

Horst Benesch
Gesunde Kinder mit EFT

HORST BENESCH

Gesunde Kinder mit EFT

- ▶ Mit Klopfakupressur emotionale und körperliche Beschwerden lösen

Kösel

An dieser Stelle danke ich Gary Craig, dem Begründer von EFT, dass er so freigebig sein Material und Wissen zur Verfügung stellt und mir dadurch ermöglichte, dieses Buch zu verfassen. Ich danke zudem allen, die mit ihren Berichten über EFT-Anwendungen bei Kindern dazu beitrugen, dieses Buch mit Beispielen reicher zu gestalten. Nicht zuletzt danke ich auch Frau Gerbermann, Frau King, Frau Ludwig, Alisha, Anna, Jolena, Jonas, Lisa, Maike, Malou, Maximiliane und Peter für die Erlaubnis, sie abzubilden.

Ein wichtiger Hinweis

Den Empfehlungen und Vorschlägen in diesem Buch zur Selbstbehandlung und Behandlung von Kindern liegen natürliche Methoden der Heilung zugrunde. Erfahrungen unterschiedlicher Anwender weltweit belegen Linderungen und Heilungen bei verschiedenen Schweregraden von Erkrankungen und Belastungen (siehe Fallbeispiele im Buch). Autor und Verlag weisen jedoch darauf hin, dass Selbstbehandlungen in eigener Verantwortung geschehen. Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung ist für eine korrekte Diagnose bzw. entsprechende Behandlung stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen.

Copyright © 2006 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Fuchs_design, München
Umschlagmotiv, Fotos und Grafiken: Doris Benesch, Unterschleißheim
Kindergeschichten: Doris Benesch
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN-10: 3-466-30706-6
ISBN-13: 978-3-466-30706-7

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Offsetpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)

Inhalt

Einleitung	9
Die EFT-Klopfakupressur	14
Leben als Energiephänomen	14
Die EFT-Klopftechnik	16
<i>Die Grundtechnik in der Zusammenfassung</i>	39
Klopfvariationen und spezielle Techniken	42
Anwendungsbereiche bei Kindern	52
Physische Störungen	53
Psychische Störungen	54
Wichtige Hinweise	56
EFT in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt	57
Schwangerschaft	57
Probleme des Kindes im Mutterleib	62
Geburt	63
Nach der Geburt	64

DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG VON EFT MIT KINDERN

Grundlegendes zum »Klopfen« mit Kindern	66
Die altersgerechte Anwendung der EFT-Methode	68

Babyalter/1. Lebensjahr	69
2. Lebensjahr	76
Kleinkindalter (2 bis 5 Jahre)	88
<i>Kinderskalen für eine Einwertung</i>	90
Schulalter (ab 6 Jahre)	115
Jugendliche	121
Drei besondere Techniken	125
<i>Grundübung für Kinder</i>	126
Probleme von A–Z	129
Allergische Reaktionen	131
Ängste	136
Asthma	154
Depression	156
Erkältungen	158
Fieber	158
Husten	159
Hyperaktivität/Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)	159
Sauberkeitstraining	163
Schlafstörungen	165
Schmerz (körperlich)	169
Schreien und Quengeln des Babys	179
Schulprobleme	180
Stottern	184
Tics	186
Tod eines Haustieres	187
Traumaerlebnisse	188
Trennung der Eltern	190
Übelkeit (beim Reisen)	192
Unarten	193
Wut	194
Zwänge	195
Ein besonderer Fall	197

EFT bei behinderten Kindern	199
Körperlich eingeschränkte Kinder	200
Geistig eingeschränkte Kinder	200
Wenn die »Großen« das Problem sind	204
EFT in der Partnerschaft und Familie	208
Science fiction? – EFT in pädagogischen Institutionen und medizinischen Einrichtungen	211
EFT im Kindergarten	212
EFT an der Schule	216
EFT in Heimen und Jugendvollzugsanstalten	219
EFT im Krankenhaus	224
EFT beim Kinderarzt	228
EFT beim Zahnarzt	229
Abschließende Bemerkungen	231
Eltern-, Erzieher- und Therapeutenplattform	233
Ein Schlusswort von Eltern	233

