



Die Architektur der Selbstwirksamkeit

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)
als integratives System in Therapie und Coaching

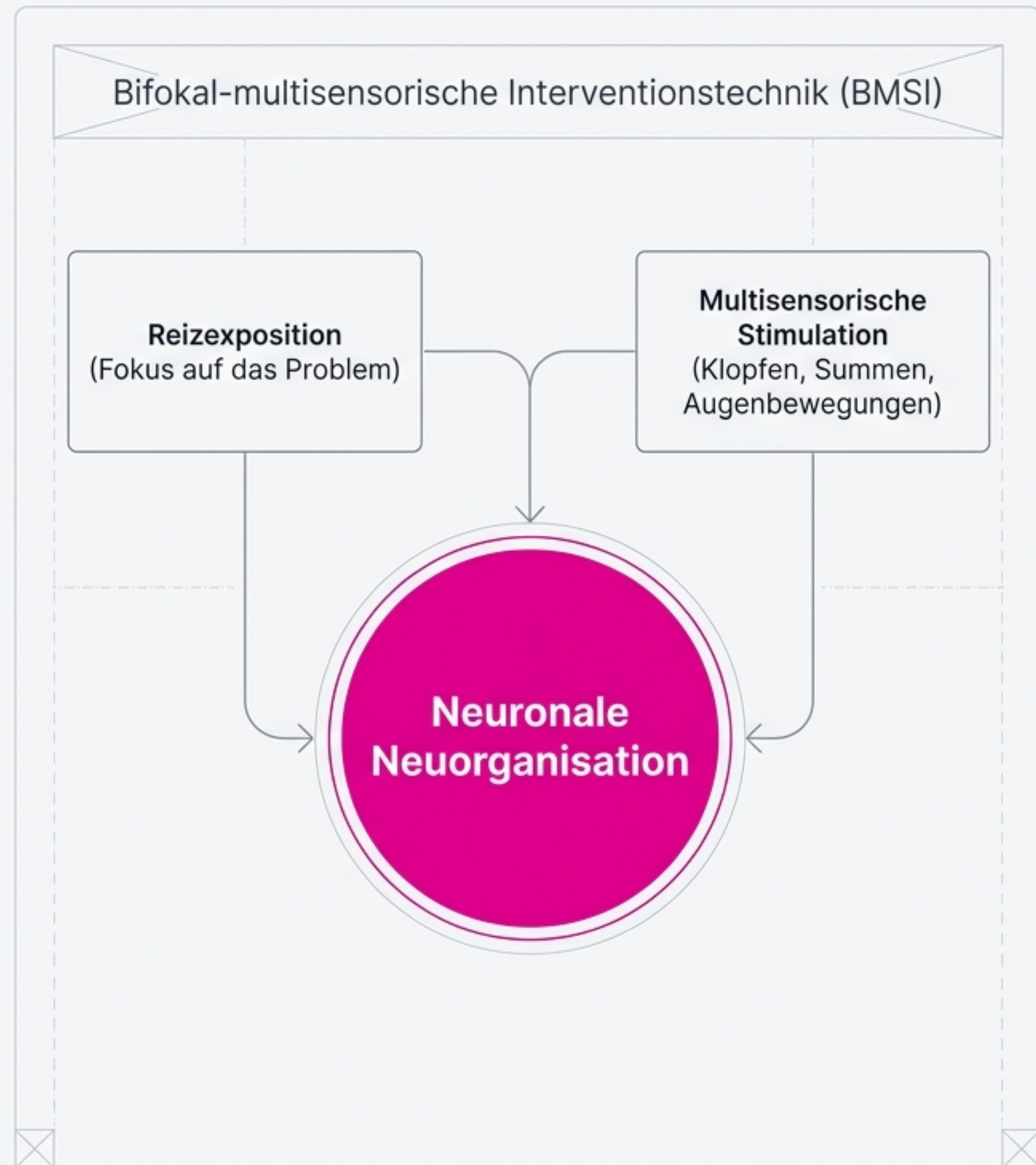
Kognition allein reicht nicht aus, wenn
der Körper das Trauma hält.

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle.“

Antonio Damasio

Ohne die physische Ebene mit einzubeziehen,
scheitern psychotherapeutische Interventionen oft an
tief verankerten emotionalen Blockaden.

PEP nutzt den Körper als direkten Zugang zum
emotionalen Gedächtnis.



