

Navigation des Selbst

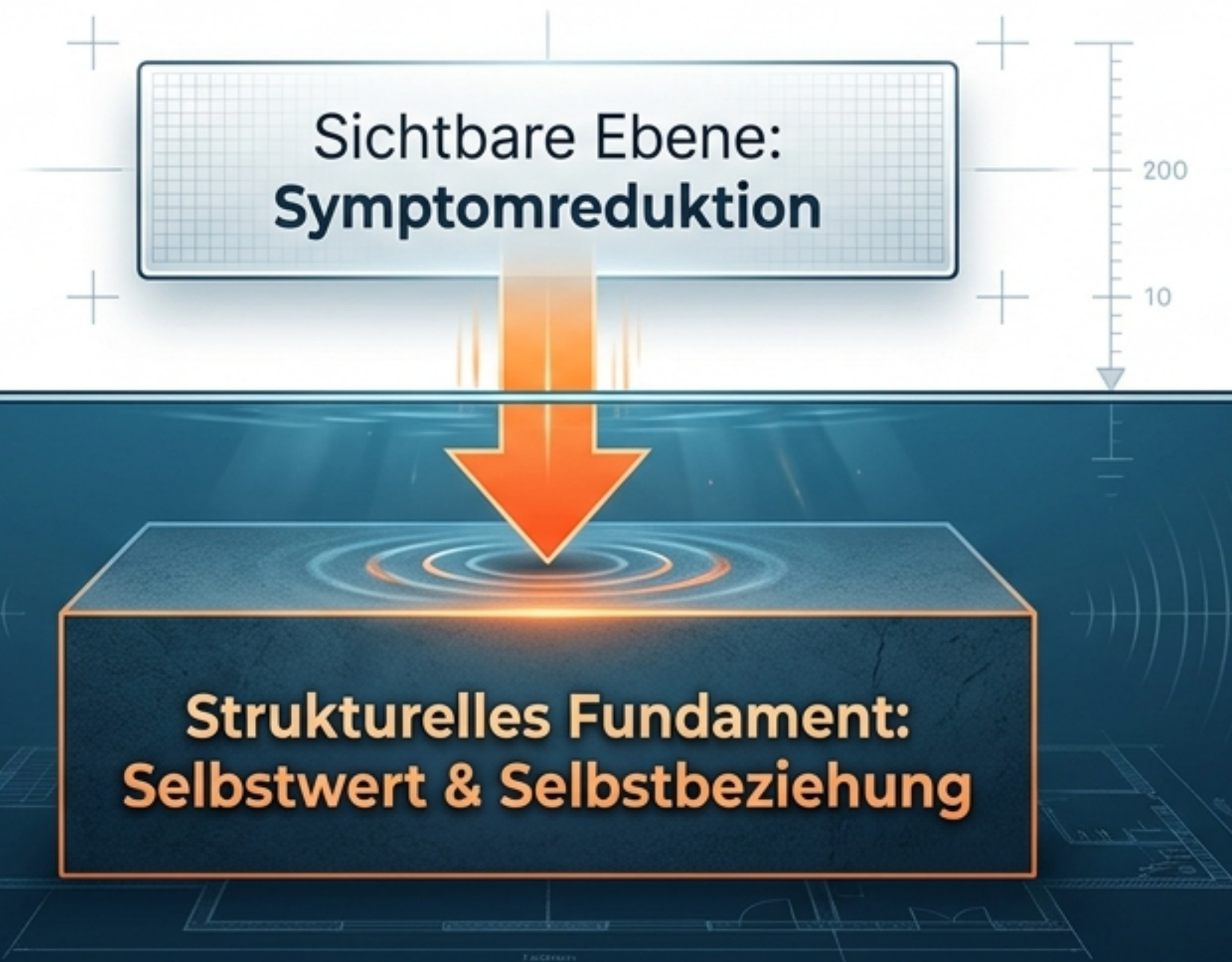
Selbstwerttraining und
Selbstakzeptanzübungen
mit der PEP-Methode



Michael Bohne

Das Fundament psychischer Resilienz

Ein zentrales Ziel in Psychotherapie und Coaching ist die Stärkung des Selbstwertgefühls. Paradoxerweise fällt dieser essenzielle Aspekt oft zu kurz, da der Fokus auf reiner Symptomreduktion liegt. Die PEP-Methode rückt ein strukturiertes Selbstwerttraining in den Mittelpunkt – ein methodischer Dreisprung aus Diagnostik, kognitiver Transformation und körperlicher Verankerung.