ANHANG

Adressen	236
EFT-Anwender	236
EFT-Materialien	236
Weiterführende Literatur	237
Register zu den Fallbeispielen	240

Einleitung

»Unsere Kindheitserfahrungen bestimmen den Weg, den wir nehmen. Die einen verbringen ihr Leben blockiert auf der ›Angststraße‹ oder dem ›Ich-armed-Wicht-Weg‹, während andere sich frei auf der ›Erfolgsstraße‹, der ›Himmels-Autobahn‹ und der ›Liebes-Gasse‹ bewegen. Was meinen Sie? Haben unsere ungelösten Ängste, Traumata, Schuldgefühle und andere Emotionen aus unserer Kindheit Einfluss darauf, welche Art von Straße wir wählen?

Natürlich ist es so. Unsere Kindheitserfahrungen sind in uns niedergelegt und werden – je nach Inhalt – zu Stoppschildern oder einer grünen Ampel. Ein Kind, dem eingeredet wurde, es sei dumm, sieht die Welt durch diese dummen Augen und wird dann auch ständig Beweise für seine Dummheit finden. Ein Kind dagegen, das sich als ›Wunderkind‹ fühlen durfte, wird die Welt mit vertrauensvollen Augen betrachten und Beweise für seine wundervolle Natur entdecken.

Was könnten Sie tun? Vielleicht könnten Sie die Wut oder Angst Ihres Kindes mit EFT auflösen. Würde das dazu beitragen, dass es eine andere Straße nimmt? Sicher! Könnten Sie Lernprobleme, Kopfschmerz, Albträume, Sprachschwierigkeiten auflösen? Sicher! Es gibt vieles, was Sie tun können, um dem Kind ein weiteres Stück Freiheit zu ermöglichen. Durch das Verfahren der Klopfakupressur helfen Sie dabei, Leben positiv zu formen und die Richtung zu beeinflussen. Und auch Sie selbst fühlen sich gut dabei. Niemand verliert, es ist ein Vorgang, bei dem jeder gewinnt.«

Gary Craig, der Begründer von EFT,
aus einem Artikel auf seiner Homepage www.emofree.com
übersetzt vom Autor

Mütter, Väter und alle, die mit Kindern beruflich zu tun haben, geben sicherlich in den meisten Fällen ihr Bestes, den ihnen Anvertrauten den Weg in ein gesundes, erfolgreiches und zufriedenes Leben zu ebnen. Und doch ist es unvermeidlich, dass noch immer zahlreiche Unebenheiten, Schlaglöcher, Hindernisse oder gar tiefe Abgründe diesen kindlichen Lebensweg durchziehen. In diesem Spannungsverhältnis von Bedürfnis nach Zuwendung, Geborgenheit, Hilfe, Schutz und Sicherheit einerseits und den täglichen Unwägbarkeiten, Anforderungen, persönlichen Niederlagen und auch Bedrohungen andererseits entwickelt sich die kindliche Seele. Ist die Balance dauerhaft gestört, treten erste Warnsignale auf, indem das Kind bestimmte körperliche Symptome oder anhaltend negative Verhaltensänderungen zeigt.

Angesichts der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die von Leistungsdruck, Reizüberflutung, Verlust sozialer Bindungen, Hektik und Stress geprägt sind und denen die Kinder ebenso unmittelbar ausgesetzt sind wie die Erwachsenen, ist es nicht weiter verwunderlich, dass auch die Schwächsten, die Kinder, in zunehmendem Maße in eine Schiefelage geraten und Hilferufe in Form von Symptomen aussenden. Die wachsende Zahl an chronischen körperlichen Erkrankungen und psychischen Auffälligkeiten bei Kindern ist ein unleugbares Indiz für diese negative Entwicklung. Oftmals stehen die Erwachsenen dann ratlos vor diesem kleinen Geschöpf, das sich selbst nicht aus diesem Ungleichgewicht befreien kann und deshalb unsere Hilfe und Unterstützung braucht.