Die Entmystifizierung der Klopftechniken

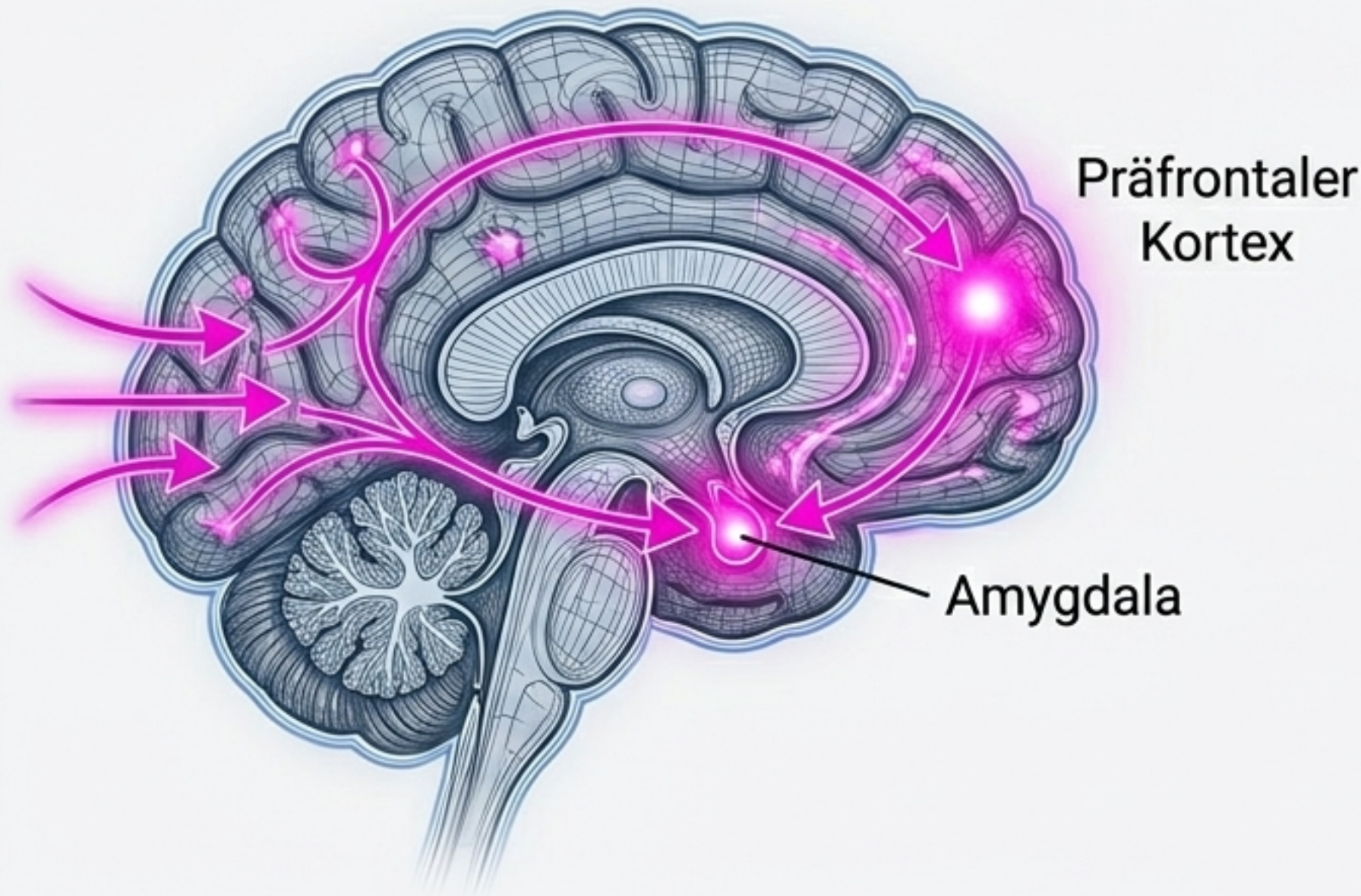
	Energetische Psychologie (EFT/TFT)		PEP (Dr. Michael Bohne)
Theoretische Basis	Meridiansystem und Energiefluss (Esoterisch)		Neurobiologie, fMRT-gestützte Wirkhypothesen (MHH)
Diagnostik	Fokus auf unspezifische Energieblockaden	Entmystifizierung & Systemische Integration	Präzise Identifikation von parafunktionalen Beziehungsmustern und Big-Five Lösungsblockaden
Therapeutische Haltung	Technikzentriert; Therapeut als Anwender eines festgelegten Protokolls		Hypnosystemisch, ressourcenorientiert, geprägt von Leichtigkeit und Humor

Die drei Säulen der PEP-Architektur



Achtsamkeitsbasierte Selbstwirksamkeit

Systemische Perturbation und neurobiologische Reorganisation



Hinweis: fMRT-Studien an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) untermauern diese neurobiologischen Wirkhypothesen.

1. Aktivierung

Das emotionale Gedächtnis oder der Stressor wird gezielt aktiviert (Reizexposition).



