



# EFT Newsletter 4/06

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 [eftnewsletter@translab.info](mailto:eftnewsletter@translab.info).

---

## Zum Zurücklehnen

*»Der Frosch im Brunnen ahnt nichts von der Weite des Meeres.«*

*Japanisches Sprichwort*

*»Das Leben ist schwer – ein Grund mehr, es auf die leichte Schulter zu nehmen.«*

*Emil Gött*

### Warum kompliziert, wenn es einfach geht?

*Jerry kommt zum Psychiater und schildert ihm sein Problem: »Ich bin in großen Schwierigkeiten, Herr Doktor. Jedesmal wenn ich ins Bett gehe, denke ich, da ist jemand unter meinem Bett. Ich werde noch wahnsinnig!«*

*»Ich denke, ich kann Ihnen bei Ihrem Problem helfen«, sagt der Psychiater. »Kommen Sie für etwa ein Jahr drei Mal pro Woche zu mir, und Ihre Ängste werden dann geheilt sein.«*

*»Wieviel verlangen Sie dafür?«, will Jerry wissen und erfährt, dass er 100 Euro für eine Sitzung bezahlen muss.*

*»Ich werde darüber nochmals schlafen«, sagt Jerry und geht.*

*Sechs Monate später treffen sich der Arzt und Jerry auf der Straße wieder. »Warum sind Sie denn nicht mehr zu mir gekommen?«, fragt der Psychiater.*

*»Für 100 Euro die Sitzung? Ein Barkeeper hat mich für ganze 10 Euro geheilt.«*

*»Stimmt das? Wie hat er das denn gemacht?«*

*»Er meinte, ich sollte die Beine vom Bett abschneiden, da kann dann keiner mehr unter dem Bett sein, der sich dort versteckt!«*

*Von Gary Craigs Website, Autor unbekannt*

---

## Aktuelles: Wiederholung

**In eigener Sache:** Seit Februar neue Domain und neue Email-Adressen:

- Anstelle von [www.translab.info](http://www.translab.info) finden Sie uns jetzt unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).
- Anstelle von [eft@translab.info](mailto:eft@translab.info) oder [praxis@translab.info](mailto:praxis@translab.info) oder [eft-newsletter@translab.info](mailto:eft-newsletter@translab.info) sind wir jetzt unter [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de) bzw. [newsletter@eft-benesch.de](mailto:newsletter@eft-benesch.de) zu erreichen. Die alten Email-Adressen werden aber auch noch eine gewisse Zeit gültig bleiben.
- Unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de) finden Sie unter der Rubrik »Newsletter« ein Archiv mit den bisherigen Newslettern.

## Ankündigung

Vom 6. bis 8. Oktober 2006 findet in Frankenthal/Pfalz die »1. Deutsche Fachtagung Emotional Freedom Techniques (EFT) und mehr« statt. Besucher können Eintrittskarten für einen, zwei oder drei Tage erwerben. Folgende Themen sind angekündigt:

6.10.: »Trainertraining für EFT-Trainer und zukünftige Trainer«

7.10.: »Das EFT-Grundrezept«, »EFT und Panikstörung«, »EFT und Süchte/Gewichtsprobleme«, »EFT und Spitzenleistung«, »BSFF nach Larry Nims«

8.10.: »EFT und Allergien«, »EFT in der Akut-Situation«, »Glückliche Beziehungen mit EFT«, »Emotrance nach Silvia Hartmann«

Näheres hierzu unter [www.eftforall.de](http://www.eftforall.de). Frühbucher bis 30.06.2006 erhalten Preisrabatt.

