



# EFT Newsletter 10/07

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Newsletter, der Sie rund über die EFT-Klopfmethode informieren will. Er gibt Ihnen hilfreiche Anregungen zur Anwendung und stellt sich Ihren Fragen zu dieser Technik. Weiterhin gibt es aktuelle Hinweise zu unseren Veranstaltungen.

Sie sind eingeladen,

- über **Ihre Erfahrungen** mit EFT zu berichten, die wir an dieser Stelle veröffentlichen.
- **Fragen zu EFT** zu stellen, die hier dargestellt und beantwortet werden.
- **Fallberichte** aus Ihren EFT-Anwendungen zu schildern.

Schicken Sie uns Ihre Beiträge an [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

*»Auch wenn wir in der Welt herumreisen, um das Schöne zu entdecken, müssen wir es doch in uns tragen, ansonsten finden wir es nicht.«*

Ralph Waldo Emerson

*»Wir können entweder auf Zehenspitzen durchs Leben gehen und darauf hoffen, dass wir nicht allzu sehr vom Leben geschlagen worden sind, wenn wir ins Grab steigen, oder wir können ein volles, totales Leben leben, in dem wir unsere Ziele und wildesten Träume erfüllen.«*

Bob Proctor

### Eine Koordinationsübung mit dem rechten Fuß

Versuchen Sie es doch mal mit folgender Übung.

1. Setzen Sie sich, heben Sie Ihren rechten Fuß vom Boden und machen Sie mit dem Fuß Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn.
2. Während Sie diese Bewegung mit dem Fuß ausführen, malen Sie mit der rechten Hand eine »6« in die Luft.

Das Ergebnis: Ihr Fuß dreht in die andere Richtung. Gelingt es Ihnen dennoch, dass der Fuß in der ursprünglichen Weise dreht?

*Autor unbekannt; 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 zum Verband und zu EFT finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).

### Ein wichtiger Hinweis: Impressum von Websites

Wenn man eine Website betreibt, ist es oft nötig, ein Impressum einzustellen, ansonsten kann es zu kostenpflichtigen Abmahnungen kommen. Gerne gebe ich einen Link weiter, der mir von einem Newsletter-Leser geschickt wurde. Hier können Sie abfragen, was Sie in einem Impressum angeben sollten: <http://www.digi-info.de/de/netlaw/webimpressum/index.php>. Und schauen Sie auch einfach in andere Websites, kopieren Sie sich deren Impressum-Texte heraus und passen Sie diesen an Ihre Website an.

## Lizenz von »Klopf dich gesund« für die Niederlande

Die »Klopfwelle« wird demnächst auch die Niederlande erreichen. Horsts Buch »Klopf dich gesund« wird im Frühjahr 2008 in den Niederlanden erscheinen. In Slowenien und Polen gibt es das Buch bereits, im nächsten Jahr werden neben den Niederlanden noch Ausgaben in Bulgarien und Ungarn folgen. EFT lässt sich einfach nicht mehr aufhalten.

---

## Anregungen

### Nicht nur auflösen, auch wieder auffüllen

Das Schöne an EFT ist, dass wir mit dieser Methode selbst Probleme, an denen Personen bereits seit Jahren leiden und mit denen sich diese Menschen bereits irgendwie abgefunden haben, damit leben zu müssen, weil es einfach keine Hilfe gab, sich immer wieder überraschend rasch auflösen lassen. Die Reaktionen der Betroffenen geben Zeugnis davon – von Tränen der Freude bis zu erstaunter Ungläubigkeit, ja sogar Weigerung, die Resultate anzuerkennen. Wir sollten gerade diese letzteren Reaktionen zum Anlass für eine kritische Reflexion nehmen und dieses zum Klopfthema machen. Es ist nicht verwunderlich, dass sich innere Widerstände regen:

- hat man doch sehr viel Energie, Zeit, Geld, Leid etc. in dieses Problem investiert,
- hat das »Leiden« oftmals das Leben mitbestimmt, da das Problem Teil des Lebens geworden ist und sich Tagesabläufe und soziale Bedingungen damit verbinden,
- ist das Problem quasi zu einem »Freund« geworden und besteht eine gewisse Identifikation mit diesem Problem,
- haben sich viele Glaubenssätze über das Problem gebildet (ich muss damit leben, es gibt keine Hilfe, die Ärzte sagen, dass ... und Ärzte haben immer Recht ...)
- bestehen berechnete Ängste, dass man wieder enttäuscht werden könnte, würde man dieses Ergebnis freudig annehmen, »weil es ja gar nicht möglich ist«.

