



EFT Newsletter 11/09

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

»Man entdeckt keine neuen Weltteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren«

André Gide

In Würde altern

Ein Arzt bemerkte auf seinem morgendlichen Spaziergang eine ältere Frau, die mit zufriedenen Lächeln vor ihrer Eingangstüre saß. Er hielt an, grüßte sie freundlich und fragte sie neugierig: »Würden Sie mir Ihr Geheimnis des Lebens verraten?«

»Ich rauche zehn Zigarren pro Tag«, antwortete sie. »Bevor ich ins Bett gehe, rauche ich noch einen großen Joint. Darüber hinaus trinke ich jede Woche eine ganze Flasche Jack Daniels, und ich esse nur Junkfood. An Wochenenden drehe ich meine Pillen, rufe Beleidigungen zu meinen Nachbarn und bewege mich kaum.«

»Das ist wirklich erstaunlich! Wie alt sind Sie?«

»Vierunddreißig«, antwortete sie.

unbekannt, aus Gary Craigs Newsletter

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

Dieses »Kreuz« mit dem Selbstklopfen – weitere Anregungen

Immer wieder ist zu hören, dass das Klopfen bei sich selbst Schwierigkeiten bereitet. Ist man soweit, dass man in der Tat bei sich selbst klopfen will (zu den Widerständen und zur Selbstsabotage bei diesem Thema siehe Anmerkungen und Anregungen in den Newslettern 7/07 und 8-9/07), ist es gar nicht so selten, dass sich nicht so leicht positive Ergebnisse einstellen wollen, auch weil man nicht den richtigen Eingang zu sich und seinen Themen findet, sich nicht der Aufgabe unterzieht, genauer auf das zu achten und zu hören, was in einem auftaucht. Zu schnell werden innere Hinweise unbeachtet übergegangen, so dass sich Aussagen finden wie: Ich weiß nicht, was ich klopfen oder sagen soll, ich kann es mit mir nicht ... Hierzu noch einige weitere Anregungen:

- Im Newsletter 2/08 habe ich auf die *Verwendung eines Spiegels* hingewiesen. Setzen Sie sich davor und hören Sie, was diese »andere Person« im Spiegel Ihnen mitzuteilen hat. Machen Sie also eine Sitzung mit dieser »anderen Person«. Achten Sie dabei auf die Worte, auf den Gesichtsausdruck und Anzeichen von Emotionen, fragen Sie nach, wie sie sich fühlt, wenn sie an dieses oder jenes denkt etc., eben so, als ob Sie bei einer anderen Person EFT anwenden würden, und nehmen Sie dies alles in das Klopfen auf. Machen Sie sich auch Notizen von den Worten und Aspekten, die , und formulieren Sie entsprechend die Klopfsätze.
- Im Newsletter 2/09 finden Sie die Anregung »Wichtiges am Tag notieren«: Haben Sie einen kleinen Schreibblock stets dabei und *notieren Sie sich* im Verlauf des Tages jeweils auftretende Störungen und deren Auslöser. Nehmen Sie dann z.B. am Abend (statt TV-Berieselung) diese Aufzeichnungen als Einstieg in das Klopfen her.
- Vor oder während dem Klopfen eines Themas *schreiben Sie sich Ihre spezifischen Worte, Sätze, Gedanken, Gefühle zu diesem Thema auf* und nehmen Sie diese in Ihre Klopfsätze. Lauschen Sie also auf sich selbst, hören Sie sich selbst zu und achten Sie besonders auf negatives, limitierendes Denken (psychische Umkehr). Insofern ist ein lauter Dialog mit sich hilfreich. Sprechen Sie zu Ihrem Spiegelbild, aber auch zu Ihrem Haustier, zu einem Stofftier, einem Gegenstand, einem Foto Ihrer Mutter/Ihres Vaters.
- Oder *verwenden Sie einen Recorder* und erzählen Sie diesem Recorder über Ihr Problem (klopfen Sie bereits dabei = Tell the story technique). Spielen Sie dann immer wieder einen kleinen Teil ab und greifen Sie die genaue Wortwahl für Klopfsätze heraus, vor allem bei Sätzen und Worten, die negativ besetzt sind. Machen Sie dies solange, bis sich bei diesem Thema kein Unwohlsein mehr ergibt.
- Achten Sie darauf, dass Sie *nicht in einen »inhaltslosen Papageienmonolog« verfallen*, indem Sie ohne jede innere Beteiligung Sätze vor sich hinwiederholen. Auch dies ist eine innere Abwehr, sich dem wirklichen Thema zu stellen. Gehen Sie in diese Worte und Sätze »hinein«, erfüllen sie diese mit Ihrem lebendigen Inhalt. Achten Sie im Klopfprozess auf Veränderungen in der Gefühlslage, in der Wortwahl, in der Thematik und greifen Sie dieses jeweils als spezifisches Klopfthema auf.
- Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht zu schnell reden bzw. denken. Auch dies könnte ein Vermeidungsverhalten sein, indem Sie auf diese Weise an der Oberfläche bleiben und die Bedeutung der Worte gar nicht tief in Sie einsinken können. Auch ist es dadurch schwieriger, Veränderungen, die