2. Perturbation

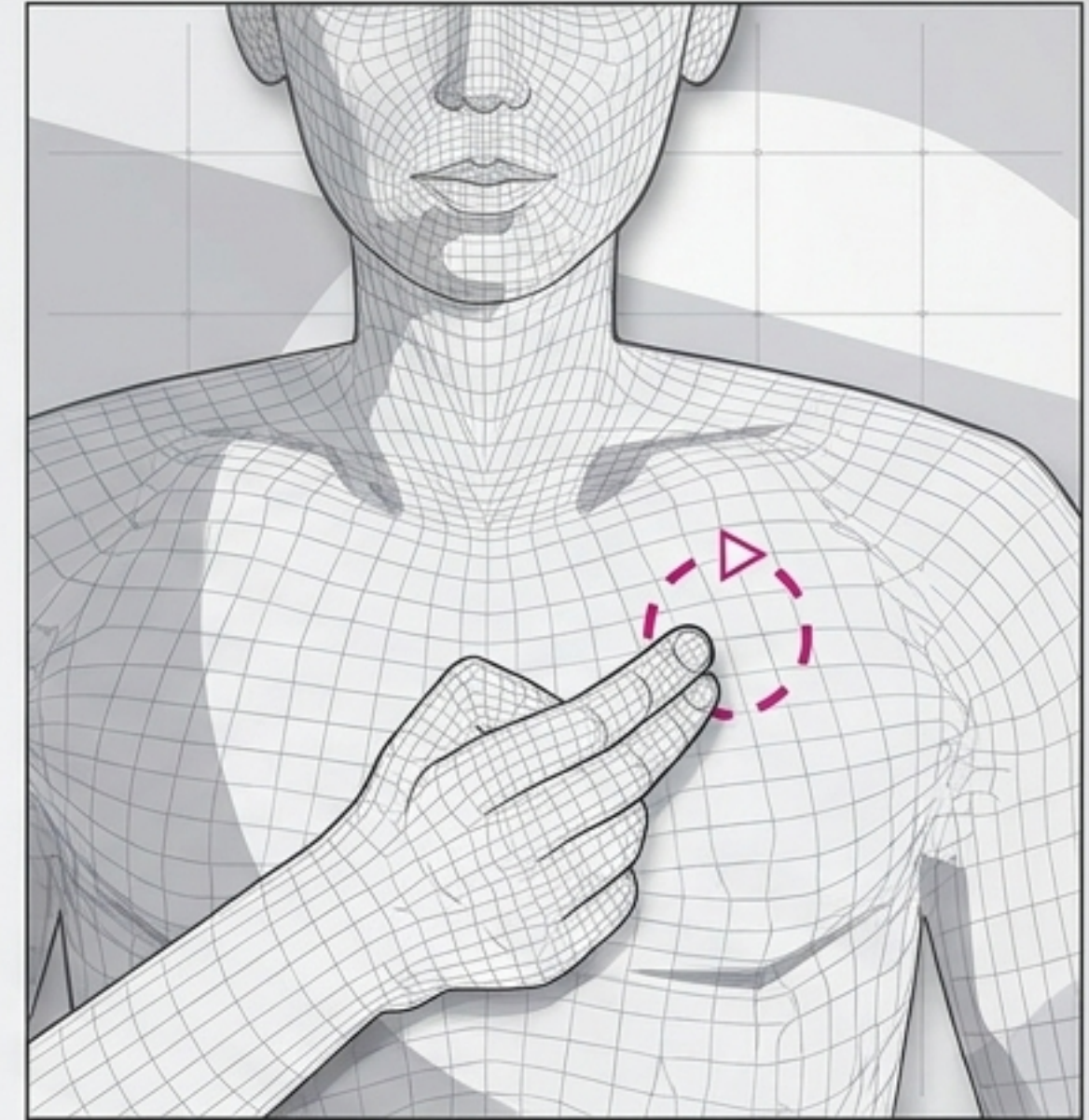
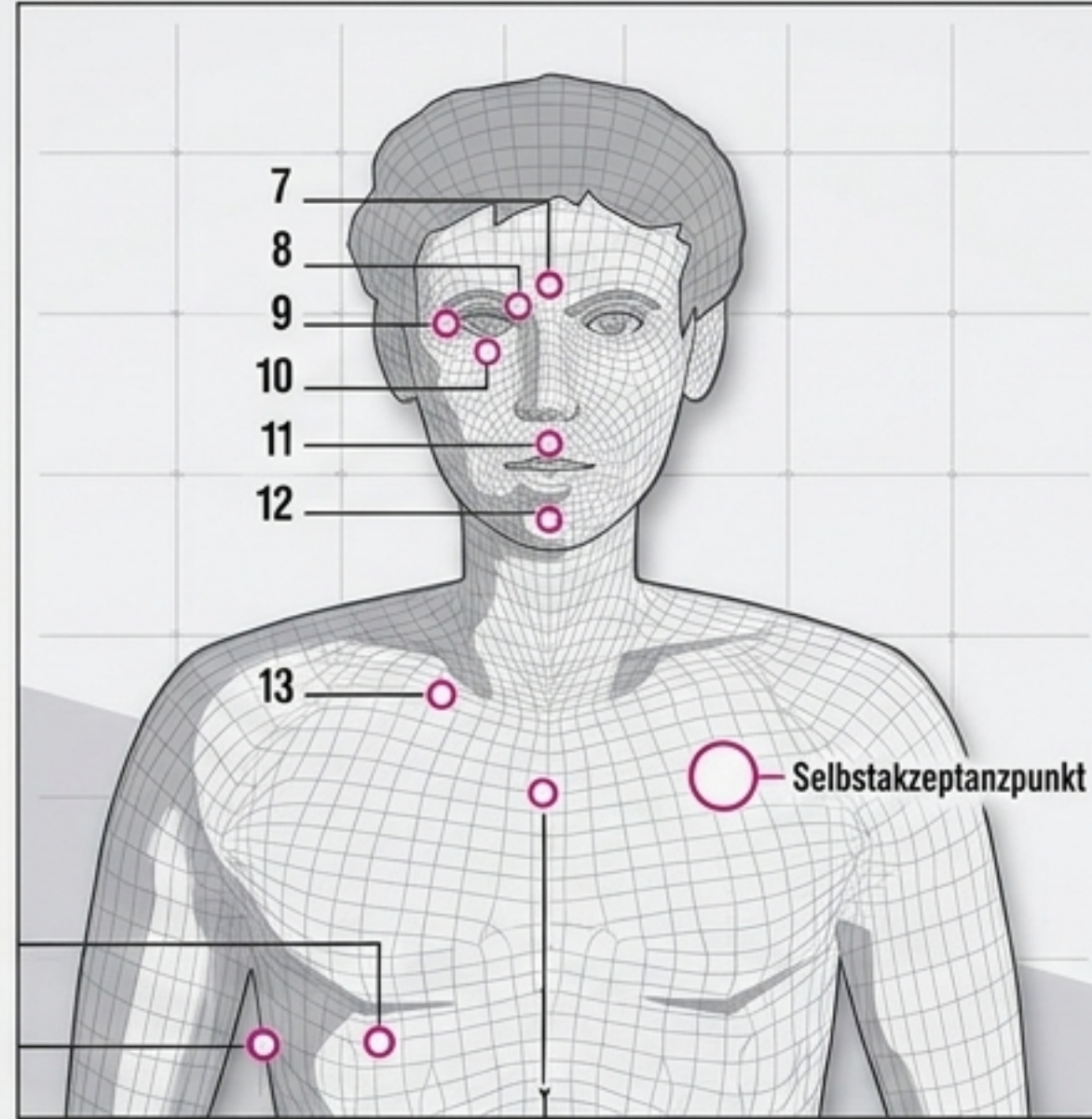
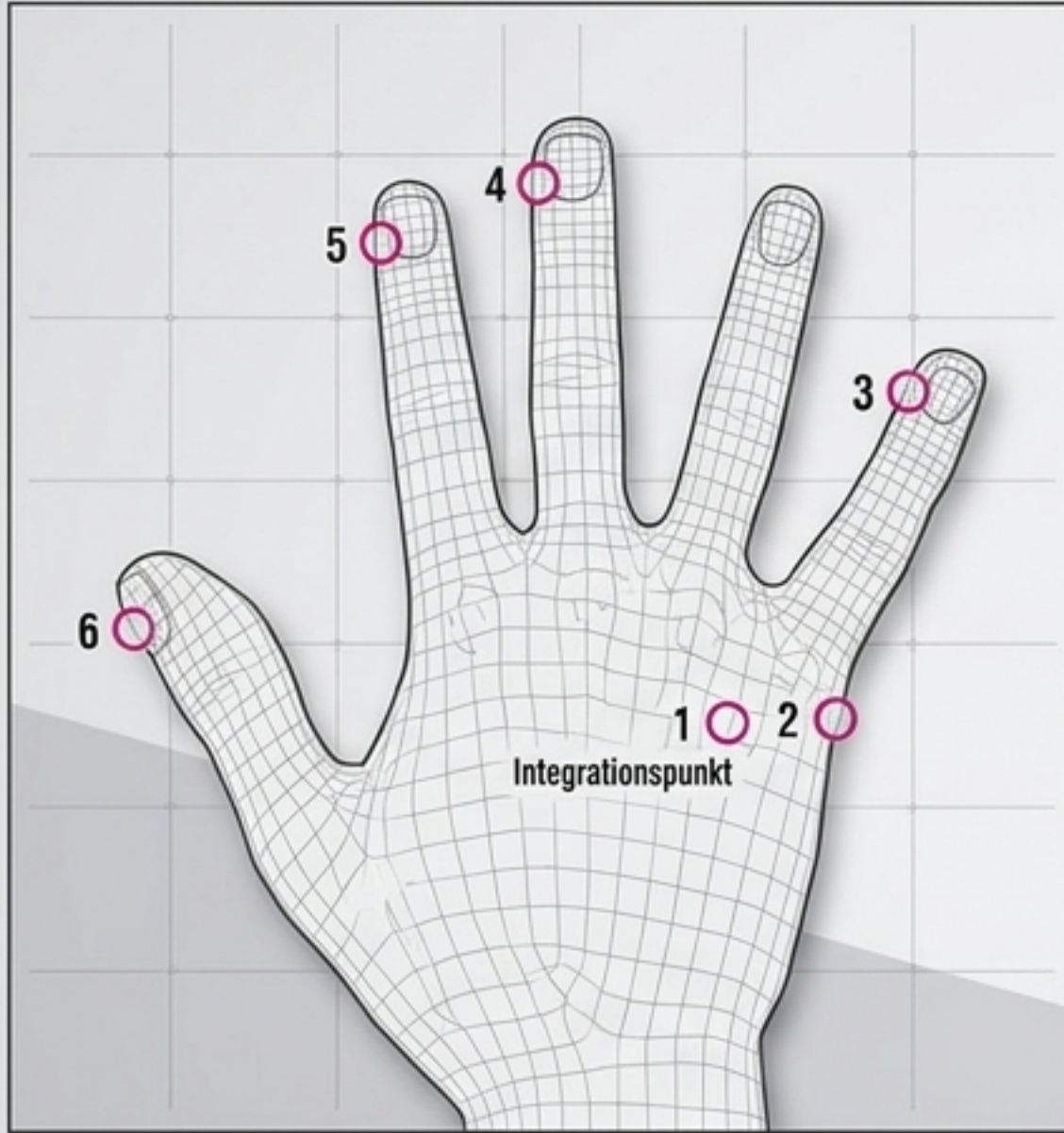
Das Klopfen erzeugt massiven afferenten sensorischen Input, der als verstörende Perturbation auf die aktivierte emotionale Schleife wirkt.



