

Klopfen mit PEP nach Dr. Bohne

PEP - bitte klopfen

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie - kurz PEP* - ist eine emotionale Selbsthilfetechnik, bei der bestimmte Punkte am Körper mit den Fingern beklopft werden. Den Körper bei der Veränderung belastender Gefühle mit einzubeziehen ist sinnvoll, weil unsere Gefühle größtenteils aus Körperwahrnehmungen bestehen.

PEP ist ein hochwirksames psychologisches Verfahren zur Bearbeitung von emotionalem Stress und stellt eine konsequente Weiterentwicklung und Vereinfachung bekannter Klopftechniken wie TFT oder EFT dar. Die Klopftechniken der PEP sind sehr leicht erlernbar und somit eine hervorragende Selbsthilfetechnik, die Sie als „emotionalen Notfallkoffer“ immer dabei haben.

Was ist PEP?

PEP ist ein schnell zu erlernendes Instrument zur Veränderung belastender Gefühle. Es ist sehr einfach anwendbar und deshalb eine Selbsthilfetechnik, die ich Ihnen gern an die Hand gebe. Mit PEP bietet sich die Möglichkeit, auf Ängste und andere unangenehme emotionale Zustände, die durch reines Nachdenken oder Analysieren nicht überwunden werden können, schnell einzuwirken.

PEP hat folgende grundlegende Funktionen:

- Veränderung belastender Gefühle
- Verbesserung der Selbstbeziehung
- Aufdecken und auflösen unbewusster Blockaden
- Nachhaltige Steigerung des Selbstwertgefühls

Sobald man das Vorgehen erlernt hat, kann man es überall und jederzeit eigenständig und wirkungsvoll einsetzen – ganz ohne Coach, Arzt, Therapeut oder Medikamente.

Wie funktioniert PEP?

Belastende Gefühle wie z.B. Angst, Scham, Schuld, Wut oder Eifersucht usw. werden durch Klopfen mit den Fingerkuppen auf Akupunkturpunkte, Augenrollbewegungen, Summen von Melodien sowie lautes Zählen (mehr dazu weiter unten) oder das Aussprechen selbstwertstärkender Kraftsätze augenblicklich gemindert. Das Klopfen geschieht insbesondere auf der Gesichtshaut. Das hat sich als besonders positiv erwiesen, da die Gesichtshaut die größte Gehirnrepräsentanz aufweist, also das Gehirn besonders anspricht.

Darüber hinaus werden blockierende Glaubenssätze in Form von Selbstvorwürfen, Fremdvorwürfen, unrealistischen Erwartungen oder ein situationsabhängiges sich-ganz-klein-Fühlen (z.B. beim Sprechen vor Publikum) in stärkende Selbstüberzeugungen umgewandelt. Das geschieht über spezielle Selbstakzeptanzübungen.

Wofür wird PEP eingesetzt?

Wenn Menschen so emotional bewegt sind, dass ein klarer Gedanke nicht mehr möglich ist, dann ist es Zeit für PEP. Denn PEP ist dazu entwickelt worden, jeglichen Stress bezüglich eines belastenden Gefühls bzw. das belastende Gefühl selbst zu reduzieren. Falls das nicht funktioniert, liegen dem Problem ein oder mehrere blockierende Glaubenssätze zugrunde, die zunächst aufgelöst bzw. in selbststärkende Überzeugungen umgeformt werden.

Was bringt mir PEP?

Neben der erwähnten Reduzierung belastender Gefühle und Glaubenssätze setze ich PEP zur Verbesserung der Selbstbeziehung und Selbstfürsorge ein. So ist es möglich, auch hartnäckige – bisher vielleicht auch nur unbewusst vorhandene – Annahmen über sich selbst oder seine Mitmenschen zu überprüfen und zu verändern.

PEP arbeitet auf folgenden vier Ebenen, was die deutlichste Weiterentwicklung gegenüber der älteren Klopftechniken EFT und TFT ausmacht. Dazu zählen:

1. Emotionsebene
2. Beziehungsebene
3. Unbewusste Ebene
4. Ebene Identität und Selbstwertgefühl

Wann kann ich PEP einsetzen?

Wenn eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft, kann Ihnen PEP helfen, Ihre Situation zu verbessern und belastende Gefühle aufzulösen:

- Ich leide unter konkreten Ängsten
- Ich habe Flugangst
- Ich habe Panikattacken
- Ich habe Schlafstörungen
- Ich fühle mich in einer bestimmten Situation immer ganz klein
- Ich mache mir selbst oder anderen massive Vorwürfe
- Ich erwarte ständig etwas von anderen Menschen
- Ich stecke in schädlichen Beziehungen mit anderen
- Ich würde gern..., schaffe es aber nicht
- Ich leide unter einem Konflikt
- Ich habe etwas schon so oft besprochen, aber es geht nicht vorbei
- Ich stehe mir selbst immer im Weg