andere andere Wortwahl oder andere Sätze benötigen, wahrzunehmen und im Klopfen entsprechend anzupassen, weil Sie oberflächlich an diesen bestehenden Sätzen kleben und über die Bewegungen hinweghuschen. Also, lieber etwas langsamer und bewusster das Klopfen gestalten. Vielleicht kann die eine oder andere dieser Anregungen Ihre Klopfsergebnisse mit sich selbst erfolgreicher gestalten. Versuchen Sie es, und lassen Sie uns wissen, wie es Ihnen damit ergeht. Auch weitere Anregungen Ihrerseits greifen wir gerne auf, damit jeder bestmögliche Ergebnisse erzielen kann.

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

Fallgeschichten / Berichte

Angst und Panik ade

Frau B. (40 Jahre) berichtete mir, dass sie seit zehn Jahren an Angstzuständen und Panikattacken mit u.a. Herzrasen, Übelkeit, Durchfällen leide, sie demzufolge »lieber zu Hause bleibe, wo sie sich sicher und geborgen fühle«. Auch fühle sie auch unwohl in Gegenwart von mehreren Menschen. Ärztliches Bemühen beschränkte sich seit zehn Jahren auf die Verordnung von Medikamenten, die ihr Angstgeschehen jedoch nicht vollständig beseitigen konnten. Durch zwei Jahre Gesprächstherapie hatte sie gelernt, ihre Ängste gut im Griff zu haben, ohne wirklich frei von Angst und Panikattacken zu sein. Als erste Anzeichen für das Auftreten nannte sie das Gefühl, dass sich ihr Hals zuschnürt. »Überall und ständig schwirre noch Restzustand mit.« Da dies auch aktuell der Fall war, nahmen wir diese »ungefährliche und gewohnte« Erscheinung als Einstieg, um das Klopfen kennenzulernen und Vertrauen in das Klopfen und mich fassen zu können. Zu ihrer positiven Überraschung legte sich dieser »Restzustand« mit dem Klopfen relativ schnell (z.B. »Auch wenn ich diesen gewohnten Restzustand, der ständig in mir herumschwirrt, in mir habe, ich bin vollkommen o.k. und gebe mir die Chance, diesen positiv zu beeinflussen ... auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, dass es möglich ist ...«). Sie fühlte sich erleichtert, doch meinte sie dann: »Es macht mir Angst, dass ich meine Ängste anschauen soll, weil ich nicht weiß, was auf mich zukommt.« Begleitet wurde diese Aussage von der Wahrnehmung eines »Darmrumpelns« und einem heißen, unwohligen Kopf (Einwertung eine Zwei). Wir klopften diese Erscheinungen einige Runden (»u.a. auch »Auch wenn ich diese Angst davor habe, meine Angst anzuschauen, obwohl ich sie doch schon seit zehn Jahren kenne und sicherlich nur Altes zum Vorschein kommen kann ...«), bis sie äußerte, dass es ihr nichts mehr ausmache, dass sie jetzt ganz ruhig sei. Und sie zeigte sogar Stolz auf sich selbst, weil sie es »geschafft habe trotz Angst« – ein für sie überraschendes Ergebnis, vor allem, weil es »so einfach« gewesen war: Jetzt war sie sogar »neugierig auf das, was kommen sollte«.

