

Informationsblatt PEP® nach Dr. Bohne

Wofür steht PEP®?

PEP steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie. Diese Methode wurde von dem Psychiater und Psychotherapeut Dr. Michael Bohne aus den bestehenden Klopftechniken weiterentwickelt.

Was ist PEP®?

PEP® ist eine Methode, die Elemente aus verschiedenen Psychotherapieansätzen vereint. Da Gefühle zum Großteil aus Körperwahrnehmungen bestehen, wird der Körper bei dieser Methode mit einbezogen. Mit PEP können schnelle und nachhaltige Veränderungen erreicht werden. Die Klopftechnik ist leicht erlernbar und kann als Selbsthilfemethode angewendet werden.

Wie funktioniert PEP®?

Mittels Selbstbeklopfen von verschiedenen Körperpunkten werden einschränkende, belastende und störende Gefühle verändert. Sollte dies nicht ausreichend wirksam sein, so liegen einschränkende Beziehungsmuster vor, die gezielt analysiert und transformiert werden. Die Methode umfasst zudem Möglichkeiten, unbewusste Aspekte zu analysieren, die einschränkend wirken. Des Weiteren gehört ein Selbstwerttraining zur Methode.

Was sind die Ziele von PEP®?

- Regulierung von einschränkenden, belastenden Emotionen
- Auflösung und Veränderung von einschränkenden Beziehungsmustern, Gedanken und Glaubenssätzen
- Aktivierung des Erlebens von Selbstwirksamkeit
- Verbesserung der Selbstbeziehung und Stärkung des Selbstwertes

Weitere Informationen finden Sie unter www.dr-michael-bohne.de