

Hier ist eine praktische Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Einsatz des Kognitions-Kongruenz-Tests (KKT), der in der PEP-Methode als effizientes Werkzeug zur „psychodynamischen Turboanalyse“ dient.

### **Schritt 1: Rahmenbedingungen und Erlaubnis klären**

Bevor der KKT durchgeführt wird, ist es essenziell, das Vorgehen transparent mit dem Klienten zu besprechen und seine ausdrückliche Erlaubnis einzuholen. Der Therapeut muss sicherstellen, dass der Klient das Prinzip versteht und die volle Kontrolle (Hauptsteuerung) behält: **Einzig und allein der Klient entscheidet**, ob sich ein Testsatz stimmig (kongruent) oder unstimmig (inkongruent) anfühlt. *Hinweis:* Bei strukturell schwer gestörten oder stark traumatisierten Patienten sollte der KKT nur mit besonderer Vorsicht und Überprüfung angewendet werden.

### **Schritt 2: Themenfokus und Testsatz auswählen**

Der KKT wird in der Regel angewendet, wenn es um ambivalente Themen geht oder geprüft werden soll, ob die „Ampeln“ für ein bestimmtes Ziel auf Grün oder Rot stehen. Fokussieren Sie sich mit dem Klienten auf einen der folgenden Bereiche:

1. Gesundheit
2. Glückliches / Erfülltes Leben
3. Erfolgreich sein
4. Ein konkretes Symptom überwinden
5. Ein konkretes Ziel erreichen

Formulieren Sie passend dazu einen prägnanten Testsatz. Mögliche Beispiele sind:

- „Ich möchte ... (z. B. erfolgreich sein)!“
- „Ich habe es verdient, ...!“
- „Meine Mutter (Vater, Geschwister etc.) erlaubte mir, ...!“
- „Ich habe alles, was ich brauche, um ...!“

### **Schritt 3: Die ideodynamische Provokation (Aussprechen)**

Bitten Sie den Klienten nun, den gewählten Testsatz laut (oder in manchen Fällen leise) auszusprechen. Dieser Schritt ist entscheidend: Das Aussprechen wirkt als sanfte Provokation, die viel intensiver auf das Bewusste, Vorbewusste und Unbewusste wirkt, als wenn der Klient lediglich über den Inhalt der Worte nachdenken würde.

### **Schritt 4: Spürprozess und somatische Marker beobachten**

Unmittelbar nach dem Aussprechen soll der Klient in sich hineinspüren. Er achtet dabei auf visuelle, kinästhetische oder kognitive Antworten. Oft zeigen sogenannte **somatische Marker** (körperliche Empfindungen) oder plötzlich auftauchende innere Bilder, Ideen oder Erinnerungen an, wie der Satz innerlich verarbeitet wird. Der Klient teilt nun mit, ob der Satz für ihn absolut kongruent (stimmig) ist oder ob sich Widerstände und Inkongruenzen zeigen.

### **Schritt 5: Therapeutische Intervention bei Inkongruenz**

Fühlt sich der Satz für den Klienten inkongruent an, hat der KKT erfolgreich einen dysfunktionalen Glaubenssatz oder eine unbewusste Blockade ans Licht gebracht. Anstatt nur zu diagnostizieren, folgt nun die sofortige therapeutische Intervention: Das zutage geförderte Thema wird direkt mit einer passenden **Selbststärkungsaffirmation** behandelt.

- *Beispiel:* Fühlt sich der Satz „Ich habe es verdient, erfolgreich zu sein“ unstimmig an, könnte die anschließende Affirmation lauten: „Auch wenn ich nicht weiß, ob es mir erlaubt ist, erfolgreich zu sein... [liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin]“.

### **Schritt 6: Re-Test und iterativer Prozess**

Nachdem die gefundene Blockade mittels Selbststärkungsübung (und oft begleitendem Klopfen) prozessiert wurde, wird der Klient gebeten, den ursprünglichen Testsatz **erneut auszusprechen**.

- Prüfen Sie gemeinsam: Hat sich das Empfinden verändert? Fühlt sich der Satz nun kongruent an?.
- Sollte der Satz immer noch nicht stimmig sein oder neues, belastendes Material auftauchen, wird auch dieses wieder Schritt für Schritt mit lösungs- und ressourcenorientierten Affirmationen behandelt, bis der Testsatz für den Klienten vollständig kongruent ist.