



EFT Newsletter 10/09

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.

Zum Zurücklehnen

»Wir sehen nicht die Dinge, wie sie sind, wir sehen sie, wie wir sind.«

Anais Nin

Sex auf Schwäbisch

(ist uns per Mail zugeflogen, gerne können Sie uns Ihre »Favoriten« zumailen)

Ein Paar aus Stuttgart sitzt beim Therapeuten. Der Therapeut fragt: »Was kann ich für Sie tun?« Der Mann antwortet: »Würden Sie uns bitte beim Sex zuschauen?« Der Therapeut ist erstaunt über dieses Anliegen, stimmt aber zu.

Als das Paar fertig ist, sagt der Therapeut: »Es tut mir leid, aber ich finde nichts Außergewöhnliches an Ihrer Art, Sex zu haben« und verlangt 80 Euro für die Sitzung.

Im folgenden Quartal wiederholt sich das Ganze: Zweimal in der Woche kommt das Paar, hat Sex, bezahlt die 80 Euro und geht wieder. Nach einigen Wochen fragt der Therapeut: »Entschuldigen Sie die Frage, aber was genau versuchen Sie eigentlich herauszufinden?«

Sagt der Mann: »Nichts. Aber sie isch verheiratet, zu ihr könnet mer net, i bin au verheiratet, zu mir könnet mer au net. Das Holiday Inn verlangt 150 Euro für oi Zimmer, das Graf Zeppelin 360 Euro. Wenn mir zu Ihne kommet, denn henn mir a) a gut's Alibi, b) s koschtet uns nur 80 Euro und c) d Krankekass erschtattet uns 67,50 Euro zrück.«

Musiker-Leben

Ein Musiker erhält vom Arzt die niederschmetternde Nachricht, dass er nur noch zwei Wochen zu leben hat. Meint der Musiker lediglich dazu. »Von was denn?«

Aktuelles

»Klopf dich gesund« in sechster Auflage

Horsts EFT-Buch »Klopf dich gesund« ist jetzt im Kösel-Verlag in sechster Auflage erschienen. Ein weiterer Beweis dafür, dass sich die Erfolgsgeschichte der EFT-Klopfakupressur immer weiter herum-spricht und größere Kreise zieht.

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.

EFT-Foren auf Gary Craigs Website

Auf Gary Craigs Website 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).

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. Beispiele siehe dort.

Anregungen

Ein Weg, Klopfergebnisse zu testen (Anregung von Gary Craigs Newsletter)

Ein nützliches Vorgehen, Klopfergebnisse zu testen, ist, einen Film anzuschauen bzw. einen Klienten dazu anzuregen, einen Film mit bestimmtem Inhalt anzusehen, der Szenen enthält, die sich auf das Klopfthema beziehen. Bei einer Schlangenphobie könnte dies ein Film oder eine Naturdokumentation sein, in denen Schlangen vorkommen, bei Flugangst ein Film, in dem das Fliegen eine Rolle spielt, bei Trennungsschmerz ein Film, in dem es viel um »Herz und Schmerz« geht. Wenn Sie oder Ihr(e) Klient(in) beim Betrachten des Films eine Belastung verspüren/verspürt, den Film anhalten und diesen bestimmten Aspekt bis auf Null klopfen.

Dieses Vorgehen sollte erst angewendet werden, wenn das betreffende Thema zuvor mit EFT weitestgehend aufgelöst wurde. Es soll lediglich dazu dienen, noch mögliche versteckte Aspekte zu entdecken, die beim vorangegangenen Klopfen noch verborgen geblieben waren. Bleiben Sie oder Ihr(e) Klient(in) auch beim Film – und hierzu kann man die Szenenauswahl in ihrer »Belastungsintensität« durchaus steigern – ohne jegliche negative Reaktion, können Sie davon ausgehen, dass das Klopfthema tiefgreifend erledigt ist.