Ich stelle Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch eine neuartige und faszinierende Methode vor, die sowohl Ihnen, dem Erwachsenen, als auch dem Kind hilfreich bei der Bewältigung der kindlichen Probleme und Störungen zur Seite steht. Dabei ist es von großem Vorteil, dass diese Methode derart einfach ist, dass bereits kleinere Kinder sie selbst einsetzen können. Durch die

enorme Variabilität dieser Klopftechnik können Kinder aller Altersstufen dafür gewonnen werden und von ihrer großen Wirksamkeit profitieren. Seit etwa zehn Jahren wird die Klopfakupressur EFT (Emotional Freedom Techniques) weltweit angewandt und erzielt in mittlerweile zahllosen Fällen Ergebnisse, die zum Teil über das gewöhnliche Verständnis hinausreichen.

Ich bin sicher, dass auch Sie durch die Ergebnisse der praktischen Anwendung von EFT davon überzeugt werden, dass sich viele seelische und seelisch-körperliche Störungen Ihres Kindes auf erstaunlich einfache Weise – und dies ohne besondere Vorkenntnisse – anhaltend auflösen lassen. Sie geben dabei zugleich dem Kind etwas an die Hand, das ein ständiger wertvoller und unterstützender Lebensbegleiter werden kann. Insofern wird das »Klopfen« auch zum vorbeugenden Schutz vor Erkrankungen von Seele, Geist und Körper des Heranwachsenden und späteren Erwachsenen beitragen.

Von Vorteil ist es sicherlich, mit den Eigenheiten einer normalen kindlichen Entwicklung vertraut zu sein. Dieses vertiefte Verständnis verhindert, dass unnötige Konflikte mit dem Kind auftreten. Wenn man weiß, dass Geschwisterrivalität, Schreien, Wutanfälle, nächtliches Aufwachen, Ängste, Lügen, Bettnässen u.a. bis zu einem gewissen Grade durchaus Ausdruck normaler Entwicklung sind, können Eltern und Erzieher sich mehr im Hintergrund halten und die Eigenständigkeit des Kindes in seiner Entwicklung wahren. Zu diesem Themenbereich gibt es zahlreiche gute Elternratgeber, von denen Sie einige in der Literaturliste finden (Anhang, Seite 238). In diesem Buch werde ich mich nur in dem Maße damit beschäftigen, soweit dies für die kindgerechte Anwendung von EFT nötig ist.

Auch Sie als Elternteil oder Erzieher werden von den erstaunlichen Wirkungen dieser Technik – gerade auch in Hinblick auf Ihre eigenen erzieherischen Fähigkeiten – profitieren, wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden und dadurch mehr Gelassenheit und

Ruhe im Umgang mit den Ihnen Anvertrauten gewinnen – besonders auch in Problem- und Krisenzeiten, die Ihnen alles abverlangen.

Mit den Klopftherapien bewegen wir uns auf dem Terrain der Energietherapien, auf dem ganz andere Gesetzmäßigkeiten gelten, als man bislang gewöhnt ist. Deshalb wäre es allzu verständlich, wenn bei Ihnen beim Lesen des Buches Zweifel an der Wirksamkeit des hier Beschriebenen auftauchen würden. Die EFT-Technik erscheint derart einfach, dass man sich kaum vorzustellen vermag, wie das simple Klopfen von wenigen Körperpunkten eine derart große Zahl an verschiedensten Problemen auflösen sollte – von Ängsten und Phobien, Essproblemen, aggressivem und unsozialem Verhalten über Schmerzzustände, allergische Reaktionen, Hautprobleme bis hin zu Lern- und Konzentrationsstörungen u.v.a.m. Ich selbst bin nach so vielen positiven Erfahrungen noch immer überrascht, wenn derartige »Wunder« geschehen, obgleich dies mittlerweile doch zu meinem Alltag gehört. Das anschließende Kapitel über die EFT-Klopftechnik wird Ihnen dabei helfen, ein erstes Verständnis für diese »energetische Sichtweise« zu entwickeln.

