



EFT Newsletter 02/10

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.

Zum Zurücklehnen

»Wenn du den Hahn auch einsperrst, die Sonne geht doch auf.« (aus Indien)

»Ärger ist ein Zustand, bei dem die Zunge schneller ist als der Verstand.« unbekannt

Frage: Wieviele Geburtstage hat durchschnittlich ein Mensch?

Antwort: Wir feiern diesen Tag zwar jedes Jahr, aber wir haben nur einen Geburtstag.

Unsere Hinweis-Dauerbrenner

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

Informationen zu Satzung des Verbandes, sowie Mitgliedsanträge und weitere Informationen zum Verband und zu EFT finden Sie unter: www.eft-dach.org.

EFT-Übungsgruppen

Wer EFT-Levelkurse absolviert hat, soll möglichst viel üben – eigene Probleme angehen, aber dann – bei Interesse – sich auch an Themen anderer Personen wagen. So finden Sie auf unserer Website www.eft-benesch.de unter der Rubrik »Info/EFT-Übungstreffs« 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 als Übungstreffanbieter/in ist der absolvierte EFT-Level 2.

Kinder-Anwender-Liste

Wer speziell EFT auch bei Kindern anwendet und für die Arbeit mit Kindern qualifiziert ist, kann sich auf unserer Website www.eft-kinder.de als EFT-Anbieter eintragen lassen. Wenden Sie sich in diesem Falle an uns unter praxis@eft-kinder.de.

Aktuelles

Gary Craig, der Begründer von EFT, zieht sich ganz zurück

In einem Blog schreibt Gary Craig am 16. Dezember 2009 unter der Überschrift *»Mein Rückzug ... und ein Geschenk an die EFT-Gemeinschaft«*, dass er sich vom EFT zurückzieht. Er übergibt EFT als »public domain« den EFT-Anwendern, die frei über diese Methode und diesen Begriff verfügen können, ohne ihn fragen zu müssen. Und er deutet in seiner Mitteilung an, dass er den Schritt über EFT hinaus tun will, wie er es bereits vor einigen Jahren angedeutet hatte, indem er davon sprach, dass wir uns mit EFT erst am Anfang eines Höhenfluges in der Heilkunst befinden (we are on the bottom of a healing high rise). Den Originaltext finden Sie in den nächsten Tagen auf unserer Website www.eft-benesch.de.

»Ich werde mich am 15. Januar 2010 zurückziehen. Es war eine herrliche Reise und ich bin zutiefst bewegt, mit euch EFT als Geschenk in die Welt gebracht zu haben. Ich werde die EFT-Website [www.emofree.com], den DVD-Shop, die Zertifizierung und verwandte Bereiche bis zu meinem Rückzugsdatum aufrechterhalten [in einem Interview hat er dieses Datum auf den 1. März verschoben]. Dies sollte euch ausreichend Zeit für Anpassungen geben, die ihr für notwendig erachtet.

Bitte beachtet, dass unsere Website nicht von jemand anderem fortgesetzt oder an jemand anderen übergeben werden kann, weil mein Name überall darin zu finden ist und sich demzufolge bei einer Übergabe – rechtlich gesehen – unerwünschte Haftungen für mich und meine Familie daraus ergeben könnten. Auch wenn ich die Website noch für eine Weile offenhalte, verbleibt sie unter dem Schutz des Urheberrechts und darf andernorts weder kopiert noch nachgemacht werden. Weitere Entwicklungen werde ich gegebenenfalls mitteilen. ...

Auch wenn mir diese Entscheidung emotional sehr schwer fiel, blieb mir dennoch keine andere Wahl. Aus mehreren Gründen war sie unvermeidlich und hatte sich bereits seit längerer Zeit angekündigt.

• *Warum? – Die Herausforderungen:*

Das rasante Wachstum von EFT wurde mit der Zeit zu einem administrativen Albtraum und überschritten meine Fähigkeiten, dies noch handhaben zu können – trotz der hochwertigen Unterstützung von Tina Craig, Eric Huurre, Dawson Church, CJ Puotinen, Chris Wheeler, Carol Vrtis, Rob Lasch, David Mackay und weiteren unzähligen Freiwilligen. Mein Dank an euch alle.

