



Psychotherapie und Coaching mit PEP

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis

Dr. Michael Bohne

Eine Synthese aus Neurobiologie, Psychodynamik und multisensorischer Intervention.

PEP: Mehr als nur Klopfen – Die moderne Psychologie in der Praxis

Die Vermittlung der Kernkonzepte der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) nach Michael Bohne als ganzheitliche Methode für Therapie und Coaching.

DAS DIAGNOSTISCHE MODELL (Die binokulare Brille)



DIE NEUROBIOLOGISCHE EBENE
Gezielte Aktivierung neuronaler Netzwerke zur Regulation von Emotionen im limbischen System.



TREFFSICHERHEIT DES KKT
Der Kognitions-Kongruenz-Test hilft, unbewusste Stressoren und mentale Blockaden zuverlässig aufzuspüren.

DIE KLINISCHE EBENE
Analyse von dysfunktionalen Emotionen und Beziehungsmustern zur Identifikation von Veränderungsbarrieren.

STRATEGIEN ZUR PROBLEMLÖSUNG

DIE „BIG-FIVE“ LÖSUNGSBLOCKADEN
Überwindung von Selbstvorwürfen, Fremdvorwürfen, Erwartungshaltungen, Altersregression und schädigenden Loyalitäten.



„Auch wenn ich... liebe und akzeptiere ich mich.“
AFFIRMATION & SELBSTSTÄRKUNG
Kombination von Klopfen mit Sätzen wie „Auch wenn ich... liebe und akzeptiere ich mich.“

HUMOR UND LEICHTIGKEIT
Nutzung von Humor als therapeutisches Wirkprinzip zur Distanzierung von belastenden Emotionen.

VERGLEICH DER WIRKEBENEN DER PEP-INTERVENTIONEN

KÖRPER	KOGNITION	BEZIEHUNG
Bifokal-multisensorisch (Klopfen)	Selbststärkungs-Affirmationen	Prozessorientierte Haltung
Neuronale Beruhigung & Stressabbau	Verbesserung der Selbstbeziehung	Auflösung dysfunktionaler Loyalitäten