## Jetzt erhältlich!

Das zweite Buch von Horst ist auf dem Markt: »**Gesunde Kinder mit EFT – Mit Klopfakupressur emotionale und körperliche Probleme lösen**«, mit zahlr. Fotos, praktischen Anregungen und Fallbeispielen, Kösel-Verlag, Format: 14,5 x 21,0 cm, 240 S., Klappenbroschur, ISBN 3-466-34481-6., Euro 16,95. Dieses Buch hat die altersgerechte Anwendung von EFT bei Kindern aller Altersstufen zum Thema. **Schreiben Sie eine Lesermeinung bei Amazon zu diesem Buch!** Hierzu gibt es jetzt auch die Website [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de), eine spezielle Informations- und Austauschplattform für Eltern, Kindertherapeuten, Erzieher usw. für das Thema »Anwendung von EFT bei Kindern und Jugendlichen«. Jeder ist eingeladen, Erfahrungen, Ideen, Fälle u.v.a.m. in dieser Website darzustellen.



---

## Tipps zum Klopfen

Gerade bei chronischen Erkrankungen ist der Fortschritt selbst mit EFT oftmals schwierig und zäh, manchmal scheint man gar auf der Stelle zu treten. Dies hängt auch damit zusammen, dass man es hier mit vielen versteckten »psychischen Umkehrungen« und Aspekten (Themen) zu tun hat, die erst aufgedeckt werden müssen, bevor sich weiterer Erfolg einstellt. Ein probates Mittel hierzu sind Fragen wie: »Falls Sie diese Erkrankung nicht mehr hätten, was würden Sie dann tun? Wie würde Ihr Leben dann aussehen?« oder »Was sind die Vorteile, diese Probleme weiterhin zu haben« oder »Was sind die Nachteile für mich (oder auch andere), frei von diesen Problemen zu sein?« Eine weitere Möglichkeit wäre, Sätze vervollständigen zu lassen: »Wenn ich wieder gesund wäre oder es mir besser gehen würde, wäre die Konsequenz, dass ...« oder »Wenn ich diese Probleme aufgebe, würde dies heißen, dass ...«, »Damit ich frei sein könnte von diesen Problemen, müsste ich ...«

Es ist dann wichtig, die Reaktionen und/oder Äußerungen und/oder inneren Wahrnehmungen aufzugreifen und mit EFT zu bearbeiten. Oftmals tauchen hier neue zentrale Themen (u.a. auch der »sekundäre Krankheitsgewinn«) und negative Glaubenssätze auf, die mit der Erkrankung in engem Zusammenhang stehen und aufgelöst werden müssen, bevor weitere Fortschritte erzielt werden können. Geht es dennoch nicht weiter, sind »energetische Toxine« in Betracht zu ziehen, also »Sensibilitätsreaktionen« auf Substanzen und »elektrische« Einflüsse, auf die EFT gezielt angewendet werden kann.

---

## Fallgeschichten

### Eine Erste-Hilfe-Behandlung

An einem Samstag Nachmittag erhielt ich einen Hilferuf von einer Mutter. Sie war ganz verzweifelt, weil ihre Tochter Julia nur noch kraftlos, verkrampft und zitternd in ihrem Zimmer saß und von größter Angst geplagt war. Seit sechs Wochen sei sie in Examensprüfungen und baue zusehends ab, sei

ständig nervös, schlafe und esse kaum noch. Jetzt sei es ganz extrem mit ihr. Die Mutter brachte Julia zu mir, nachdem sie lange auf Julia eingeredet hatte, etwas zu unternehmen, um diese Situation zu beenden.

Julia saß also vor mir wie ein Häufchen Elend: blass, schwach und zerbrechlich wirkend, leicht zitternd, die linke Hand ständig verkrampft. Sie berichtete mir von ihrer starken Nervosität im Bauch, von Durchfällen, dass ihr alles über den Kopf wächst, dass sie nicht alles kann und dass die Prüfung am kommenden Montag wohl das Aus für sie ist. Während sie erzählte, klopfte sie unentwegt die Sequenz von »Augenbraue« bis »Unter dem Arm«, indem sie mein Klopfen nachmachte (ich gab ihr also gar keine großen Erklärungen über EFT, Einwertungen erübrigten sich in ihrem Zustand sowieso). Ich ließ sie einfach erzählen, was ihr so kam, fragte immer wieder mal nach, und wir klopfen dabei. Dies ging eine ganze Weile so. Allmählich stellte sich zunehmend Gelöstheit ein: Sie wirkte präsenter, es kam mehr Farbe in ihr Gesicht, die verkrampfte Hand löste sich, das Zittern war verschwunden).