Sie werden also im Folgenden zunächst – so knapp wie nötig – mit den wichtigsten theoretischen Grundlagen der Energietherapien vertraut gemacht und in die EFT-Grundtechnik eingeführt. Ich gebe Ihnen dann einige Hinweise, wie Sie die EFT-Methode in der Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt einsetzen können, um Komplikationen, unnötigen Schmerz und emotionale Verstimmungen zu vermeiden. Im zentralen Teil dieses Buches erfahren Sie, wie Sie die EFT-Methode bei Babys, Kindern und Heranwachsenden altersspezifisch einführen und anwenden können, um EFT zu einem festen Bestandteil im Leben des Kindes bzw. Heranwachsenden zu machen. Breiteren Raum nehmen dabei die

Methoden ein, mit denen die Probleme der Kinder altersgerecht und auf spielerische Weise mit »Klopfen« aufgelöst werden können. Abgerundet wird dieser praktische Teil mit Anregungen zum Klopfen von bestimmten Symptombildern und Störungen, um Ihnen – neben den zahlreichen Fallbeispielen im gesamten Buch – anschaulich weitere Lösungsansätze mit der Klopftechnik nahe zu bringen und Sie bei Ihren ersten Schritten mit dieser neuen und ungewohnten Technik zu unterstützen.

Die kindliche Entwicklung findet nicht im leeren Raum statt, sondern vor allem im Austausch zwischen Eltern/Erziehungspersonen und Kind. Die Erfahrung zeigt, dass kindliche Störungen und Auffälligkeiten oftmals in Problemen und Unzulänglichkeiten der Erwachsenen begründet sind. Daher ist der Erzieherseite ein gesondertes Kapitel gewidmet, das die »Großen« dafür sensibilisieren soll, über das »kranke Kind« hinauszublicken und mögliche andere – außerhalb des Kindes liegende – Zusammenhänge in Erwägung zu ziehen. EFT leistet ebenso bei den Erwachsenen seinen positiven Beitrag und trägt somit auch auf diese indirekte Weise zu einer guten Entwicklung des Kindes bei.

Da dieser energetische Ansatz sicherlich ebenfalls für den Personenkreis von Interesse ist, der beruflich mit der Erziehung, Betreuung und Behandlung von Kindern zu tun hat, wage ich noch einen »futuristischen« Ausblick, indem ich Anregungen für einen möglichen Gebrauch der EFT-Klopfakupressur in relevanten Institutionen und medizinischen Einrichtungen und über mögliche positive Auswirkungen in diesem Bereich gebe. »Futuristisch« deshalb, weil es bislang nur vereinzelt gelungen ist, diese neuartige Methode öffentlichen Einrichtungen nahe zu bringen, und es dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit noch einen langen Weg zurückzulegen gilt.

Die EFT-Klopfakupressur

Bevor wir uns dem eigentlichen Thema des Buches, der praktischen Hilfe für die Kinder, zuwenden können, ist es zunächst erforderlich, dass Sie die wichtigsten Grundlagen der EFT-Klopfakupressur kennen lernen. Hierzu gehören einige einführende theoretische Betrachtungen und die eigentliche Technik der Klopfmethode. Dadurch sind Sie in der Lage, notwendiges Verständnis für die Vorgänge zu entwickeln und diese Methode sowohl für sich als auch für Ihr Kind bzw. Ihren Zögling erfolgreich anzuwenden.