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

Fallgeschichten / Berichte

Ausdauer lohnt sich immer wieder (ein Erfahrungsbericht einer Kursteilnehmerin)

»Hallo Horst, es freut mich, wenn du dich meldest, und ich freue mich auch immer auf den Newsletter. Ich habe es mir angewöhnt, am Abend vor dem Schlafengehen zu klopfen, und habe mich schon

daran gewöhnt, dass meine Beschwerde weg ist, so dass ich gar nicht mehr daran denke, dir zu schreiben [Anmerkung: Wir hören ja gerne von den Klopfsergebnissen, die wir dann hier auch vorstellen], dass es fast ein kleines Wunder ist. Meine langjährigen **Menstruationskrämpfe** haben sich in Luft aufgelöst, **rauche** zur Zeit **viel weniger** als vor einem halben Jahr, bin **vertrauensvoller** und habe **mehr Lebensfreude** allgemein, genieße meine **Unbeschwertheit** u.v. mehr. Am meisten aber freut mich, dass ich beim Setupsatz laut sagen kann, **dass ich mich gern habe**, wo ich vor einem Jahr nur beim Gedanken daran heulte. Die genauen Formulierungen, die ich verwende, kann ich dir nicht mitteilen, weil ich einfach aus dem Bauchgefühl klopfe und es dann wieder vergesse.

Habe auch bei meinem Mann schon zweimal erfolgreich helfen können, doch bei anderen Leuten habe ich noch so meine Schwierigkeiten und werde diese klopfen, sobald es kommt.

Danke nochmal und liebe Grüße. B.«

Ein komplexer Fall von Vortragsangst – noch unvollständig

Dass es nicht immer so einfach geht und auch mehr Zeit und Einsatz seitens des Betroffenen in Anspruch nehmen kann, zeigt dieser Fall von Vortragsangst. Relativ leicht sind derlei Ängste aufzulösen, wenn sich dahinter lediglich ein spezifisches Erlebnis verbirgt, das, wenn es entdeckt wurde, mit der »Filmtechnik« »entsorgt« werden kann. Anders verhält es sich, wenn wir bei diesem Problem mit zahlreichen versteckten Aspekten und Umkehrungen zu tun haben, die vor allem in die Kindheit zurückreichen, wie es bei diesem Klienten der Fall ist.

Er kam zu mir, weil demnächst ein Vortrag bevorstand und er schon beim Gedanken daran mit innerer Unruhe, Nervosität, trockenem Mund, Kribbeln im Bauch, erhöhtem Herzschlag höherer Ausprägung (auf der Skala eine Sieben) konfrontiert wurde und auch sein Schlaf mittlerweile in Leidenschaft gezogen wurde. Zum »gegenseitigen Aufwärmen« und zum Bekanntmachen mit der Klopfakupressur beklopften wir zunächst seine körperlichen Symptome, die sich rasch auf einen Wert von Zwei bis Drei einpendelten. Weiter kamen wir nicht. Sobald er wieder an seinen Vortrag dachte, blieben diese Symptome auf diesem jetzt niedrigeren Level.

Auf meine Frage, was es denn genau sei, was ihm diesen Stress machen würde, meinte er nach einigem In-sich-Kramen, dass er Angst habe, an ihn gestellte Erwartungen nicht zu erfüllen. Wenn er enttäuschen würde, würde er nicht geachtet werden. Auf meine Frage, ob es eine bestimmte Person geben würde, die er nicht enttäuschen möchte, erwähnte er seine Mutter, dass sie dann traurig sein würde, und verspürte selbst Traurigkeit. Wir wendeten das Klopfen auf diese Traurigkeit an, bis diese sich aufgelöst hatte. Um spezifischer an diesem Thema zu arbeiten, sollte er sich an ein Erlebnis mit seiner Mutter erinnern. Es tauchte zu seiner Überraschung aber ein kleiner Junge auf, der ruhig und gelassen vor dem Haus stand, was ihn positiv emotional berührte. Wir klopften diese innere Berührung bei der Begegnung mit dieser Ruhe und Gelassenheit. Er entdeckte in sich eine Ressource von Ruhe und Gelassenheit, das ihm sogar ein Lächeln abverlangte. Er fühlte sich jetzt selbst beim Gedanken an seinen Vortrag ruhig. Er sollte dann bis zur nächsten Sitzung weiterhin mit diesem Jungen in Kontakt bleiben, um diese Ressource noch tiefer zu verankern.