Es war nun Zeit, sich den belastenden Themen spezifischer zu nähern. Wir begannen mit ihrer noch vorhandenen Nervosität im Bauch, wenn Sie an die bevorstehende Prüfung dachte. Die Einwertung ergab eine Sieben, sank nach einigen Klopfunden auf eine Drei, blieb dort aber »stecken«. (»Die Nervosität im Bauch«, »Die Angst im Bauch wegen der Prüfung«, »Die Angst zu versagen im Bauch«). Weitere Themen wurden also bearbeitet, die sich vorwiegend auf ihre Gedanken bezogen: »Ich kann nicht **alles**« (»Auch wenn ich meine, **alles** können und wissen zu müssen, und mich damit fertig mache, obwohl selbst die Professoren gar nicht alles wissen und sich spezialisieren müssen, bin ich o.k. und vergebe mir, dass ich sogar besser als die Professoren sein will, obwohl ich doch noch Lernende bin«), »Ich habe nicht genügend gelernt«, »Es ist alles zuviel« usw. Der Setup-Satz lautete: »Auch wenn ich mich selbst fertig mache, indem ich meine, dass ich ...« Oftmals fügte ich an den Setup-Satz Aussagen an wie: »... und mache mir bewusst, dass ich ein alter Hase bin, was Prüfungen angeht, denn ich habe schon so viele erfolgreich geschafft, denn sonst könnte ich jetzt gar kein Examen machen« oder »... und erinnere mich daran, dass ich anscheinend immer das Richtige gelernt habe, da ich ja alle bisherigen Prüfungen, deren Inhalt mir ebenfalls nicht bekannt waren, immer bestanden habe« usw.

Ich fragte sie auch, was das Schlimmste sein würde, wenn sie es dennoch nicht schaffen würde. Sie meinte, dann müsste sie nochmals ein halbes Jahr anhängen. Wir klopfen: »Auch wenn ich mich so fertig mache, weil ich ein halbes Jahr verlieren könnte, bin ich vollkommen o.k. und mache mir bewusst, dass ich auch in diesem Falle doch nur gewinnen kann, weil ich Feedback dafür erhalte, wo ich mich noch verbessern kann«, »Auch wenn ich mich so fertig mache, weil ich ein halbes Jahr weiter lernen muss, bin ich vollkommen o.k. und mache mir bewusst, dass es doch etwas ist, was mich interessiert (das hatte sie mir vorher bestätigt) und ich mein Wissen darüber noch vertiefen kann.«

Sie saß mittlerweile gelöst vor mir, die Nervosität im Bauch war verschwunden, und wir konnten sogar schon kleine Scherze über ihre Situation machen.

Um diese Ergebnisse noch zu verfestigen, ließ ich sie an bestandene Prüfungen denken und richtete ihre Aufmerksamkeit auf die Gefühle dabei. Wir klopfen diese positiven Gefühle, um sie noch zu verstärken. Dann ließ ich sie die »Prüfung am Montag« in ihrer Vorstellung durchgehen: Sie steht am Morgen auf, macht sich bereit, geht zur Uni, geht in den Raum, sie sitzt und wartet, die Unterlagen werden ausgeteilt – bei jedem Unwohlsein, bei jeder Verspannung klopfen wir, bis sie sich wieder entspannt und positiv fühlte. Jetzt konnte sie sich vorstellen, ruhig und entspannt in der Prüfung zu sitzen. Sie äußerte sogar, dass sie richtig neugierig ist, was wohl geprüft wird. Wir gingen noch weiter: Sie sollte sich vorstellen, wie sie tatsächlich ein Thema findet, das sie gut kann, und auch den Fall, dass zwar nicht das ideale Thema darunter war, dass sie aber auch hierfür Vieles abrufen kann, das sie gelernt hat. Sie stellte sich vor, dass sie viel schreibt, dass es nur so fließt, dass sie zufrieden ihre Arbeit abgibt und dass sie später die Nachricht erhält, sie hat es bestanden.

