein weiterer »Kater«-Fall

Wir trafen auf einen uns bekannten Arzt, der die Nacht zuvor etwas »über den Durst« getrunken hatte und demzufolge nicht in bester Verfassung war. Wir klopfen seine Symptome und die Nachwirkungen des Alkohols. Nach etwa 20 Minuten »Klopfen« fühlte er sich wieder nahezu »der Alte«.

*Kleine Anmerkung:* Dies soll aber nicht bedeuten, dass es sinnvoll ist, sich jeden Abend volllaufen zu lassen und die Wirkung des Alkohols einfach wegzuklopfen 😊.

### Ein Fall von Strahlungsempfindlichkeit und Trigeminus-Neuralgie

*Feedback einer Teilnehmerin zur 1. EFT-Fachtagung Anfang Oktober 2006 (siehe [www.eft4all.de](http://www.eft4all.de))*

»Hallo lieber Christian (der Organisator der Fachtagung),

Das war das Beste, was ich bisher erlebt habe! Superorganisation (Dein Part, danke), tolle Referenten-Auswahl mit unterschiedlichem Schwerpunkt, viel Humor und eine sehr positive Energie! Das hat noch kein noch so interessantes Seminar/Fachtagung/Ausbildung geschafft, dass ich 10 Stunden nicht müde wurde. Auch konnte ich mithilfe von Horst Benesch meine 30jährige Überempfindlichkeit bei Umweltstrahlungen/Elektrosmog wegzuklopfen. Dabei bekam ich einen Energieschub und kann jetzt endlich die bei mir in der Aura vorhandene Energie nutzen. Diese Trigeminus-Neuralgie, die ich

besonders in der Woche vor der Tagung hatte, ist vollständig weg. Sie wurde durch Elektrosmog ausgelöst und ich war nur noch am Entstören und hatte am Tag vorher noch unendliche Schmerzen.«

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, **02. Dezember**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- 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. Bitte **jetzt** anmelden!
- **Für alle, die den Level-2-Kurs gemacht haben**: Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **09. Dezember** statt, 11 bis 18 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden.

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

**Weitere Termine für 2007** siehe Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website. Beachten Sie dabei die veränderten Kurszeiten und Preise für das Jahr 2007.

### EFT-SPEZIALSEMINARE

Weiterhin bieten wir ab 2007 **vermehrt auch Spezialseminare** an, um bestehende EFT-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](http://eft-benesch.de)

#### Demnächst

- **Die Anwendung von EFT bei Trauma** (für EFT-Anwender und Interessierte)  
Der nächste Termin Samstag/Sonntag **13./14. Januar 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr) in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- **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? 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 diese Richtung gehen. Darüber hinaus bleibt auch Zeit genug, Sonne, Meer, Strände, Land und Leute und diese Inselatmosphäre zu genießen.

Termin **01. bis 14. Juli 2007**; **Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2007**; **Teilnehmerzahl begrenzt**. 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-Kinder-Ecke

### Kinder lernen schnell

Zacharias, vier Jahre, kam schreiend aus dem Badezimmer, weil seine Zahnbürste in die Toilette gefallen war. Die Mutter fischte die Zahnbürste wieder heraus und warf sie in den Abfallkorb. Zacharias stand für ein paar Momente gedankenvoll da, rann dann in das Badezimmer der Mutter und hatte deren Zahnbürste in der Hand. Er hielt sie hoch und sagte mit einem leichten Lächeln: »Wir werfen sie am besten auch weg, weil sie vor ein paar Tagen auch in die Toilette fiel.« *von Gary Craigs Website*

### Was Kinder so denken (wurde uns als tatsächliche Begebenheiten berichtet)

- Boris, sechs Jahre, wird nach seinem ersten Schultag tröstend angesprochen: »Jetzt musst du jeden Tag in die Schule gehen bis du 14 Jahre bist.« Meint der Junge: »Da hat es die Lehrerin doch viel schlechter, sie muss in die Schule, bis sie 65 Jahre ist.«
- Die Mutter schimpft Karl, vier Jahre, weil er in die Hose gemacht hatte, und fragt ihn danach, wie dies passieren konnte. Meint der Junge: »Mama, Zeit müsste man haben!«

### KURS IM FEBRUAR »Die Anwendung von EFT bei Kindern«

Für das Klopfen mit Kindern und Jugendlichen bieten wir **Kurse** an, die sowohl **für Eltern als auch für Kindertherapeut/innen, Erzieher/innen, PädagogInnen, Kinderpflegepersonal** usw. geeignet sind  
Nächster Termin: Samstag, **10. Februar 2007** (9.30 bis ca. 18 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim.  
Näheres zum Kurs siehe [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de).

**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 Dezember 2006