

# PEP® -METHODE

## PROZESS- UND EMBODIMENTFOKUSSIERTE PSYCHOLOGIE

Mit dieser Interventionsmethode kannst du deinen Körper bei der Verarbeitung belastender Emotionen nutzen und Hürden auf dem Weg zu deiner Selbstentwicklung überwinden.

Dr. Michael Bohne benennt drei Arten von Hürden: einschränkende Gefühle wie Zweifel oder Angst, einschränkende Beziehungsmuster zu uns selbst oder zu anderen sowie einschränkende Glaubenssätze, die oftmals die Entfaltung unserer Potenziale erschweren. Letztere stehen uns gerne im Weg und es gibt verschiedenen Methoden, ihnen beizukommen.

Die Klopftechnik der sogenannten PEP®-Methode bietet durch die Einbeziehung des Körpers (Embodiment) einen einfachen Weg zur emotionalen Selbsthilfe.

### **Grundgedanke:**

Durch das Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte lassen sich störende Gefühle schwächen. Verstärken lässt sich diese Wirkung beispielsweise durch das gleichzeitige Aussprechen selbstakzeptierender Sätze.

### **Ziel:**

Unser Gehirn soll in einen lösungskompetenten Zustand zurückgeführt werden. Darüber hinaus werden Prozesse in Gang gebracht, die verzwickte Gefühlslagen auflösen und die eigene Selbstwirksamkeit stärken können.

### **Anwendungsfelder:**

Abbau von Stress, Auflösen von Angst oder Wut, Umgang mit Leistungsdruck, Aktivierung der Selbstwirksamkeit, Selbstregulation

### **MEHR INFORMATIONEN FINDEST DU HIER:**

Michael Bohne »Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe«, ISBN 978-3-8497-0286-1  
[PEP, EFT, TFT, EDxTM, Klopftherapie, Klopftechnik Dr. Michael Bohne \(dr-michael-bohne.de\)](#)