



# EFT Newsletter 12/08-01/09

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

»Der Glaube kann Berge bewegen, Zweifel kann sie erschaffen.«

Howard Wight

### Arbeitsteilung

Die Frau zog ihren Mann bei einem Geschäftspicknik auf die Seite. »Macht es dir denn gar nichts aus, dass die Leute dich sehen, wie du bereits das fünfte Mal zum Buffet gehst?« – »Nicht im geringsten«, meinte ihr Mann dazu, »ich sage ihnen immer, dass ich den Teller für dich voll mache.«

---

## Aktuelles

**Wir wünschen Ihnen, Euch, Dir schöne und erholsame Weihnachtsfeiertage und nur das Beste für das kommende Jahr. Wir bedanken uns an dieser Stelle auch für das entgegengebrachte Vertrauen, die vielen positiven Rückmeldungen und Berichte über Ihre, Eure, Deine Klopfertouren und hoffen, dass es im neuen Jahr noch vieles Gute mitzuteilen gibt. Und stets daran denken: Ausdauer zeigen, wenn es mal nicht gleich klappt, und: üben, üben, üben.**

### Neueste Entwicklungen in Sachen Anwendung von EFT

Nachdem sich Gary Craig mit dem 1. Oktober ganz aus dem Ausbildungsgeschehen zurückgezogen hat, indem er sein »Approved-Logo« eingezogen hat, niemand mehr seine Kurse mit ihm in Verbindung bringen darf und er jetzt selbst EFT-Zertifizierungen (nur jedoch hinsichtlich theoretischer Wissenskenntnisse) eingeführt hat (**siehe unseren Newsletter 08/08 und 11/08**), hat er in seiner neuesten Mitteilung vom 24. Oktober 2008 einige Aussagen noch weiter präzisiert. Wir geben hier nur eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Elemente, der gesamte englische Text ist unter

<http://www.emofree.com/FAQ/open-hand-rights.htm>

einzusehen, eine deutsche Übersetzung dieses Textes von uns finden Sie demnächst in unserer Website unter [www.eft-benesch.de/garycraig.php](http://www.eft-benesch.de/garycraig.php)):

Da EFT-Anwender und -Kursanbieter Gary Craigs Namen immer wieder missbräuchlich und in unethischer Weise auch für zweifelhalte Inhalte und qualitativ schlechte Seminare verwendet und sich hinter seinem Namen versteckt haben, will Gary Craig jetzt eine noch klarere Trennlinie. Niemand darf sich in irgendeiner Weise mehr an Gary Craig anlehnen. Dies will er erreichen, indem jeder EFT-Anbieter deutlich macht, dass es sich bei der dargestellten Form von EFT (in Kursen, Büchern etc.) stets um die

EFT-Version des Anbieters/Autors handelt. Er fordert uns auf, folgende Hinweise schriftlich und mündlich bei Veranstaltungen, Ausbildungen, in Büchern zu geben (übersetzt jeweils von uns):

#### a) Hinweis in Kursen

*»We feel this workshop will generate extraordinary benefits for all attendees. However, EFT is a very flexible process and thus this workshop represents the views of the presenter(s) and does not necessarily reflect those of EFT, Gary Craig or the complete, standardized training offered at <http://www.emofree.com>.«* (Übersetzung: *»Wir meinen, dass dieses Seminar allen Teilnehmern außergewöhnlichen Nutzen bringt. EFT ist ein sehr flexibler Prozess und demzufolge vermittelt dieses Seminar die Sichtweise des Kursanbieters (der Kursanbieter) und stellt nicht unbedingt die Sichtweise von EFT, Gary Craig oder dem vollständigen, standardisierten Training dar, wie es auf [www.emofree.com](http://www.emofree.com) angeboten wird.«*)

Er verlangt nicht, dass wir diesen Text wortwörtlich übernehmen, sondern lediglich den Sinn wiedergeben, indem wir folgende Elemente in unseren Hinweis aufnehmen:

*»1. You are putting forward YOUR version of EFT and not necessarily mine.*

*2. Complete resources and training for EFT can be found at <http://www.emofree.com>«*

(Übersetzung: *»1. Sie stellen IHRE Version von EFT dar und nicht notwendigerweise MEINE.*

*2. vollständige Originalquellen und vollständiges Trainingsmaterial für EFT kann gefunden werden unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).«*)

Wir kommen diesem Wunsch von Gary Craig gerne nach, da wir immer auf unsere eigenen Abwandlungen hingewiesen haben, und haben bereits unsere Kursskripte mit diesem Hinweis versehen (*Hinweis: Gary Craig wünscht von jedem Kursanbieter weltweit inhaltlich folgenden Hinweis, dem ich gerne nachkomme: »Jeder Kursanbieter gibt lediglich sein eigenes Verständnis von EFT wieder, das nicht unbedingt mit dem von Gary Craig, EFT oder dem kompletten, standardisierten Training übereinstimmen muss, das unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com) zu finden ist.«*) und weisen auch in unseren Kursen ausdrücklich darauf hin.

#### b) Hinweis in Websites

Entsprechend will Gary Craig, dass wir im obigen Sinne auch unsere EFT-Websites mit einem Hinweis versehen:

*»This EFT oriented [website, group, organization] is provided as a public courtesy to help expand the use of EFT in the world. While Gary Craig and EFT encourage such efforts, they cannot evaluate or endorse the multitudes of them that exist. Thus this [website, group, organization] represents the good faith ideas of its founders but not necessarily those of Gary Craig or EFT.«* (Übersetzung: *»Diese auf EFT bezogene [Webseite, Gruppe, Organisation] wird bereitgestellt als allgemeine Dienstleistung, um EFT in der Welt bekannt zu machen. Obgleich Gary Craig und EFT diese Leistungen unterstützen, können sie jedoch die Vielzahl existierender Publikationen weder beurteilen noch unterstützen. Demzufolge repräsentiert diese [Webseite, Gruppe, Organisation] in gutem Glauben die Anschauungen der Personen, die dies anbieten, nicht jedoch notwendigerweise die von Gary Craig oder EFT.«*

#### c) Verwendung der Logos

Hinsichtlich der EFT-Logos von Gary Craigs Website weist er u.a. auf Folgendes hin:

*»... two versions of our logo are still available for you to use, provided that they are used as a secondary graphic, rather than the sole image representing your practice. In other words, have your own material and/or website designed with logos, art and colors that represent your individual practice, then add the EFT logo as a secondary graphic wherever you are describing your EFT services. Just to be clear, that includes any certificates you offer to workshop participants.«* (Übersetzung: *»... stehen Ihnen noch zwei Versionen des EFT-Logos zur Verfügung, die Sie verwenden können, vorausgesetzt, diese erscheinen nur als untergeordnete Grafik und nicht als alleiniges Logo, das Ihre Praxis repräsentiert. Das heißt, gestalten Sie Ihr eigenes Werbematerial und/oder Ihren Websiteauftritt mit eigenen Logos, Erscheinungsbild und Farben, die Ihre individuelle Praxis repräsentieren. Erst in zweiter Linie fügen Sie dann dort, wo Sie Ihre EFT-Angebote beschreiben, das EFT-Logo hinzu. Um es deutlich zu machen, dies gilt auch für irgendwelche Zertifikate, die Sie Seminarteilnehmern ausstellen.«*

Weitere Aussagen in Gary Craigs Mitteilung betreffen Themen wie Zertifizierungen, EFT-Literatur, Verwendung von Teilen aus seiner Website etc.