Die Säkularisierung der Klopftechniken

Vergangenheit: Energetische Psychologie

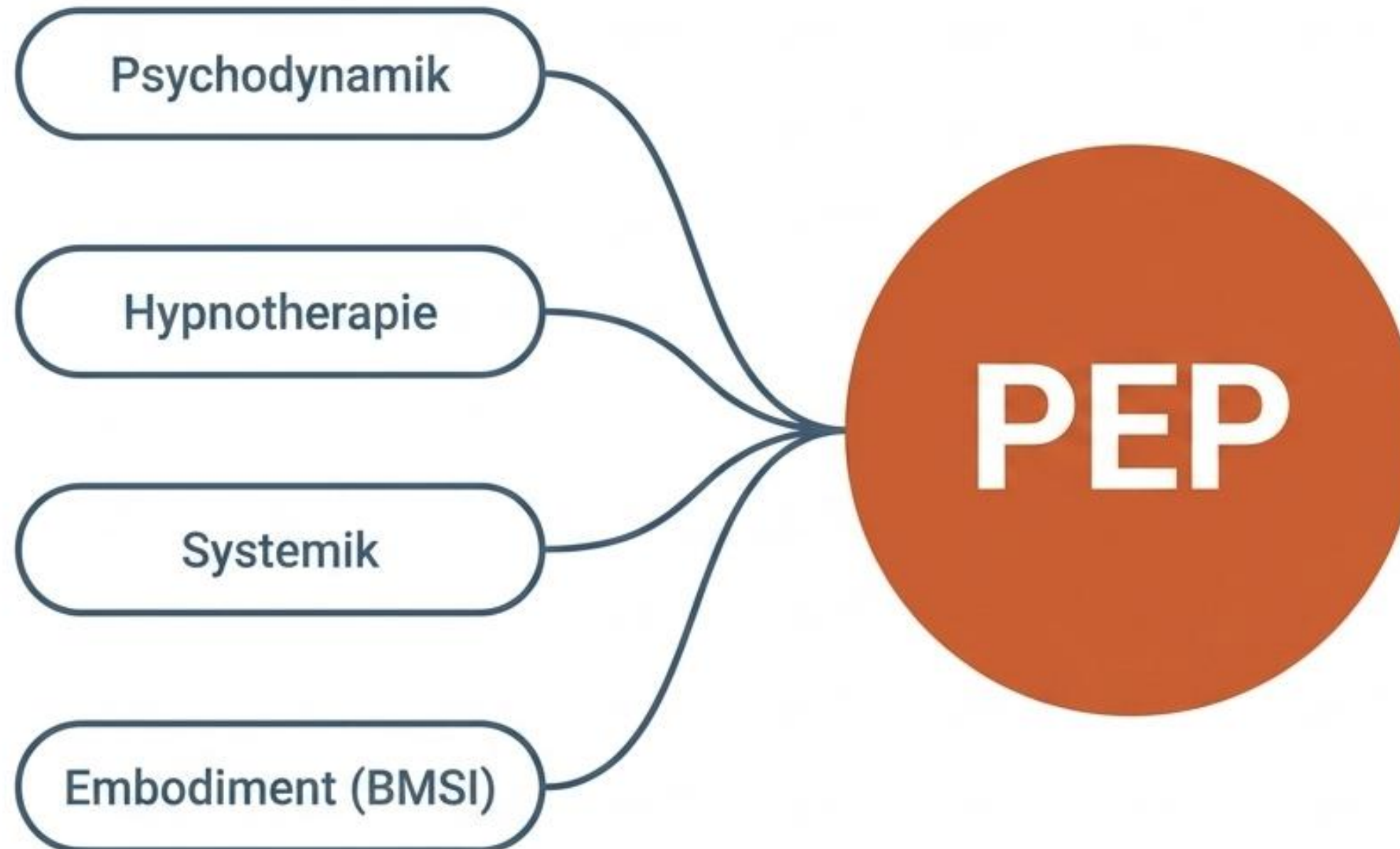
- **Theorie:** Störungen im Meridiansystem (TCM), energetische Blockaden.
- **Diagnostik:** Kinesiologischer Muskeltest.
- **Fokus:** Mechanistische »Reparatur« des Energiesystems.



Gegenwart: PEP

- **Theorie:** Neurobiologie, limbische Regulation, fMRT-Evidenz.
- **Diagnostik:** Kognitions-Kongruenz-Test (KKT) als psychodynamische Analyse.
- **Fokus:** Prozessorientierte Intervention und Beziehungsgestaltung.

