

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie PEP

nach Dr. med. Michael Bohne

Was ist PEP?

PEP ist die Abkürzung für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie. Dabei handelt es sich um eine Zusatztechnik, die auf eine einfache, aber höchst wirksame Weise ermöglicht, die eigenen Kraftzellen anzuzapfen und Blockaden zu überwinden.

PEP ist das Resultat der konsequenten prozessorientierten Weiterentwicklung der Energetischen Psychologie. Sie ist eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Zusatztechnik, die sich gut ins Laufbahncoaching integrieren lässt.

Mit PEP lassen sich dysfunktionale Emotionen vergleichsweise leicht und schnell und trotzdem anhaltend verändern.

Darüber hinaus stellt PEP eine gute Selbsthilfetechnik für Klienten dar.

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

PEP ist eine Zusatztechnik, die zu den bifokal-multisensorischen Interventions-techniken (wie EMDR, EMI, etc.) zuzurechnen ist. Es handelt sich um eine integrative Beschleunigungstechnik für Coaching, emotionale Selbsthilfe und Psychotherapie.

PEP bewirkt eine Aktivierung der neuronalen Selbstorganisation und eine Verbesserung der Selbstbeziehung.

PEP ist auch ein Training der Selbstannahme trotz Ambivalenz.

PEP ist eine effektive Technik zum emotionalen Selbstmanagement.

Es ist eine Technik, mit der man extrem schnell Leistungsblockaden aufspürt und diese schnell und effizient in Erfolgsmentoren umwandeln kann.

Selbstbeziehung verbessern

Des Weiteren wird die Selbstbeziehung konsequent durch Selbstakzeptanz-übungen verbessert, was erfahrungsgemäss auch zu einer Verbesserung der Beziehung zu anderen führt.

Emil Frey-Strasse 179
CH-4142 Münchenstein

T +41 61 411 76 46
M +41 79 641 58 88

dg@grauwiler-coaching.ch
www.grauwiler-coaching.ch

Humor integrieren

PEP ist auch gekennzeichnet durch die Integration von Leichtigkeit und Humor und dies auch bei sogenannten 'schweren Themen'.

Anwendungsmöglichkeiten für PEP im Laufbahncoaching

Rein faktische Analysen und strategische Positionierungsmethoden reichen oft nicht aus, will man die Aufträge der Klienten ganzheitliche bearbeiten. Die Ergänzung der klassischen Tools durch praktizierte Selbstakzeptanz und Erhöhung der Selbstwirksamkeit, wie in der PEP angestrebt, bringt die Klienten schnell und erfolgreich zum Ziel.

Das prozessorientierte Vorgehen im Laufbahncoaching fordert an unterschiedlichen Stellen immer wieder den Einsatz von PEP. Massgeblich sind es diejenigen Situationen, an denen der Klient nicht überzeugend wirkte und seine Formulierungen oder sein Körperausdruck nicht authentisch wirkten. Erst durch die Auflösung von dysfunktionalen Emotionen, Glaubenssätzen oder „Big Five“-Lösungsblockaden ist ein systematisches Voranschreiten möglich. Beim Verweben von verschiedenen Ansätzen, Methoden und Tools wie SWOT-Analyse, lösungsorientiertem Coaching, Time Line sowie Strukturaufstellungen ergänzt sich PEP auf höchst wirksame Weise. Jeder Ansatz kann durch die zusätzliche Bearbeitung mit PEP in seiner Wirkungskraft intensiviert werden.

Da es sich bei PEP um eine Selbstmanagementtechnik handelt, können die Klienten diese auch in ihrem Alltag erfolgreich integrieren und anwenden.