

PEP im Laufbahncoaching

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 anzupfen 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 Verstärkung neuronaler Netzwerke mittels multipler neuronaler Stimulationen (Klopfen auf Akupunkturpunkten, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen etc.) verändert.

Selbstbeziehung verbessern

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

Humor integrieren

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