So ist es nicht immer so, dass ungeteilte Freude auftaucht, sondern sich sogar Erschrecken, verzweifelte »Rettungsversuche« zeigen, die beachtet werden müssen. Es besteht durchaus die Möglichkeit, dass ein Gefühl der »Leere«, des Verlustes, der Angst entsteht, ohne dieses Problem zu sein, so dass sich der Klient zurückzieht, den Fortschritt leugnet, weiteren Fortschritt blockiert oder gar nicht mehr erscheint, um seine »innere Homöostase« aufrechtzuerhalten.

- a) Es ist also wichtig, Signale zu beachten, die darauf hinweisen, dass das Problem eine wichtige Funktion erfüllt, und in diesem Falle langsamer vorzugehen (diese Themen aufgreifen) und die Person mehr in diese »neue Freiheit« einzuführen. Hilfreich ist es dabei, die Person darauf anzusprechen, ob sie sich vorstellen kann, frei davon zu sein: »Können Sie sich vorstellen, davon frei zu sein?«, »Wie könnte das Leben ohne dieses Problem aussehen?« Mit den auftretenden Widerständen (psychische Umkehr) und Vorstellungen (auch positiver Art) mit EFT arbeiten. Gerade mit diesen ersten Vorstellungen, frei davon zu sein, gewöhnen wir die Person an eine neue Situation.
- b) Als allgemeine Routine wäre empfehlenswert, stets kritisch nachzufragen, wenn etwas aufgelöst ist: »Wie fühlt es sich an, dass es jetzt weg ist? Ist es o.k., dass es jetzt weg ist? Darf es so bleiben? Oder gibt es da noch etwas, das einen Widerspruch dagegen hat?« Positive Gefühle dann mittels »positivem Klopfen« besser verankern, unklare Gefühle, Zögern, Zweifel wieder zum Klopfthema machen, bis es sich gut anfühlt und die Lösung angenommen werden kann. Bleiben hartnäckige Blockierungen, hilft oft auch der beruhigende Hinweis: »Ich muss es ja nicht gleich ganz und total annehmen, ich kann auch in Schritten vorgehen, so dass ich mich dabei wohlfühle. Es ist wichtig, dass ich erkenne, es ist doch möglich, und ich kann entscheiden, wie weit ich gehen will. Und ich darf das Problem sogar behalten, denn es ist mein Leben.«
- c) Nimmt die Person die Lösung an, sollte stets diese »Lücke« mit etwas anderem gefüllt werden: »Was könnte an die Stelle treten, wo das Problems zuvor war? Wie könnte das Loch, das entstanden ist, aufgefüllt werden?«

Diese Maßnahmen erzielen den Effekt, dass sich die Person nicht bedroht, sondern beachtet fühlt und sich dem Prozess vertrauensvoller hingeben kann. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, die Probleme haben irgendwie auch eine positive Funktion (sonst wären sie nicht da). Über diese Tatsache hinwegzugehen, weil wir ergebnisorientiert sind und unser Ego schnelle Ergebnisse braucht, führt letztendlich dazu, dass wir nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, der Prozess zäher wird, die betroffenen Personen sich abwenden. Und das muss ja nicht sein.