Es ist meine Natur, allen Anfragen und Wünschen, die aus der EFT-Community an mich herangetragen wurden, gerecht zu werden, aber die Belastungen wuchsen von einem überschaubaren Hügel zu einem hoch aufragenden Berg. Bereits die Tagesgeschäfte von Fragen, Klarstellungen, Anfragen und gesetzlichen Themen, die nur die USA betreffen, erfordern einen doppelten Mitarbeiterstab. Dies wird noch multipliziert durch die vielen Anfragen zu »Ausnahmen« zu unserer Open-Hand-Politik, die sich auf eine schwindelerregende Anzahl von Gesetzen, Kulturen und Sprachen der verschiedenen Länder beziehen.

Zudem, wie es den meisten unserer treuen Leser klar sein sollte, haben einige EFTler ihre Produkte in einer Weise übersteigert dargestellt, was dazu führen könnte, die geistige Basis der EFT-Bewegung zu untergraben. Dies hat hinter den Kulissen zu Meinungsverschiedenheiten, Täuschungen und anderen negativen Erfahrungen geführt. In meinem Innersten ziehe ich Frieden einem »Faustkampf« vor und will mich von diesen unnötigen Energien distanzieren, die lediglich nach »Ruhm und Reichtum« streben. Aber, wie ihr im Folgenden sehen werdet, trete ich aus einem weitaus wichtigeren Grund zurück. Meine Ärzte diagnostizierten bei mir einen Herzinfarkt, von dem ich nichts mitbekam. Dennoch zeigen die Tests deutlich, dass ein Teil meines Herzens abgestorben ist. Folglich wäre es reine Dummheit, wenn ich fortfahren würde, mich dem Druck auszusetzen, EFT weiterzuführen. Dies zu tun, würde das Risiko eines weiteren Infarktes oder Schlaganfalls etc. in sich bergen. Nein, danke.

• *Die Lösung:*

Die Lösung für mich ist, mich zurückzuziehen und euch den Namen EFT zu übergeben. Ich habe 30 000 Stunden damit verbracht und über 2.000.000 Dollar investiert, um Ausbildungsflüsse zu entwickeln

und so der Welt EFT sichtbar zu präsentieren. Darüber hinaus wurde unser EFT-Manual weit über 1 Million mal heruntergeladen (nicht mitgezählt die 20 Übersetzungen).

In diesem Bewusstsein übertrage ich NUR die markenrechtlich geschützten Namen (EFT und Emotional Freedom Techniques) dem öffentlichen Gebrauch, so dass ihr für euch selbst entscheiden könnt, wie ihr sie am besten für euch nutzt. Verschiedene Länder und Kulturen können eigene Organisationen und Regeln erschaffen, ohne mich fragen zu müssen. Dies betrifft jedoch NICHT unsere DVDs, das EFT-Manual, Bücher und anderes Material. Diese behalten mein Copyright und werden nicht dem allgemeinen Gebrauch überlassen.

Ich bin mir dessen bewusst, dass einige den Namen EFT mit Integrität weitertragen werden ... und einige eben nicht. Dies ist Teil der Natur des Menschen. Es liegt an euch, die eigene Ethik zu gebrauchen. In dieser Hinsicht kann ich nicht mehr länger ein Polizist sein.

Für ernsthafte Studenten, die EFT von der Quelle richtig lernen wollen, stehen die DVDs noch solange zur Verfügung, bis der Lagerbestand aufgelöst ist [zur Zeit gibt es nur noch die Foundational EFT Training Library]. Ich weiß nicht, ob sie nach meinem Rückzug noch einmal angeboten werden. Ich überlege es mir, aber es gibt keine Garantie dafür.

Macht euch bewusst, dass meine Stellung immer ehrenamtlich gewesen ist. Obwohl es einen bescheidenen Gewinn über die Zeit hinweg gab, hätte es wohl niemanden gegeben, der für dieses Geld diese Aufgabe übernommen hätte. Mein Ziel hatte von Beginn an darin bestanden, EFT in das „TherapyLand“ zu hieven und so auf eine kostengünstige und leicht verständliche Weise dessen Heilwirkungen in die Welt zu bringen. Mit eurer Hilfe wurde diese Mission erfüllt. Millionen von Klienten kamen in Kontakt und Tausende von Berufskarrieren wurden so gefördert. Bitte, nehmt meine Dankbarkeit für eure hervorragende Unterstützung. Ihr könnt es nun noch weiter tragen.

- **Sonstige Themen:**

[Hier geht es um ›Affiliate-Konten, um sein EFT-Zertifizierungs-Programm. Bitte im Original nachlesen.]