Was ist PEP? Die integrative Methode

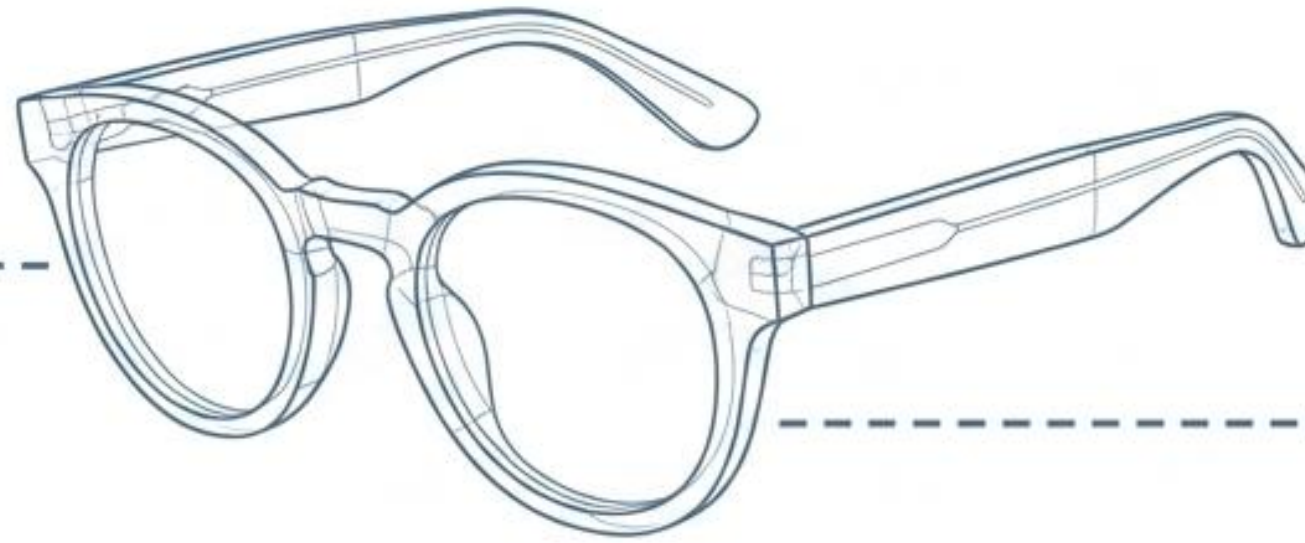


»Der Körper ist die Bühne für Gefühle.«

PEP integriert somatische Marker direkt in die kognitive Therapie. Es nutzt bifokal-multisensorische Interventionen (BMSI), um erstarrte neuronale Netzwerke zu verstören und zu reorganisieren.

Das Metamodell: Die binokulare Brille

Um in der Tiefe scharf zu sehen, braucht man zwei Augen.