### **Neues erweitertes Programmangebot**

Wie verweisen an dieser Stelle auf unser neues Programmangebot, das wir um einige wichtige Elemente erweitert haben: Professionalkurs, Übungstage, Friedensprozesstage. Siehe hierzu weiter hinten bzw. demnächst in unserer Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de). Auch sind wir dabei, unsere Websites zu überarbeiten und zu ergänzen. So gibt es u.a. eine »Klopfkarte« im Taschenformat zum Herunterladen zu finden. Es lohnt sich also, in unsere Website in den nächsten Tagen wieder einmal hineinzuschauen.

### **Ein besonderer Veranstaltungshinweis**

Gerne geben wir diesen Hinweis auf eine besondere Veranstaltung von zwei sehr erfahrenen EFT-Trainern, die eine sehr gute Erweiterung in der Arbeit mit EFT darstellt. Wir viele ja aus der Arbeit mit Horst kennen, arbeitet auch er immer wieder mit dem wirkungsvollen »Tool Reframing«

#### **SPEZIALWORKSHOP: INTUITIVES REFRAMING MIT EFT (AB LEVEL 2)**

am 28.02. und 01.03.2009 in Köln mit Maya de Vries und Thorsten Kominek

Gelungene Reframes im Klopfprozess öffnen neue Blickwinkel auf eine belastende Situation und lösen schnell und elegant die damit verbundenen negativen Emotionen auf, ohne dass diese selbst geklopft werden müssen. In diesem Workshop lernen Sie das von Maya und Thorsten entwickelte *7-stufige Reframing-Transformationsmodell* kennen, das Sie sofort in Ihre EFT-Arbeit einbauen können. Das Besondere an diesem Workshop sind die vielen interaktiven Demos, in denen Ihre Reframing-Vorschläge gesammelt, erwogen und direkt ausprobiert werden. Das Arbeiten mit dem Modell wird unterstützt durch zwei spannende Analysewerkzeuge: das Chakrensystem nach Caroline Myss und die Bewusstseinskala von David Hawkins, deren praktische Anwendung Sie in unserem Workshop erlernen. Vollständige Ausschreibung, Teilnehmer-Feedback und Anmeldeformular auf <http://www.kominek.de/workshops/?q=5>

---

## **Unsere Hinweis-Dauerbrenner**

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

Informationen zu Satzung des Verbandes, Mitgliedsanträge, EFT-Anwender/Innen und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

### **EFT-Übungsgruppen**

Das Angebot an Anlaufstellen für EFT-Übungsgruppen wächst in unserer Website kontinuierlich, also immer wieder hineinklicken.

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf unserer Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffe« 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 ist der absolvierte EFT-Level 2.

### **EFT-Foren auf Gary Craigs Website**

Auf Gary Craigs Website [http://www.emofree.com/forum\\_landing.htm](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).

---

## Anregungen

### Machen Sie sich ein Geschenk

Weihnachten steht vor der Türe und guter Brauch ist es, den/die lieben Nächsten mit einem Geschenk zu beglücken und ihnen die eigene Wertschätzung damit zu übermitteln. Aber haben Sie auch daran gedacht, dass es der Zeitpunkt sein könnte, sich selbst zu beschenken? Was, wenn Sie sich selbst ein Geschenk kaufen würden und sich dadurch die eigene Wertschätzung damit geben würden? Was, wenn Sie sich vor den Spiegel stellen würden, sich auf die Schulter klopfen und sich belobigen, für das, was Sie geleistet haben? Was, wenn Sie sogar so mutig wären, sich ein wohlwollendes Lächeln im Spiegel zu schenken? Es taucht Unwohlsein in Ihnen auf bei diesen Gedanken und Vorstellungen? Zum Glück haben wir das Klopfen. Hier ein paar Anregungen:

»Auch wenn ich mich wieder einmal ganz vergessen habe ...«, »Auch wenn es sich komisch in mir anfühlt, mich selbst zu beschenken ...«, »Auch wenn ich gar nicht weiß, was ich mir schenken sollte ...«, »Auch wenn ich bei mir am liebsten spare ...«, »Auch wenn ich keinen Grund sehe, mich selbst zu beschenken ...«, »Auch wenn ich es eh nicht verdient habe, mich selbst zu beschenken, denn was ich von mir halte, ist kein Geschenk wert ...« ...