3. Regulation

Die kortikale Durchblutung steigt. Der präfrontale Kortex übernimmt wieder die regulierende Kontrolle über das limbische System.

Das somatische Interface: Intervention am Körper



Stimulationsfrequenz:
Ca. 2 Mal pro Sekunde pro Klopfpunkt.

Kombination mit multisensorischen Reizen
(Augenbewegungen, Summen) zur neuronalen Verstärkung.

Diagnostisches Dashboard: Die 'Big-Five' Lösungsblockaden



Selbstvorwürfe

Selbstsabotage;
blockiert den eigenen
Selbstwert.



Fremdvorwürfe

Abgabe der eigenen
Autonomie an andere.



Erwartungshaltungen

Passives Warten;
blockiert proaktives
Handeln.



Altersregression

Fühlen und Handeln
wie ein hilfloses Kind
im Erwachsenenalter.



Dysfunktionale Loyalitäten

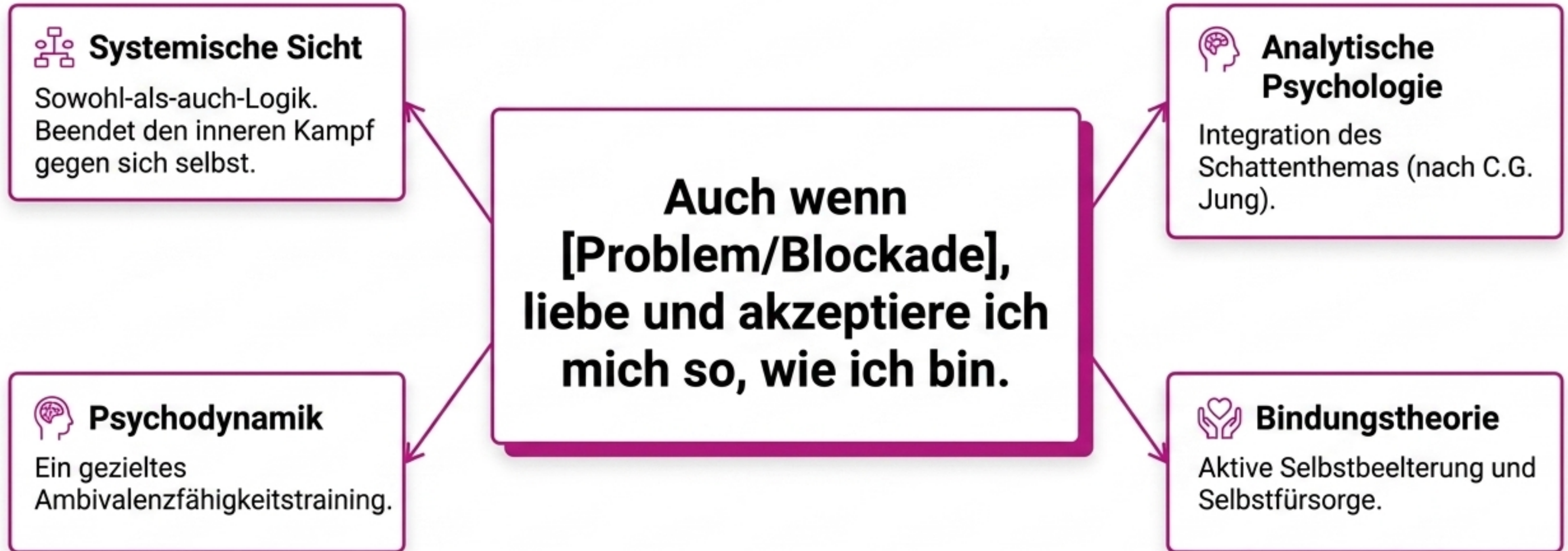
Verdeckte familiäre
Bindungen, die
persönlichen Erfolg
verbieten.