Linke Linse: Neurobiologische Ebene

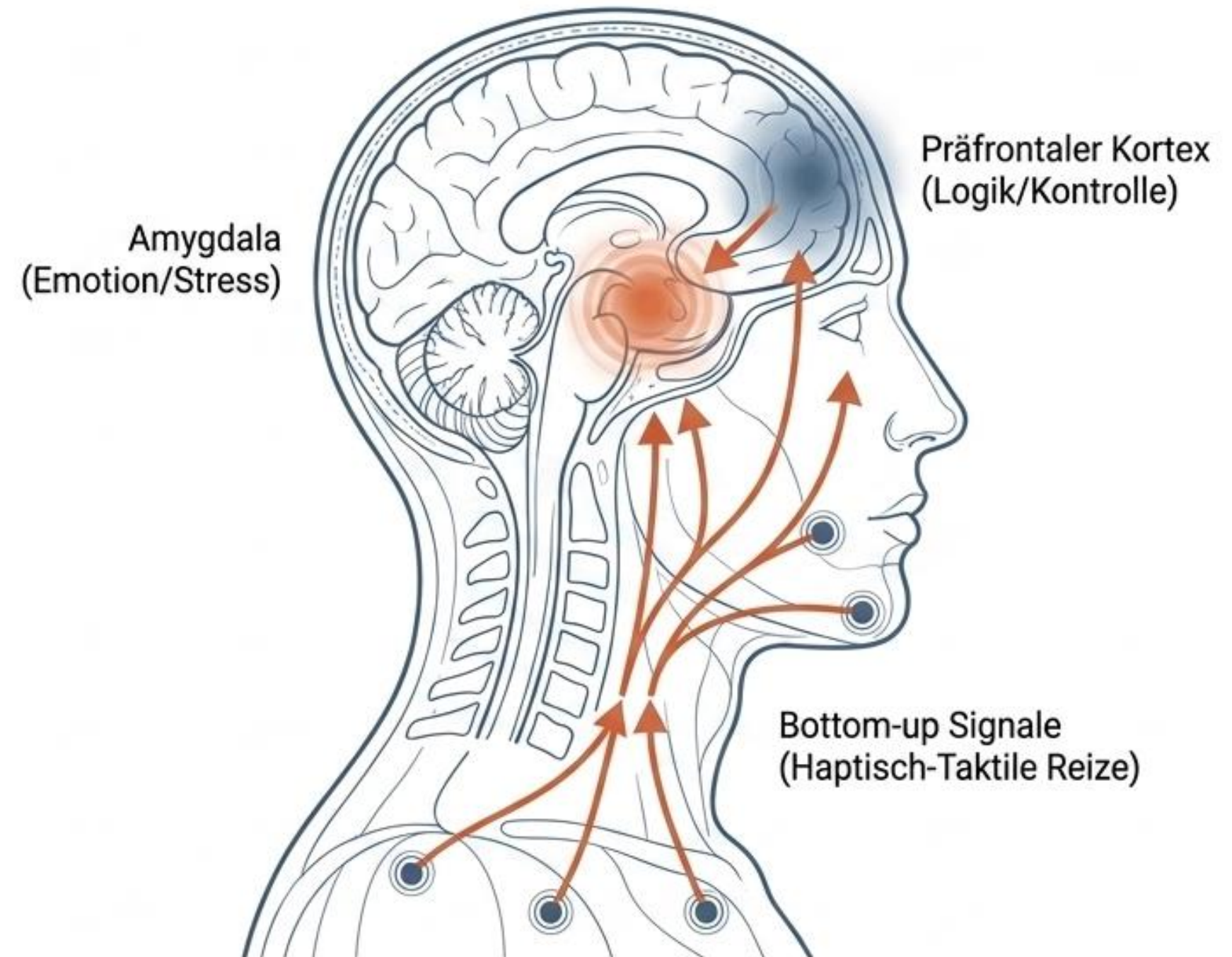
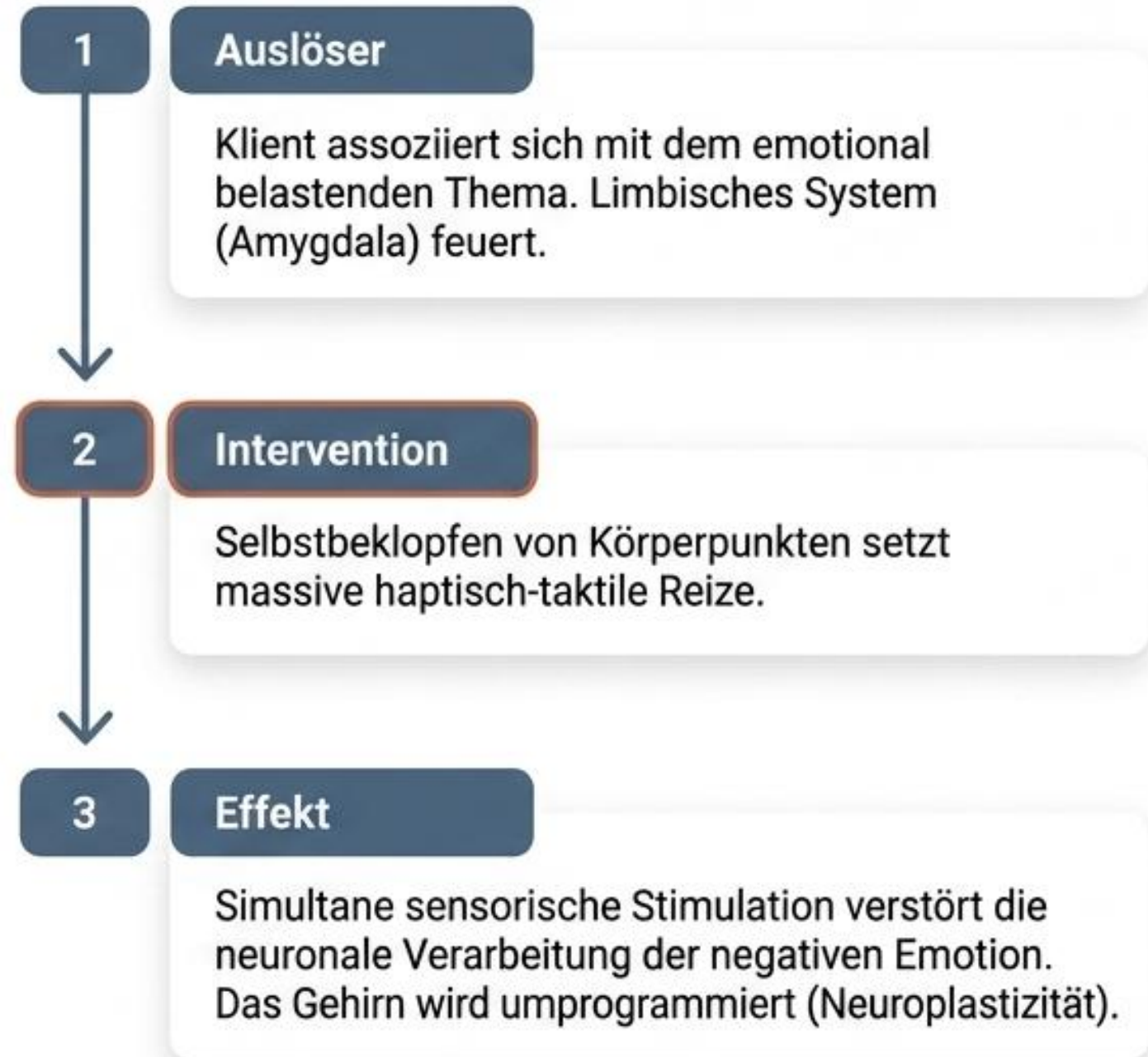
- Fokus: Emotionsverarbeitende Netzwerke (Amygdala).
- Problem: Para-/dysfunktionale Emotionen.
- Intervention: Körperliche Stimulation (Klopfen).