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

---

## Fallgeschichten / Berichte

### **Übelkeit in der Nacht (Bericht einer EFT-Anwenderin)**

»Vor zwei Wochen bin ich nachts wach geworden, weil mir schlecht war. Ich dachte mir noch ›oh je!‹ und bin gleich aus dem Bett gesprungen und ins Bad gelaufen. Da angekommen, dachte ich mir, da habe ich jetzt keine Lust drauf, und habe sofort mit dem Klopfen angefangen. Als Kurzform habe ich nur im Gesicht ›diese Übelkeit‹ drei Runden geklopft, und schon war es weg. Ich bin dann direkt wieder ins Bett gegangen, hatte zwar noch ein flaves Gefühl im Bauch, und es hat gedauert, bis ich wieder eingeschlafen bin, aber die Übelkeit war weg. Ich war einfach begeistert, wie schnell hier EFT geholfen hat.

### **Erste Hilfe nach einem Fahrradsturz (Bericht einer EFT-Anwenderin)**

»Ich war gestern zum Nordic Walking unterwegs und habe von einer freien Fläche aus einen Mann in der Wiese gesehen. Als ich dort ankam, stellte ich fest, dass es zwei Männer waren und der eine vom Fahrrad gestürzt war. Er hatte eine Platzwunde am Kopf, den einen Handballen offen vom Abstützen und diverse Schürfwunden. Auf meine Frage hin, ob ich helfen kann, sagten die beiden, sie kämen schon zurecht, würden hier sitzenbleiben, bis der andere wieder aufstehen könne, um zum Krankenhaus zu gehen, und ich bräuchte nichts zu machen. Der Gestürzte stand allerdings noch unter Schock und sah äußerst kläglich aus.

Ohne lange zu überlegen und einem Impuls folgend habe ich mich direkt zu ihm ins Gras gesetzt, habe mir seine unverletzte Hand genommen und die Fingerpunkte beklopft. Dabei habe ich gewählt: dieser Schock in mir, der Schreck über den plötzlichen Fahrradsturz, usw.

Während ich dies gemacht habe, hat sein Freund ihm weiter seine Platzwunde versorgt, und ich habe gemerkt, wie der Verletzte mich immer öfter angesehen hatte, entspannter wurde. Schließlich meinte er: ›Das tut gut.‹

Da ich dann an seinem Arm ein starkes Zittern wahrgenommen habe, bin ich umgestiegen auf: ›Auch wenn ich dieses starke Zittern in mir habe ... dieses Zittern in mir ... ich lass es gehen ... ich kann wieder tief durchatmen ...‹

Das habe ich immer abwechselnd gemacht, bis ich den Eindruck hatte, das es ihm jetzt wieder gut geht. Seine Atmung hatte sich beruhigt, das Zittern war weg, sein Blick war wieder klar und nach außen gerichtet, und er hatte auch wieder eine andere Haltung.

Er konnte dann aufstehen, und wir haben ihn dann direkt ins Waldkrankenhaus zur weiteren Versorgung gebracht.

Ich bin dann den Rest über den Wald zu meinem Auto gelaufen und war selbst erstaunt, wie schnell hier EFT geholfen hat. Ich bin gar nicht auf die Idee gekommen, nachzufragen, ob ich hier EFT anwenden kann, sondern habe es einfach getan, ohne groß zu erklären oder darüber nachzudenken.

### **EFT und mein Hund Sally (Bericht einer EFT-Anwenderin)**

»Sally ist ein kleiner weißer Hund und spricht sehr gut auf EFT an. Eine Sache hat mich allerdings wirklich erstaunt. Sally war scheinträchtig (wie öfters in der letzten Zeit). An sich ist das nichts Schlimmes,

aber sie ist dann immer sehr gedrückt und fühlt sich in ihrer Haut gar nicht wohl. Ich war mir dieses Mal aber nicht sicher, ob ihr Unwohlsein wirklich auf die Scheinträchtigkeit zurückzuführen war oder andere Ursachen hatte. Und zudem stellte ich fest, dass ICH mich auch gar nicht wohl fühlte bei dem Gedanken, dass es ihr nicht gut ging.

Ich erinnerte mich an Deine Worte, dass man erst einmal das eigene Thema dazu auflösen sollte und habe es versucht.