- **Ein Abschiedsgeschenk:**

Unser längerer Film, der EFT als Antwort auf die PTSD-Erkrankung unserer Kriegsveteranen vorstellt, ist kurz vor der Fertigstellung. Die Gesamtkosten für diesen Film belaufen sich auf etwa 500.000 Dollar und es wird ein phänomenaler Türöffner für das gesamte EFT-Feld sein. Es wird die allgemeine Aufmerksamkeit auf EFT lenken, und alle EFTler werden davon profitieren. Ich habe dieses Projekt meinem engagierten Filmregisseur Eric Huurre übertragen. Er wird diesen Film der Öffentlichkeit Anfang des nächsten Jahres [2010] vorstellen.

- **Die Zukunft – Wohin wird die Reise gehen?**

EFT besitzt zwei wichtige Faktoren: 1. Was es kann und 2. Wohin es zeigt. Der weitaus größte Teil der EFTler sind fasziniert von dem, was es bewirkt, und erreichen unentwegt ›Oooohs‹ und ›Aaaahs‹, wenn EFT seine Magie unter Beweis stellt. Das ist gut so. Jedoch ist dies weitab von der Bedeutung, wohin EFT zeigt.

EFT ist nur eine Eingangsstufe zum viel größeren ›Palast der Möglichkeiten‹. EFT liegt außerhalb unserer gewöhnlichen Erfahrungen und seine Ergebnisse können nicht richtig von Medizin oder konventioneller Wissenschaft erklärt werden. Auch wenn EFT so bemerkenswert ist, wie es gegenwärtig scheint, ist EFT doch nur ein Spielzeug, das eines Tages weggelegt wird, da es sich lediglich als eine Einführung zur außergewöhnlichen Schönheit erweist, die unser Geburtsrecht ist. EFT weist auf einen zukünftigen geistigen Zustand, in dem Krankheit, Krieg und Ressentiments der Vergangenheit angehören werden. Dieser Zustand kann jedoch nicht erreicht werden durch

weitere Klopfpunkte oder

die ›neuesten und besten‹ Erkenntnisse über die Anwendung von EFT oder

irgendwelche anderen Variationen, die Eingang in die EFT-Szene gefunden haben.

Es ist vielmehr eine neue Herangehensweise, eine neue Art des Denkens erforderlich, die sich direkt oder auch nicht direkt auf EFT bezieht. Ich werde diese höheren Gefilde des ›Healing High Rise‹ erkun-

den und von dort auf das Penthouse blicken. Vielleicht werden wir uns dort eines Tages wieder treffen.

Big Hugs, Gary

PS: Ich denke über eine neue Website und einen neuen Newsletter nach, die sich mit dem beschäftigen, was ich im letzten Abschnitt beschrieben habe. Bleibt einfach auf meiner Liste und ich werde euch auf dem Laufenden halten.«

Anregungen

Warum aufgeben, wenn es weitergehen kann?

Es ist wieder einmal Zeit, daran zu erinnern, dass es doch weitergeht, wenn es scheinbar nicht weitergeht. Geben Sie also nicht gleich auf, wenn die Klopfertfolge nicht unmittelbar eintreten. Dies hat mit einigen Faktoren zu tun, auf die ich nochmals hinweisen möchte.

a) **Sie sind nicht spezifisch genug:** Es ist wichtig, die Störinformationen aus Ihrem System möglichst spezifisch zu erfassen und zu benennen. »Ich fühle mich unwohl« ist viel zu allgemein und kann das Klopfen als unwirksam erscheinen lassen. Hilfreich für das Spezifisch-Sein ist es, folgende Frage im Detail zu beantworten *Wie* und *wo* nehme ich dieses Unwohlsein wahr? Als lästiges Schwitzen an den Handinnenflächen, als Übelkeit im Bauch, als ziehend-schmerzende Verspannung im linken Nacken, als Schmerz (stechend, ziehend, drückend etc.) im linken Schultergelenk, als tonnenschwere Traurigkeit im Herzen? Und beachten Sie zudem das *Wann* des Erscheinens Ihrer Störung (wenn ich an die Prüfung denke, wenn ich vom Balkon hinunterschaue, wenn ich den Kopf nach links drehe, wenn ich den linken Arm hochhebe, wenn ich die Traurigkeit meiner Mutter sehe, etc.?).