»Auch wenn ich gar nicht glücklich bin über das, was ich da im Spiegel sehe, ich bin o.k. und gebe mir doch die Chance, zumindest mal an diesem Tage ein Weihnachtskerzlein in mir zu entzünden«, »Auch wenn ich meine, ich habe es gar nicht verdient, mir selbst auf die Schultern zu klopfen ...«, »Auch wenn ich diesen strengen Richter (diese strenge Richterin) im Spiegel sehe, der/die mich ständig verurteilt, ich bin o.k. und frage mich, ob ich überhaupt vor ein Gericht gehöre«, »Auch wenn ich mir nicht einmal ein Lächeln schenken kann, weil mein Mund für diese Bewegung blockiert ist und ich mich dann ja gar nicht mehr kennen würde ...« ...

Probieren Sie es doch einmal aus, vielleicht geht ein Türchen auf und helles Licht fällt herein in die dunkle Stube. Auch Ihr Lichtlein brennt noch, warum sollte es nicht Wärme und Licht spenden?

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### Panikgefühle wegen Begegnung mit dem Tod gegenüber

Im letzten Level-3-Kurs hatte ich nochmals demonstriert, wie man ein Trauma mithilfe der »Filmtechnik« angeht. A. wurde bereits beim Gedanken, zu ihrem Parkplatz im Hof des Hauses zu fahren, äußerst unwohl. Sie hatte es bislang seit einiger Zeit vermieden. Zu dieser inneren Verfassung war es gekommen, als ein Nachbar in ihrem Wohnhaus sich im Hof gleich neben ihrem Parkplatz Selbstmord begangen hatte. Wir arbeiteten dieses Erlebnis Aspekt für Aspekt mit der Filmtechnik durch: auftretendes Unwohlsein bei den Themen Nach-Hause-kommen, Polizei, Absperrungen, das Parken auf der Straße, die Neugierde, vom Fenster in den Hof zu blicken, die Beine des Mannes am Boden (der Körper war durch eine Mauer verdeckt), der Abtransport des Mannes, die Unmenge Blut am Boden etc.). A. war dann ganz entspannt, als soe dieses Erlebnis nochmals vor ihren Augen durchging, selbst die Vorstellung des Blutes hinterließ jetzt keinerlei Anspannung mehr. Auch die Vorstellung, wieder in den Hof zu fahren und »in der Nähe der Leiche« zu parken« blieb ohne Belastung, jedoch wollte sie noch abwarten und nicht sogleich ins Volle gehen. Doch das Schicksal meinte es anders mit ihr.

Folgende email erreichte mich einen Tag nach dem Kurs:

»An der letzten Ampel habe ich mir überlegt [am Abend, als sie nach dem Kurs nach Hause kam], wie ich denn jetzt am besten in die Garagen-Einfahrt reinfahre - unbewußt !!! - wohlgermerkt, und als ich merkte, was ich da dachte - Widerstand - nein heute noch nicht und schon gar nicht in der Nacht!!! Ich parke vor dem Haus und morgen bei Tag fahre ich es rein.

Also fuhr ich in der Absicht in meine Straße, dass ich jetzt vor meinem Haus parken würde und dann hochgehen ... doch es war kein Parkplatz frei ... auch nicht in der Nachbarstraße ... und so musste ich mich wohl oder übel (nach zwei erfolglosen Versuchen in zu kleine Parklücken zu kommen) dazu entschließen, mein Auto doch heute und das auch noch bei Nacht reinzufahren (hatte im Seminar tatsächlich nur für den Tag geklopft bzw. gar keine Zeit anvisiert, aber meine Bilder im Kopf waren eindeutig tagsüber!).