Also hab ich angefangen: ›Auch wenn ich total unglücklich bin, dass es meiner kleinen Sally gar nicht gut geht und ich total unsicher bin, was sie eigentlich hat, und ich zudem nicht weiß, wie ich ihr helfen kann – ich liebe mich zutiefst und schicke Sally all meine Liebe.‹ – ›Mein Sally-Unglück‹ ... Nach zwei Runden bin ich dazu übergegangen, mir vorzustellen, wie sie morgen früh umeinander hüpfen, sich am Leben freut und ich über diesen Anblick ganz leicht ums Herz werde. ›Mein Sally-Glück‹ ... ich schicke Sally all meine Liebe ...‹

Es ging mir mit Sallys Unwohlsein danach wesentlich besser. Ich konnte es so nehmen, wie es war. Sally hat in diesem Moment überhaupt nicht reagiert und weitergeschlafen. Ich habe eigentlich nicht damit gerechnet, dass sich etwas verbessert, das muss ich zugeben. Und wenn es nicht geholfen hätte, wüsste ich, woran das gelegen hätte. Aber am nächsten Morgen hat mich Sally angestubst und wollte laufen gehen – etwas, das sie sehr selten macht. Es ging ihr tatsächlich blendend. All die Symptome waren wie weggeblasen – das geschwollene Gesäuge, die Niedergeschlagenheit, die Mattigkeit. Danke EFT.

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 **auch für das Jahr 2008** am Ende des Newsletters bzw. unter [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag/Sonntag **15./16. Dezember 2007** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 16 Uhr) in Röhrmoos / Dachau.
- Nächster WIENER **Level-1-Kurs** am **13./14. Oktober 2007**. Informationen und Anmeldung bei Mag. Monika Sassmann-Blaschko (Psychologische Praxis), Columbusgasse 32 / 3 / 6, 1100 Wien, Tel.: +43-(0)676-7406484, Email: [M.Sassmann-Blaschko@gmx.net](mailto:M.Sassmann-Blaschko@gmx.net).
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Samstag/Sonntag **20./21. Oktober 2007** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 16 Uhr) in Röhrmoos/Dachau, .
- Nächster WIENER **Level-2-Kurs** am **01./02. Dezember 2007**. Informationen und Anmeldung bei Mag. Monika Sassmann-Blaschko (Psychologische Praxis), Columbusgasse 32 / 3 / 6, 1100 Wien, Tel.: +43-(0)676-7406484, Email: [M.Sassmann-Blaschko@gmx.net](mailto:M.Sassmann-Blaschko@gmx.net).
- Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **08./09. Dezember 2007** (10 bis 18 Uhr und 9 bis 17 Uhr) in Röhrmoos/Dachau.  
Der Level-3-Kurs kann beliebig oft besucht werden, da immer neue Themen angesprochen werden. Für Wiederholer bieten wir den Kurs günstiger an.

### EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zu erlangen und bestehende Kenntnisse noch zu vertiefen, Möglichkeiten für eine Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme intensiver angehen zu können.

## Die nächsten Allergiekurse

### – 78559 Gosheim (zwischen Rottweil und Bahlingen)

»Frei von Allergie mit EFT« (für Allergiker und Interessierte)

Sonntag, 20. Januar 2008. Informationen und Anmeldung bei Ute Zisterer, Tel.: 07426-912295, Email: Ute21Z@hotmail.com.

### – Röhrmoos bei Dachau

»Frei von Allergie mit EFT« (für EFT-Anwender und Interessierte)

Samstag/Sonntag 12./13. April 2008 (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 16 Uhr).

### – Herzogenbuchsee nahe Bern (Schweiz)

»Frei von Allergie mit EFT« (für EFT-Anwender und Interessierte)

Samstag/Sonntag 26./27. April 2008. Informationen und Anmeldung bei: Swiss-Center for EFT, Reto Wyss, www.emofree.ch.

## NEU

### Röhrmoos bei Dachau (im Norden von München)

»Thema Geld – pure Lust auf Wohlstand« (EFT-Grundkenntnisse sind vorausgesetzt)

Freitag/Samstag/Sonntag 25.–27. Januar 2008.

