

## Tapas Acupressur Technique (TAT) von Tapas Fleming

[Kurzbeschreibung]

### TAT steht für

Tapas Acupressur Technique. Es ist eine Technik, die u. a. Zugang zum visuellen Cortex des Gehirns ermöglicht. Das ist der Teil des Hirns, der für die Verarbeitung und Speicherung innerer Bilder zuständig ist. So lassen sich innere Bilder aufrufen, verstehen und zu therapeutischen Zwecken nutzen.

### TAT gehört

zu den Energetischen Therapien. TAT ist ein sehr gut geeignetes Selbsthilfekonzzept. Und es ist eine hervorragende Methode für therapeutische Prozesse. Auch die systemische Ebene kann mit TAT sehr gut erreicht werden.

### Tapas Fleming entwickelte mit TAT

einen energetischen Selbsthilfeansatz aus der Akupressur. Statt dem Beklopfen des Meridiansystems werden bestimmte Punkte gehalten. Dabei wird ein emotionales oder körperliches Problem bearbeitet.

### TAT ganz praktisch

Beim TAT wird hier eine bestimmte Grundhaltung eingenommen, die sog. „Pose“: Mit einer Hand werden drei Akupressurpunkte im Gesicht berührt. Die andere Hand liegt locker am Hinterkopf (visuelles Hirnzentrum) an. Nach einer vorgegebener Reihen- und Zeitfolge in sechs Schritten werden dann psychische oder auch körperliche Beschwerden bzw. traumatischer Stress bearbeitet.

### Einsatzmöglichkeiten von TAT

Einsatzgebiete sind beispielsweise Trauma und die Folgen davon, es hilft effektiv bei Stress und belastenden Gefühlen wie Angst, Überforderung, Traurigkeit, Wut usw. TAT ist hochwirksam bei der Bewältigung des eigenen Lebens und auch bei körperlichen Problemen.

### Wenn Sie noch mehr über TAT wissen möchten

Informieren Sie sich gern hier weiter

- » Die website von Tapas Fleming in Englisch können Sie hier besuchen: <http://www.tatlif.net>
- » Zum kostenlosen Download: Tapas Fleming: You can Heal Now (TAT - Buch in Englisch):  
<http://unstressforsuccess.com/FREEbookLetter.htm>
- » Deutschsprachige Bücher und umfangreiche websites in Deutsch gibt es leider noch nicht.
- » Lohnenswert ist allerdings die TAT-Broschüre von Peter W. Klein, die Sie hier beziehen können: <http://www.innereslicht.de/html/tat.html>



## Einige Worte in eigener Sache

Soweit erforderlich, sind meine Texte sorgfältig recherchiert. In erster Linie aber leben sie von meiner langjährigen Erfahrungen in meinen Arbeitsfelder Coaching, Training und Therapie. Alles, worüber ich schreibe, ist bei mir selbst und meinen Kunden erprobt. Deshalb schlage ich Ihnen an manchen Stellen Übungen oder ein bestimmtes Vorgehen vor.

Vorschläge und Tipps sind genau das: Sie sind Vorschläge und Tipps und keine Garantie für das erfolgreiche Umsetzen bei Ihnen. Meine Vorschläge sind keine individuelle Beratung oder Therapie. Sie können und wollen eine individuelle fachliche Betreuung nicht ersetzen. Für mögliche Nachteile oder Schäden aus meinem eBook haften Sie als AnwenderIn selbst.

## Dieses eBook ist mein geistiges Eigentum

Die in diesem eBook veröffentlichten Informationen dienen Ihrer persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung durch Dritte wird untersagt. Alle Texte und Arbeiten sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung und Weitergabe der Inhalte bedürfen meiner ausdrücklichen Genehmigung. Sprechen Sie mich an.

## Bildrechte

Fotos sind der Fotodatenbank von Microsoft entnommen.

## eBook unterwegs – mein Service für Sie

Das vorliegende eBook ist als PDF fürs Lesen am PC und/oder zum Ausdrucken gedacht. Ab 2010 biete ich meine eBooks zusätzlich als eBook unterwegs an – also für Ihren Palm, eBook-Reader, MP4-Player etc. **Senden Sie mir eine Mail an [ebu@wera-naegler.de](mailto:ebu@wera-naegler.de) mit Angabe des Titels und sobald das eBook unterwegs vorliegt, maile ich es Ihnen zu.**

## Und das bin ich – Wera Nägler

Ich bin Trainerin, Coach und Therapeutin mit den Schwerpunkten Büroorganisation, Zeitmanagement, Kommunikation, Life-Work-Balance.

Zudem coache ich mit außergewöhnlichen Methoden zu Themen wie Selbstsabotage, Erfolg und Veränderungskonzepte.

Als Expertin für Büroorganisation schreibe ich im Expertenportal des VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft.



© Wera Nägler | Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim

E-Mail: [wn@wera-naegler.de](mailto:wn@wera-naegler.de)

Internet: [www.wera-naegler.de](http://www.wera-naegler.de)