Sie erwähnte, dass das erste Kind ihrer Mutter bereits nach fünf Tagen gestorben war und dass ihre Mutter deshalb auch in der Schwangerschaft mit Frau B. stets Angst gehabt habe. Im 5. Monat der Schwangerschaft hätten die Ärzte dann gemeint, dass auch sie schon abgestorben sei, weil keine Herztöne mehr vernehmbar waren. Frau B. schilderte ihre Mutter als ängstlich, stets zur Vorsicht mahnend, behütend, beschützend. Während Frau B. über ihre Mutter erzählte, wurde stetig geklopft. Ich fügte dann noch einige Runden ein mit z.B. »Auch wenn meine Mutter verständlicherweise immer Angst um mich hatte, was kein Wunder ist bei ihren Erfahrungen und ich jetzt ihre Angst in mir habe, ich bin vollkommen o.k., aber ich gebe mir die Chance, ich mache mich frei davon, es sind ihre Ängste, und mache mir bewusst, dass ich es trotz der Todesmeldungen der Ärzte und der Ängste meiner Mutter doch geschafft habe, sonst wäre ich nicht da.« ... Frau B. verspürte bei diesem Thema keine besonderen Belastungen und wollte ein anderes Thema angehen, das in ihr immer wieder auftauchte und Unwohlsein erzeugte – einer ihrer letzten Urlaube (sie zeigte sich also bereits viel stärker, indem sie ohne Umschweife ein für sie aktuell heikleres Angstthema aufgriff). Bei dem Gedanken an diesen speziellen Urlaub stellte sich sogleich eine Stresswahrnehmung mit Magendruck, aufsteigender Wärme und »Blut in Adern kochend« ein (Einwertung eine Zwei). Wir bearbeiteten diese Themen mit einigen Klopfunden, bis sich ein anderes dahinterliegendes Thema zeigte: sie fühlte sich alleine und verlassen

in ihrem Hotelzimmer, was zu einem Gefühl der Traurigkeit führte, das wir mit einigen Klopfunden erfolgreich angingen. Es blieb dann noch ein Restgefühl einer »komischen Schwere« zurück (Einwertung 0,8), das sich nach kurzem Klopfen vollständig auflöste. Sie ging erneut in ihre Vorstellungen dieses Aufenthaltes in diesem Hotelzimmer und konnte überrascht und erleichtert feststellen, dass in ihr alles ruhig und entspannt blieb.

Dann griff sie eine Vorstellung auf, wo sie einen Berg hinaufgeht, sie stark schnaufen muss und es ihr schwindelig ist. Sie bemerkt noch: »Die Weite erschlägt mich und ich fühle mich verloren und einsam. Komme ich wieder zurück?« (Wieder dieses Thema des Verlorenseins).

In ihr zeigte sich jetzt eine Traurigkeit der Stufe Fünf, die wir in mehreren Klopfunden erfolgreich auflösten mit dem Ergebnis dass sie meinte: »Ich fühle mich jetzt ganz anders, fröhlich, leicht.« Auch das nochmalige Vorstellen, auf diesem Berg zu sein, änderten an ihrer guten Verfassung nichts.

Doch wollte sie noch ein weiteres Thema anschauen, das zweieinhalb Jahre zurücklag: das Ende der Beziehung zu ihrem Freund, der sie verlassen hatte, und im gleichen Zeitraum das Wegziehen ihrer engsten Freundin – »er weg, sie weg und ich bin alleine und einsam«. Dieses Thema löste stärkere Traurigkeit aus, bei der sie auch Tränen zeigte. Wir klopfen diese Traurigkeit und diese Tränen bei der Erinnerung an dieses Verlassenwerden (wieder Thema Verloren- und Verlassensein). Die Aussage, »sie lassen mich sitzen« führte zur Wahrnehmung, dass es ihr wieder den Hals zuschnürt (zur Erinnerung: ihre Wahrnehmung des ersten Anzeichens für das Auftreten der Angst und Panik!). Auch dies wurde erfolgreich mit dem Klopfen aufgelöst. Sie meinte dann, noch etwas ungläubig: »Es geht mir richtig gut!« Wir klopfen: »Auch wenn ich noch nicht richtig glauben kann, dass es mir richtig gut geht und es so leicht geht ...« Und es ging ihr wirklich richtig gut – leicht und frei.