Rechte Linse: Klinisch-kognitive Ebene

- Fokus: Kognitionsverarbeitende Netzwerke (Präfrontaler Kortex).
- Problem: Para-/dysfunktionale Beziehungsmuster (Big-Five).
- Intervention: Selbststärkungs-Affirmationen.

Linse 1: Neurobiologie und Emotionsregulation

Die gezielte Verstörung dysfunktionaler Emotionen.



4 wissenschaftliche Wirkhypothesen



1. Kortikale Mehrdurchblutung

Aktivierung des präfrontalen Kortex zur Handlungssteuerung; Herunterregulierung der Amygdala-Aktivität (belegt durch fMRT-Studien der MHH Hannover).



2. Embodiment (Haptisch-taktil)

Massive Stimulation von mechanischen Rezeptoren der Haut (bis zu 2 Mio. pro mm²) sendet beruhigende Afferenzen an das Gehirn.



3. Habituation

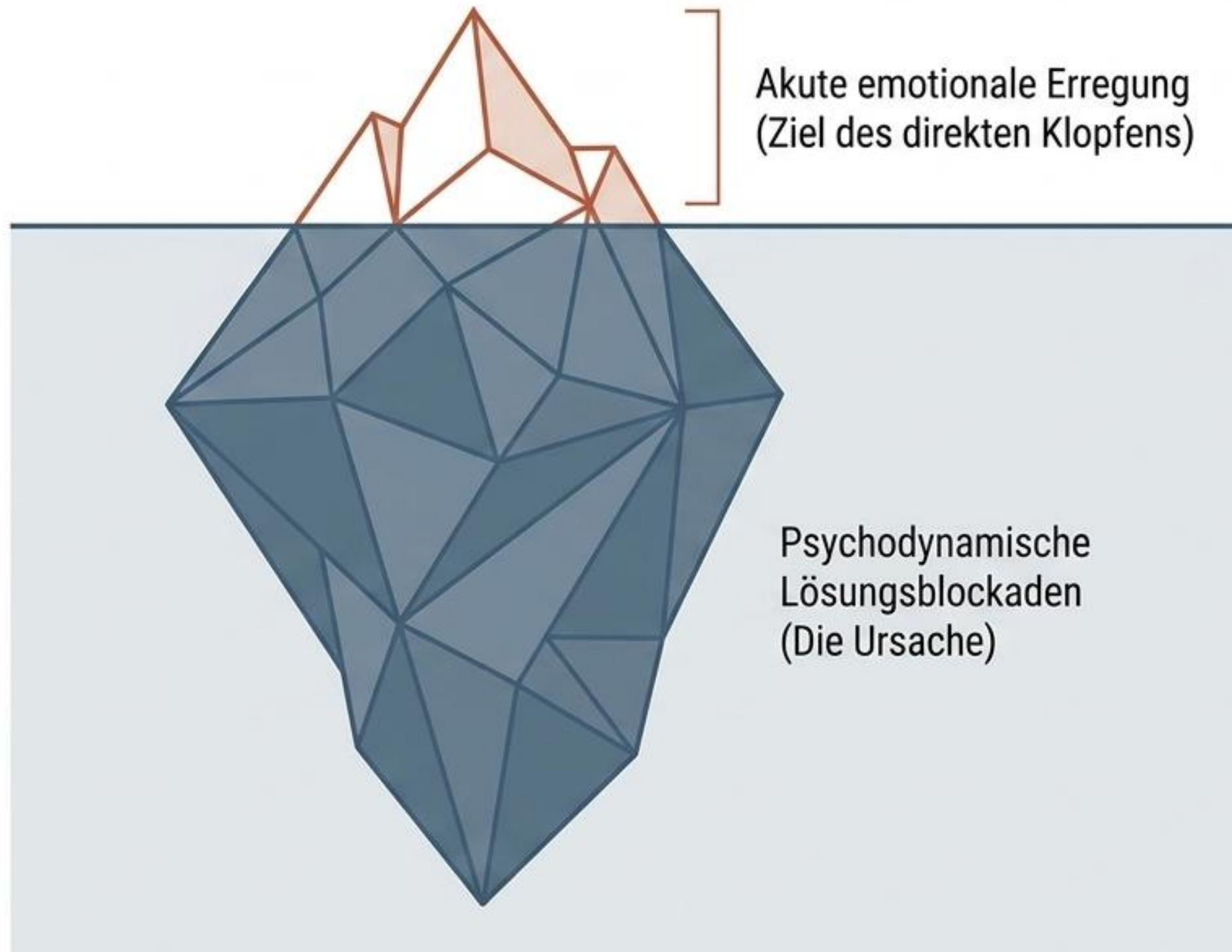
Konfrontation mit dem Stressor während einer sicheren, entspannenden Handlung (Klopfen) führt zur Löschung der Angstreaktion.



