

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Ob Kopfschmerzen, Verspannungen, Prüfungsangst oder Stress: Mit EFT (Emotional Freedom Techniques) können Sie zahlreiche Probleme körperlicher oder emotionaler Natur selbst behandeln, indem Sie bestimmte Meridianpunkte abklopfen und so die Energie im Körper wieder zum Fließen bringen. Durch die Auflösung energetischer Blockaden erreichen Sie mit der EFT-Klopfakupressur schnelle und dauerhafte Erfolge. Der erfahrene EFT-Therapeut Horst Benesch gibt eine ausführliche Einführung in die Methode und untermauert die Wirksamkeit des Verfahrens durch zahlreiche positive Beispiele aus der Praxis. Alle Schritte sind leicht nachvollziehbar und werden durch Fotos und schematische Darstellungen illustriert. Darüber hinaus finden sich in diesem Buch auch Anregungen für die Anwendung in Partnerschaft, Beruf und Sport sowie ein EFT-Tagebuch für persönliche Eintragungen. Einfach klopfen und sich besser fühlen!

Autor

Horst Benesch studierte Sport und Psychologie und wurde in verschiedenen Verfahren der humanistischen Psychotherapie ausgebildet. Er arbeitet als Heilpraktiker (Psychotherapie), EFT-Therapeut, EFT-Trainer und Wohlstandskoach in eigener Praxis in München und gibt Kurse und Seminare im europäischen Raum. Näheres hierzu auf seinen Websites www.eft-benesch.de und www.eft-kinder.de. Oder wenden Sie sich direkt an:
Horst Benesch, Tel.: 0 89/37 48 89 28, E-Mail: kontakt@eft-benesch.de.

Von Horst Benesch außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Frei von Allergie mit Klopfakupressur (17080)

Gesunde Kinder mit Klopfakupressur (17046)

Horst Benesch

Klopf dich gesund

- Blockaden lösen
- Schmerzfrei werden
mit Klopfakupressur

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

An dieser Stelle möchte ich Gary Craig, dem Begründer von EFT, danken, dass er so freigiebig sein Material und Wissen zur Verfügung stellt und mir dadurch ermöglichte, dieses Buch zu verfassen.



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940
www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2006 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv links: FinePic®

Umschlagmotiv rechts: Corbis / © Tomas Rodriguez

Umschlagmotiv Mitte: Getty Images

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17215-3

www.mosaik-goldmann.de

**Mauer
so weit
das
Auge
reicht**

**Und doch:
ein
Schritt
nach
vorne
nur ...**

sie weicht!

Aus: Horst Benesch,
Stolpersteine auf dem Weg

Inhalt

Einleitung	11
Wichtige Hinweise	15
Auf dem Weg zu EFT – ein kurzer Ausflug	17
Energie-Therapie	20
TFT	20
EFT	23
Was ist EFT?	25
Anwendungsbereiche von EFT	28
Physische Störungen	29
Psychische Störungen	30
Bei Kindern	32
Anderes	32
 Die Praxis	
Die Meridianpunkte	37
Das »Grundrezept«	44
Bestimmung des Problems und seine Einwertung	45
Das Setup	47
<i>Affirmationen</i>	48
<i>»sore spot«</i>	51
Die Sequenz	52

<i>Der Erinnerungssatz</i>	52
<i>Die Sequenz</i>	54
Die 9-Gamut-Folge	57
Die Wiederholungssequenz	58
Einwertung	58
Nachttesten	59
Das Grundrezept – eine Zusammenfassung	60
Folgedurchgänge	63
Eine praktische Abkürzung	64
Einige Beispiele	66
Wenn EFT scheinbar nicht wirkt	71
Aspekte	71
<i>Anfängerfehler 1: Nicht spezifisch genug</i>	72
<i>Anfängerfehler 2: Fehlende Ausdauer</i>	77
<i>Hilfe, das Symptom verschlechtert sich!</i>	80
<i>»Filmtechnik«</i>	82
Psychische Umkehr	85
Energietoxine	89
Zu zweit ist oft besser als allein	92
Zwei besondere Techniken	93
Technik bei unspezifischen Problemen	93
Gezieltes Aufräumen	95
EFT mit Kindern	98
Eine Grundübung mit Kindern	101
EFT und Partnerschaft	104
Eine Übung für Partner	106

