

Wenn reden nicht hilft – PEP – Bifokal-multisensorische Interventionen

In dieser Coaching Werkstatt möchte ich euch einige spannende Vorgehensweisen vorstellen, wie emotionaler Stress mit relativ einfachen Mittel reguliert werden kann.

Der Nutzen dieses Seminartages für Dich in Kurzform:

- Du lernst Methoden kennen, um belastende Emotionen selbständig bei dir selbst und wenn gewünscht, auch bei anderen Menschen, beeinflussen zu können
- Du kannst wesentliche Selbstblockaden erkennen und aktiv verändern
- Du lernst einige Vorgehensweisen mit der du schnell emotionale Stimmungen verändern kannst
- Dein Umgang mit dir selbst, wird wohlwollender werden (Thema innerer Kritiker)

Der Schwerpunkt wird an diesem Tag auf PEP (Prozess- und Embodimentorientierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne)) liegen. Dabei werden spezifische Körperstimulationen, in Kombination mit bestimmten Affirmationen genutzt.

Die Wirkung besteht darin, dass belastende Emotionen, sehr schnell und leicht reguliert werden können und dies sowohl als „Selbsthilfetool“ als auch in der Anwendung mit anderen Menschen.

Dr. Michael Bohne hat ursprünglich dieses Verfahren entwickelt, um Profimusiker, Schauspieler*innen und Fernsehsprecher*innen dabei zu unterstützen, mit Stress, Lampenfieber und Auftrittsängsten umzugehen. Inzwischen wird diese Methode in einem sehr weiten Feld eingesetzt – von Burnout, Depression, Ängsten bis hin zur Schlafunterstützung.

Das sympathische an dieser Methode ist, dass in den Fällen, in denen das reine „Klopfen“ nicht hilft, es eine sehr strukturierte weitere Vorgehensweise gibt, mit der wesentliche Blockaden, Hindernisse und psychische Bremsen überwunden werden können.

Dabei werden folgende fünf Bereiche in den Blick genommen:

1. **Selbstvorwürfe:** ich werfe mir selbst bestimmte Dinge immer wieder vor und Schwäche mich dadurch selbst. Z.B. warum bin ich nicht fleißiger, ordentlicher, klüger, erfolgreicher, durchsetzungsstärker, mutiger, wie konnte ich nur diesen Fehler begehen….usw.
2. **Fremdvorwürfe:** ich werfe anderen Menschen bestimmte Dinge vor und binde Energie durch diese Vorwürfe. Zusätzlich binde ich mich selbst auch noch stärker an diese Personen: Z.B. hätten meine Eltern sich mehr Zeit für mich genommen, wären sie doch liebevoller gewesen, wenn mein Partner*in einfühlsamer wäre, dann könnte ich, wenn mein Chef nur… usw.
3. **Erwartungen:** ich habe Erwartungen an andere Menschen von denen ich eigentlich weiß, dass sie nicht erfüllt werden, doch halte immer weiter daran fest. Damit gebe ich diesen anderen Menschen Macht und Einfluss über meine Gefühle.
4. **„Persönliches Schrumpfen“:** ich fühle mich bestimmten Menschen (z.B. „Autoritäten“) gegenüber oder in bestimmten Situationen (z.B. Präsentation halten, ein Meeting leiten) plötzlich nicht mehr wie ein erwachsener Mensch, sondern habe eher kindliche Gefühle und bin abgeschnitten von meinen erwachsenen Kompetenzen.
5. **Einschränkende Loyalitäten:** Loyalität ist meist gut, doch manchmal kann sie zur Blockade der eigenen Entwicklung werden. Z.B. wenn wir loyal zu den Werten unserer Eltern sind (man isst seinen Teller leer!) es heute jedoch um eine Weiterentwicklung dieser Werte geht (ich gehe sorgfältig mit Lebensmitteln um.). Falsch verstandene Loyalitäten können dazu führen, dass wir bestimmte Ziele in unserem Leben nicht erreichen.

Ich selbst arbeite sehr häufig im Coaching mit PEP und ich halte es für eine der wirksamsten Zusatzmethoden im Feld von Coaching und Therapie. Hinzu kommt: du kannst es einfach auch für dein eigenes Wohlbefinden nutzen.

Termin:

17.01.2027

Zeiten:

10.00 – 18.00 Uhr

Ort:

Coaching Praxis, 63225 Langen, Westendstr. 2

Investition:

140,- € (ermäßigt 110,- € für Menschen mit geringem Einkommen und allen, die aktuell an einer mehrtägigen Ausbildung bei mir teilnehmen oder dafür bereits angemeldet sind) Ergänzungsmodul für NLP Practitioner und NLP Master Ausbildung.

An diesem Tag wird Dir eine intensive Selbsterfahrung möglich sein und du wirst Methoden und Übungen erfahren, die du für dich selbst oder im Coaching mit anderen nutzen kannst.