Zu Beginn der Sitzung ein paar Tage später berichtete er, dass er bereits ruhiger gewesen sei und er jetzt seinen Vortrag fertig habe, aber dass es ihn schon noch beunruhige, denn der Termin rücke immer näher. Ich ließ ihn wieder an den Vortrag denken. Was ihn dieses Mal beunruhigte (erneut Unruhe und Kribbeln im Bauch mittlerer Ausprägung), war, dass er vorne stehen würde, alle auf ihn schauen würden (ein neuer wichtiger Aspekt). Wir klopften dieses Thema: die Vorstellung, dass alle Augen auf ihn gerichtet seien und ihm dieses Bauchunwohlsein erzeugten. Ihm wurde klar, dass er als Jüngster neben anderen Geschwistern immer nur nebenbei »mitgelaufen« war und nie besondere Beachtung gefunden hatte. Dies rief Traurigkeit hervor, was beklopft wurde. Er bemerkte dann, dass er sehr kritisch auf sich selbst schaute: Er sah sich oben stehen, sah seine Unsicherheit und Nervosität, fand, dass er nicht besonders eloquent sei, er sicher nicht gut ankommen würde. Wir verwendeten viel Zeit auf diese Themen, die ihn am Ende der Sitzung versöhnlicher auf sich gucken ließ. Der Gedanke und die Vorstellung, dass sich so viele Augen auf ihn richteten, hinterließen jetzt keine negativen Wirkungen mehr.

Zu Beginn der dritten Sitzung berichtete er erfreut, dass er bereits selbst mit Erfolg aufkeimendes Unwohlsein beklopft habe und jetzt viel entspannter sei. Sonst sei er kontinuierlich in seinen negativen Gedanken gefangen gewesen, was jetzt ganz anders sei. Und er meinte sogar, dass er den Vortrag doch gut meistern könne. Und dennoch, er fühle sich zeitweise immer noch unsicher, angespannt und in negativen Gedanken verfangen. Ich ließ ihn wieder an den Vortrag denken, ging mit ihm verschiedene Aspekte durch. Er bemerkte, dass er sich schon freier fühlen würde, doch ... - es kam ihm eine neue Erkenntnis: *Wenn ich mich freue, werde ich enttäuscht, besser, ich erwarte nicht zuviel* (ein schöner, hilfreicher Glaubenssatz!). Bei diesem Thema gab es erneut einiges zu beklopfen. In ihm tauchte eine alte Begebenheit auf, wo er sich auf Verwandtschaftsbesuch gefreut hatte, er sich aber in seinem Zimmer verkrochen hatte. Ihm begegnete ein verschüchterter und trauriger Junge, was im Klienten tiefere Tränen erzeugte. Wir klopfen seine Traurigkeit. Während diesem Klopfen erinnerte er sich, dass seine Brüder aufs Gymnasium durften, er nicht, dass seine Eltern ihm dies nicht zutrauten und er von ihnen auch keine Hilfe erhielt. Er lief eben nur mit. Die Gefühle, die Enttäuschungen und Glaubenssätze, u.a. dass er nicht gut sei, weniger wert, wurden beklopft. Erneut tauchten Selbstwürfe auf, dass er eben hätte besser sein sollen, die Schule von Anfang an ernster hätte nehmen sollen etc. Wir klopfen dieses Gedankengut, wobei ich Anmerkungen einfügte, wie: »als kleiner Junge hätte er es natürlich von sich aus bereits wissen müssen, kleine Kinder müssen ihr Spielen vergessen und selbst daran denken, was sie alles für das spätere Leben tun müssen, auch ohne Wegweisung durch die Eltern ...« Ihm wurde klar, dass er den kleinen Jungen mit seinem Urteil überforderte und gewann eine positivere Einstellung zu ihm. Zudem öffnete er sich für die Erkenntnis, dass der kleine Junge doch viel geschafft hat, und dies ohne die Unterstützung seitens der Eltern. Er fühlte sich wieder befreit, und auch der Gedanke an den Vortrag, der immer näher heranrückt, und die vielen Augen, die auf ihn schauen, ließen ihn für den Moment unbeeindruckt.

