



# EFT Newsletter 01/07

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](mailto:kontakt@eft-benesch.de).

---

## Zum Zurücklehnen

*»Es ist besser, ein kleines Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu fluchen.«*

Chinesisches Sprichwort

*»Ein glückliches Gesicht kommt nicht von alleine. Es kommt mit glücklichen Gedanken.«* Unbekannt

### Psychiatertreffen

*»Könnten sie mir bitte sagen, wo hier die Toiletten sind?«, sagt der Psychiater.*

*»Nein, tut mir leid.«*

*»Macht nichts. Aber gut, dass wir darüber geredet haben.«*

### Eine Nasruddin-Geschichte

*Es war wieder eine Zeit gekommen, da Mulla Nasruddin in große Armut geriet. Seinen Nachbarn und Bekannten fiel auf, dass sich sein Verhalten zugleich zum Merkwürdigen hin veränderte. Seit Wochen schon ging er Tag für Tag zu einer frei stehenden alten Mauer, vor der er sich würdevoll aufbaute und die er inständig anrief: »O du, ich bitte dich, gib mir 1000 Dinar!«*

*Man raunte sich schon zu, der Mulla habe nun endgültig den Verstand verloren. Da erbarmte sich ein Freund seiner, ging zu ihm hin und sagte: »Hör auf, dich der Lächerlichkeit preiszugeben! Du glaubst doch wohl selber nicht, dass die Steine deine Bitten erhören werden.«*

*»Du hältst mich wohl für einen Idioten?«*

*»Aus welchem Grund solltest du denn sonst diese Mauer hier anrufen?«*

*»Wie du weißt, bin ich sehr arm«, antwortete ihm der Mulla. »Und ich versuche mich Stück für Stück an die kommenden Abweisungen zu gewöhnen.«*

Mulla Nasruddin – Lebensphilosophie eines weisen Narren, Atmosphären-Verlag 2005

---

## Nachrichten / Aktuelles

**Abmahnkampagne letzter Akt:** Von der Thalamus-Schule (deren Brief wir im letzten Newsletter auf deren Wunsch hin veröffentlicht haben und den wir nun wieder auf unserer Website herausgenommen haben) erhielten wir folgende Email:

»Sehr geehrte Damen und Herren,  
hiermit weisen wir Sie an, eine weitere Versendung (auch Weiterleitung) unserer privaten und persönlichen Mail vom 21.11.06 an jede andere Person bzw. Institution, auch solche, die EFT usw. anbieten, umgehend einzustellen.

Unter Bezugnahme auf unser Mail vom 21.11.2006 haben wir von den Rechtsanwälten von Herrn Franke weitere Schreiben erhalten und es droht eine Ausweitung des Rechtsstreites. Um dies zu vermeiden, bitten wir Sie ebenfalls dringend, diese Mail mit der Bitte um Beachtung an die Personen und Institutionen weiterzuleiten, denen Sie unsere Mail vom 21.11.06 zumailten oder sonst zur Verfügung stellten.«

Also, bitte den Inhalt der genannten Mail nicht weiterverbreiten, um nicht auch noch selbst Opfer Franke'scher Anwaltsaktivitäten zu werden.

### **Erfolgreicher EFT-Gastvortrag von Horst bei Bert Hellinger**

Großen Anklang fand Horsts EFT-Vortrag auf der Tagung »Was bleibt und geht« im Dezember, eine Veranstaltung von Bert Hellinger, auf der er das »Geistige Familienstellen« vorstellte und seinen 81. Geburtstag feierte. Ein Höhepunkt des EFT-Vortrages war eine Live-Demonstration von EFT zusammen mit Bert Hellinger selbst. Eine DVD dieses Vortrages (mit einer weiteren Live-Demonstration und einer Gruppenanwendung) sollte demnächst bei AuditoriumNetzwerk ([www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de)) erhältlich sein oder nachfragen unter Email: [info@auditorium-netzwerk.de](mailto:info@auditorium-netzwerk.de) (Bestellnummer BH06-V1D, Horst Benesch: EFT-Klopfmethode).

### **Ein neues EFT-Buch von Horst erscheint demnächst**

In der dritten Februarwoche wird das neue Buch und eine begleitende DVD von Horst »Frei von Allergie mit EFT – Beschwerden lindern und dauerhaft loswerden durch Klopfakupressur« im Kösel-Verlag, München, erscheinen. Nähere Angaben zum Buch siehe unsere Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

### **EFT als Teil der Ausbildung bei Sophie und Bert Hellinger**

Im Rahmen des Studienganges zum Familienaufsteller nach der Methode von Bert Hellinger mit europaweit anerkanntem diplomierten Abschluss in Zusammenarbeit mit der Universität Européenne Jean Monnet a.i.s.b.l. in Brüssel ist auch EFT Bestandteil dieser Ausbildung. Horst ist der Dozent für EFT und leitet diese viertägigen Kurse (plus einen weiteren Praxiskurs). Infos über diesen Studiengang unter [www.hellingerschule.com](http://www.hellingerschule.com) oder bei [info@hellingerschule.com](mailto:info@hellingerschule.com).