Als Ergebnis dieser ersten Sitzung konnten wir festhalten, dass sie jetzt auf die Angst schauen konnte, keine Angst vor der Angst mehr hatte, dass sie sich gestärkt fühlte und dass sie erfahren und gelernt hatte, dass sie auftretende Ängste mit dem Klopfen positiv beeinflussen und auflösen konnte. Positiv gestimmt und optimistisch verabschiedete sie sich.

Zu Beginn der zweiten Sitzung zwei Wochen später wirkte sie noch immer erleichtert und freudig und konnte die überraschende Mitteilung machen: »Es ging mir die zwei Wochen sehr gut. Keine Angst mehr, kein Panikanfall mehr trotz einiger Herausforderungen, bei denen ich früher noch ganz anders reagiert habe, z.B. auf einer Messe, wo viele Menschen waren und große Hektik herrschte – ich fühlte mich ganz frei, hatte nicht einmal ein blödes Gefühl; oder im Geschäft, wo großer Stress war wegen einer besonderen Aufgabe war, aber das lief jetzt so nebenher ... einmal war Kopfschmerz, den ich selbst geklopft habe, es blieb nur noch ein kleiner Reat übrig, aber kein Migräneanfall mehr, der sonst gekommen wäre.« Und sie endete mit der Bemerkung: »Mensch, es geht ja gut. Schön, so zu leben.« Eigentlich hätte sie dann wieder gehen können, aber wir nutzten die Zeit noch für weitere Themen, die noch einen Blick wert waren.

So ließ ich sie auf das Baby im Mutterleib schauen, das mit der Angst der Mutter konfrontiert gewesen war: Das Embryo lag auf der Seite, Beine angezogen, Augen geschlossen, zusammengekugelt, war ganz nah zum Berühren, wirkte ruhig, schlafend und dabei an den Händchen nuckelnd. Ein für Frau B. entspannter und angenehmer Eindruck, der sie auch ganz angenehm fühlen ließ.

Dann schaute sie noch auf ihre Mutter, die kühl und distanziert wirkte, wo sich kein wirkliches wohlige Gefühl einstellte, das wir ein wenig beklopfen, so dass sich eine neutralere Befindlichkeit einstellte. Frau B. fühlte sich einfach wohl und brauchte keinen weiteren Termin mehr, zumal sie ja gut mit dem Klopfen ausgestattet sei.

Am Telefon erneut zwei Wochen später berichtete sie, dass alles weiterhin sehr gut bleibe und dass sie ihr neues Dasein richtiggehend genieße. Sollte noch Bedarf bestehen, werde sie sich melden.

Nachtrag von Vortragsangst aus letztem Newsletter

Wie mir Herr P. telefonisch mitteilte, hat er seine große Herausforderung mit überraschender Entspannung gemeistert. Alles lief sehr gut, und er meinte sogar, dass er es genossen hatte, vor so vielen Menschen stehen zu können und Ihnen Informationen zu vermitteln.

EFT-Erfahrungen einer Anwenderin

»Es macht so Spaß zu klopfen, es verändert einfach alles. Neue, sehr schöne Blickwinkel entstehen, und es macht sehr viel Mut!«

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. 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.
- **Wien: Level-1-Kurs** am Samstag/Sonntag **06./07. Februar 2010**. Informationen und Anmeldung (**Anmeldeschluss ist 23. Januar**) bei Birgit Weilingner, Email: weilingner@chello.at.

► 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.
- **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.

- **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) 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

Beim Schwitzen wird die Haut undicht und das Wasser sickert raus.

