PEP

Prozessorientierte Energetische Psychologie

Die Selbstbeziehungs - und Selbstwirksamkeitsorientierte Zusatztechnik für Psychotherapie und Coaching

Eigenschaften	• Sanfte Technik bei hoher Wirksamkeit • Autonomiefördernd - Hilfe zur Selbsthilfe • Gute Akzeptanz bei Patienten und Klientinnen • Einfach zu Erlernen
Vorgehen	• Verbindung von **Benennen der Problematik** mit expliziter **Selbstakzeptanzaussage** • **Aktivieren von Emotionen** bei gleichzeitigen **taktilen und neuronalen Stimulationen** • **Aufspüren von Lösungsblockaden** (systemisch und tiefenpsychologisch orientiert) • **Affirmationen** anhand der im Prozess gewonnen Erkenntnisse, ev. als **Hausaufgaben**
Effekt	• Emotionale und kognitive **Blockaden** können **rasch und nachhaltig aufgelöst** werden, neue Verhaltensmuster stellen sich leichter ein
Stärken	• **Selbsthilfetool** zur Spannungsreduktion in akuten Situationen • **Affirmationssätze** zur Festigung neuer Erkenntnisse, Verhaltensweisen und Einstellungen • **Verkürzung der Therapiedauer** • **Burnoutprophylaxe** für Therapeuten
Indikationen	• Trauma / Phobien / Selbstwerttraining / emotionales Selbstmanagement
Kontraindikationen	• Psychotische Zustände / gesundes Redebedürfnis
Wirkhypothesen	• **Neurobiologisch**: Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Zentren bei gleichzeitiger Aktivierung dysfunktionaler Emotionen führt zu Verstörung und Reorganisation neuronaler Netzwerke • **Neurohumoral**: Anregung von Endorphinsekretion, Oxytocin, dopaminerges Belohnungssystem • **Reziproke Hemmung**: Entspannung siegt über Stress • **Selbstwirksamkeitserfahrung**: → inkongruenzreduzierende Wirkung • **Klassisch - energetische**: Stimulation des Meridiansystems löst Energieblockaden und damit einhergehend emotionale Blockaden auf und setzt erwünschte Handlungsenergien frei
Forschung	• z.B. Medizinische Hochschule Hannover
Wurzeln	• Applied Kinesiology (Georg Goodheart), Thought Field Therapy (Roger Callahan), Energetische Psychologie (Fred Gallo), EFT (Gary Craig) • Weiterentwickelt von **Dr. Michael Bohne, Hannover**
Integrierte Theorien	• Psychodynamik • Systemtheorie • Hypnotherapie • Embodimenttheorie / Körpertherapie • NLP, somatische Marker (Damasio)