Leben als Energiephänomen

Mit den Klopftherapien hält eine bislang kaum beachtete Dimension in unser Leben Einzug: die Dimension einer »energetischen« Betrachtungsweise von Leben und Lebensvorgängen. Obgleich Begriffe wie »Lebensenergie« (chi) und Meridiansystem in den letzten Jahrzehnten weite Verbreitung gefunden haben und Methoden wie Akupunktur und Kinesiologie sich vermehrter Akzeptanz erfreuen, ist das Thema »Lebensenergie« weitgehend vernachlässigt worden. Auch Medizin, Kinderheilkunde und Psychologie schenken einer energetischen Sichtweise bislang kaum Beachtung und werden sich nun zunehmend dieser neuen Herausforderung stellen müssen. Eine zentrale Kernaussage der Klopftherapien bedeutet für diese Disziplinen einen entscheidenden Paradigmenwechsel in der Definition von körperlichen und seelischen Problemen. Diese Aussage lautet:

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

Dieser Satz hat weit reichende Auswirkungen, die ich Ihnen verdeutlichen will:

- Dies bedeutet z.B. in der Psychotherapie, dass belastende Erlebnisse nicht Auslöser von psychischen und körperlich-emotionalen Symptomen sind, sondern dass die aus dem Erlebnis entstandene Störung im menschlichen Energiesystem dafür verantwortlich ist. Es ist also nicht mehr nötig, diese negativen Erlebnisse durcharbeiten – ein oft langwieriger und mühevoller Prozess –, vielmehr genügt es, lediglich die Energiestörung selbst aufzulösen, um sich von Krankheitssymptomen zu befreien.
- Wenn man weiß, dass sich hinter zahlreichen körperlichen Störungen emotionale Themen verbergen (und dies ist in einem weitaus größeren Maße der Fall, als man üblicherweise annimmt), bedeutet dies nichts anderes, als dass auch eine Vielzahl an körperlichen Problemen diesem energetischen Ansatz zugänglich sein müssen.
- Wenn man eine Methode findet, die diese Störungen im Energiesystem des Körpers beseitigt, hat dies zur Folge, dass diese einzige Therapiemethode unterschiedlichste Symptombilder körperlicher als auch seelischer Art positiv beeinflussen kann. Die täglichen praktischen Erfahrungen zeigen, dass es mit den Klopftherapien einen derartigen Therapieansatz gibt.

Die erlebbaren positiven Wirkungen verdeutlichen jedem EFT-Anwender, dass Leben ein Energiephänomen ist, und das trifft auch auf die wahrnehmbaren Erscheinungen von Energiestörungen wie körperliche und seelische Krankheitssymptome zu. Wir

selbst und unsere Kinder sind nichts anderes als Energie, wir führen uns Energie (in der wissenschaftlichen Sprache Kalorien) zu, um unsere Energiekreisläufe aufrechtzuerhalten, und büßen an Energie ein, wenn wir nicht für geeigneten Energienachschub sorgen. Wir erfahren ständig an uns selbst, was die Physik und Einstein schon längst erkannt haben: dass auch Materie letzten Endes nur Energie ist.

Die EFT-Klopftechnik

Bei den Klopftherapien werden mittels Benutzung der Finger bestimmte Meridianpunkte des Körpers in einer festgelegten Reihenfolge (Sequenz) geklopft. Dabei stimmt man sich auf ein bestehendes emotionales oder körperliches Problem bzw. Symptom ein und formuliert Sätze, die sich auf dieses Problem bzw. Symptom beziehen.

Durch das bewusste Einstimmen auf ein Problem wird Kontakt zur betreffenden Störung im Energiesystem aufgenommen. Das manuelle Klopfen auf die Meridianpunkte schickt Energie in die Meridianbahnen, wodurch das Energiesystem hinsichtlich dieses Problems wieder ausbalanciert bzw. harmonisiert wird. Die Folge: Das seelische oder körperliche Unwohlsein hat sich aufgelöst.

War die erste derartige Klopfmethode, TFT (Thought Field Therapy), noch recht kompliziert, gelang es Gary Craig, dem Begründer von EFT (Emotional Freedom Techniques), das Verfahren entscheidend zu vereinfachen: Statt aufwändiger Diagnostik und zahlreicher unterschiedlicher, auf einzelne Probleme bezogener Klopfsequenzen reduzierte Gary Craig alles auf *eine* einzige Klopfsequenz für *alle* Störungen. Durch diese ungeheure Vereinfachung wird es erstmals möglich, dass diese Technik für nahezu jeden – auch für Kinder, wenn die entsprechenden Anpassungen

vorgenommen werden – leicht zu erlernen und zur Selbstanwendung in vielen »einfacheren« Fällen bestens geeignet ist.

Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass sich EFT in aller Welt mittlerweile rasant ausbreitet und sich als weltweit bekannteste Klopfmethode durchgesetzt hat. In einem Artikel in der Zeitschrift *Explorer* (Vol. 12, 6.11.2003) konnte ich sogar lesen, dass EFT den Weg zur Wiege der Akupunktur, also nach China, gefunden hat und dort praktiziert wird.

Wenn Sie diese Technik nun in diesem Buch lernen, brauchen Sie hierzu keine besondere Ausbildung oder bestimmte Vorkenntnisse. Sie werden mit dem hier angebotenen Material eigene Unzulänglichkeiten und eine Vielzahl von Problemen Ihres Zöglings erfolgreich angehen können. Seien Sie sich dabei jedoch dessen bewusst, dass Probleme auch derart komplex sein können, dass hierzu mehr Können und Erfahrung vonnöten sind. Zögern Sie in diesem Fall nicht, geeignete fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

EFT ist sicherlich kein Allheilmittel. Die Erfahrungen weltweit zeigen jedoch, dass die Aussichten gut sind, durch die Anwendung von EFT selbst dort Hilfe zu erhalten, wo andere Verfahren bislang nur ungenügende oder keine positiven Resultate hervorgebracht haben. Das folgende kurze Beispiel soll Ihnen einen ersten Eindruck davon vermitteln, wie EFT wirkt.

JULIA, sechs Jahre, klagte über beginnenden Halsschmerz, als ich bei ihren Eltern zu Besuch war. Das Schlucken bereitete ihr sichtlich Probleme. Mit Einverständnis der Eltern nahm ich sie auf die Seite und fragte sie, ob sie etwas ganz Neues ausprobieren wolle, mit dem sie die Schmerzen vertreiben könne, und fügte hinzu, dass dies eigentlich etwas für die »Großen« sei, dass ich mir aber denken würde, dies könne auch etwas für sie sein.

Neugierig geworden, stimmte sie zu. Ich erklärte ihr, dass ich bei ihr ein paar Punkte im Gesicht und am Körper klopfen und dabei einen »Zauberspruch«

aufsagen würde. Während ich dann Körperpunkte um die Augen, den Mund, die obere Brust und unter ihrem Arm klopfte, sprach ich bei jedem Punkt die Formel: »Du lästiger Schmerz im Hals, du gehst jetzt weg, hex, hex, weil Julia das so will!« Ich klopfte einige Runden lang – immer vom Auge bis unter dem Arm –, als Julia, die alles aufmerksam verfolgt hatte, meinte, dass das Schlucken schon fast ohne Schmerz gehe, aber dass sie gleich husten müsse. Ich griff diese Mitteilung sogleich auf und klopfte bei ihr: »Du Husten, wirf den Schmerz jetzt ganz heraus, hex, hex, weil die Julia das so will, und dann geh wieder in dein Haus!« Nach ein paar weiteren Klopfunden mit dieser Formel fing Julia an zu strahlen – Husten und Schmerz waren tatsächlich weg.

Ich stelle Ihnen die Grundlagen der EFT-Klopftechnik in kompakter Form vor, so dass Sie möglichst schnell in der Lage sein werden, diese Methode sicher anzuwenden. Eine Kurzübersicht über die Grundtechnik finden Sie auf Seite 39 f.* Dabei beschreibe ich zunächst die vollständige »Erwachsenenform«,

- da Sie diese als Eltern oder als Person, die mit Kindern beruflich zu tun hat, an sich selbst anwenden sollen,
- da Sie diese an sich stellvertretend für Ihre Kinder anwenden können (siehe »Surrogatklopfen«, Seite 47 ff.),
- damit Sie ein festes Standbein haben, von dem aus Sie die kindgerechten Anpassungen vornehmen können (im praktischen Teil ab Seite 65 werde ich Ihnen diese Anpassungen genauer vorstellen),
- damit Sie Ihren bereits älteren Sprösslingen die ganze Technik vermitteln können.