Wutausbrüche bei den Hausaufgaben (aus der Klopfpraxis einer EFT-Anwenderin)

»Ein Junge (3. Klasse) kam wegen starker Wutausbrüche bei den Hausaufgaben zu mir.. Er bekam bei den Hausaufgaben Wutausbrüche, falls er diese nicht immer gleich lösen konnte. Wir klopfen: »Auch wenn ich so eine riesengroße Wut in mir verspüre, wenn ich an schwierige Hausaufgaben denke, gebe ich mir die Chance, einen guten Umgang damit zu finden.« und in der Klopfsequenz: »Diese riesengroße Wut in mir ...«

Er spürte die Wut als einen dunkelgrauen Vulkan mitten auf der Brust. »Dieser dunkelgraue Vulkan mitten auf meiner Brust ...« Wir arbeiteten eine zeitlang mit diesem Bild, das sich immer wieder veränderte: Der Vulkan wanderte auf die rechte Seite. »Dieser nach rechts wandernde Vulkan in mir...« Er wurde ein bisschen kleiner und bekam die Farbe hellgrün. Nach einer Klopfrunde wurde er lila und bekam oben eine Öffnung. Er verfärbte sich nochmals, wurde orange, er wurde kleiner und war nur noch eigroß und wanderte in den rechten Oberarm. »Auch wenn ich immer noch einen kleinen Vulkan am rechten Oberarm in mir habe ...«

Ich fragte den Jungen, wie sich das jetzt anfühlt, so einen Vulkan zu haben. Darauf atmete der Junge durch und sagte: »Gut, denn jetzt ist der Vulkan ein Ventil für meine Wut geworden, und es tut gut, ein Ventil zu haben, so dass sich die Wut nicht immer anstauen und platzen muss. Ich kann mir vorstellen, jetzt mal wegen einer schwierige Hausaufgabe schimpfen zu dürfen und mir Hilfe z.B. bei meiner Mutter oder meinem Vater zu holen, ohne dass ich meine, alles selbst können zu müssen.«

Rückmeldung der Mutter: »Die Lage hat sich gebessert, mein Junge schimpft zwar manchmal über die Hausaufgabe, aber die starken Wutausbrüche sind ausgeblieben.«

Evtl. könnte man jetzt noch mit dem Thema Hausaufgaben weiterklopfen oder mit dem Thema, alles selbst können zu müssen, aber erstmals ist die Luft draußen, was allen Beteiligten gut tat..«

Und er kann es doch (Bericht einer Mutter und Kursteilnehmerin)

»Hallo Horst,

wollte dir auch noch ein tolles Erlebnis erzählen: mein Sohn, 6 Jahre alt, Schulanfänger, sehr groß gewachsen für sein Alter (ca. 2 Jahre in der Größe voraus). Die Lehrerin sagte nach drei Tagen Schule, er müsse zum Förderunterricht, denn er könne den Stift nicht richtig halten und es fiele ihm das Schreiben bzw. Zeichnen schwer. Ich war damit nicht einverstanden, *denn Stärken der Kinder sollen herausgehoben werden und nicht Schwächen verstärkt!* Ich klopfte an mir, während er die Hausübung machte, (obwohl ich so schnell gewachsen bin und mir so schwer tue, den Stift zu halten und zu schreiben, gib ich mir die Chance, meine großen schnell gewachsenen Hände wunderbar zu führen und geschickt und fingerfertig zu sein) – zwei Runden – an zwei Tagen hintereinander (das war ›Surrogat-klopfen‹).

Ich klopfte auch die Vorurteile, die die Lehrer haben, schnell gewachsene Kinder sind immer ›Patschert: ›... ich gib mir die Chance von der Lehrerin so gesehen zu werden, wie ich tatsächlich bin.‹

Drei Tage später. Keine Rede von irgendwelchem Förderunterricht. Er liebt das Schreiben, Zeichnen, Anmalen, und auch die Lehrerinnen schätzen seine tollen Leistungen, und er bekommt viel Lob und Anerkennung! Ganz toller Schuleinstieg!«

Die nächsten Kurse »Anwendung von EFT bei Kindern«

- **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.
- **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 November 2009