Mit EFT auf der Erfolgsspur	112
EFT und Sport	113
EFT in Unternehmen	121
<i>Die Mitarbeiterebene</i>	122
<i>Die Führungsebene</i>	125
<i>Die Schnittstelle beider Ebenen</i>	127
EFT und öffentliches Auftreten	132
Was noch zu sagen ist	135
 Anhang	
Mein EFT-Tagebuch	141
Adressen	149
<i>EFT-Anwender</i>	149
Weiterführende Literatur	150
<i>Literatur zu EFT</i>	150
<i>Literatur zu verwandten Themen</i>	151
<i>Forschungen zu Klopfakupressur</i>	152
Das EFT-«Grundrezept»	155
Das EFT-Gesamtmodell	156
Register	157

Einleitung

Marianne litt seit Jahren an asthmatischen Beschwerden, ein Atmen ohne Einschränkung war ihr nicht mehr möglich. Mithilfe der Anwendung der EFT-Methode war sie innerhalb von wenigen Minuten in der Lage, wieder tief und frei durchzuatmen, ein Zustand, den sie seit langem nicht mehr gekannt hatte und von dem sie auch nicht mehr erwartet hatte, ihn jemals wieder erleben zu dürfen. Umso tiefer war ihre innere Berührung über diese neugewonnene Freiheit, die ihr Freudentränen bescherte.

Neuem begegnet man gewöhnlich mit einer Portion Skepsis, wenn nicht sogar auch irrationaler Ablehnung, wenn dieses Neue nicht in die Schubladen bestehender und gewohnter Denk- und Erfahrungsmuster passt und diese auf den Kopf zu stellen scheint. Die Geschichte der Menschheit ist voller Beispiele für dieses Phänomen. Und dennoch, dieses Neue ist geboren, erhebt seine Stimme und verschafft sich zunehmend Aufmerksamkeit, denn Neues erweckt auch unsere Neugierde, unsere Gier nach Neuem. Ich bin mir sicher, dass diese junge Methode, *Emotional Freedom Techniques* (EFT™) genannt (im Folgenden nur noch EFT geschrieben), in diesem Spannungsverhältnis zwischen Neugierde und Ablehnung bestehen und durch seine nicht zu leugnenden Erfolge auch größere Skeptiker auf Dauer überzeugen wird.

Wie weit sind Sie bereit, Ihre gewohnten Muster fallen zu las-

sen? Muster darüber, wie die Welt funktioniert, wie sie zu sein hat, was möglich sein darf und was nicht sein kann? Die in diesem Buch dargestellte Methode wird Sie möglicherweise an Ihre Grenzen führen, mögen Sie noch so sehr davon überzeugt sein, ein aufgeklärter und offener Geist zu sein.

Auf meinem langen Weg durch das weite Feld der helfenden und heilenden Berufe bin ich immer wieder mit Neuem konfrontiert worden, das unabhängige, mutige und kreative Geister zu Tage förderten – darunter viel Wertvolles, das ich in meine Arbeit integrieren konnte. Ein wichtiger Aspekt dabei war stets, Möglichkeiten und Techniken zu finden und zu entwickeln, mit denen sich die Probleme meiner Klienten noch wirkungsvoller, effektiver und sanfter auflösen oder zumindest lindern ließen. Ich war in dieser Richtung schon ganz gut vorangekommen, indem ich zu einem Ansatz gelangte, der zunehmend die kreativen, imaginativen und intuitiven Fähigkeiten unserer rechten Gehirnhemisphäre in den Therapieprozess mit einbezog und bei dem eine Sichtweise Einzug hielt, die sich mit »Bioenergie« und deren Mechanismen von Störung und Gleichgewicht beschäftigte.

Dann begegnete ich EFT: Einerseits erkannte ich darin meine Energie-Sichtweise und das Bemühen um Effektivität und Simplizität wieder, doch die erstaunliche Einfachheit dieser Methode ließ mich meine eigenen Grenzen spüren. »Es kann doch nicht sein, dass es derart einfach und zugleich wirkungsvoll ist. Lediglich mit den eigenen Fingern Körperpunkte klopfen und ein paar Worte murmeln – das soll es in zahlreichen Fällen schon gewesen sein?«

Doch alle meine Zweifel lösten sich bald auf: Die Liste der er-

folgreichen Berichte anderer sowie meine eigenen Versuche an mir selbst wie auch an Freunden, Bekannten, Verwandten und dann auch die kontinuierliche Anwendung bei Klienten ließen einfach keinen anderen Schluss zu:

Es ist so einfach und effektiv!