Gelegentlich gebe ich – wo es mir wegen der Übersichtlichkeit geeignet erscheint – bereits hier allgemeine Hinweise auf kindgerechte Anpassungen. Des Weiteren mache ich Sie mit Klopfvari-

* Detailliertere Ausführungen, weitere Fallbeispiele und Tipps zur EFT-Grundtechnik können Sie meinem Buch *Klopf dich gesund* entnehmen, siehe Anhang, Seite 237.

anten bekannt, die Ihnen die Anwendung bei Kindern erheblich vereinfachen bzw. gar erst möglich machen wird.

Die Klopfpunkte

Als Erstes will ich Sie mit den Klopfpunkten (auch »Zauberknöpfe« oder »Gesundheitsknöpfe« genannt) vertraut machen, die während einer Anwendung von EFT berührt werden. Sie können die Punkte auf der linken oder der rechten Körperseite verwenden, Sie können sogar während des Klopfens der Punkte die Körperseite und/oder Klopfhand wechseln. Damit sich Ihnen diese Punkte leichter einprägen, stelle ich sie in der Reihenfolge vor, wie sie sich am Körper von oben nach unten befinden. Genau diese Punkt-Abfolge praktizieren Sie dann auch für die einzelnen Klopf-Durchgänge (siehe Klopfsequenz, Seite 30 ff.): Sie beginnen im Gesicht und gehen über den Brustkorb zu den Fingern.

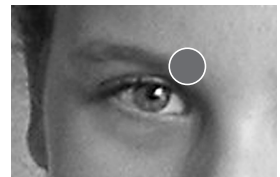
Diejenigen, die sich genauere Information über die Punkte wünschen, finden die Bezeichnungen der Akupunkturpunkte in Klammern.

Prägen Sie sich also im Folgenden die ungefähre Lage der Punkte und die Reihenfolge gut ein. Wie Sie später erfahren werden (siehe Seite 29), ist es nicht erforderlich, exakte Kenntnisse über den Ort der Punkte zu haben.

1. Innenseite Augenbraue – AB

(Blase 2):

Diesen Punkt finden Sie am inneren Beginn der Augenbraue gleich neben der Nasenwurzel.



2. Außenseite des Auges – AA

(Gallenblase 1):

Dieser Punkt befindet sich auf der Knochenpartie gleich neben dem äußeren Augenwinkel.

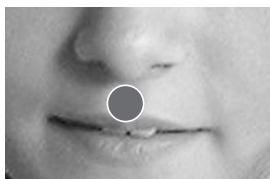




3. Jochbein – JB

(Magen 1):

Dieser Punkt liegt auf dem Knochen (Jochbein) zentral unter dem Auge.



4. Unter der Nase – UN

(Gouverneursgefäß 27):

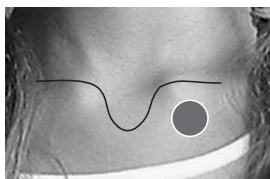
Sie finden diesen Punkt zentral zwischen Nase und Oberlippe.



5. Auf dem Kinn – KI

(Zentralgefäß 24):

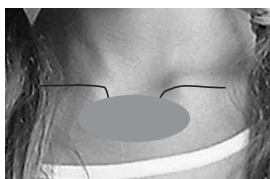
Dieser Punkt liegt zentral zwischen dem Kinnpunkt und der Unterlippe.



6 a. Innenseite Schlüsselbein – SB

(Niere 27):

Sie finden diesen Punkt an der Stelle, wo das Brustbein (Sternum), das Schlüsselbein und die erste Rippe zusammentreffen.