Also ganz langsam rein ... und ich hatte ja noch im Kopf, wie Horst mir sagte, dass ich ja stehen bleiben könnte und klopfen ... das war mir eine ›Sicherheit‹ im Hintergrund, und deshalb habe ich mich getraut ... und siehe da ... ich sagte mir noch, dass ich mich ja nur vor meinen eigenen Bildern im Kopf fürchte ... und machte mir klar, was ich jetzt dann mit großer Wahrscheinlichkeit sehen würde (wie z.B. die aufgestellten Kerzen usw ... und ich fuhr langsam um die Ecke und sah ganz genau hin und sagte mir, dass ich jetzt die Realität ganz genau anschauen würde, so dass diese Bilder in meinem Kopf gar nicht erst kommen konnten ... also ich fuhr um die Ecke und dann auch noch vor die Garage, ich stieg aus und öffnete das Garagentor ... Gott sei Dank, nichts ... (nicht wie in den Bildern im Kopf evtl. Blut!) ... kurz und gut ... ich fühlte mich o.k. und auch heute morgen, als ich wieder das Auto brauchte ... ich ging um die Ecke und sah genau hin ... ich war o.k. Dafür lieber Horst DDDDDDDDDDDAAAAA- AANNNNNNNNKKKKKKKKKEEEEEEEEE!!!!!!!!!!!!!!! Es hatte mich sehr belastet und jetzt bin ich frei!!!«

### **Rückmeldung: Akute EFT-Hilfe**

»Ich war in einem Gang einer Behörde, als jemand auf mich zukam und mir fast in die Arme sank, und bis ich realisieren konnte wer es war, mir schon erzählte, wie schlecht es ihr ging. Gesagt – getan ... ich sagte ihr, lass uns einfach hinsetzen und wundere dich nicht, wenn ich dir die Hand klopfе, es wird dir einfach gut gehen damit ... sie war so durcheinander, dass sie es bejahte und mir dann die ganze Geschichte erzählte, und so klopfte ich die ganze Zeit einfach nur ihre Handkante, und als sie nach 10 Minuten fertig war, sah sie erstaunt auf und sagte: ›Jetzt ist mir ja ganz warm und es geht mir so gut!‹ Da sagte ich einfach: ›Das war ja auch die Absicht und lächelte sie an.« Sie hat schon jetzt Interesse bekundet am Klopfen und mir Ihre Tel.-Nr. gegeben.«

### **Bericht einer Klopfefahrung zum Thema Katzenallergie**

»Wollte schnell mal berichten, dass wir ja nun die Katze haben – und erstaunlich viele in diesem Zusammenhang von ihrer Katzenallergie berichten.

Bei einem Freund aus Berlin, der neulich da war, haben zwei Runden Klopfen gereicht, um ihn von brennenden, tränenden Augen und Niesattacken zu befreien. Von uns aus ist er noch zu Freunden nach Starnberg gefahren, die zwei Katzen haben – und hatte gar keine Symptome mehr. Das ist einfach genial.«

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

---

## **Aktuelles aus unserer Praxis**

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2009** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### **EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG**

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **28. Februar/1. März 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- Nächster **WIENER Level-1-Kurs** am **31. Januar/1. Februar 2009**. 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](mailto:M.Sassmann-Blaschko@gmx.net).

- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am **2./3. Mai 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **28./29. März 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am **17./18. Januar 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.
- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **23./24. Mai 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.
- Nächster **WIENER Level-3-Kurs** am **10./11. Januar 2009**. 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.  
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,-.

