



von **Anke Bruske**
"PEP"-ologin,
Coach, Seelsorgerin,
ZRM-Trainerin



Wenn am Anfang
eine Idee nicht abends klingt,
gibt es
keine Hoffnung.

Albert Einstein

**FOR EVERYONE'S
HEALTH AND
SAFETY**

**PLEASE KEEP
YOUR SOCIAL
DISTANCE**







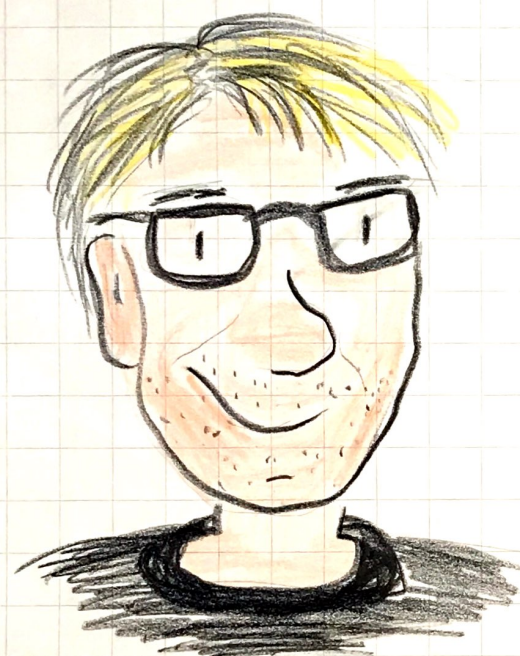
nicht ins
Gesicht fassen





Wechselwirkung
Körper ↔ Psyche

Dr.
Michael
Bohme



P rozess- und
E mbodiment-
fokussierte
P sychologie

Physio-
therapeut

PEP-
Erfinder

Facharzt
für Psychiatrie
& Psychotherapie

Praktiker

Haupt-
schüler

Auftrittscoach

2963

Hannover

Verh.
2 Pubertiere

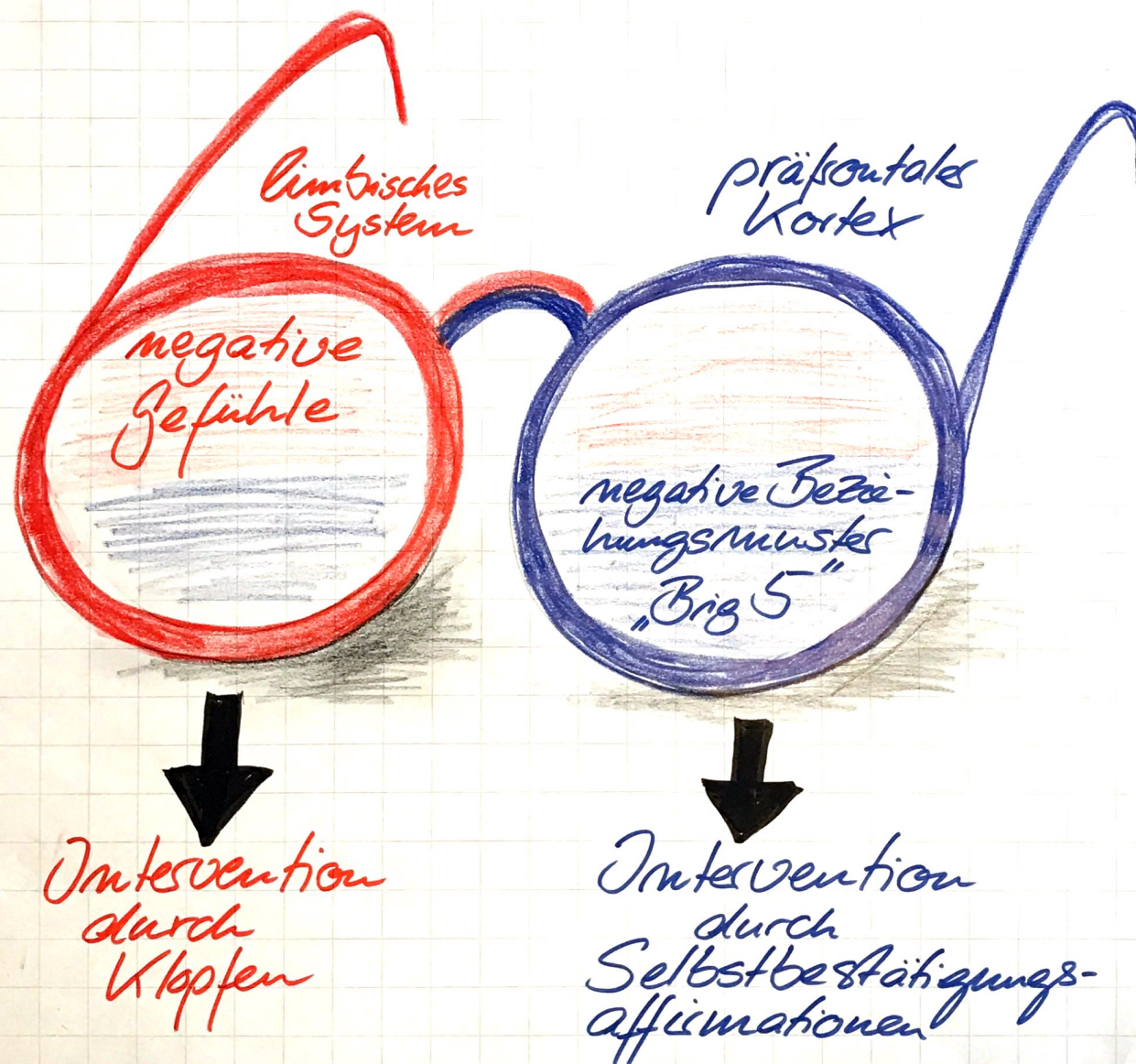
Cellist

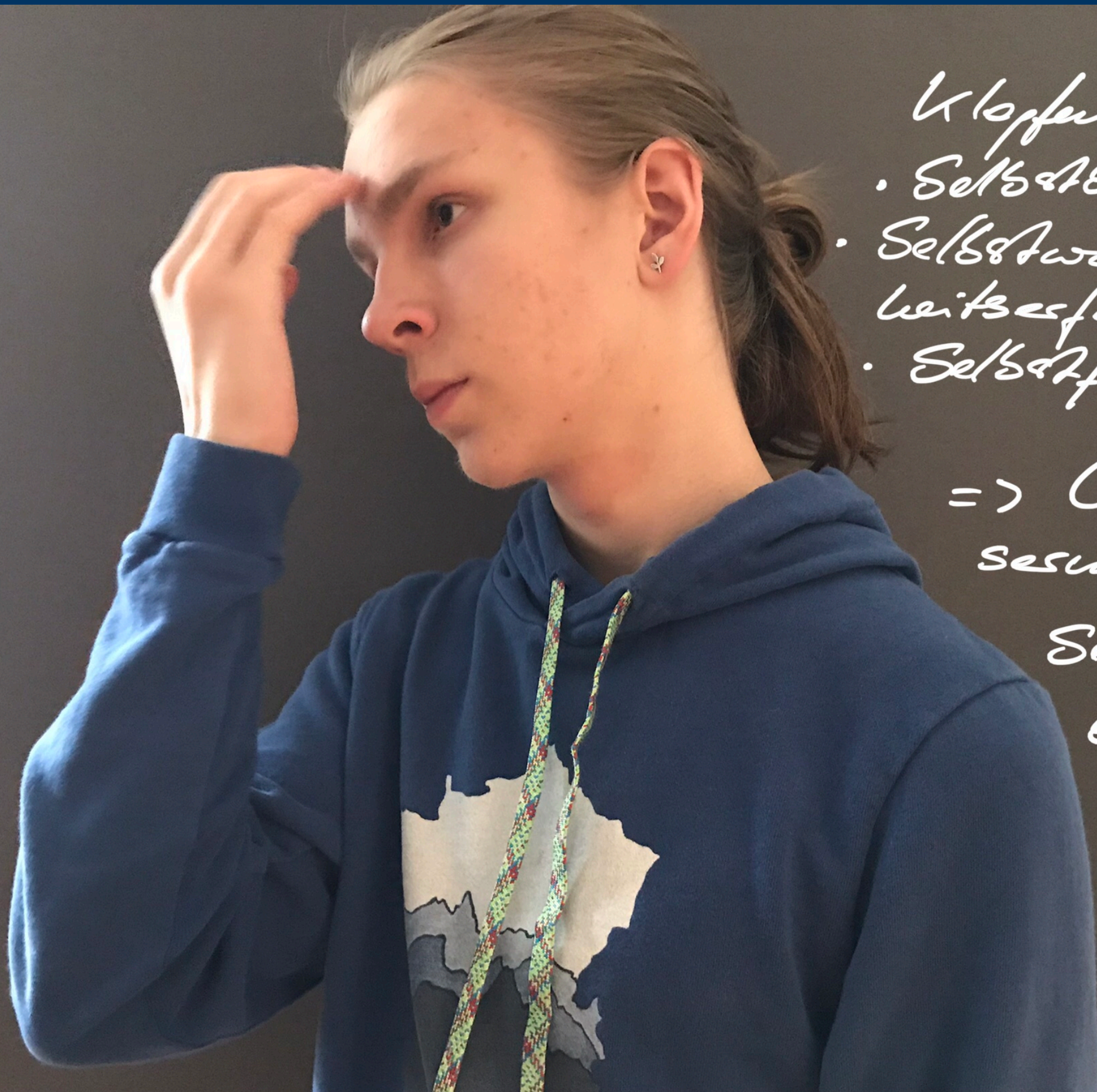
ADHS

liebt
gutes
Essen

Autor

Die Bifokale PEP-Go



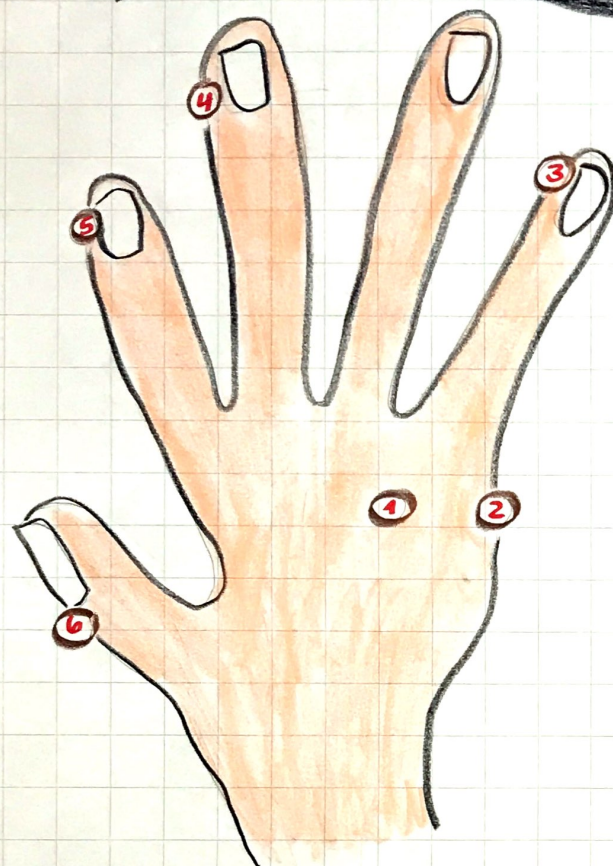