In der folgenden Sitzung – der Vortrag ist jetzt ganz nah – berichtete er zwar, dass er insgesamt viel ruhiger sei, aber dass er immer noch von Zweifeln verfolgt werde, was in ihm wieder dieses ungute Bauchgrummeln erzeugen würde. Wir klopfen dieses Thema und stießen auf den Aspekt, dass er nicht gut ankommen könnte. Erneut sah er sich in einem schlechten Licht: Er stellte sich vor, wie er sich »verhaspelt«, wie er zu schnell reden würde, er Text vergessen würde und sowieso nervös wirken würde. Wir hatten eine Menge zu klopfen, bis sein Vater auftauchte, der ihn nicht sieht, der keine Zeit für ihn hat. Dies löste in ihm tiefen Schmerz aus, er blickte in ein »schmerzhaftes, großes Vaterloch«, das in ihm Gefühle der Wertlosigkeit, der Selbstzweifel hinterlassen hatte. Nach dem Klopfen dieses großen Themas fühlte er sich sichtlich erleichtert und konnte mit mehr Wohlwollen auf sich blicken, denn er erkannte immer mehr, dass es der kleine Junge nicht leicht gehabt hatte. In ihm tauchte ein Bild des kleinen Jungen auf, der verschüchtert im Hintergrund steht. Er holte ihn nach vorne und setzte ihn auf seine Schultern, was beiden sichtlich gut tat. Mit einem nur noch leichten Grummeln, einem positiven Blick auf den bevorstehenden Vortrag und dem Wissen, gut vorbereitet sich dieser Herausforderung stellen zu können, verabschiedete sich der Klient, um in Kürze den Vortrag zu halten.

Es ist klar, dass sich bei einem Vortrag vor vielen Menschen sich meist eine gewisse gesunde Restnervosität im Vorfeld einstellen kann, ist dem Kliente bewusst. Im Vergleich zu Beginn der Therapiesitzungen wirkte er zuletzt selbstsicherer, positiver und ruhiger und »angriffslustiger«, es war für ihn keine »Hinrichtung« mehr. Erledigt sind die zugrundeliegenden Themen sicherlich noch nicht und es bedarf noch weiterer Klopferei weiterer spezifischer Aspekte (v.a. Vater-, Mutterthemen), die sich weit verstreut und sein Wesen durchsetzen haben.

Wir bringen diesen Fall, um zu verdeutlichen, dass es wichtig ist, unbeirrt von Aspekt zu Aspekt zu gehen, bis vollständige »emotionale Befreiung« erreicht ist. Für diesen Klienten hat sich bereits Wichtiges verändert. Wir werden sehen, wieweit dies auf diesen Vortrag durchschlägt. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

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 **12./13. Dezember 2009** (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. Oktober 2009**. 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. Oktober 2009** (9.30 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in 80796 **München-Schwabing, Gentzstraße 3**.
- **Vahrn/Brixen (Südtirol): Level-2-Kurs** am Freitag/Samstag **27./28. November 2009**. Informationen und Anmeldung bei Monika Engl, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, I-39040 Vahrn, Tel.: +39-0472-835588, Email: bildungshaus@kloster-neustift.it.