### **»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 finden Sie unter: [www.eft-dach.org](http://www.eft-dach.org).



---

## **Tipps zum Klopfen**

Wird EFT auf emotionale Belastungen angewendet, wird lediglich ein überschießender, »ungesunder« bzw. »gestörter« Anteil dieser Emotionen aufgelöst. Wie Gary Craig immer wieder betont und wie auch die Erfahrungen zeigen, bleibt eine »gesunde« emotionale Reaktion unberührt. So wird jemand mit Höhenangst diese Angst und die damit einhergehenden körperlichen Reaktionen wie Herzklopfen, Übelkeit, Schwitzen usw. auflösen können, ohne jedoch das nötige Vorsichtsverhalten zu verlieren. Und so wird jemand die natürliche Trauer um den Tod einer nahestehenden Person weiterhin fühlen, ohne jedoch von dieser Trauer überwältigt oder beherrscht zu werden. Und so kann EFT auch bereits

kurz nach einem traumatischen Erlebnis erfolgreich zum Einsatz kommen, denn es beseitigt lediglich den traumatisierenden Anteil dieser Erfahrung und lässt genügend Raum für eine angemessene »gesunde« Reaktion. Als EFT-Anwender ist es wichtig, diesen Zusammenhang zu beachten, um nicht unnötigerweise EFT-Erfolge in Frage zu stellen und etwas anzustreben, was weder erreichbar noch hilfreich für die betroffene Person ist.

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

---

## Fallgeschichten

### Bericht einer EFT-Anwenderin, die das Buch »Klopf dich gesund« gelesen hat

»Am Wochenende habe ich einen Test bei einem Bekannten gewagt, der zu Besuch kam und der zwar willig, aber nicht gläubig dieser EFT-Sache gegenüberstand.

Er beklagte sich darüber, dass er schon seit über vier Wochen eine Erkältung mit sich herumzieht, die jedoch einfach nicht verschwinden will. Er hatte schon alles ausprobiert.

Als er also am Freitag-Abend da war, klagte er im Verlauf des Abends erneut über die ständig anhaltenden Erkältungserscheinungen und das Gefühl, Wasser in der Lunge zu haben, weil er rasselnde Geräusche beim Atmen machte.

Kurzum, ich wendete EFT an. Er bewertete das Problem zuerst auf der Belastungsskala auf Acht ein und stimmte sich tiefer in diese Erkältungsempfindungen ein. Dann rieb ich seinen »sore spot« und ließ ihm dabei sehr emotional den Setup-Satz sagen: »Auch wenn ich diese Erkältungserscheinungen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.« Danach klopfte ich ihm die Meridianpunkte ab (inklusive 9-Gamut-Folge), und er sagte dabei den Erinnerungssatz [z.B. »Diese Erkältungserscheinungen« oder »Diese lästigen, quälenden Erkältungserscheinungen« ...; Anmerkung von Horst].

Als wir dann mit dem ersten Durchgang des EFT-Grundrezeptes fertig waren, schien sich etwas bei ihm zu lösen, und er fing stark zu husten an. Er bewertete das anfängliche Problem trotzdem auf eine Vier. Ich durchlief mit ihm einen Folgedurchgang mit dem Setup-Satz: »Auch wenn ich diese restlichen Erkältungserscheinungen habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.«

Als wir fertig waren (er bewertete das Problem auf Zwei bis Eins), bekam er so einen Hustenanfall, dass er dazu meinte, »vor zwei Wochen das letzte Mal so abgehustet zu haben«. Es löste sich Sekret, und Flüssigkeiten gingen aus der Lunge ab. Darauf folgte ein Schweißausbruch am ganzen Körper. Danach war er fix und fertig und nur noch hundemüde.

Obwohl er erschöpft war, fühlte er sich innerlich gut, da nicht nur der Hustenreiz aufgehört hatte, sondern auch das Rasselgeräusch beim Atmen verschwunden war. Er meinte noch: »wie auf Wolke Sieben zu schweben und nur noch ins Bett zu wollen«.

Wir hatten uns für den nächsten Vormittag verabredet. Ich war gespannt. Ich konnte selbst meinen Augen kaum trauen, als er wie das blühende Leben an seiner Eingangstür stand, frei von Erkältungserscheinungen und voller Stolz, dass er heute schon den Trimm-Dich-Pfad durchlaufen ist.«

Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit EFT und Ihre EFT-Fälle (erfolgreiche bis weniger erfolgreiche) könnten hier stehen. Schreiben Sie uns!

---

## Aktuelles aus unserer Praxis

### EFT-TRAINING

- Der nächste Termin für einen **Level-1-Kurs**: Samstag, **10. März**, 9.30 bis 19 Uhr in Unterschleißheim.
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **21./22. April 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr) in Unterschleißheim.

- **Für alle, die den Level-2-Kurs gemacht haben:** Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **17. März** statt, 10 bis 18 Uhr in Unterschleißheim. Dieser Levelkurs kann beliebig oft besucht werden, da immer neue Themen angesprochen werden.