### **NEU** als vertiefende Erweiterung der Levelkurse

Nächster **EFT-Professional** Samstag bis Donnerstag **4. April bis 9. April 2009**. Ort noch unbestimmt. Nähere Angaben hierzu in unserer Website

### **NEU** zur Lernintensivierung nach Level 2 bieten wir folgende Übungstage an:

- **Intensiv-Übungstage** jeweils samstags 9.30 bis 18 Uhr in Röhrmoos / München. Nächste Termine sind **10. Januar** und **25. April 2009**.
- **Friedensprozestage** jeweils sonntags 9.30 bis 18 Uhr in Röhrmoos / München. Nächste Termine sind **11. Januar** und **26. April 2009**.

Übungstage und Friedensprozestage können jeweils für sich oder auch im Doppelpack als Wochenende gebucht werden. In letzterem Falle gibt es einen Preisnachlass.

Näheres zu den Kursen und weitere Termine am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### **EFT-SPEZIALSEMINARE**

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

### **Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«**

**Vahrn/Brixen (Südtirol)** am Sonntag **15. März 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it (tags zuvor der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).

### **Die nächsten Basis-Kurse »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

**Freitag 13. bis Sonntag 15. Februar 2009** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München

**Freitag 23. bis Sonntag 25. Januar 2009** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in **78559 Gosheim**, Informationen und Anmeldung bei Ute Zisterer, Email: ute21z@hotmail.com.

**Freitag 19. bis Sonntag 21. Juni 2009** (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in **64367 Mühlthal bei Darmstadt**, Informationen und Anmeldung bei Gerald Stiehler oder Kerstin Otters, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.de

### **Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«**

**8. März** (unter Vorbehalt) 9.30 bis 18 Uhr in Röhrmoos / München. 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**

### **Unerwartet kommt oft**

Der Lehrer behandelt im Unterricht die Wärmelehre. »Nenne mir doch mal ein Beispiel, wie man Wärme erzeugen kann«, fragt er Kläuschen. Kläuschen besinnt sich: »Ich weiß es nicht, Herr Lehrer!« - »Nun«, will der Lehrer dem Kläuschen helfen, »reibe doch einmal ganz fest deine Hände! Was bemerkst du dann?« Kläuschen macht, was ihm gesagt wurde, und antwortet beglückt: »Dreckwürstchen, Herr Lehrer!«

### **Rückmeldung aus der Beratungspraxis**

Die Verfasserin dieser Rückmeldung hat erst vor kurzem mit EFT-Beratung begonnen. »Zur Zeit habe ich 5 Leute, die alle 2-3 Wochen zu mir zur EFT-Beratung kommen, und ich muss sagen, dass es schon viel Spaß macht. ... Ein 12jähriger Junge war auch schon wegen seiner Aufregung vor Schulaufgaben mit seiner Mutter da, und es hat sich tatsächlich nach einem einzigen Termin so weit verändert, dass er zu seiner Mutter gesagt hat, dass er jetzt gar nicht mehr so nervös ist. Und wenn mal was kommt, dann klopft er mit seiner Mutter.«