b) **Sie beachten eingetretene Veränderungen nicht:** Wenn es nach dem Klopfen eines Themas heißt es habe sich nichts verändert, hinterfragen Sie diese Äußerung, ob wirklich noch alles identisch ist wie vor dem Klopfen. Es kommt dann oftmals die Erkenntnis, dass sich doch etwas geändert hat: der Schmerz ist nicht mehr stechend, sondern nur noch ziehend oder befindet sich nicht mehr im gesamten linken Nacken, sondern nur noch an einem bestimmten, eingegrenzten Punkt, oder der Schmerz ist nur noch da, wenn der Kopf ganz nach links gedreht ist oder mit den Fingern auf die zuvor schmerzhafteste Stelle gedrückt wird. Sie waren also mit dem Klopfen des ANGESPROCHENEN und BEKLOPFTEN Themas voll erfolgreich, Sie haben es jetzt jedoch mit einem neuen Aspekt des Problems zu tun, den Sie als neues Thema mit dem Klopfen angehen.

c) **Nicht alles ist so einfach:** Ein Problem kann aus einem Element bestehen, sich aber auch aus mehreren Teilen (= Aspekten) zusammensetzen (siehe auch b), das jedes für sich als eigenes Klopftema zu bearbeiten ist. Erst wenn diese für das Problem wichtigen Aspekte aufgelöst sind, ist eine tiefgreifende und anhaltende Befreiung möglich. Wenn also das Problem erneut auftaucht, obgleich Sie es schon einmal erfolgreich beklopft hatten, weist dies u.a. auch auf diesen Sachverhalt hin. Suchen Sie nach weiteren Hintergründen (Aspekten). Wie bei einem Falle von Höhenangst, bei dem wir direkt vor Ort in luftiger Höhe die Angsterscheinungen mit dem Klopfen auflösen konnten. Die Frau stand dann direkt an einem hohen Felsabsturz und blickte entspannt in die Tiefe. Sie ging frei auf diesem Plateau umher und kam an eine Stelle, wo tief unten ein Fluss in ihr Blickfeld geriet. Die Angstsymptome traten erneut auf. Es zeigte sich ein weiterer Aspekt ihrer Höhenangst: die Bewegung des Flusses unten im Tal. Dies wurde spezifisch beklopft und aufgelöst, so dass sie nun befreit sich in luftiger Höhe aufhalten und bewegen konnte.

d) **Sie bearbeiten das Problem auf der falschen Ebene:** Wenn es trotz Klopfen nicht weitergeht oder das Unwohlsein immer wieder erscheint (obwohl es durch die Klopfanwendung immer wieder verschwunden war), ist dies oftmals ein Hinweis, dass sich die Störung nicht auf der Ebene befindet, die Sie beklopft haben. Körper, Seele und Geist sind unterschiedliche Schwingungsebenen in uns, die sich überlagern und gegenseitig beeinflussen. Störinformationen können sich in nur einer oder auch in den anderen Ebenen festsetzen. Lässt sich z.B. ein körperliches Leiden trotz Klopfen auf der physischen

Ebene (Sie sprechen nur die körperliche Wahrnehmung der Störung an, z.B. die Unruhe in den Beinen, den stechenden Schmerz im Brustkorb) nicht oder nur zum Teil auflösen, muss ein emotionaler und/oder mentaler Aspekt im Spiel sein.

- Das verborgene *emotionale Thema* können Sie z.B. mit folgenden Fragen aufspüren:

Was macht es mit mir, dass ich dieses Problem habe?

Wenn es einen emotionalen Hintergrund für dieses Leiden geben würde, was könnte dies sein?

Der immer wieder auftretende Kopfschmerz kann eben erst dann weichen, wenn auch die hintergründige und verborgene Angst, nicht gut genug zu sein (die z.B. ständig antreibt, noch besser sein zu müssen und zu chronischem Stress ausartet) aufgedeckt und aufgelöst worden ist.

- *Mentale Blockierungen* erkennen Sie an negativen, limitierenden Gedanken über sich und die Welt. Wie soll der Kopfschmerz verschwinden, wenn sich Störungen in Form von Gedankenfeldern eingenistet haben, die immer wieder die Information austreuen: *»Egal, was ich tue, es hilft sowieso nichts«* oder *»mir darf es nicht gut gehen, ich muss mein »Päckchen tragen.«* Erst wenn derartige mentale Erscheinungen (hierfür gibt es den Begriff »psychische Umkehr«) mit der Klopfakupressur geklärt sind, kann sich das Klopfen auch auf die Störungen in der emotionalen und körperlichen Ebene positiv auswirken. Achten Sie also auf Ihre hintergründigen Gedanken, Ihre Selbstgespräche, die Sie hinsichtlich dieses Problems haben, und beklopfen Sie diese vorrangig.

d) *Energietoxine spielen eine Rolle*: In selteneren Fällen klopfen Sie am Thema vorbei, weil die Störinformation durch fremde Energiefelder erzeugt werden, die auf Sie einwirken. Diese Felder werden als *Energietoxine* bezeichnet und müssen als eigene Aspekte behandelt werden. Zu diesem weiten Feld der Energietoxine gehören auch die Allergien. Wie diese Energietoxine angegangen werden, finden Sie in meinem Buch »Frei von Allergie mit EFT«.