4. Reziproke Hemmung

Tiefe Entspannung und gleichzeitiger Stress schließen sich physiologisch aus. Entspannung gewinnt die Oberhand.

Linse 2: Wenn der Prozess ins Stocken gerät



Führt das direkte Klopfen nicht in wenigen Minuten zur Stressreduktion, blockiert unbewusstes Material den Weg. Das Symptom wird von der Psyche "beschützt".

»An niemandem lässt es sich so vorzüglich leiden wie an sich selbst – und natürlich an den anderen.«

Um diese unsichtbaren Hürden zu nehmen, wechseln wir auf die kognitive Seite der Brille.

Die »Big-Five«-Lösungsblockaden

1.

Selbstvorwürfe

»Ich bin selbst schuld.«

Mechanism:
Internales
Bestrafungssystem
blockiert Heilung.

2.

Vorwürfe anderen gegenüber

*»Er hat mein
Leben ruiniert.«*

Mechanism:
Opferhaltung
macht abhängig
vom Täter.

3.

Erwartungs- haltung

*»Die anderen
müssen sich
ändern.«*

Mechanism:
Delegation
der eigenen
Handlungsfähigkeit.

4.

Altersregression

*»Ich fühle mich
wieder wie ein
hilfloses Kind.«*

Mechanism:
Eingeschränkte
Selbstwahrnehmung
und Ohnmacht.

5.

Dysfunktionale Loyalitäten

*»Ich darf nicht
glücklicher sein
als meine Eltern.«*

Mechanism:
Unbewusste
Verbundenheit
durch geteiltes Leid.

Diagnostik: Der Kognitions-Kongruenz-Test (KKT)

Eine psychodynamische
Turboanalyse ohne
esoterischen Ballast.

1. Provokativer Testsatz

Der Klient spricht einen Satz laut aus (z.B. »Ich erlaube mir, vollkommen gesund zu sein«).



2. Ideodynamische Reaktion

Der Klient spürt in sich hinein (somatischer Marker). Gibt es visuelle, kinästhetische oder kognitive Widerstände?



3. Ampel-System (Kongruenzprüfung)

Fühlt sich der Satz zu 100% stimmig an (Grün) oder gibt es ein »Ja, aber...« (Rot)?



4. Gezielte Intervention

Bei Inkongruenz (Rot) wird das aufkommende blockierende Material direkt in die nächste Klopfrunde integriert.

Die Intervention: Von Selbstakzeptanz zur Selbststärkung

Vergangenheit: Das alte Konzept (EFT)

[Selbstakzeptanz]

»Auch wenn ich Problem X habe, liebe und akzeptiere ich mich.«
(Oft unpassend für schwer traumatisierte Klienten)

Gegenwart: Das neue Konzept (PEP)

[Anerkennung des Leids]

»Auch wenn ich mir schwere
Vorwürfe mache...«

+ [Aktive Selbstbehauptung]

»... entscheide ich, was gut für mich ist /
bleibe ich in Sicherheit.«

Therapeutisches Ziel: Ein Heilungsritual. Das Aussprechen mitfühlender Worte erzeugt ein Verhaltenspriming und holt den Klienten aus der Problemtrance.