Wir gingen nochmals in die Gedanken, dass am Montag Prüfung ist: Sie meinte, sie habe dabei jetzt ein gutes Gefühl. Sie wirkte dabei entspannt, gelöst und zeigte ein leichtes Lächeln.

Ich riet ihr, beim Einschlafen und auch am Sonntag immer wieder in diese positiven Vorstellungen zu gehen, und bot ihr an, sich bei mir zu melden, wenn es Schwierigkeiten geben sollte.

Ich hörte erst am darauffolgenden Mittwoch von der Mutter wieder: Julia war nach der Sitzung wie ausgewechselt gewesen, ruhiger und zuversichtlicher, hatte auch einen guten Schlaf gehabt. Und die Prüfung war gut gelaufen und sie ist jetzt fast wieder »die Alte«.

Bei Julia fanden sich auf die Schnelle keine gravierenden »alten Erlebnisse«, was das Lernen und Versagen anging. Sie war immer gut in der Schule und hatte nie Probleme gehabt. Bei einer vorhergehenden Prüfung im Examen war sie verunsichert. Dieses ihr unbekanntes Gefühl und auch der gesamte Prüfungsstress waren wohl mit Auslöser für ihren Zustand. Dahinter liegende Problematiken mit ihrem Selbstwertgefühl und anderes konnten bei dieser Erste-Hilfe-Intervention nicht Thema sein, da es lediglich galt, die akute Situation zu verbessern.

Auch Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Anwendungen (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, **22. April**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **26./27. Mai** (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- **Für alle, die den Level-2-Kurs gemacht haben**: Der nächste Level-3-Kurs findet am Freitag, 28. April statt, 17 bis 21 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim. Es gibt auch die Möglichkeit für einen Level-3-Tageskurs an einem Samstag (11 bis 18 Uhr). Bei Interesse bitte melden.

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

**Die neuen Termine bis Dezember 2006** finden Sie am Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

### WEIGHT-TAPPING

**»Weight-Tapping«-Gruppe, die andere Art zum Wunschgewicht zu gelangen**

Nächster Weight-Tapping-Kurs am **Samstag, 29. April 2006 im »VIVA!Zentrum Indersdorf«**, Dachauer Straße 16, 85229 Markt Indersdorf. Anmeldung unter [info@viva-Indersdorf.de](mailto:info@viva-Indersdorf.de) oder [www.viva-Indersdorf.de](http://www.viva-Indersdorf.de). Teilnahmegebühr Euro 130,-.

Nähere Informationen zum Weight-tapping-Prozess finden Sie in unserer Website.

### VORANKÜNDIGUNG

**GLÜCKSSEMINAR** mit Horst Benesch und Dr. Elmar Hatzelmann

**»In drei Schritten zum glücklichen Seinszustand«**. Samstag/Sonntag 22./23. Juli 2006. Genauere Informationen demnächst in unserer Website und im nächsten Newsletter..

### 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

Für das Klopfen mit Kindern und Jugendlichen bieten wir ab sofort auch folgende Kurse an:

- **Vorträge:** Auf Einladung gibt Horst Vorträge zum Thema »EFT mit Kindern« (auch in Verbindung mit einem Einführungskurs). Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.
- **EFT-Training für Eltern:** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.
- **EFT-Spezialtraining für Erzieher/innen, Pädagogen, Kinderpflegepersonal usw.:** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.
- **EFT-Spezialtraining für Kindertherapeut/innen** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.