Sichtbare Ebene:
Symptomreduktion

**Strukturelles Fundament:
Selbstwert & Selbstbeziehung**

Die binokulare Brille der PEP

Um psychodynamische Blockaden scharf zu sehen, nutzt die PEP ein zweiäugiges Diagnostik- und Interventionsmodell. Beide Ebenen erfordern simultane therapeutische Aufmerksamkeit.



Klinische Ebene (Emotionen)

Fokus:	Limbisches System / Amygdala
Ziel:	Regulation dysfunktionaler Emotionen
Intervention:	Bifokal-multisensorisch (Klopfen)

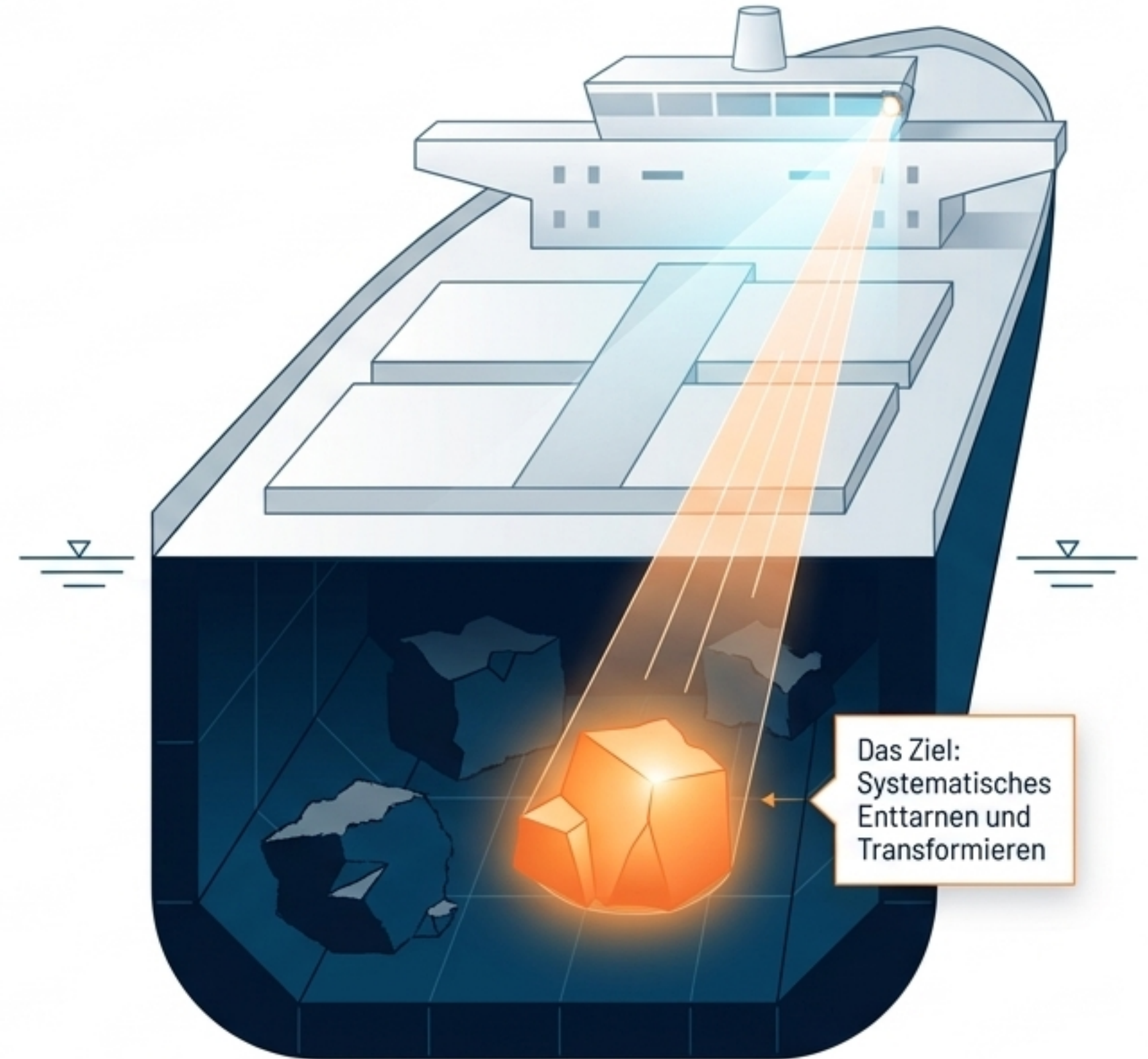
Beziehungsebene (Kognitionen)