- Kloppen ist
- Selbstberuhigung
 - Selbstwertschätzung
 - Selbstfürsorge

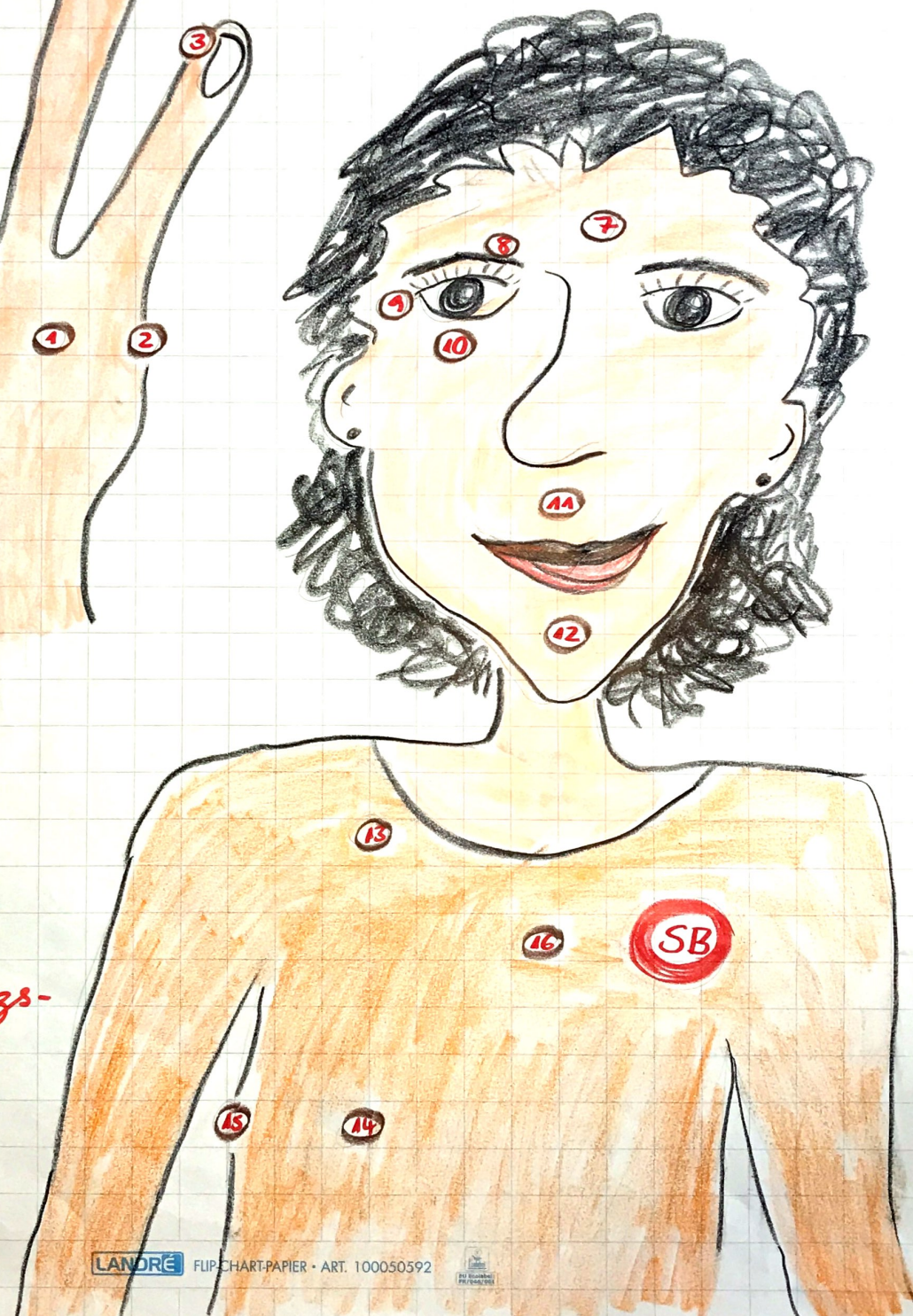
=> Verbesserung der
Selbst-
beziehung



16 Klopfpunkte



(SB)
= Selbst-
bestätigungs-
punkt +



Es

Wie geht KLOPFEN?

1. Wie hoch ist subjektiver Stress? 1-10
(SUD = Subjective Units of Distress)

2. Welche Selbstbestätigungsaffirmation spricht dich persönlich an? → "SB" kurbeln ©
„Auch wenn ich dieses Problem habe...“

a) „... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“



Beziehung

b) „... bleibe ich in Sicherheit und behalte den Überblick“



Sicherheit



Autonomie

c) „... gehe ich meinen eigenen Weg / nehme ich mir den Raum, den ich brauche“

3. Einstimmung ∞

4. 16 Punkte klopfen → SUD?

5. Zwischenentspannung

