



PEP® steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie und ist die prozessorientierte Weiterentwicklung der sogenannten Klopftechniken der Energetischen Psychologie (EDxTM™). PEP®-Begründer ist der deutsche Mediziner, Psychiater und Psychotherapeut Dr. Michael Bohne.

Die Basis von PEP® ist eine Kombination aus psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen Strategien. Bei dieser Technik geht es vor allem um die Verbindung von psychischem Erleben mit dem Körper und umgekehrt, eben embodimentfokussiert.

Warum klopfen?

Gefühle bestehen zu einem großen Teil aus Körperwahrnehmungen. Deshalb erscheint es nur logisch, den Körper bei der Veränderung para-/dysfunktionaler Emotionen mit einzubeziehen.

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. Darüber hinaus stellt PEP® eine gute Selbsthilfetechnik für Klient:innen dar.

Wie funktioniert PEP®?

In der PEP® werden parafunktionale Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster durch eine Verstörung neuronaler Netzwerke mittels bifokal und multisensorischer Stimulationen (Klopfen auf Akupunkturpunkten, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen, etc.) verändert.

Folgende Ziele können relativ schnell und dennoch anhaltend erreicht werden:

- Aktivierung des Erlebens von Selbstwirksamkeit
- Regulierung von unangenehmen Emotionen oder Erinnerungen
- Auflösung von blockierenden Denk- und Verhaltensmustern oder Glaubenssätzen
- Verbesserung der Selbstbeziehung (Mitgefühl, Selbstwert, Akzeptanz)
- Verbesserung der Beziehung zu Anderen

Für welche Themen oder Anwendungsbereiche eignet sich PEP?

- Ängsten (z. B. Prüfungsangst, Flugangst, vor Auftritten, ...)
- Stress
- Selbstwertsteigerung
- Selbstvorwürfe auflösen
- Vorwürfe, die man anderen macht, loslassen
- Erwartungen an andere auflösen
- Altersregression in bestimmten Situationen aufheben
- Dysfunktionale Loyalitäten erlösen
- Abhängigkeiten

Mehr Informationen gibt es unter: <https://www.dr-michael-bohne.de/was-ist-pep.html>