Die Empathie-Falle

Zu viel Mitleiden führt zur Problemtrance, bestätigt das Leid des Klienten, zementiert die Situation und riskiert sekundäre Traumatisierung beim Behandler.

Die PEP-Haltung

Wertschätzung des Leids kombiniert mit radikaler Lösungsorientierung.

Core Insight: Humor ist das beste Lösungsmittel für rigide Über-Ich-Strukturen und Bedeutsamkeitseskalationen. Er ermöglicht einen spontanen Perspektivwechsel und Distanzierung vom Belastenden.

Indikationen: Wo PEP eingesetzt wird



Selbsthilfe: Die 8 Schritte des emotionalen Selbstmanagements



Zentrale Embodiment-Techniken

Die Überkreuzübung



Mechanik: Arme und Beine überkreuzen, Augen schließen, tiefe Atmung.



Neuro-Effekt: Fördert die Kommunikation beider Hirnhälften; tiefe Entspannung durch reziproke Hemmung.

Die Fingerberührung

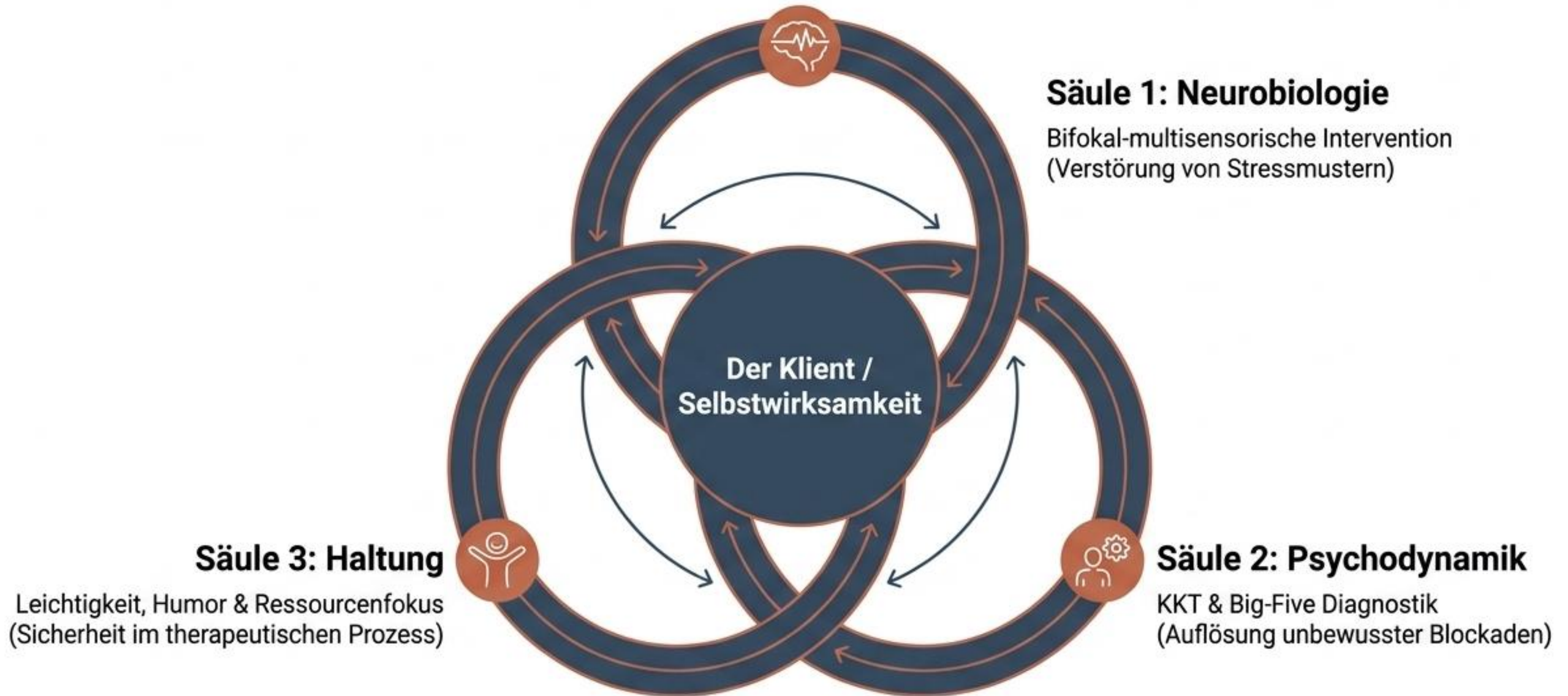