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

Fallgeschichten / Berichte

Aphten ade

Herr B. berichtete davon, dass seit über zehn Jahren Aphten im gesamten Mundbereich »geballt« auftreten. Seine Versuche bei Ärzten und Heilpraktikern blieben vergebens, die Aphten erwiesen sich als Dauergäste. Wir begannen mit akuter Symptomatik, die diese Aphten hervorriefen. Er notierte ein Brennen am unteren Lippenbändchen der Stärke vier. Wir klopfen einige Runden mit z.B.: »Auch wenn ich dieses Brennen am unteren Lippenbändchen habe ... dieses beschissene Brennen habe, das mich schon so viele Jahre plagt und mich nervt ... es keine Chance auf Rettung für mich gibt ...« Erstaunt stellte er fest, dass das Brennen nicht mehr wahrzunehmen war. Er bewegte die Unterlippe und suchte das Brennen. Er bemerkte dann noch ein »unangenehmes Gefühl« bei jeder Bewegung (Stärke drei). Dies wurde mit zwei bis drei Klopfunden aufgelöst. Auch hier blieben schmerzsuchende Lippenbewegungen frei von diesem unangenehmen Gefühl. Selbst Druck mit den Fingern auf die zuvor belastende Stelle am Lippenbändchen führten zu keinerlei Symptomatik mehr.

Herr B. wendete sich der Unterseite seiner Zunge zu und meinte, dass sich auch hier etwas verändert habe: »nur noch ein leichtes Stechen, wenn er die Zunge bewegt und sie mit den Zähnen in Kontakt kommt«. Dieses Stechen konnte er stärker auf der linken Seite wahrnehmen. Wir klopfen also z.B.: »Auch wenn ich dieses leichte Gefühl von Stechen an der linken Zungenunterseite habe, wenn sie in Kontakt mit den Zähnen kommt ...« Auch diese Wahrnehmung war links verschwunden, zeigte sich rechts aber noch etwas. Auf Nachfrage, wie es sich zeige, erklärte Herr B., dass er es gar nicht mehr so richtig benennen könne, es sei vielmehr nur noch eine »Idee oder Ahnung, dass da noch etwas sein könnte, weil es doch vorher noch da war«. Wir klopfen z.B.: »Auch wenn ich noch diese Ahnung habe, dass da noch etwas sein könnte und ich es vielleicht gar nicht loslassen kann, weil es doch immer da war ...«

Herr B. erwähnte dann noch, dass sein größtes Unwohlsein im hinteren oberen Rachenraum sei, das aber gerade nicht vorhanden sei. Ich ließ ihn Kontakt mit dieser Stelle aufnehmen und ermunterte ihn, ein Bild erscheinen zu lassen. Es tauchte eine Spindel von einem Zirkel auf, aus Edelstahl, ein Gewinde mit Rädchen. Wir klopfen diesen Aspekt, der sich dann in ein drehendes Kreissägeblatt verwandelte, das nach einigem Klopfen stillstand und weich und biegsam wurde. Es tauchte ein schönes, warmes Grün in ihm auf, das sich in seinem Mundraum ausbreitete. Er fühlte Geborgenheit, als wenn er eine »warme, weiche und große Umarmung« erhalten würde, als wenn »ihn jemand in den Arm nehmen würde«. Er verspürte Wärme und Nähe, was in ihm Traurigkeit im Brustkorb auslöste. Wir klopfen auch dieses Thema. Er erkannte, es war eine alte Traurigkeit, mindestens von den Großeltern, über 100 Jahre alt. Es erschien ihm sein Großvater, ein Mann, der gegen sich selbst gekämpft und dann aufgegeben hatte. Und Herr B. erinnerte sich, wie er vier Jahre alt war und er Abschied von seinem Großvater nehmen musste. Und er erinnerte sich an seinen Vater, den er als hilflos erlebt hatte, der ebenfalls aufgegeben hatte, passiv war in seiner eigenen isolierten Welt und immer wieder kindisches Verhalten gezeigt hatte. Als Junge hatte Herr B. versucht, aus seinem Vater einen glücklichen Menschen zu machen, worin er scheitern musste. Herr B. erkannte, dass dies ein großer Berg war, der nicht zu schaffen war. Alle diese Themen wurden erfolgreich beklopft und entspannt. Schließlich fand sich Herr B. am Meer auf einem Strand und fühlte sich gut und wohl.