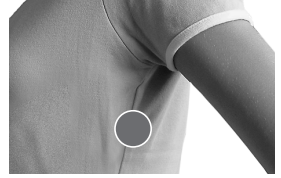
6 b. Sehr gute Alternative für Kinder:

Mit der flachen Hand unterhalb des Schlüsselbeins quer über das Brustbein klopfen. Dies ist auch für Kinder leicht auszuführen. Hierbei gleichzeitig die beiden Nierenpunkte geklopft und die Thymusdrüse angeregt, die für eine allgemeine Harmonisierung der Energie sorgt.

7. Unter dem Arm – UA

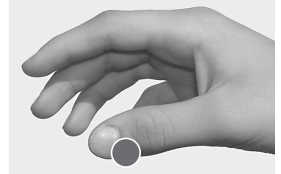
(Milz-Pankreas 21):

Dieser Punkt liegt an der Seite des Körpers, auf halber Höhe zwischen Armbeuge und Achselhöhle.

**8. Daumen – DA**

(Lunge 11):

Dieser Punkt liegt an der körperseitigen Biegung des Daumennagels auf Höhe der Nagelbasis.

**9. Zeigefinger – ZF**

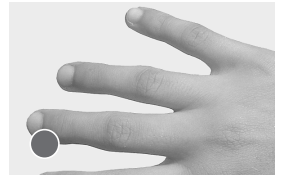
(Dickdarm 1):

Dieser Punkt befindet sich an der Seite des Zeigefingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.

**10. Mittelfinger – MF**

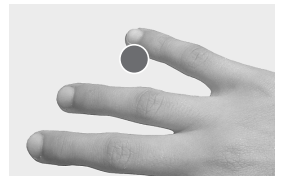
(Kreislauf-Sexus 9):

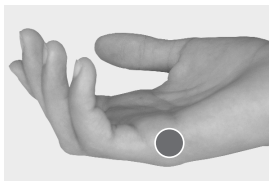
Dieser Punkt liegt an der Seite des Mittelfingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.

**11. Kleiner Finger – KF**

(Herz 9):

Dieser Punkt befindet sich an der Seite des kleinen Fingers, die zum Daumen zeigt, auf Höhe der Nagelbasis.

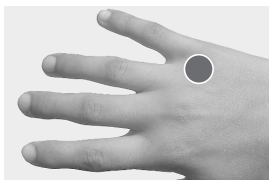




12. Handkante – HK

(Dünndarm 3):

Dieser Punkt liegt an der Handkante zwischen Handgelenksknochen und Basisgelenk des kleinen Fingers auf Höhe der Handfalte.



13. Gamut-Punkt – GP

(Dreifacher Erwärmer 3):

Dieser Punkt liegt auf dem Handrücken ca. 2 cm hinter einer gedachten Linie zwischen den Basisgelenken vom 4. und 5. Finger.

Anmerkung: Bei der Durchführung des Klopfens mit den Kindern werden meist nur die Punkte AB bis UA und der Punkt HK verwendet.



Horst Benesch

Gesunde Kinder mit EFT

Mit Klopfakupressur emotionale und körperliche Probleme lösen

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 14,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-466-30706-7

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2006

Sanft heilen - rasch und ohne Nebenwirkungen

EFT (Emotional Freedom Techniques) hilft schnell und sanft bei vielen psychischen und körperlichen Problemen – oft auch dort, wo andere Therapieverfahren versagen. Die Klopfakupressur ist eine leicht zu erlernende Energietechnik, mit der sich durch Klopfen bestimmter Körperpunkte innerhalb kürzester Zeit enorme Erfolge erzielen lassen.

Der erfahrene EFT-Trainer Horst Benesch vermittelt anschaulich und prägnant, wie Eltern in der Selbstanwendung ihren Kindern gezielt helfen können – z.B. bei Allergien, Ängsten, Erkältungen oder Schlafproblemen. Später führen viele Kinder die einfachen Klopfschritte gerne selbst aus.

Mit zahlreichen Fotos, Reimen und Geschichten, die eine altersgerechte Anwendung unterstützen.

www.eft-kinder.de

kontakt@eft-benesch.de