Fokus:	Präfrontaler Kortex
Ziel:	Analyse dysfunktionaler Glaubenssätze
Intervention:	Selbststärkungsaffirmationen

Selbstberuhigung & Selbstwirksamkeit

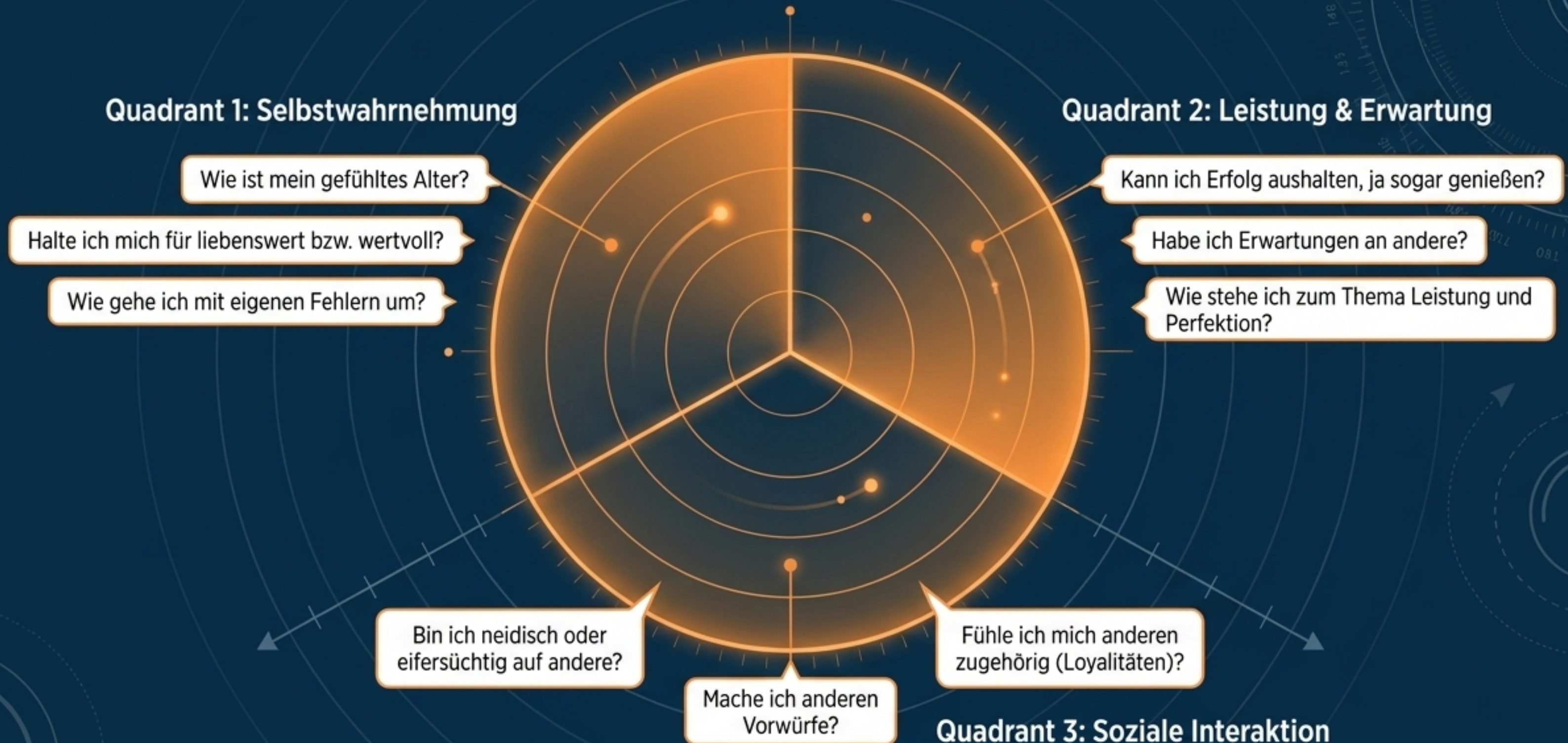
Blinde Passagiere auf dem Selbstwertschiff