Wie sollte ich auch zu einem anderen Schluss kommen angesichts der Tatsache, dass ich selbst Zeuge war, wie sich auf erstaunlich einfache Weise und teils innerhalb weniger Minuten Kopfschmerz, Nackenschmerz, Herpesbrennen, Juckreiz, Atembeschwerden, Verspannungen, Ängste, Traumata und auch komplexere seelische und seelisch bedingte körperliche Symptome in nichts auflösten? Ja, meine Grenzen wurden getestet, und ich für meinen Teil habe aus meiner Sicht diesen Test bestanden – auch wenn sich immer noch durch ein winziges Hintertürchen eine leise Stimme Gehör verschaffen möchte: »*Das kann doch gar nicht sein, dass ...*«

Ich lade Sie ein, liebe Leserin, lieber Leser, eine Methode kennen zu lernen, die es Ihnen ermöglicht, auf ganz simple Art und Weise und ohne theoretische Vorkenntnisse, lediglich mithilfe Ihrer eigenen Finger und Ihres gesunden Menschenverstands, einfache körperliche wie auch seelische Probleme selbst anzugehen und zu lösen. Mit dieser Methode steigen Ihre Chancen, Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihren persönlichen Erfolg im wahrsten Sinne des Wortes wieder selbst in die eigenen Hände nehmen zu können. Zwar ist nicht davon auszugehen, dass jedes Problem auf diese Weise zu lösen sein wird, da EFT jedoch ein

breites Wirkungsspektrum hat, können Sie die berechtigte Hoffnung haben, dass es Ihnen auch bei Ihrem Problem zumindest hilfreich zur Seite stehen kann.

Im Folgenden erhalten Sie zunächst einige allgemeine Hintergrundinformationen zu EFT, ohne dabei allzu sehr ins Detail zu gehen. Dies würde der Intention dieses Buches zuwiderlaufen, die die praktische Anwendung von EFT in den Vordergrund stellen will. Um den Nutzen der Elektrizität zu erfahren, brauchen Sie nichts von der Physik der Elektrizität zu verstehen, sondern lediglich ein paar gelernte Handgriffe anzuwenden und die Warnhinweise im Umgang mit dieser Energieform zu beachten. Wer tiefer gehende Informationen zu EFT haben möchte, sei auf den Anhang dieses Buches verwiesen, wo entsprechende Literaturangaben zu finden sind. Im Anhang ist auch die Adresse der Website von Gary Craig aufgeführt, auf der Sie der EFT-Originalversion und anderem Originalmaterial begegnen können.

Dieses Buch gibt Ihnen grundlegende Techniken zur Hand, die nach ein paar Versuchen leicht zu merken und anzuwenden sind und mit denen Sie erstaunliche Erfolge erzielen können. Dies heißt aber nicht, dass Sie damit bereits »ein Meister des EFT« sind. Um mit EFT auch bei komplexeren Problemen erfolgreich sein zu können, bedarf es eines sorgfältigen Studiums von EFT und eines profunden psychologischen Hintergrundwissens und Erfahrungsschatzes. Nur so ist es möglich, das Potenzial von EFT vollständig ausschöpfen zu können. Interessierte finden im Anhang entsprechende Hinweise.

Wichtige Hinweise

Bevor Sie EFT anwenden, sollten Sie in jedem Falle folgende Hinweise beachten:

Diese Methode ersetzt bei bestehenden Beschwerden keinen Besuch bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder (Psycho-)Therapeuten. Eine sichere fachliche Diagnose muss – wo angezeigt – einer gewählten Selbstbehandlung stets vorangehen! Auch wird nicht angeraten, irgendwelche Medikation von sich aus abzusetzen. Besprechen Sie dies stets mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker. Im besten Falle führen Sie EFT – wo nötig – parallel zur medizinischen oder auch psychotherapeutischen Behandlung durch. Im Allgemeinen sind durch diese Methode Nebenwirkungen zwar nicht zu erwarten, doch kann eine Anwendung unerwünschte Wirkungen im besonderen Falle nicht ausschließen.

Insofern ist es wichtig, dass Sie die volle Verantwortung in körperlicher wie in psychischer Hinsicht übernehmen, wenn Sie diese Methode bei sich anwenden. Ebenso ist es wichtig, sollten Sie anderen mit dieser Methode helfen wollen, diese an ihre eigene Verantwortlichkeit zu erinnern.

Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors, des Verlages oder anderer, die mit EFT arbeiten, wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

Anmerkung: Bei den Fallbeispielen in diesem Buch wurden aus Gründen der Anonymität die Namen meiner Klienten verändert und keine Altersangaben vorgenommen.

Auf dem Weg zu EFT – ein kurzer Ausflug

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Westen mehr und mehr auch den überlieferten asiatischen Heilmethoden geöffnet, so dass heute Begriffe wie »Chi-Energie«, »Meridiansystem«, Akupunktur und Akupressur (Shiatsu) bereits zum allgemeinen Wortschatz gehören. Selbst Vertreter der Medizin integrieren zunehmend – wenngleich auch nach langem Kampf und widerstrebend – dieses alte, über 5000 Jahre bestehende asiatische Heilwissen sowohl in ihre Diagnostik als auch Therapie. Dies ist umso erstaunlicher, als diese »Lebensenergie« wissenschaftlich bisher noch nicht eindeutig »entdeckt« wurde und sie sich lediglich anhand ihrer Auswirkungen festmachen lässt. Das heißt, wir bewegen uns hier im Raum ungesicherter Erkenntnisse. Doch wissenschaftlicher Nachweis oder nicht – letzten Endes setzen sich meistens nicht zu leugnende Erfahrungen und Wirkungen durch.

Wie sonst ist es zu erklären, dass wir die Segnungen der Elektrizität tagtäglich in Anspruch nehmen, ohne zu wissen, was diese elektrische Energie eigentlich ist? Hätten Forscher und Entdecker darauf gewartet, bis die Wissenschaft Elektrizität erklären kann, befänden wir uns heute noch im vortechnischen Zeitalter und müssten auf das meiste verzichten, was mittlerweile zum technologischen Alltagsgebrauch gehört. Denn die Beschäftigung mit dieser noch nicht erklärbaren Energieform Elektrizität und die daraus resultierenden Anwendungen führten im

Laufe der Jahrzehnte zu ständigen Fortschritten in der technologischen Entwicklung der Menschheit.

Während »elektrische Energie« unseren Alltag mittlerweile überall begleitet und wir bewusst davon Gebrauch machen, sind wir uns dessen kaum gewahr, wie sehr wir selbst ein »elektrisches Wesen« sind und wie sehr unsere Lebensprozesse im Körper von elektrischen Vorgängen abhängig sind. Unser Leben wäre zum Beispiel nicht möglich ohne die Weiterleitung von elektrischen Impulsen in den Nervenbahnen, ohne die elektrischen Potenziale, die an den Zellmembranen anliegen, ohne die elektrischen Ströme in Gehirn (EEG) und Herz (EKG). Warum also leugnen, was uns derart nahe steht und uns am Leben hält? Warum das leugnen, das wir tagtäglich an uns selbst spüren können: unsere Lebensenergie?

Der Volksmund, in dem wir immer wieder tiefe Weisheiten entdecken können, gibt einen deutlichen Fingerzeig: Wir sind »ohne Energie«, »energieelos«, »ohne Saft«, wenn wir uns niedergeschlagen, deprimiert oder müde fühlen, andererseits aber »voller Energie«, »energiegeladen«, wenn wir voller Tatendrang sind; jemand »steht unter Strom«, ist »geladen«, wenn er heftigen Gefühlen ausgesetzt ist ... – Der Mensch wäre nicht Mensch, wäre er dieser Spur nicht nachgegangen.

Schon vor 5000 Jahren entwickelten die Menschen in China Kenntnisse über ein komplexes System von Energiekreisläufen im menschlichen Körper, dem Meridiansystem, das von unsichtbarer »Urkraft« oder »Lebensenergie«, *chi*, durchströmt wird (*prana* wäre ein vergleichbarer Begriff aus dem indischen Sanskrit). Die chinesische Heilkunst hat ihre Wurzeln in dem Studi-

um dieses Systems und dieser Lebensenergie. Fließt das *chi* ungestört durch das System, befindet sich der Mensch in gesundem Gleichgewicht. Ist dieser Fluss der Lebensenergie jedoch gestört, so liegt nach dieser Auffassung eine Disharmonie vor, die zur Erkrankung führt. Akupunktur und Akupressur sind bekannte Heilmethoden, die auf diesem uralten Wissen basieren.