► Level 3

- **Bei uns:** Der nächste **Level-3-Kurs**: Samstag/Sonntag **05./06. Dezember 2009** (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«

50825 Köln (Neu-Ehrenfeld), Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, **Samstag, 21. November 2009** (am Folgetag der Kurs »Anwendung von EFT bei Kindern«). Anmeldung bei uns.

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

► PREMIERE

»Frei von spezifischen Ängsten und Phobien« am Samstag/Sonntag **16./17. Januar 2010** (9.30 Uhr bis 18 Uhr) in Röhrmoos / München.

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

Freitag 05. bis Sonntag 07. Februar 2010 (17 bis 21 Uhr, 10 bis 18 Uhr und 10 bis 17 Uhr) in Röhrmoos / München

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

Samstag, 19. Dezember 2009 (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

Kommt der kleine Junge zur schwangeren Mutter ins Bett und ruft in den Bauch: »Baby aufwachen, gleich kommt Frühstück durch die Nabelschnur!«

Zwei weitere Fälle aus der Praxis einer unserer Kursteilnehmerinnen (Level 1 bis 3, Kinderkurs)

• *Ängste, Freundin zu verlieren, die auf eine weiterführende Schule wechselt*

»Ein Mädchen (4. Klasse) schaffte den Übertritt auf die Realschule nicht und war dadurch so blockiert dass sie sich in der Schule und bei den Hausaufgaben nicht mehr konzentrieren konnte. Ich fragte sie:

»Was fühlst Du jetzt, wenn du daran denkst, auf der Hauptschule zu bleiben?«

»Ich spüre eine große Angst in mir!«

Ich fragte: »Wo spürst du diese Angst?«

Antwort: »Hinter der Stirn, die fühlt sich an wie ein Stein!«

Wir klopfen: »Auch wenn ich jetzt eine steingroße Angst in meinem Kopf habe, bin ich ein tolles Mädchen.« (3x) »Diese Angst hinter meiner Stirn ... steingroß und grau!«, sagte sie. Wir klopfen weiter.

Ich fragte nach Veränderungen. Sie sagte: »Die Angst ist jetzt größer geworden, der Stein auch und er ist jetzt schwarz!«

Ich fragte daraufhin: »Wovor hast du Angst?«

»Dass ich meine Freundinnen verlieren könnte, die auf die Realschule gehen werden.«

Wir klopfen: »Auch wenn ich jetzt so eine große Angst in mir spüre, wenn ich daran denke, meine Freundinnen durch den Übertritt auf die Realschule zu verlieren, bin ich ein tolles Mädchen. Ich mache mir aber jetzt bewusst, dass die Freundinnen noch am selben Ort wohnen bleiben und ich sie am Nachmittag und Wochenende noch treffen kann.« (Das Mädchen atmet auf!) »Außerdem gebe ich mir die Chance, in meiner neuen Klasse, neue Freundinnen zu finden.« Wir machten noch ein paar Klopf-durchgänge mit dieser Angst.

Die Angst wurde dadurch kleiner und fühlte sich an wie eine leichte hellbraune Nuß hinter der Stirn.

Wir klopfen die Restangst weiter: »Auch wenn noch eine Restangst da ist, meine ganzen Freundinnen zu verlieren ...«

Die Angst verwandelte sich in ein weiches rotes Kissen im Bauch. Dieses Gefühl fühlte sich gut an und ab diesem Zeitpunkt wusste sie: »Meine beste Freundin werde ich nie verlieren, egal auf welche Schule wir gehen!« Ein Lachen stand ihr im Gesicht.

Ich machte auch noch den Muskeltest, bei der Vorstellung, ihre Freundin geht auf die Realschule, sie selbst bleibt auf der Hauptschule. Der Test war stark. Das gab ihr Sicherheit. Ich bekam später die Rückmeldung, dass sie sich wieder konzentrieren konnte.«

• *Angst, die Mama zu verlieren*

»Bin immer wieder verwundert, wie leicht und schnell das Klopfen bei den Kindern funktioniert. Die klopfen einfach mit, obwohl sie noch gar nichts von dieser Methode wissen.