Am Ende der Sitzung verspürte er – trotz Suche – keinerlei Belastung im Mund mehr.

Zwei Wochen später erkundigte ich mich nach seinem Befinden: Er berichtete erfreut, dass er seitdem von Aphten frei ist, »komplett weg«. Lediglich war eine Befürchtung in ihm aufgetaucht, dass es wieder kommt, aber er »habe sich entschieden, sich von dieser Angst zu trennen. Und er habe keine Angst mehr.«

Akuter Schmerz und Nackenblockade (eine Kursteilnehmerin berichtet)

»Du hast mal gesagt, wenn wir Dir unsere Erfahrungsberichte schreiben, dann müsstest Du nicht so viel für den Newsletter tun und hättest mehr Zeit für Patienten [auch damit Erlebnisse, Erfahrungen von Klopfanfängern, anderen Klopfanwendern die Runde machen und ermutigen, es selbst zu versuchen]. So schreibe ich Dir nun endlich den versprochenen Erfahrungsbericht meiner Mama. [Vielen Dank dafür.] Ich bin immer wieder begeistert, wie toll meine Mama EFT anwendet.

Meine Mama hat sich den Finger in der Autotüre eingeklemmt. Das Ergebnis war eine klaffende Wunde, die mit fünf Stichen genäht werden musste, und ein gebrochener Knochen. Nach dem Unfall hat sie als erstes die Wunde versorgt. Währenddessen hat sie beobachtet, dass mein Papa (... ein sehr mitfühlender und sehr besorgter Mann) bleich geworden ist. Also hat sie erstmal zusammen mit meinem Papa dessen »Schreck« geklopft. Nachdem es meinem Papa wieder gut ging, hat meine Mama dreimal den Handkantenpunkt geklopft mit folgendem Satz: »Auch wenn ich diese Schmerzen in meinem verletzten Finger habe ... der soo kaputt ist ... ich bin ok, so wie ich bin.« Anschließend folgten mehrere Klopfunden von »Innenseite Augenbraue« bis »Unter dem Arm« mit: »...diese Schmerzen in meinem verletzten Finger ... auch wenn der so kaputt ist ... ich bin ok ...«, bis die Schmerzen weg waren. Dann erst ist sie zum Hausarzt gefahren. Der hat sich die Wunde angeschaut und gesagt, dass das eine Nummer zu groß für ihn sei und sie zum Unfallarzt müsse. Der Unfallarzt hat den Finger geröntgt und festgestellt, dass auch der Knochen gebrochen ist. Die Wunde hat er genäht und den Finger geschient.

Anmerkungen: Der Fall zeigt, dass man akutes Schmerzgeschehen mit dem Klopfen (innerhalb kurzer Zeit) positiv beeinflussen und auch auflösen kann. Allerdings wird bei dieser Verletzung der Schmerz nach einiger Zeit wieder auftreten, was ein Hinweis für einen anderen Hintergrund (hier die Knochenverletzung) ist. Also dann unbedingt den Arzt aufsuchen und diagnostisch abklären lassen. Natürlich ist es (noch) nicht möglich, den Bruch des Knochens selbst zu beeinflussen, aber es kann positiv auf den Heilungsverlauf und auf die akuten Schmerzen eingewirkt werden. Nach der Abheilung und der längeren Ruhigstellung des Fingers mit der Schiene ist die Beweglichkeit des Fingers erheblich eingeschränkt, wenn nicht gar völlig blockiert. Auch hier sollte diese Blockade und Unbeweglichkeit beklopft

werden. Es können sich „Wunder“ ereignen, wie es bei einer meiner Klientinnen der Fall war, die innerhalb von wenigen Minuten ihren Daumen wieder frei bewegen konnte, obwohl gerade der Gips abgenommen worden und deshalb noch ganz steif und unbeweglich gewesen war.