Die Termine werden festgelegt, wenn genügend Voranmeldungen eingegangen sind. Näheres zu den Kursen siehe unter [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 Kießlegg/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, Lebensberatung.

**Praxis Benesch**, Elisabethstr. 52, 85716 Unterschleißheim

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

Unterschleißheim im April 2006

# EFT-Kursprogramm bis Dezember 2006

(weitere Termine je nach Bedarf;  
aktuelle Ergänzungen und nähere Informationen zu  
den Kursen siehe [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de))

## EFT-Training Level 1

(zertifizierter Basiskurs)

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** jeweils Samstag – wahlweise am  
22. April, 20. Mai, 24. Juni, 15. Juli,  
19. August, 16. September, 21. Oktober  
oder 18. November 2006  
**Zeit:** 11.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 110,- (Anmeldung erforderlich)

## EFT-Training Level 2

(zertifizierter Aufbaukurs)

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** jeweils Freitag/Samstag wahlweise am  
26./27. Mai, 28./29. Juli, 22./23. Sep-  
tember oder 24./25. November 2006  
**Zeit:** jeweils freitags 16.00 bis 21.00 Uhr,  
samstags 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Kosten:** € 230,- (inklusive 2xKaffee-/Teepause);  
Kosten für Mittagessen und Übernach-  
tung extra (Mittagessen kann vor Ort  
bestellt werden).  
(Anmeldung erforderlich)

## EFT-Training Level 3

(zertifizierte Übungs- und Supervisionsgruppe)

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
Für Zertifikat Teilnahme an mind. 4 Abenden  
erforderlich  
**Datum:** jeweils Freitag wahlweise am  
28. April, 14. Juli oder 20. Oktober 2006  
**Zeit:** 17.00 bis 21.00 Uhr  
**Kosten:** € 90,- (Anmeldung erforderlich)  
Für Zertifikat Teilnahme an mind. 2 Samstagen  
erforderlich  
**Datum:** jeweils Samstag wahlweise am 13. Mai,  
26. August oder 16. Dezember 2006  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

## EFT-Spezialkurse

Datum, Zeit und Ort je nach Bedarf. Kosten sind  
abhängig von Zeit und Ort. Treten Sie bitte mit mir in  
Kontakt.

## EFT-Einzelsitzung

60,- €/60 Minuten (nur nach Terminvereinbarung)

## Gruppen und Seminare

### EFT-Therapietag in der Gruppe

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** Samstag, 10. Juni 2006  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 130,- (Anmeldung erforderlich)

### GLÜCKSSEMINAR

#### »In drei Schritten

#### zum glücklichen Seinszustand«

**Ort:** Unterschleißheim oder München  
**Datum:** Samstag/Sonntag, 22./23. Juli oder  
14./15. Oktober 2006  
**Zeit:** jeweils samstags und sonntags  
10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 240,- (Anmeldung erforderlich)

## Kurse »EFT mit Kindern«

### EFT-Training für Eltern

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** noch unbestimmt; je nach Nachfrage  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

### EFT-Spezialtraining für Erzieher/innen, Pädagogen, Kinderpflegepersonal usw.

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** noch unbestimmt; je nach Nachfrage  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

### EFT-Spezialtraining für KindertherapeutInnen

**Ort:** Praxis in Unterschleißheim  
**Datum:** noch unbestimmt; je nach Nachfrage  
**Zeit:** 10.00 bis 18.00 Uhr  
**Kosten:** € 140,- (Anmeldung erforderlich)

## Ich komme auch zu Ihnen

Sie organisieren einen Vortrag, Kurs oder eine Thera-  
piegruppe. Sie selbst nehmen kostenfrei teil.  
Kosten: abhängig von der Art und dem Ort der Ver-  
anstaltung. Treten Sie bitte mit mir in Kontakt.

Horst Benesch (psychol. HP)

Elisabethstr. 52 • 85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089 / 37 48 89 28 • Fax: 089 / 3 10 22 01  
E-Mail: [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de) •  
[www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de)