



PEP bei psycho-emotionalen Belastungen

Der Begriff PEP® steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie. Diese Methode wurde von Dr. Michael Bohne entwickelt.

Emotionale Belastungen sind Stressfaktoren für unsere Gesundheit. Sie können sich in mentalen aber auch in körperlichen Beschwerden äußern.

So können beispielsweise Rückenschmerzen oder Verdauungsprobleme durch emotionalen Stress entstehen oder verstärkt werden.

Zu emotionalen Belastungen zählen unter anderem:

- Angst, Ärger, Wut, Trauer
- Selbstzweifel, Minderwertigkeitsgefühl
- Perfektionismus und hohe Erwartungshaltung

PEP ist eine Methode, die die Selbstwirksamkeit aktiviert.

Mittels **Klopftechniken** am eigenen Körper werden belastende Emotionen behandelt.

Es kann sinnvoll sein, ein PEP **Selbstwert-Training** oder einen **Kognitions-Kongruenz-Test** durchzuführen. Anwender lernen dadurch Ihre ganz **persönlichen „Stolpersteine“** aus dem Weg zu räumen.

PEP wird unterstützend eingesetzt bei:

- Gewichts- und Verdauungsprobleme
- chronischen Schmerzen
- Schlafstörungen
- Raucherentwöhnung
- Aufregung /Lampenfieber
- und anderem

In der Naturheilpraxis wird die PEP Methode als emotionales Coaching, bei nicht krankhaften psycho-emotionalen Belastungen eingesetzt.

Weitere Informationen zu PEP können Sie der Webseite des Begründers entnehmen:

<https://www.dr-michael-bohne.de/was-ist-pep.html>