So, das war der Erfahrungsbericht meiner Mama und weil es so schön ist zu schreiben, werde ich gleich noch mein schönstes Klopf-Erlebnis schildern:

Alles hat mit etwas ganz Unwichtigem begonnen. Übernachtungsbesuch hatte sich angekündigt. Ich wollte schon mal die Betten beziehen, damit alles fertig ist, wenn der Besuch da ist, und mehr Zeit zum Quatschen bleibt. Ich will die Bettwäsche aus dem Schrank holen, aber die ist nicht da. Komisch, habe ich gedacht, denn die hatte ich schon länger nicht mehr benutzt. Trotzdem schaue ich in den Bügelwäschekorb rein. Dort habe ich sie auch nicht gefunden. Mir kam da so eine Idee und ich schau ins Zimmer meiner Tochter. Da war sie, meine Besucherbettwäsche auf ihrem Bett! Da bin ich kurz laut geworden, weil ich es überhaupt nicht leiden kann, wenn jemand ungefragt meine Sachen nimmt. Meine Tochter hat nicht sehr begeistert ausgesehen nach dieser ›Kopfwäsche‹ und war sauer. Abends haben wir uns wieder vertragen und ich bin Schlafen gegangen. Am nächsten Morgen wache ich auf und kann meinen Kopf nur noch nach der linken Seite drehen. Die Drehung nach rechts hat nur mit Zuhilfenahme der linken Hand, die ich in den Haaren festgekrallt hatte, funktioniert. Ich war verspannt und hatte Schmerzen auf der rechten Nackenseite. Ich bin liege geblieben und habe ›geklopft‹. Ich habe das Problem genau formuliert und geklopft, aber es hat sich nichts getan.

Ich bin ins Grübeln gekommen und habe überlegt. Beim Linkshänder ist die rechte Seite die Mutter/Kind Seite. Also konnte mein Problem nur mit meiner Tochter, oder Mama zusammenhängen. Dann ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen, weil mir der Streit und die Versöhnung (so nennt sich das, glaube ich, wobei mir das Wort in diesem Zusammenhang ein bisschen zu dramatisch klingt) vom Abend wieder eingefallen ist. Daraufhin habe ich den Setup-Satz neu formuliert: ›Auch wenn ich manchmal so laut werde und die A. wegen so einer Lappalie anschreie, sie dann so traurig ist ... ich bin o.k. ... ich bin ganz o.k. ... ich bin trotzdem eine gute Mutter und ich gebe mir die Chance dieses Problem aufzulösen.‹

In der Klopfsequenz habe ich mir ›die Geschichte erzählt‹ und dabei geklopft. Nach nur einem Klopf-durchgang war alles wieder bestens und wie von Zauberhand weg! Ich konnte meinen Kopf auf dem Kissen hin und her drehen, so wie immer. In der Jugendsprache würde es, glaube ich, so heißen: Krass, eh ganz krass!! Ein so extrem schönes EFT-Erfolgs-Erlebnis hatte ich davor noch nie und danach leider auch nicht mehr.

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Dies ermutigt auch andere, sich an EFT zu versuchen. Schreiben Sie uns!

Aktuelles aus unserer Praxis

Näheres zu den Kursen und weitere Termine **für das Jahr 2009/2010** am Ende des Newsletters bzw. unter www.eft-benesch.de.

EFT-TRAINING UND AUSBILDUNG

► Level 1

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **06./07. März 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-1-Kurs** am Freitag/Samstag **16./17. April 2010**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

► Level 2

- **Bei uns:** Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs:** Samstag/Sonntag **24./25. April 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

► Level 3

- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs:** Samstag/Sonntag **03./04. Juli 2010** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

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,-.

- **EFT-Professional** (als vertiefende Erweiterung der Levelkurse): Samstag bis Donnerstag **27. März bis 01. April 2010**. in Röhrmoos / München. Nähere Angaben hierzu in unserer Website. **Anmeldeschluss 15. Februar 2010.**

EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen, bereits bestehende Kenntnisse zu vertiefen, Möglichkeiten zur Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme noch intensiver anzugehen. Siehe hierzu auch unsere Website www.eft-benesch.de.

► Nächster Kurs »Frei von Allergie mit EFT«

- **Bei uns** am Samstag **20. März 2010** (9.30 bis 18 Uhr) in Röhrmoos / München oder München-Solln (am Folgetag Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«).
- **Bielefeld**, Haus Neuland, Samstag, **15. Mai 2010** (am Folgetag der Kurs: »Die Anwendung von EFT bei Kindern«, Information und Anmeldung bei: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de).

- **»Systemisches Integrieren«** am Samstag/Sonntag **08./09. Mai 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) auf dem Scharlhof in Röhrmoos / München.

- **PREMIERE »Frei von spezifischen Ängsten und Phobien«** am Samstag/Sonntag **18./19. September 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr und 10 Uhr bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München.

