

PEP - Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie

PEP ist eine psychotherapeutische Behandlungstechnik, die selbstwirksamkeitsaktivierend auf die Veränderung dysfunktionaler (also abträglicher, nachteiliger, unvorteilhafter, schädlicher) Denk- Fühl- und Verhaltensmuster sowie auf eine verbesserte Selbstbeziehung abzielt. Die ursprünglich unter dem Sammelbegriff der Energetischen Psychologie entwickelten Klopftechniken des amerikanischen Psychologen Roger Callahan und seiner Schüler Gary Craig (EFT) und Fred Gallo EDxTM) wurden in Deutschland von Dr. Michael Bohne weiterentwickelt. In dieser auch von mir angewendeten Weiterentwicklung helfen die Prozessorientierung (gegenüber der Technikorientierung) und die Erweiterung der Einbeziehung körperlicher Vorgänge Gefühls- Denk- und Verhaltensblockaden zu lösen. PEP kann in Form der neuronalen Stimulation durch selbst vorgenommenes Klopfen definierter Punkte an Hand, Kopf und Oberkörper, durch Augenrollbewegungen, Summen, Zählen und dem Aussprechen individuell erarbeiteter Affirmationen oftmals verblüffend rasch Veränderungen erzielen. PEP bietet in weiteren und vertiefenden Behandlungsschritten Techniken bzw. psychologisches Werkzeug an, das zur Aufdeckung und Lösung unbewusster Blockaden und positiver Beeinflussung bislang negativ entwickelter Selbstbeziehung beiträgt. PEP ist eine außerordentlich nützliche Selbsthilfetechnik, die sich gut in psychotherapeutische Konzepte und in Coachingprozesse integrieren lässt. Als Methodik ist PEP im Rahmen psychotherapeutischer Behandlung keine Kassenleistung.