

## 15 WAS KOMMT

■ **Hilfe zur Selbsthilfe** Energy Tapping heißt eine Methode, mit der sich Menschen, die an Angststörungen und Blockaden leiden, selbst positiv beeinflussen können. Die Psychotherapeutinnen Karin Neumann und Astrid Zips haben Selbstbehandlungsmodule gegen Prüfungsangst, Flugangst, Enttäuschungen, Heißhungerattacken, Burnout und mangelndes Selbstbewusstsein entwickelt. Das Prinzip: Selbstakkupressur. Auf einer DVD (je 12,90 Euro) lernen Patienten, wie es geht, die Anweisungen lassen sich auf den iPod überspielen und stehen so im Akutfall auch unterwegs zur Verfügung.

---

DER STANDARD **Webtipp:**  
[www.energytapping.net](http://www.energytapping.net)