► Der nächste Basis-Kurs »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Freitag 19. bis Sonntag 21. Februar 2010 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in 64367 Mühlthal bei Darmstadt, Informationen und Anmeldung bei: Darmstädter Seminare für Psychotherapie, Email: kontakt@darmstaedter-seminare.de, www.darmstaedter-seminare.de

Freitag, 26. bis Sonntag 28. Februar 2010 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in I-39040 Vahrn bei Brixen (Südtirol), Informationen und Anmeldung bei: Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Email: Monika.Engl@kloster-neustift.it, www.kloster-neustift.it

► Der nächste Folgetag »Thema Geld – Lust auf Wohlstand«

Samstag, 13. März 2010 (9.30 bis 18 Uhr) in München-Solln. 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

Aus Kindermund

»Für Kartoffelsalat muss man die Kartoffel erst nackt machen.«

»**Italienische Beichte**« (von einem unserer Newsletter-Leser – vielen Dank)

»Segne mich Vater, denn ich habe gesündigt. Ich war mit einem »leichten Mädchen.«

Der Priester fragt: » Bist du es, kleiner Joey Pagano?«

»Ja, Vater, ich bin es.«

»Und wer war das Mädchen?«

»Das kann ich Ihnen nicht sagen, Vater. Ich will ihr Ansehen nicht ruinieren.«

»Aber Joey, ich bin sicher, ich werde ihren Namen früher oder später eh herausfinden, so dass du ihn mir jetzt sagen kannst. War es Tina Minetti?« – »Ich kann es nicht sagen.«

»War es Teresa Mazzarelli?« – »Ich werde es nicht sagen.«

»War es Nina Capelli?« – »Es tut mir leid, aber ich kann es nicht.«

»War es Cathy Piriano?« – »Meine Lippen sind versiegelt.«

Der Priester seufzt vor Frustration. »Du kannst wirklich deine Lippen geschlossen halten. Das bewundere ich, aber du hast gesündigt und musst büßen. Du kannst für die nächsten vier Monate nicht mehr als Ministrant vor den Altar. Gehe jetzt und verhalte dich gut.«

Joey kehrt an seinen Platz zurück und sein Freund Franco rückt zu ihm und flüstert: »Was hast du bekommen?«

»Vier Monate Urlaub und vier gute Namen.«

Mentales Klopfen – und das Baby beruhigt sich doch (Bericht einer Klopfanwenderin)

»Ich war zu Besuch und traf auf eine Bekannte, die ihren drei Monate alten Jungen bei sich trug, der unentwegt schrie und aufgebracht war. Sie sagte mir, dass er bereits seit einigen Stunden wegen Problemen in seinem Bauch schreie. Sie erwähnte zugleich, dass auch ihr Magen etwas Probleme gemacht hatte und sie jetzt denke, sie habe ihn irgendwie angesteckt. Sie fügte noch an, dass der Vater des Kindes wütend auf seinen Vater sei. Mir kam in den Sinn, dass der Junge vielleicht diese Wut aufgenommen hatte und dies in seinem Bauch spürte. Ich klopfte mental für ihn, dass er diese Wut loslassen könne, denn es sei nicht seine. Er müsse es nicht annehmen. Es sei das Problem seines Vaters und Großvaters und nicht seines. Es sei auch nicht sein Fehler. Und er sei ein guter Junge und werde geliebt. Plötzlich wurde sein Schreien leiser. Ich klopfte mental weiter und schickte ihm die Nachricht, dass er alles loslassen könne.

Ich nahm den Jungen in meine Arme und klopfte mental seine Punkte weiter, während ich zu dem Kind sprach. Er fiel innerhalb von zwei Minuten in den Schlaf. Das gesamte Klopfen dauerte etwa 8-10 Minuten.

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Anregungen beim Klopfen mit Kindern.

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Bei uns** am Sonntag **21. März 2010** (am Vortag Kurs »Frei von Allergie mit EFT«) in Röhrmoos / München oder München-Solln
- **Bielefeld**, Haus Neuland, Sonntag, **16. Mai 2010** (am Vortag der Kurs: »Frei von Allergie mit EFT«), Information und Anmeldung unter: InsEL Bielefeld, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Email: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.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

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, 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, www.eft-benesch.de, www.eft-kinder.de

DIE AUTOREN

Horst Benesch, Heilpraktiker (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, EFT-Therapeut, EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in München.

Doris Benesch, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Therapeutin. Praxis in München.

München im Februar 2010