## 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

Eine Erstklässlerin hat gerade die erste Woche Schule hinter sich: »Ich verschwende eigentlich meine Zeit damit«, meint sie zur Mutter, »ich kann nicht lesen, ich kann nicht schreiben und ich darf auch nicht reden.«

»Wie hieß der erste Mann?«, fragt die Religionslehrerin in die Klasse. »Adam«, meldet sich ein Mädchen. »Und wer war die erste Frau?«, will die Lehrerin weiter wissen. »Natürlich seine Mutter«, ruft ein Kind in die Klasse.

»Du bist der Bogen, von dem deine Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.« Khalil Gibran

### Der Bericht einer EFT-Anwenderin über »EFT und Elke (5 Jahre alt)«

»Elke (ein der Verfasserin bekanntes Mädchen; Name ist verändert) ist allergisch auf meinen Hund Lori. Das ist ein Dilemma, denn Lori und Elke lieben es, gemeinsam auf dem Boden umeinander zu kugeln. Je nach Tagesverfassung tauchen bei Elke dann mal mehr oder weniger schlimme Flecken im Gesicht auf, und die Augen fangen an, zu jucken. Eines Abends, als es mal wieder ganz schlimm war und Elke gar nicht mehr aus dem Augenreiben herauskam, habe ich sie gefragt, ob wir versuchen sollten, das Jucken und die Flecken wegzuzaubern. Sie war gleich Feuer und Flamme.

Ich hab ihr gesagt, sie solle einfach alles nachmachen, was ich mache, und habe angefangen, die Sequenz zu klopfen. Die »psychische Umkehr« hab ich einfach in die Sequenz mit eingebaut, wenn sie mir eingefallen ist. Die Sätze gingen ungefähr so: »Du doofes Jucken! Du kommst immer, wenn ich mit der F. spiel, und dabei sind die F. und ich zwei ganz tolle liebe Mädels. Doofes Jucken, ich klopf dich jetzt raus aus meinen Augen.«

Und weil Elke ein großer Fan von Bibi Blocksberg ist, habe ich nach jeder Sequenz ein »hex,hex!« gerufen. Nach etwa drei Runden zwinkerte Elke mit den Augen, strahlte mich an und sagte: »Weg, hexhex.« Ich denke, das ist ein gutes Beispiel, wie natürlich Kinder EFT aufnehmen. Elke war auf jeden Fall total

begeistert und hat mich mit Fragen gelöchert. Ob der Zauber auch für andere Sachen geht, ob sie auch die Kinder in ihrem Kindergarten gesund hexen kann und so weiter. Allerdings musste ich sie ein wenig einbremsen, da ich wusste, dass ihre Kindergärtnerin gar nichts damit anfangen kann. Wir haben vereinbart, dass sie den Klopfzauber erst einmal nur für sich anwendet und übt. Sie hat nun ihre eigene Klopfart entwickelt, und es wirkt fast immer augenblicklich.

#### – Nächster Kurs in Röhrmoos bei Dachau (im Norden von München)

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

Samstag, **24. November 2007**. Voraussetzung mindestens EFT Level 1 oder andere EFT-Grundkenntnisse. Informationen und Anmeldung bei uns: [kontakt@eft-benesch.de](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

#### –78559 Gosheim (zwischen Rottweil und Bahlingen)

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

Samstag, **19. Januar 2008**. Voraussetzung mind. EFT Level 1 oder andere EFT-Grundkenntnisse. Informationen und Anmeldung bei Ute Zisterer, Tel.: 07426-912295, Email: [Ute21Z@hotmail.com](mailto:Ute21Z@hotmail.com).

**Sie können selbst Vorträge und Kurse organisieren** und Horst als Referenten bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

---

## Anmelden und Abmelden dieses Newsletters

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](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 (Psychotherapie), ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie und Hypnose, 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, Erfolgcoaching.

**Doris Benesch**, ärztlich geprüfte Auratechnikerin, EFT-Practitionerin (EFT-CC). Praxis in Unterschleißheim. Schwerpunkte Aura- und Energiearbeit, EFT mit Kindern, Auraclearing, Aupflege, 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 Oktober 2007