Selbstwertreduzierendes Denken, Fühlen und Handeln geschieht selten bewusst. Oft sind es verinnerlichte Überzeugungen und Beziehungserfahrungen, die im Verborgenen das Kommando übernehmen das Kommando übernehmen und Selbstwirksamkeit sabotieren.



Das diagnostische Radar: Identifikation der Selbstwerträuber

Durch gezielte Exploration werden die unbewussten Selbstwertreduzierungsstrategien systematisch aufgespürt.



Anatomie der Selbstakzeptanzaffirmation

Die Intervention zielt auf die Beendigung des Kampfes gegen sich selbst. Sie nutzt eine präzise linguistische Struktur, um dysfunktionale Kognitionen mit fundamentaler Selbstannahme zu verknüpfen.



Diese Struktur transformiert eine Limitation in eine Ressource, indem sie das Problem vom Gesamtwert der Person entkoppelt.

Die Sowohl-als-auch-Logik

Warum klassisches "Positives Denken" oft scheitert: Das Gehirn lehnt rein positive Suggestionen bei echtem Leidensdruck als inkongruent ab. Die PEP-Affirmation agiert als Ambivalenzfähigkeitstraining. Sie hält den paradoxen Zustand aus, dass ein störendes Symptom existiert, aber die Person dennoch in Ordnung ist. Dies ermöglicht eine Reintegration ausgeblendeter Themen.



Das Anerkennen des Negativen führt nicht zum Wertverlust; das gleichzeitige Halten beider Pole erschafft psychologische Balance.