### **Schlafstörungen als Zeichen von Angst**

J., zehn Jahre alt, kam mit seiner Mutter zu mir in die Praxis. Der Junge litt seit einem Jahr an Problemen mit dem Schlafen: Er konnte in seinem Zimmer – auch wenn ihn die Mutter ins Bett brachte und bei ihm blieb – nur sehr schwer einschlafen und wachte in der Nacht auf, ohne wieder einschlafen zu können, so dass er immer wieder im elterlichen Schlafzimmer auftauchte. Natürlich musste auch stets das Licht anbleiben. Auf Nachfrage nach Hintergründen fiel ihm und seiner Mutter nichts dazu ein. Und dennoch berichtete er nach einigem Nachfragen zögerlich, dass er beim Aufwachen in der Nacht auf Geräusche lauschte, Einbrecher phantasierte. Ich ließ ihn diese Situation näher beschreiben, wobei er dann meinte, dass ein Fremder im Haus sein könnte, der herumschleicht. Bei diesen Worten verspürte er Angst der Stärke Drei. Um diesen inneren Stress deutlich zu machen, verwendetet ich den Muskeltest, der sich bei diesen Gedanken schwach zeigte. Wir klopfen die Angst, z.B. »Auch wenn ich diese Angst in mir habe, wenn ich mir vorstelle, ich liege im Bett und höre Geräusche, als ob ein Fremder im Haus herumschleicht, ich bin ein toller J. ...« Nach drei Klopfunden sackte er sichtlich in sich zusammen, zeigte in seinem Gesicht Zeichen von Erschrecken, er hielt auch die Luft an, schien blässer zu werden, die Augen waren weiter aufgerissen und starr. Wir wechselten sogleich über in »dieser Schrecken in mir ... diese Panik in mir ... woher sie auch kommt (er konnte keine Zusammenhänge herstellen) ... ich bin ein toller J. ... ich löse dies jetzt auf, so gut es geht ...« Wir klopfen einige Runden, bis die Anspannung sichtlich wieder abnahm und er ganz erleichtert wirkte. Die Angst war auf Null gesunken. Ich testete erneut seine Vorstellung, allein im Bett zu liegen, diese Geräusche zu hören: Die Angst war weg. Um in ihm dieses Ergebnis noch stärker zu verankern, griff ich wieder zum Muskeltest. Bei

der noch vor kurzem bedrohlichen Vorstellung blieb der Muskel jetzt stark, was in J. sichtlich einen zusätzlichen inneren »Stärkeschub« hervorrief. Hintergründe für dieses starke und kurz aufflackernde Panikgefühl konnte er jedoch nicht benennen. Festzustellen war, dass er eigene Probleme eher versteckte und sie auch selbst seinen Eltern nicht so ohne weiteres preisgab. Wir sprachen dann noch über weitere Anwendungsmöglichkeiten von EFT, zeigte ihm auch, wie er in der Schule, in der Öffentlichkeit klopfen könne, und wollten uns dann überraschen lassen, wie es mit dem Schlafen jetzt wohl sei. Ein Telefonat mit der Mutter zwölf Tage später erbrachte positive Rückmeldung: J. schläft jetzt eindeutig besser: er schläft viel schneller ein, wacht nur noch gelegentlich in der Nacht auf und schläft dann meist gleich wieder selbst ein, so dass er nur einmal im elterlichen Schlafzimmer erschien. Ein weiterer positiver Effekt zeigt sich darin, dass er sich jetzt offener gibt und erstmals seinen Eltern gestand, dass er Ängste habe, dass Papa, Mama oder seiner kleinen Schwester etwas passieren könnte. Dies wird dann Thema einer weiteren Sitzung sein müssen.

### Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

**Samstag 07. März 2009** (09.30 bis 18 Uhr) in **83043 Bad Aibling**. Informationen und Anmeldung bei Angelika Huber, Email [anton.huber@online.de](mailto:anton.huber@online.de) oder Benedikta Klein, Email: [beneklein@arcor.de](mailto:beneklein@arcor.de).

**Samstag 14. März 2009** in **Vahrn/Brixen (Südtirol)**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: [bildungshaus@kloster-neustift.it](mailto:bildungshaus@kloster-neustift.it) (tags darauf der Kurs »Frei von Allergie mit EFT«).

**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](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.

### IMPRESSUM

Dieser Newsletter wird herausgegeben von Horst Benesch, Neidensteiner Straße 11 a, 81243 München, Tel: 089-37488928, [newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de), [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### DIE AUTOREN

**Horst Benesch**, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; EFT mit Kindern, Wohlstand-coaching.

**Doris Benesch**, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Anwenderin. Praxis in München. Schwerpunkte Aura- und Energiearbeit, Energie-Therapie (EFT), Auraclearing, Aurapflege, spirituelle und emotionale Energiearbeit, Seelenrückführung, Trance-Heilreise in den Körper, Lebensberatung.

München im Dezember 2008