Achtung: Das 'Full-House-Syndrom' tritt auf, wenn alle fünf Blockaden simultan wirken und chronisches Leid konservieren.

Der KKT-Loop: Unbewusstes Material als somatische Marker auslesen



Die Architektur der Selbstakzeptanz

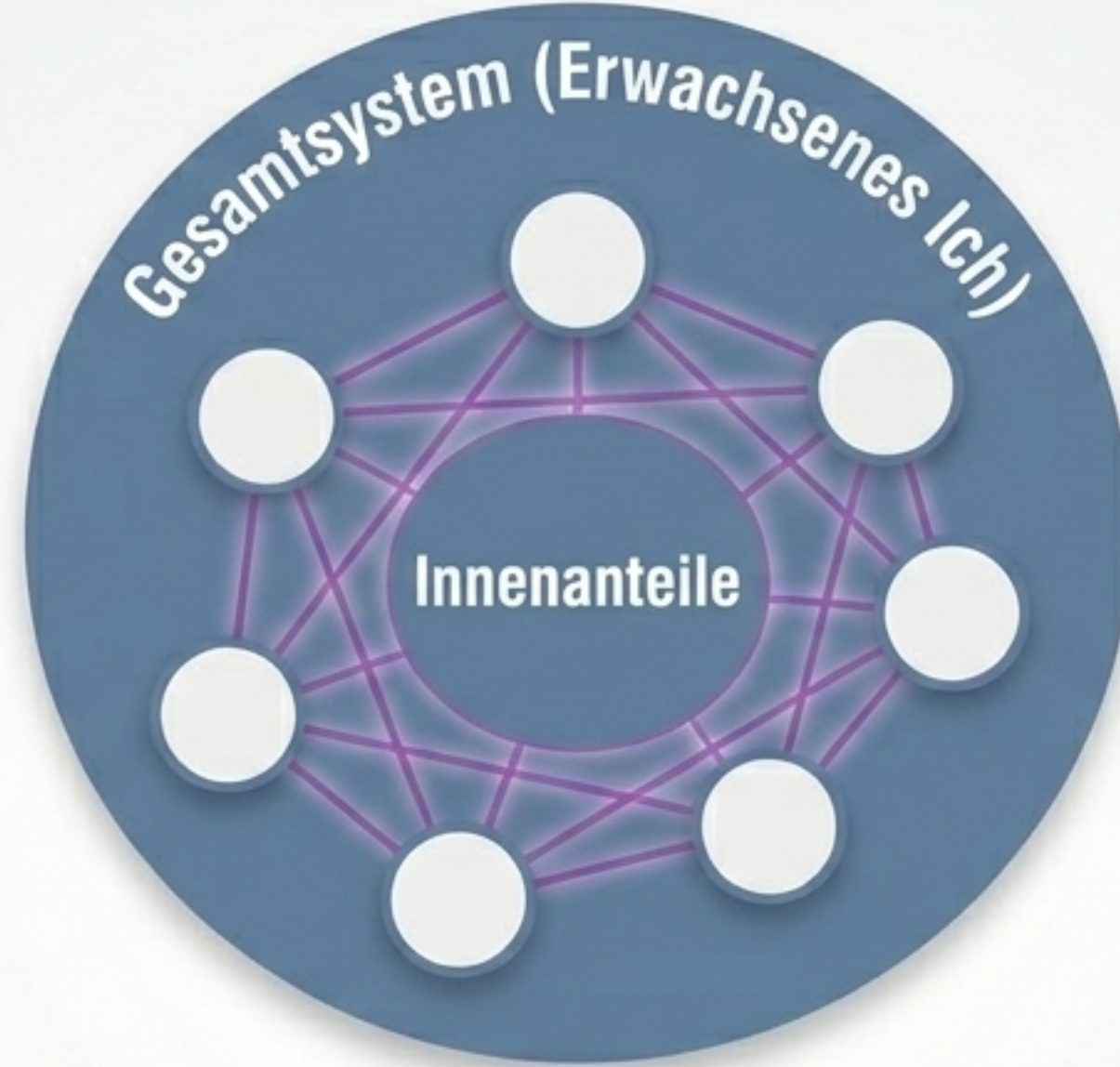


Diese linguistische Architektur transformiert parafunktionale Gedanken direkt in spürbare Selbstwirksamkeit.

Der systemische Container: Leichtigkeit als Tranceinduktion