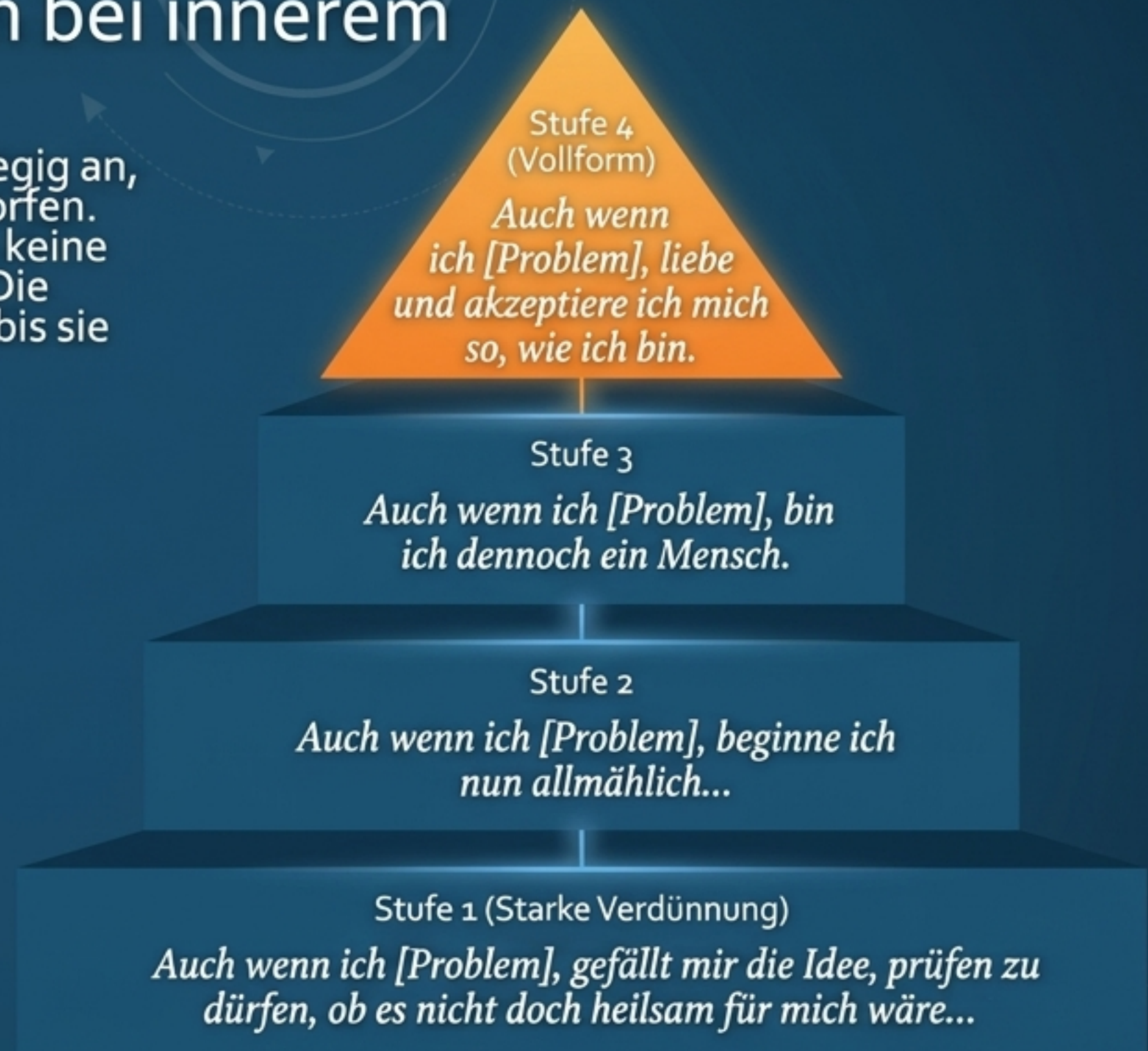
Die Transformations-Matrix: Vom Räuber zum Spender

Maßgeschneiderte Selbststärkungsaffirmationen transformieren die explorierten Selbstwerträuber in stärkende Kraftsätze.

Der Selbstwerträuber (Diagnose)	Die Brücke (Paradoxe Intervention)	Der Selbstwertspender (Integration)
Rigider Perfektionismus	Auch wenn ich denke, alles perfekt machen zu müssen...	... liebe und akzeptiere ich mich, auch mit meinen Ecken Ecken und Kanten.
Dysfunktionale Loyalität (Zugehörigkeitsangst)	Auch wenn ich aus Loyalität zu meiner Mutter meine Freiheit einschränke...	... erlaube ich mir nun, meinen eigenen Weg zu gehen und in Sicherheit zu bleiben.
Starke Selbstvorwürfe	Auch wenn ich mir diesen gravierenden Fehler immer noch vorwerfe...	... entscheide ich mich heute, mir aus ganzem Herzen zu verzeihen.

