



# EFT Newsletter 9/06

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 [eftnewsletter@translab.info](mailto:eftnewsletter@translab.info).

---

## Zum Zurücklehnen

*»Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.«*  
Buddhistische Weisheit

*»Sie brauchen den Mund nicht so weit aufzumachen«, sagt der Zahnarzt zum Patienten. »Wollen Sie denn nicht bohren?« – »Das schon, aber ich bleibe draußen.«*

---

## Aktuelles

### Es rückt immer näher

Eine Veranstaltung für EFT-Neulinge, EFT-Anwender, EFT-Berater, EFT-Coaches, EFT-Therapeuten oder EFT-Trainer – oder Interessierte an diesem Thema.

**»1. Deutsche Fachtagung Emotional Freedom Techniques (EFT) und mehr«** vom 6. bis 8. Oktober 2006 in Frankenthal/Pfalz. Teilnahme für einen, zwei oder drei Tage möglich. Es gibt noch freie Plätze. Hier das Programm:

6.10.: »Trainertraining für EFT-Trainer und zukünftige Trainer« mit Dr. Rudolf Kaufmann und Maya de Vries

7.10.: »Das EFT-Grundrezept« (Dr. Rudolf Kaufmann)

»EFT und Panikstörung« (Gerald Stiehler)

»EFT und Süchte/Gewichtsprobleme« (Ramona B. Wagner)

»EFT und Spitzenleistung« (Thorsten Kominek)

»BSFF nach Larry Nims« (Maya de Vries)

8.10.: »EFT und Allergien« (Horst Benesch)

»EFT in der Akut-Situation« (Robert Rother)

»Glückliche Beziehungen mit EFT« (Gabriele Schmidt)

»Emotrance nach Silvia Hartmann« (Dr. Reto Wyss)

Dauer der jeweiligen Vorträge ca. 90 Minuten mit Live-Demonstrationen und Gelegenheit für Fragen an die ReferentInnen.

Näheres zur Veranstaltung und Anmeldung unter [www.eftforall.de](http://www.eftforall.de).

---

## Tipps zum Klopfen

Das »EFT-Grundrezept« ist ein solides Fundament für die erfolgreiche Arbeit mit den Energietechniken. Von hier aus kann man beginnen, erste praktische Erfahrungen zu sammeln und Sicherheit in der Anwendung zu gewinnen. EFT erlaubt es jedoch auch, sich den gegebenen Situationen anzupassen und entsprechend Variationen vorzunehmen. Es zeigt sich, dass EFT ein flexibles Werkzeug in den Händen experimentierfreudiger Anwender ist. So genügt es oft auch, lediglich mit der Kurzversion (Klopfpunkte von Augenbraue bis Unter dem Arm und Weglassen der Gamutfolge) zu arbeiten. Es geht auch, lediglich die Fingerpunkte zu verwenden (siehe letzter Newsletter: Klopfen in der Öffentlichkeit), wenn z.B. das Heben der Arme Probleme und Schmerzen bereitet, wie es bei einer meiner Klientinnen der Fall war. Bei starken Emotionen, wie z.B. heftigem Weinen, ist es sinnvoll, ohne jegliche verbale Äußerungen seitens des Betroffenen zu klopfen (in diesem Fall übernehme ich diesen Part, um den Klienten in Kontakt mit dem Thema zu halten und eventuell noch zu vertiefen). Oft verlasse ich vollkommen das »EFT-Protokoll« und lasse den Klienten die ganze Zeit klopfen (Kurzversion und dazwischen auch mal die Finger oder Gamutfolge, je nach meiner Intuition), während er aus seinem Leben berichtet, über Probleme spricht. Taucht dabei eine Belastung auf oder ein negativer Glaubenssatz (der auf eine psychische Umkehr hindeutet), nehme die Zügel wieder straffer, indem ich wieder mehr zum EFT-Grundrezept zurückgehe, greife eventuell dann auf das Setup zurück, zur Gamutfolge usw. Oft ist es gar nicht nötig, das Setup zu verwenden: es kann sogleich mit den Klopfunden begonnen werden. Stellt sich kein positives Resultat ein, kann das Setup in der Folge dazukommen. Es funktioniert auch, wenn während der Klopfunden der Setupsatz verwendet wird. Und natürlich kann man sehr viel mit dem verbalen Anteil im EFT spielen: den positiven Akzeptanzteil variieren, damit provozieren, Übertreibungen einbauen oder an den Akzeptanzteil positive Äußerungen (»und ich gebe mir die Chance, dass ...«, »und ich will, dass ...« etc.) und Reframings einbauen. Die Möglichkeiten sind hier schier unbegrenzt. Dies alles sind Beispiele dafür, dass man sich nicht sklavisch an das »Grundrezept« halten muss und soll. EFT ist nicht statisch, sondern äußerst lebendig und anpassungsfähig. Lediglich zwei Bausteine müssen Bestand haben: das Einstimmen auf das Problem und die Stimulierung von Klopfpunkten. Diese Anregungen sollen ermutigen, zu variieren und eigenen Eingebungen zu folgen. Ergeben sich keine gewünschten Resultate, haben wir ja immer noch das »Grundrezept«, auf das wir jederzeit zurückgreifen können.