Potentialorientierte Traumatherapie: Klopfen mit dem Innensystem



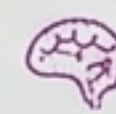
Das erwachsene Ich stärken

Einsatz des Gegenwartsankers, um den Klienten im Hier und Jetzt zu stabilisieren.



Systemische Auftragsklärung

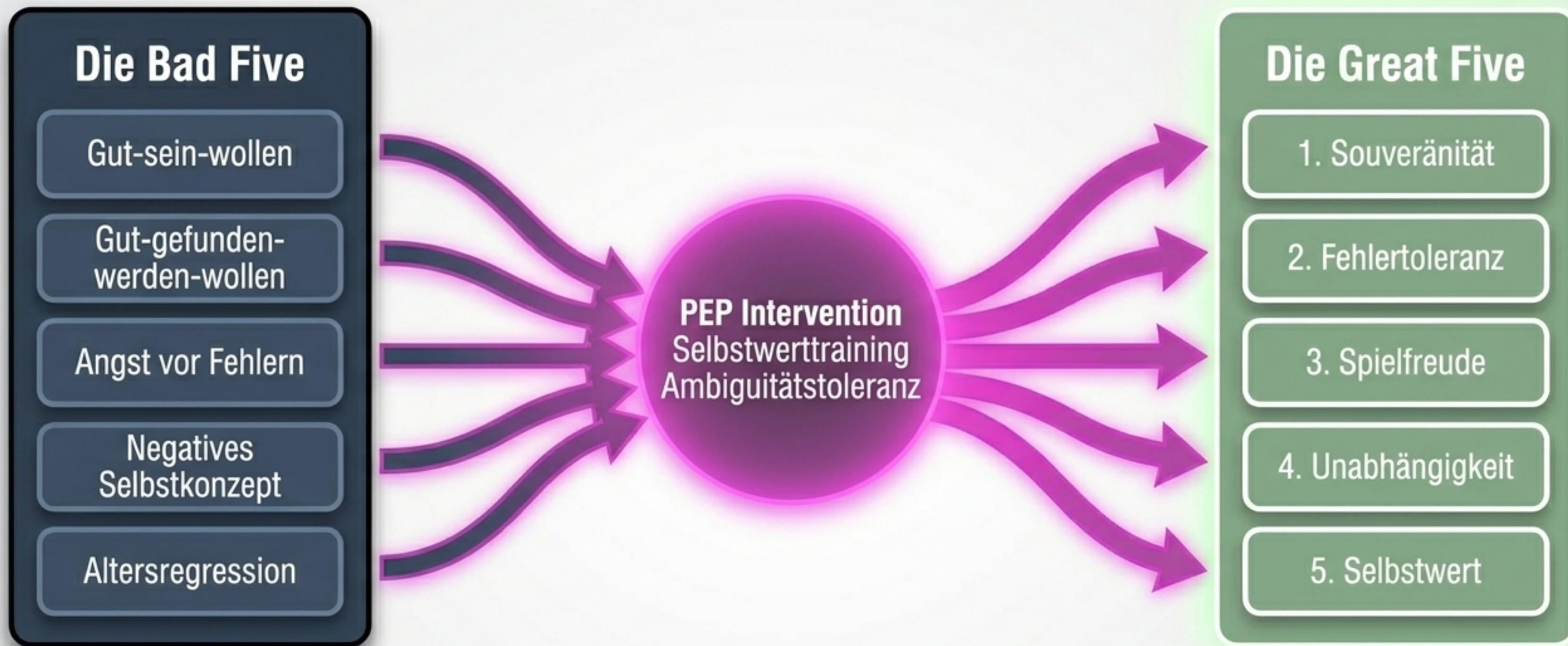
Keine Intervention ohne Einverständnis. Das gesamte Innensystem wird vorab konsultiert.



