

## Coaching mit Prozess- und Embodimentfokussierter Psychologie PEP

Schnelle Identifikation von Lösungsblockaden und Stärkung Selbstwertgefühl

PEP ist eine Zusatztechnik, die den bifokal-multisensorischen Interventionstechniken zugerechnet wird. Es handelt sich um eine integrative Beschleunigungstechnik für Coaching, emotionale Selbsthilfe und Psychotherapie. PEP ermöglicht auf höchst wirksame Weise, eigene Kraftzellen anzuzapfen und Blockaden zu überwinden.

Dysfunktionale Emotionen lassen sich vergleichsweise leicht, schnell und trotzdem anhaltend verändern. Darüber hinaus stellt PEP eine gute Selbsthilfetechnik dar.

Ein Coaching mit PEP kann Sie beispielsweise bei folgenden Themen unterstützen:

- Wie kann ich starke unerwünschte Gefühle, die mich blockieren, neutralisieren?
- Wie kann ich mein Selbstwertgefühl trainieren und dauerhaft stärken?
- Wie kann ich allfällige Lösungsblockaden erkennen und abbauen?
- Wie kann ich mein Verhalten steuern?
- Über welche Selbststeuerungskompetenzen verfüge ich und wie kann ich diese gezielt einsetzen?

### Vorgehen

In einem ersten Gespräch klären wir Ihre Erwartungen und Bedürfnisse sowie Ihre Zielsetzung und den Umfang des Coachings.

Basierend auf die Methode PEP können Sie allfällige Lösungsblockaden erkennen und lösen, dysfunktionale Emotionen neutralisieren, die Selbstbeziehung und damit die Beziehung zu anderen verbessern sowie Ihr Identitäts- und Selbstwertgefühl stärken. Dies ermöglicht Ihnen ein authentisches, stimmiges Auftreten, eine Erweiterung Ihres Handlungsrepertoires sowie eine Stärkung Ihrer individuellen Selbststeuerungskompetenzen im Einklang mit Ihren Zielen für ein erfülltes und zufriedenes Leben.

In einer vertrauensvollen und persönlichen Arbeitsatmosphäre gewinnen Sie Einsichten und Orientierungsinstrumente, die Sie langfristig beim beruflichen und persönlichen Vorwärtkommen unterstützen.

Emil Frey-Strasse 179 - 4142 Münchenstein  
T: +41 61 411 76 46  
M: +41 79 641 58 88  
dg@grauwiler-coaching.ch  
www.grauwiler-coaching.ch