Mechanik: Fingerspitzen beider Hände berühren sich zentriert vor dem Körper.



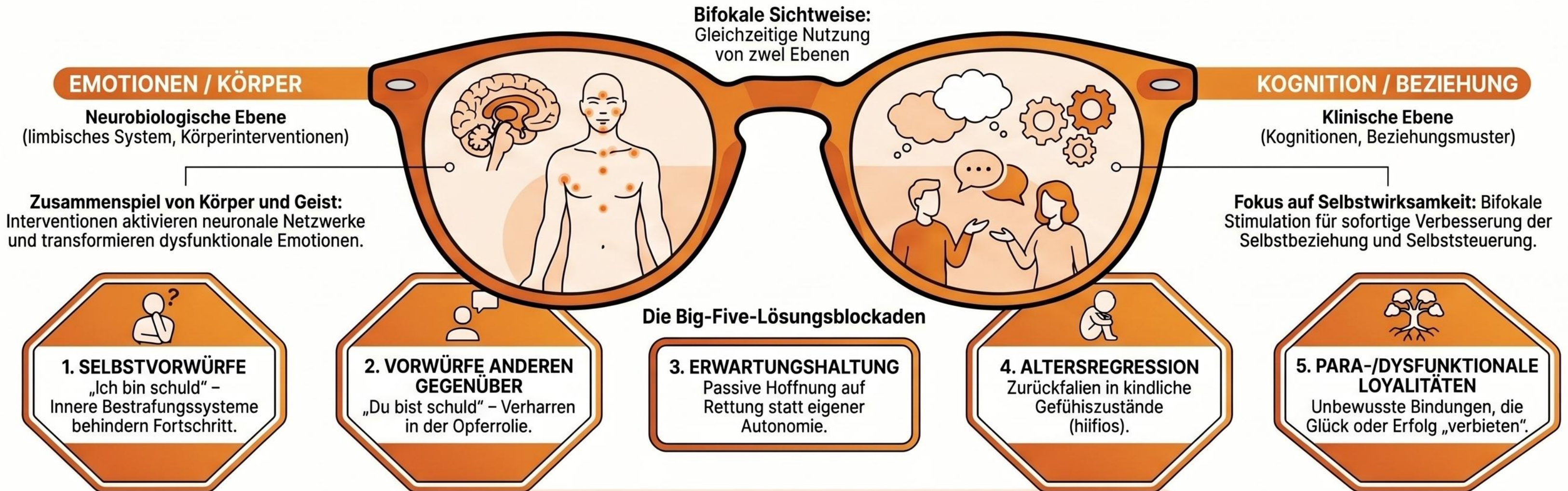
Neuro-Effekt: Fokussierungs- und Zentrierungsübung; unterstützt die Internalisierung von Selbststärkungssätzen.

Zusammenfassung: Das PEP-Ökosystem



PEP ist keine isolierte Technik, sondern eine hochwirksame »Zusatztechnik zur Methode«, die sich nahtlos in alle fundierten Psychotherapieverfahren integrieren lässt. Integration statt Isolation.

PEP: Mehr als nur Klopfen – Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis



PRAKTISCHE ANWENDUNG – 5 SCHRITTE ZUM SELBSTMANAGEMENT



„HUMOR IST EIN LÖSUNGSMITTEL“
Humor und Leichtigkeit brechen starre Über-Ich-Strukturen auf.

DIE THERAPEUTISCHE HALTUNG



WERTSCHÄTZUNG STATT PATHOLOGISIERUNG:
Symptome als Lösungsversuche würdigen, Eigenverantwortung stärken.