Frieden mit dem emotionalen Gehirn

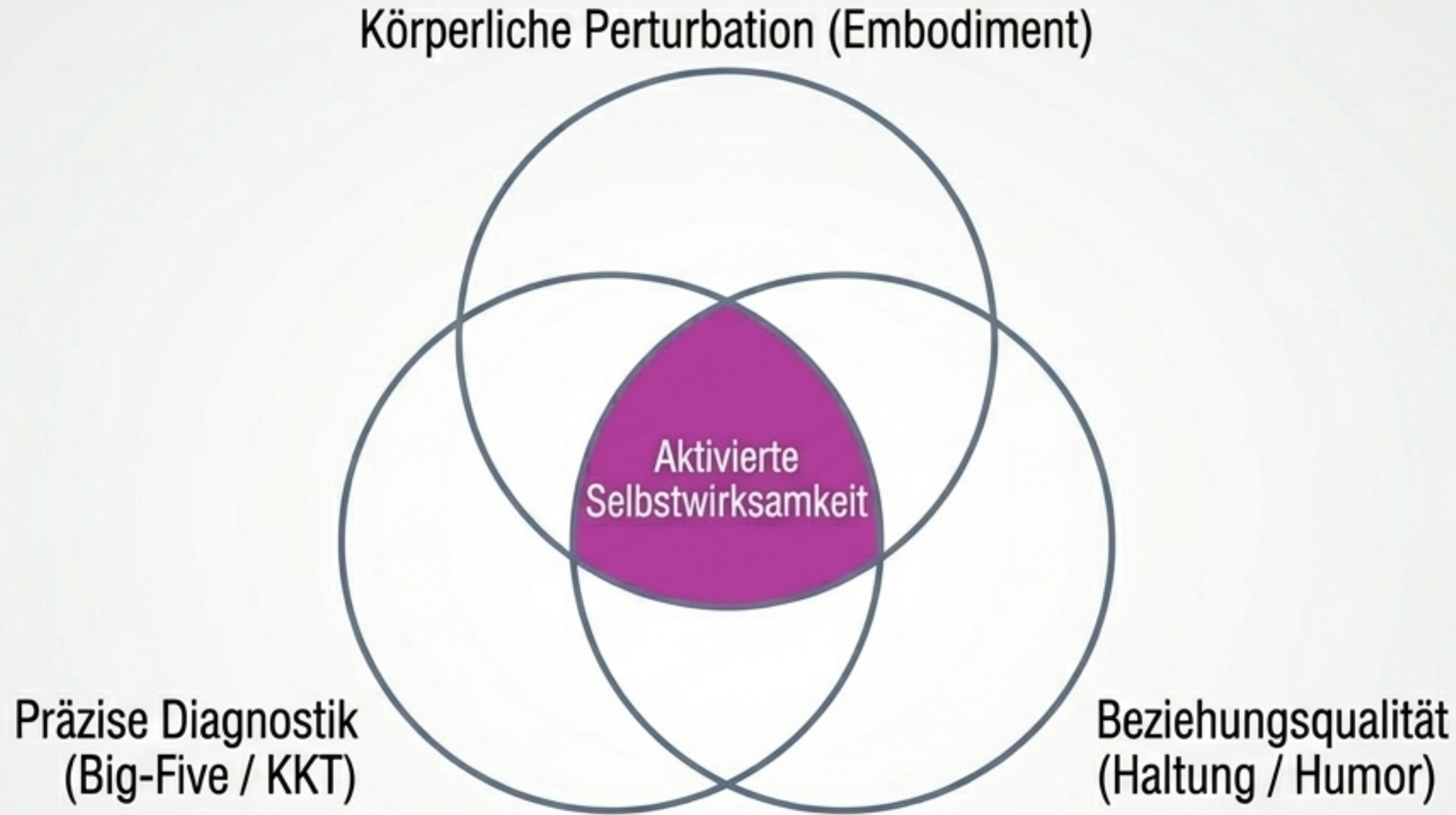
Klopfen dient als non-verbales Pacing für hochbelastete, sprachlose Innenanteile.

Transformation zur Resilienz: Von den 'Bad Five' zu den 'Great Five'



Die Transformation von "kaltem Erfolg" zu "erfülltem Erfolg"
durch wiederhergestellte Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit.

PEP als integrativer Prozesskatalysator



PEP ist kein isolierter Technik-Trick. Es ist ein hochkomplexer Prozesskatalysator, der sich nahtlos in psychodynamische, systemische und hypnotherapeutische Rahmenwerke integriert. Er beschleunigt tiefe emotionale Transformationen und schützt gleichzeitig den Behandler.