Eine Mutter rief ganz verzweifelt an, dass sich ihre Tochter plötzlich nicht mehr alleine in die Schule gehen traut, sie muss sie bis vor die Schultüre begleiten, und da gibt es noch Tränen. Außerdem gilt

das nicht nur bei der Schule, sondern auch bei den Nachmittagstätigkeiten und zu Hause, wenn sie (die Mutter) aus dem Zimmer geht. Kurzum, eine starke Angst, die Mutter zu verlieren.

Ich fragte das Kind, ob sie diese Angst schon mal gehabt hatte. Daraufhin antwortete das Mädchen: »Ja, als ich vor ein paar Wochen von der Schule nach Hause kam, klingelte und meine Mama öffnete mir die Haustüre nicht. Ich stand alleine da und hatte schreckliche Angst.«

Ich fragte daraufhin, was sie denn gemacht hatte. Sie berichtete, dass sie zur Nachbarin gegangen war, ihr erzählt hatte, was geschehen ist und sie so lange bei der Nachbarin bleiben konnte, bis die Mutter wieder nach Hause gekommen war, die sich nur kurz vom Einkaufen verspätet hatte.

Wir klopfen: »Auch wenn ich jetzt die große Angst in mir spüre (Skala 9), wenn ich nur daran denke, meine Mutter zu verlieren, bin ich ein tolles Mädchen und weiß, dass Mama und Papa mich lieb haben.«

– »Diese große Angst in mir, meine Mama zu verlieren ...«

– »Auch wenn ich jetzt so eine große Angst in mir habe, mache ich mir fest bewusst, dass ich es damals ganz toll gemacht habe, meine Mutter wieder zu finden, und weiß, dass ich auch in Zukunft eine Lösung finden werde.«

Ich fragte sie, ob sie denn auch glaubt, dass ihre Mutter sie solange suchen würde, bis sie sie findet. Daraufhin kam ein klares »Ja«.

Wir klopfen auch das Thema: »Meine Mutter und mein Vater machen das Beste für mich, und ich bin davon überzeugt, dass sie mich solange suchen würden, bis sie mich wieder finden.«

Daraufhin entspannten sich die Gesichtszüge, das Mädchen atmete durch. Man hätte evtl. auch noch die »Filmtechnik« anwenden können, aber ich hatte das Gefühl, dass sich die Situation schon entstresst hatte.

Als ich das Kind nochmals an die »verlorene Mutter-Situation« denken lies, ging es ihr gut und es kam keine negative Emotion mehr, sondern eher »Stolz«, es geschafft und gut gemacht zu haben. Dieses Stolz-Gefühl gab ihr auch Sicherheit für die Zukunft und es kam auch bei der Vorstellung, dass die Mutter oder sie »verloren« gehen könnte, keine negative Emotion mehr.

Rückmeldung der Mutter: »Ich weiß eigentlich immer noch nicht genau, was bei EFT abläuft, aber meine Tochter geht wieder alleine in die Schule und die Oma hat mich angedet, was mit meiner Tochter passiert sei, sie sei wieder so fröhlich geworden.«

Ja, solche Rückmeldungen überraschen mich immer wieder, obwohl ich weiß und auch immer wieder erfahre, was sich beim Arbeiten mit EFT lösen kann.«

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **Berlin** Samstag/Sonntag **14./15. November 2009**. Anmeldung u. Info: Yvonne Friargiu, Siehe v.a. ihre Website www.biografiereisen.de, Email: info@biografiereisen.de oder Elke Sudmann, Email: elkesudmann@web.de (am Freitag abend, 13. November, für EFT-Neulinge: Einführung in EFT)
- **50825 Köln (Neu-Ehrenfeld)**, Salomon Institut, Hauffstr. 10, Veranstalterin: Maya de Vries, Sonntag, **22. November 2009** (am Vortag Kurs: Frei von Allergie mit EFT), Anmeldung: bei uns.

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 Oktober 2009