Verdünnungstechniken bei innerem Widerstand

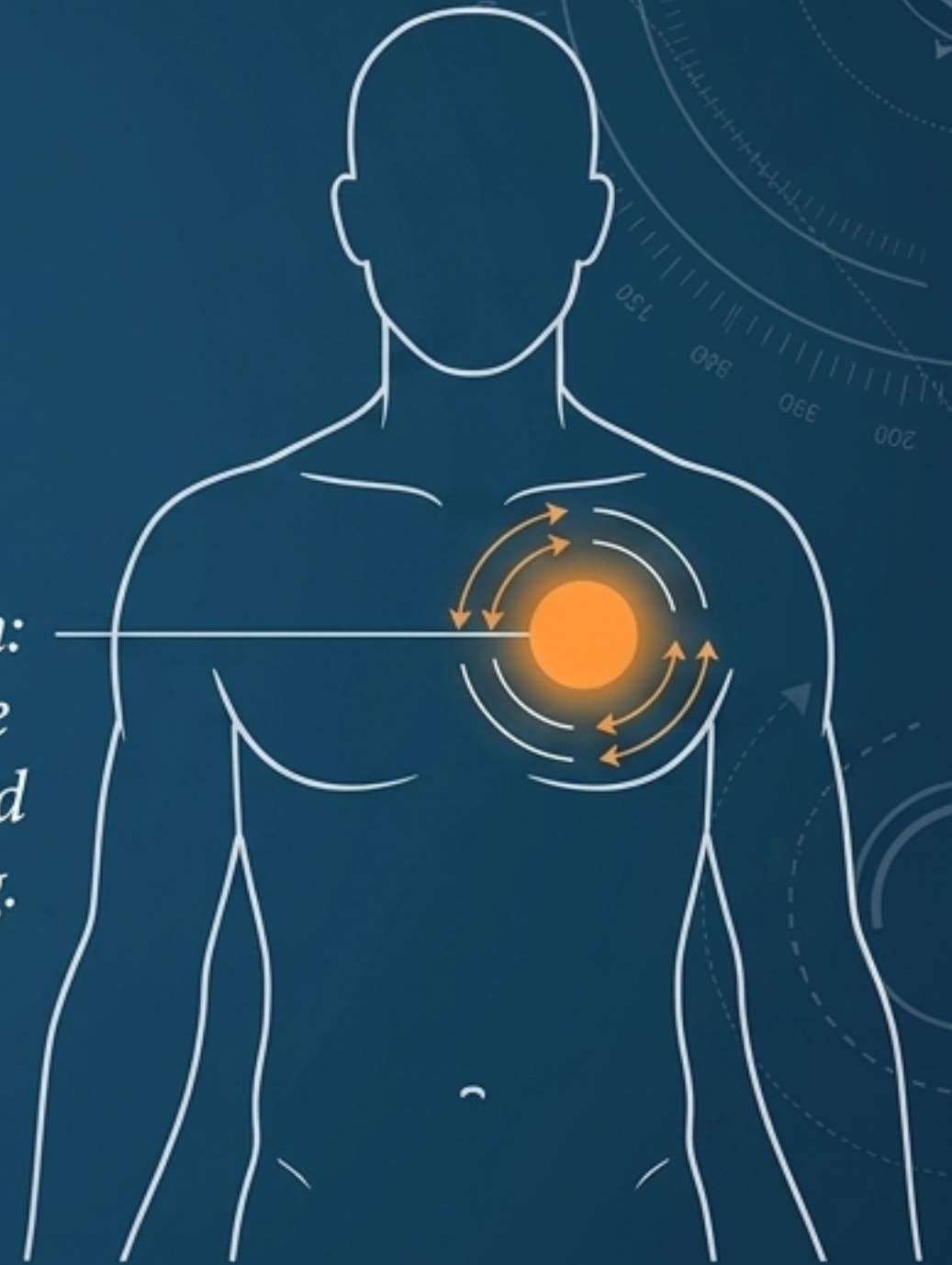
Fühlt sich der Satz für den Klienten abwegig an, wird er oft in eine imaginäre Tonne geworfen. Aus systemischer Sicht ist diese Abwehr keine Blockade, sondern wertvolles Material. Die Intervention wird linguistisch verdünnt, bis sie vom System akzeptiert wird.



Verkörperung: Der Selbststärkungspunkt

Während emotionale Überregung in der PEP durch Klopfen von Akupunkturpunkten reguliert wird, erfordern Selbstwert-Affirmationen eine andere somatische Verankerung. Die Sätze werden gesprochen, während der Selbststärkungspunkt (ein neurolymphatischer Reflexpunkt) mit flacher Hand kreisend gerieben wird. Dies adressiert das menschliche Grundbedürfnis nach Sicherheit, Orientierung und Autonomie.

*Reiben, nicht klopfen:
Signalisiert tiefe
Selbstberuhigung und
primäre Zuwendung.*



Synthese: Das Heilungsritual



Die wirksamste Medizin für den Menschen ist der Mensch.
Die PEP strukturiert diesen Zugang zu sich selbst.