Während die westliche Wissenschaft diesem alten Heilsystem und dieser »Bioenergie« kaum Beachtung schenkte, gab es aber doch unabhängige und kreative »Köpfe« in der zivilisierten westlichen Welt, die sich schon zeitig von dieser asiatischen Denkweise angezogen fühlten, mit deren Erkenntnissen experimentierten und zu Vorreitern einer völlig neuen Strömung auf dem Sektor des westlichen Heilwesens wurden. In neuerer Zeit seien hierbei vor allem sowohl Dr. George Goodheart genannt, der mit seinen Beiträgen auf dem Gebiet der »Angewandten Kinesiologie« das Wissen um dieses asiatische Heilsystem entscheidend vorangebracht hat, als auch Dr. John Diamond, der der Psychotherapie mit seiner »Behavioristischen Kinesiologie« einen energetisch orientierten Ansatz hinzufügte und dabei emotionalen Themen bestimmte Meridiane zuordnete. Und John Thie, der mit seiner Methode des »Touch for Health« das energetische Gleichgewicht als Lebensgrundlage populär machte.

Diesen und vielen anderen Ansätzen, die noch folgten, ist gemeinsam, dass sie eine Verbindung zwischen Meridianen und der darin fließenden »Lebensenergie« und dem Zustand von Körper, Geist und Seele herstellten und daraus jeweils eigene Therapiemodelle entwickelten.

Energie-Therapie

Die oben genannte Entwicklung mündete schließlich in eine neue Bewegung, die unter dem Begriff der »Energy Therapies« bzw. »Energie-Therapien« zusammengefasst worden ist. Unter diesem weiten Dach schälte sich ab Ende der 70er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts auch eine neue Richtung auf dem Gebiet der Psychotherapie heraus und fand zunächst in den USA zunehmend Beachtung: »Meridian Based Psychotherapies« bzw. »Meridiantherapie« oder »Energetische Psychotherapie«, »Energetische Psychologie« und im Besonderen »Klopfakupressur«.

TFT

Als ein Pionier auf dem Feld der Meridiantherapie gilt Dr. Roger Callahan, der mit seiner »Thought Field Therapy«, in Kurzform TFT™ (im Folgenden nur noch mit TFT bezeichnet), den Energie-Therapien zu einem weiteren Durchbruch verhalf. Dr. Callahan integrierte Erkenntnisse alten asiatischen Wissens über *chi* und Meridiansystem mit den Erkenntnissen und Entwicklungen von Goodheart, Diamond, Neurolinguistischer Programmierung (NLP) und anderem zu einer Methode, die Muskeltests sowie das Abklopfen von Meridianpunkten, Augenbewegungen u. a. zu einer Einheit verband. Und er fügte einen ganz neuen Gesichtspunkt hinzu, der unser bisheriges Verständnis von Psychotherapie und Therapie überhaupt entscheidend verändert:

Die Ursache aller negativen Emotionen (und emotional bedingten körperlichen Probleme) ist eine Störung des Energiesystems unseres Körpers.

Damit leitet Dr. Callahan einen Paradigmenwechsel ein und verlässt die seit Freud weit verbreitete Ansicht in der Psychotherapie-Gemeinde, dass negative Erlebnisse Symptome erzeugen und man zu deren Beseitigung diese Erlebnisse aufspüren und (teilweise auch schmerzhaft) durcharbeiten muss.

Nehmen wir einmal an, Sie würden an einer unerklärlichen Angst vor Dunkelheit mit Schwindelgefühlen und Schweißausbrüchen leiden. Und nehmen wir an, dass Sie im Alter von sechs Jahren erlebt haben, dass im Keller plötzlich das Licht ausging, Sie sich nicht mehr zurechtfinden und panische Angst aufkam, wobei die genannten körperlichen Begleitsymptome auftraten. Die gängige Psychotherapiepraxis wird nun versuchen, dieses alte Erlebnis im Keller als Ursache für die Angst wieder aufzuspüren und zu bearbeiten, um die Angst-Symptomatik aufzulösen.

