

## Klopfen gegen Stress



Mehr Selbstbewusstsein unter den Christbaum legen? Oder Techniken gegen Heißhungerattacken oder Burn out? Möglich machen könnten das diverse DVDs um je 19,90 €, die in Selbstakupressur zur Befreiung von inneren Blockaden unterweisen, kurz in Energy Tapping. „Dabei geht es um Klopfakupressur, also das Beklopfen bestimmter Meridianpunkte, Stress und seelische Belastungen können so weggeklopft werden“, behaupten die Psychotherapeutinnen Mag. Karin Neumann und Mag. Astrid Zirps vom Wiener Zentrum für Energetische Psychotherapie.

„Auch bei emotionalen Problemen sind Gruppen von Neuronen im Hirn miteinander vernetzt. Wenn wir diese Vernetzung verändern, wird das Problem leichter oder ist weg. Durch das Beklopfen bestimmter Punkte können wir eine neuronale Veränderung bewirken und so aus blockierenden Verhaltensmustern ausbrechen“, liefert Dr. Fred Gallo, einer der profiliertesten US-Psychotherapeuten, eine Erklärungsvariante für die Funktion des Energy Tapping. Die entsprechenden DVD-Programme seien so einfach, dass sie auch Kinder durchführen könnten (für sie gibt es beispielsweise das Modul „Prüfungsangst“).

Energy Tapping, betonen Experten, sei vor allem für jene gedacht, die im Grunde gesund und nur in bestimmten Lebensbereichen beeinträchtigt sind. Außer den erwähnten gibt es noch folgende Selbsthilfeprogramme: Auftritts-, Sprech- und Flugangst, Angst vor Arzt & Spritzen, Liebeskummer & Enttäuschung, persönliche Höchstleistungen. Neben DVDs (in Buchhandlungen) gibt es die Programme auch zum Download für iPod und andere Mediaplayer (12,90 € pro Sequenz). [www.energytapping.net](http://www.energytapping.net).

[a.c.Schiffleitner]

## GESUNDHEIT

**Redaktion:** Claudia Richter

© (01) 514 14-347

[claudia.richter@diepresse.com](mailto:claudia.richter@diepresse.com)

**Anzeigen:** Karin Kern

© (01) 514 14-387

[karin.kern@diepresse.com](mailto:karin.kern@diepresse.com)

**Alle:** 1030 Wien, Hainburger  
Straße 33