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

**Weitere Termine** am Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

## NEU

Auf Wunsch von mehreren TeilnehmerInnen an unseren Levelkursen bieten wir ab sofort **EFT-Übungsgruppen** für unsere KursteilnehmerInnen und für Personen mit Levelkursteilnahme bei anderen Kursleitern an (Mindestvoraussetzung Level 2): jeweils freitags im vierzehntägigen Abstand von 17.00 bis 20.00/21.00 Uhr und (als besonderes Angebot auch für Auswärtige) an zwei bis drei Samstagen von 10.00 bis 18.00 Uhr.. Wer also im Gruppenrahmen und unter unserer Anleitung vertieft üben, eigene Unsicherheiten beseitigen und EFT-Fertigkeiten weiter erhöhen will, ist hier richtig. Näheres in der Übersicht am Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

## EFT-SPEZIALSEMINARE

Diese Seminare dienen dazu, EFT-Kenntnisse auf bestimmten Problemfeldern zuerlangen und bestehende noch zu vertiefen, Möglichkeiten für eine Spezialisierung zu schaffen und eigene spezifische Probleme intensiver angehen zu können. Siehe hierzu auch unsere Website [eft-benesch.de](http://eft-benesch.de).

### Demnächst

- **Die Anwendung von EFT bei Trauma** (für EFT-Anwender und Interessierte)  
Der nächste Termin Samstag/Sonntag **13./14. Januar 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr) in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- **Die Anwendung von EFT bei Ängsten und Phobien** (für EFT-Anwender und Interessierte)  
Der nächste Termin Samstag/Sonntag **24./25. März 2007** (Samstag: 9.30 bis 18 Uhr, Sonntag: 10 bis 16 Uhr) in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!

## SEMINAR UND URLAUB IM SÜDEN VON KRETA

### »JumpNow! – Leben ohne Grenzen«

Wenn nicht jetzt, wann dann? In diesem Seminar wird ein sicheres Fundament dafür geschaffen, das möglich werden zu lassen, was bislang durch Selbstfesselung nicht möglich war. Mit EFT und anderen Techniken werden Sie entscheidende Schritte in diese Richtung gehen – in ein Leben, das ungeahnte Perspektiven und Möglichkeiten bietet. Darüber hinaus bleibt auch Zeit genug, Sonne, Meer, Strände, Land und Leute und diese Inselatmosphäre zu genießen.

Termin **01. bis 14. Juli 2007**; **Anmeldung bis spätestens 31. Januar 2007**; **Teilnehmerzahl begrenzt**. Nähere Informationen siehe [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de).

## WEITERES

**Sie können auch selbst EFT-Gruppen und EFT-Kurse organisieren**, auch für ganz spezielle Themen und Inhalte und Horst als Gruppen- bzw. Kursleiter einladen. Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

---

## Die EFT-Kinder-Ecke

Während eines Einkaufsbummels geht Fritz verloren. Eine freundliche Verkäuferin, die sich seiner angenommen hat, fragt ihn: »Wie heißen denn deine Eltern, mein Kleiner?« Schluchzend antwortet Fritz: »Bärchen und Pummelmaus.«

»Warum weinst du, Fritzchen?« – »Meine großen Brüder und Schwestern haben jetzt alle Ferien und ich nicht«, heult der Kleine. »Warum hast du keine Ferien? Bist du nicht artig gewesen?« – »Doch, aber ich komme erst im nächsten Jahr zur Schule!«

### **KURS IM FEBRUAR »Die Anwendung von EFT bei Kindern«**

Für das Klopfen mit Kindern und Jugendlichen bieten wir **Kurse** an, die sowohl **für Eltern als auch für Kindertherapeut/innen, Erzieher/innen, PädagogInnen, Kinderpflegepersonal** usw. geeignet sind  
Nächster Termin: Samstag, **10. Februar 2007** (9.30 bis ca. 18 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim.  
Bitte **jetzt** anmelden.

Näheres zum Kurs siehe [www.eft-kinder.de](http://www.eft-kinder.de).

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

---

## **Anmelden und Abmelden dieses Newsletters**

- Für eine **Anmeldung, Abmeldung** oder **Änderung Ihrer Email-Adresse** schicken Sie uns bitte eine Meldung per Email oder eine Notiz via Website [www.eft-benesch.de](http://www.eft-benesch.de), Rubrik »Newsletter«.
- Wir versichern, dass Ihre Email-Adresse und weitere Angaben **streng vertraulich** behandelt und an Dritte nicht weitergegeben werden.

### **DIE AUTOREN**

**Horst Benesch**, Heilpraktiker für Psychotherapie, ausgebildet in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie, zertifizierter EFT-Practitioner (EFT-ADV), EFT-Trainer, Seminarleiter, Buchautor. Praxis in Unterschleißheim bei München und in der Nähe von Kißlegg/Allgäu. Spezialgebiete: EFT-Anwendung v.a. bei Trauma, Ängsten und Phobien, Schmerzzuständen, Allergien; EFT mit Kindern, EnergyCoaching (Lebenscoaching, Sportcoaching).

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