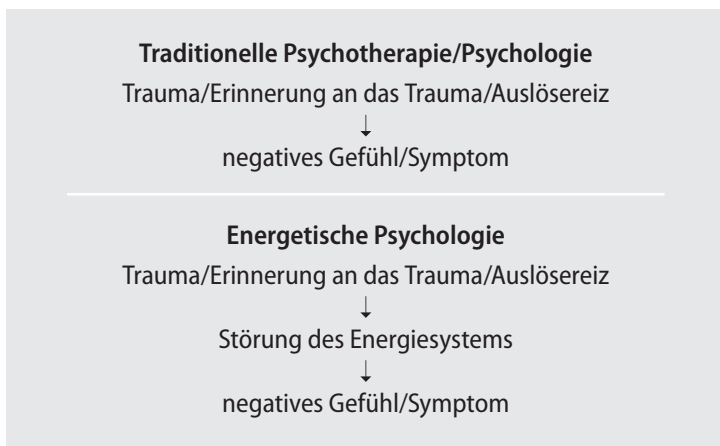
Nach Callahan gilt aber Folgendes: Ein belastendes Erlebnis erzeugt eine Störung im Energiesystem des Körpers, die ihrerseits eine gewisse psychische und/oder somatische Symptomatik auslöst. Die (bewusste oder unbewusste) Erinnerung an dieses Trauma durch Auslösereize lässt diese Störung des Energiesystems des Körpers aufleben, sodass die Symptomatik wieder auftaucht.

In unserem Fall heißt das: Das Erlebnis im Keller führt nicht unmittelbar zum Angsterleben, sondern löst eine Störung im Energiesystem des Körpers aus. Erst diese Störung des Energie-

systems lässt dann die Angst mit den physischen Begleitsymptomen entstehen.

Die Störung des Energiesystems ist unverzichtbare Voraussetzung, damit sich eine negative Symptomatik entwickeln kann, das heißt, wenn die Erinnerung an ein negatives Erlebnis keine Störung im Energiesystem des Körpers verursacht, dann kann auch keine negative Symptomatik auftreten.

So lässt sich auch erklären, warum manche durch ihre Erinnerungen an negative Erlebnisse mehr oder weniger leiden und andere hingegen überhaupt nicht, warum gleiche Erlebnisse bei verschiedenen Personen verschiedene Reaktionen auslösen können: Der Grad der energetischen Störung, der aufgrund dieses Erlebnisses entsteht, ist verschieden bzw. die Störung ist unter Umständen überhaupt nicht eingetreten. Die folgende Grafik macht den Unterschied zwischen traditioneller und energetischer Psychologie deutlich.



Wenn man nun direkt positiven Einfluss auf die Störung des Energiesystems nimmt und das Energiesystem wieder harmonisiert, hat dies heilenden Einfluss auf die Symptomatik, ohne das belastende Ereignis selbst bearbeiten zu müssen. Dies hat zur Folge, dass man – im Gegensatz zur gängigen psychotherapeutischen Praxis – mit *einer* Methode (also mit dem Abklopfen von Meridianpunkten) *unterschiedlichste* Symptomatik (Schmerz, Atembeschwerden, Hautprobleme, Angst, Phobien, Wut, Suchtverhalten, Essstörungen, Allergien ...) behandeln kann.

Auf diesem Prinzip basiert auch die TFT-Methode, die Dr. Callahan im Laufe seiner Forschungen entwickelte. Dabei verwendet er Muskeltests zu diagnostischen Zwecken, um herauszufinden, welcher Meridian bei einer vorliegenden Störung behandelt und welche Abfolge von Meridianpunkten geklopft werden sollte. Um die Therapie abzukürzen, legte er aufgrund seiner Erfahrung bestimmte Klopf-Algorithmen (d.h. Sequenzen von zu klopfenden Meridianpunkten in einer vorgegebenen Reihenfolge) für bestimmte Probleme fest. Die Erfolge seiner Therapiemethode waren beeindruckend.

EFT

Gary Craig, ein Ingenieur mit wissenschaftlicher Ausbildung und tiefem Interesse an Psychologie, war viele Jahre auf der Suche nach einer wirksamen Methode, die die emotionalen Probleme der Menschen lösen konnte, doch keine, der er begegnete, genügte seinem wissenschaftlichen Anspruch. In seinen Augen



Horst Benesch

Klopf dich gesund

- Blockaden lösen
- Schmerzfrei werden
mit Klopfakupressur

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17215-3

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2010

Rasche Hilfe für zahlreiche Probleme – ganz ohne Nebenwirkungen!

Gesundheit und seelisches Wohlbefinden in die eigenen Hände nehmen! Kopfschmerzen, Verspannungen, Prüfungsangst, Stress und vieles mehr kann mit EFT (Emotional Freedom Techniques) selbst behandelt werden, indem man bestimmte Meridianpunkte abklopft und so die Energie im Körper wieder zum Fließen bringt. Der erfahrene EFT-Practitioner Horst Benesch gibt eine ausführliche Einführung in die Methode, Schritt für Schritt leicht nachvollziehbar.



Der Titel im Katalog