6. wiederholtes Klopfen → SUD?

7. Abschlussentspannung

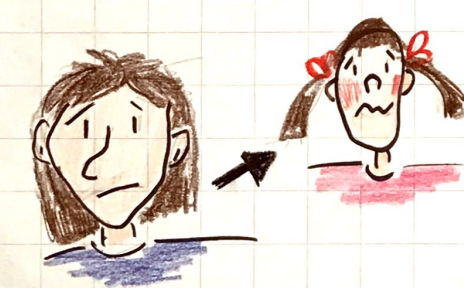
Big 5!

Lösungsblockaden

1. Selbstvorwürfe

2. Fremdvorwürfe

3. Erwartungen an andere

4. inneres Schrumpfen

5. parafunktionale Loyalitäten


Transformation des BIG 5!

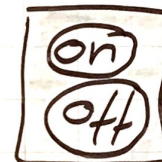
- ① Selbstvorwurf
→ Selbstakzeptanz
→ Selbstverzeihung



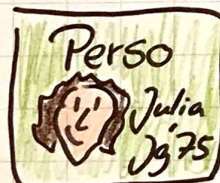
- ② Fremdvorwurf
→ Selbstakzeptanz
→ Verantwortung beim andern lassen



- ③ Erwartungen an andere
→ Humoraktiv; humorvoll umdenken
→ Abhängigkeit lösen



- ④ inneres Schrumpfen
→ Selbstbestätigungsaaffirmation
bzgl. des echten Alters



- ⑤ parafunktionale Loyalitäten
→ KKT (Kognitions Kongruenz Test)



Literatur

- www.innen-leben.org
- Michael Bohne: Psychotherapie und Coaching mit PEP. Carl Auer-Verlag, Heidelberg 2021.
- Michael Bohne: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl Auer-Verlag, Heidelberg 7. Aufl. 2020.
- Michael Bohne: Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. rororo, Reinbek bei Hamburg 14. Aufl. 2018
- Martin Grunwald: Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können. Droemer-Verlag, München 2017.
- Bessel van der Kolk: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Probst-Verlag Lichtenau/Westf. 6. Aufl. 2019.
- Maja Storch, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher, Benita Cantieni: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hogrefe-Verlag. 3. Aufl. 2017.
- www.ankebruske.de

GUTTE
NACHT,



SCHLAF
GUT.