
AufgePEP®t! Ganzheitliche Stressbewältigung mit BEAT!

PEP® steht für **Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie** und ist eine wirksame Methode zur Regulation von

1. belastenden **Emotionen** wie z. b. Angst, Trauer oder Scham und
2. belastenden **Kognitionen**, also Gedankenmustern und Kernüberzeugungen.

2 Interventionen zur ganzheitlichen Stressbewältigung und Selbstentwicklung

1. Klopfen, wenn es stressig wird - Klopfübung

Belastenden Emotionen begegnet PEP® mit dem Klopfen von Körperpunkten (Klopfübung). Bereits in den 60er Jahren hat George Goodheart entdeckt, dass Klopfen von Akupunkturpunkten (traumatischen) Stress und Ängste reduziert. PEP® ist jedoch weit mehr als Klopfen gegen belastende Emotionen.

2. Mit der Selbststärkungsübung einschränkenden Kernüberzeugungen begegnen

Stresserleben wird oftmals begleitet und gespeist durch selbstabwertende Denk- und Verhaltensmuster. Die Selbststärkungsübungen der PEP® eröffnen den Raum, entwicklungshinderlichen Kernüberzeugungen und Selbstzuschreibungen zu begegnen, diese zu benennen und anzuerkennen. In gleichem Atemzug stärken Affirmationen aus dem Bereich der drei Grundbedürfnisse Autonomie, Beziehung und Sicherheit die Selbstbeziehung und damit das Selbstwertgefühl.

„Mit PEP lassen sich parafunktionale Emotionen vergleichsweise leicht und schnell und trotzdem anhaltend verändern. Ferner steht neben der Selbstwirksamkeitsaktivierung die konsequente Verbesserung der Selbstbeziehung im Fokus der Arbeit.“

PEP® nutzt bei dabei Leichtigkeit und Humor, denn...

„Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen.“

Weiteführende Informationen:

- WEBSITE: www.dr-michael-bohne.de Die Website von Michael, dem Entwickler von PEP®
- WEBSITE: www.innen-leben.org Auf dieser Seite werden Möglichkeiten zur emotionalen Selbsthilfe in Krisenzeiten vorgestellt, die dabei unterstützen können, Unsicherheit und Angst in diesen durch Krieg und Pandemie belasteten Zeiten besser zu bewältigen. Alle Angebote auf dieser Seite sind kostenlos.
- BÜCHER: gibt es mittlerweile sehr viele, alle erhältlich im [Carl Auer Verlag](#)
- VIDEO: [PEP® bei Angst und Unsicherheit](#)

Nina Holtewert

[yoga.embodiment.coaching](mailto:post@nina.yoga)

post@nina.yoga | www.nina.yoga | 0177 63 20 655 | Osnabrück

[Facebook](#) | [Instagram](#)