Gerne hören wir von euren Experimentiererfahrungen, die wir hier vorstellen können.

---

## Fallgeschichten

### Einige »kleine Minutenwunder«

- Der Gips aufgrund eines gebrochenen Daumens war soeben entfernt worden. Nach einer Sitzung bei mir wollte B. zur Physiotherapie, um den Daumen in mühevoller und schmerzhafter Weise nach einigen Wochen wieder beweglich zu haben. B. zeigte mir den Daumen, sie konnte ihn in keinsten Weise abbiegen. Er war richtiggehend steif. Nach drei Minuten Klopfen der Blockade und Unbeweglichkeit forderte ich sie auf, es erneut zu versuchen: der Daumen bewegte sich, B. konnte ihn fast mühelos und nahezu vollständig wieder abbeugen. Eine Physiotherapie war nicht mehr nötig.
- C. hatte seit Jahren konstanten »grieseligen« Schmerz in den Schultergelenken bei bestimmten Bewegungen trotz zahlreicher ärztlicher Behandlungen. Wir konzentrierten uns auf die linke Schulter und wandten EFT darauf an (Einwertung 5). Nach ein paar Klopfunden völlige Schmerzfreiheit (was zuvor nie der Fall gewesen war) trotz Suche nach dem Schmerz mit vermehrtem Bewegen des Armes. Auch die rechte, nicht berücksichtigte Schulter war gänzlich schmerzfrei. Sie berichtete sogar von einer angenehmen »Leichtigkeit« in den Schultern.

- Z. hatte nach einer starken Sprunggelenksverletzung als Folge eines sportlichen Unfalls auch nach Wiedergenesung des Gelenks noch immer gewisse Einschränkungen in der Beweglichkeit des Gelenks und auch Schmerzen bei bestimmten Bewegungen. Nach etwa einer halben Stunde EFT auf die ganz spezifischen Probleme im Sprunggelenk war das Gelenk schmerz- und verspannungsfrei, auch die Beweglichkeit hatte sich wesentlich verbessert.
- N. litt seit zwei Monaten unter starken Schmerzen in beiden Schultern und Oberarmen, die Beweglichkeit war stark eingeschränkt, nur unter Schmerzen konnte er die Arme bis auf halbe Höhe anheben. Dieser kontinuierliche stechende Druck- und Blockadeschmerz trotz Medikation und ärztlicher Behandlung ließ ihn zusehends depressiv werden. Nach einer Sitzung von einer dreiviertel Stunde und vielen Aspekten waren die Blockaden frei. Er konnte jetzt nahezu schmerzfrei seine Arme bewegen. Tränen der Erlösung traten aus seinen Augen, als er wieder diese Freiheit in seinen Armen verspürte: »Das kann man sich nicht vorstellen, wie es ist, wenn die Schmerzen, die einfach nicht weggehen wollten, nicht mehr da sind. Ein ganz befreiendes Gefühl.«

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**: Sonntag, **17. September**, 11 bis 18 Uhr bei uns in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- Der nächste Termin für einen **Level-2-Kurs**: Freitag/Samstag, **15./16. September** (Freitag: 16 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 17 Uhr) in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden!
- **Für alle, die den Level-2-Kurs gemacht haben**: Der nächste **Level-3-Kurs** findet am Samstag, **10. September** statt, 11 bis 18 Uhr in der Praxis in Unterschleißheim. Bitte **jetzt** anmelden.

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

**Weitere Termine bis Dezember 2006** siehe Ende dieses Newsletters bzw. auf unserer Website.

### VORANKÜNDIGUNG

**GLÜCKSSEMINAR** mit Horst Benesch und Dr. Elmar Hatzelmann

»In drei Schritten zum glücklichen Seinszustand«. Samstag/Sonntag **18./19. November** 2006. In diesem Kurs lernen Sie Ihren persönlichen glücklichen Seinszustand kennen und erfahren Unterstützung bei der dauerhaften Integration in Ihren Alltag. NLP- und EFT-Techniken bilden die Grundlagen hierfür. Genauere Informationen in unserer Website.

### 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

*Fragt der Vater das Fritzchen: »Wie stellst du dir die perfekte Schule vor?« Fritzchen darauf: »Geschlossen.«*

Für das Klopfen mit Kindern und Jugendlichen bieten wir folgende Kurse an:

- **Vorträge**: Auf Einladung gibt Horst Vorträge zum Thema »EFT mit Kindern« (auch in Verbindung mit einem Einführungskurs). Treten Sie hierzu in Kontakt mit uns.

- **EFT-Training für Eltern:** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim.
- **EFT-Spezialtraining für Kindertherapeut/innen, Erzieher/innen, Pädagogen, Kinderpflegepersonal usw.:** Datum je nach Nachfrage, samstags 10 bis ca. 18 Uhr, in der Praxis in Unterschleißheim. Die Termine werden festgelegt, wenn genügend Voranmeldungen eingegangen sind. Näheres zu den Kursen siehe unter [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, Aurapflege, spirituelle und emotionale Energiearbeit, Lebensberatung.

**Praxis Benesch**, Elisabethstr. 52, 85716 Unterschleißheim

Tel.: 089 / 37 48 89 28, Fax: 089 / 3 10 22 01

Unterschleißheim im September 2006