

PEP – prozess- und embodimentorientierte Psychologie Tool für Selbstanwender*innen

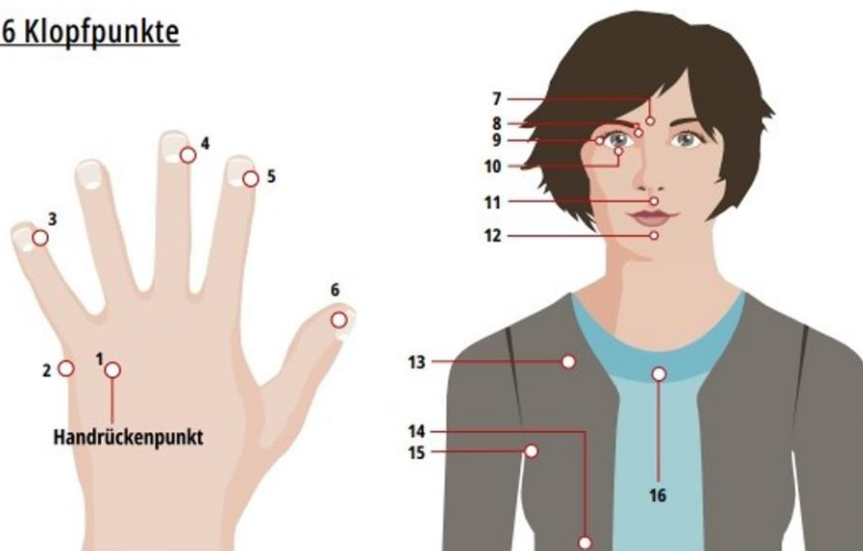
➔ Selbststärkungsübung



PEP PEP-POWERPOINT Begleitinformationen für Teilnehmer von Vorträgen, Workshops oder ähnlicher Veranstaltungen zertifizierter PEP-Anwender.
Geschütztes Informationsmaterial. PEP® nach Dr. Michael Bohne, www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann ©2021, www.pep-wird-sichtbar.de

PEP – prozess- und embodimentfokussierte Psychologie Tool für Selbstanwender*innen

➔ 16 Klopfpunkte



PEP PEP-POWERPOINT Begleitinformationen für Teilnehmer von Vorträgen, Workshops oder ähnlicher Veranstaltungen zertifizierter PEP-Anwender.
Geschütztes Informationsmaterial. PEP® nach Dr. Michael Bohne, www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann ©2021, www.pep-wird-sichtbar.de

PEP – prozess- und embodimentfokussierte Psychologie

Für die Arbeit mit Kindern

► Dieser Trick hilft dir bei Angst und anderen quälenden Gefühlen.

So geht's:

- Du denkst an deine Angst oder das Gefühl, das dich belastet.
- Du klopfst mit dem Zeige- und Mittelfinger deiner rechten Hand auf die Klopfpunkte an deiner linken Hand (als Linkshänder machst du es anders herum).
- Du atmest ruhig beim Klopfen.

Du klopfst in dieser Reihenfolge:

- 1 Handrücken
- 2 Handkante
- 3 kleiner Finger
- 4 Mittelfinger
- 5 Zeigefinger
- 6 Daumen
- 7 Stirn
- 8 Augenbraue innen
- 9 Schläfe
- 10 unter dem Auge
- 11 unter der Nase
- 12 unter der Lippe/am Kinn
- 13 unter dem Schlüsselbein
- 14 auf dem Rippenbogen
- 15 unter dem Arm seitlich
- 16 mittig auf dem Brustbein



https://www.carlauer.de/media/carl-auer/sample/ZM/Kirschbaum_Klopfen_10328_Tricks_Onlinematerial.pdf



PEP-POWERPOINT Begleitinformationen für Teilnehmer von Vorträgen, Workshops oder ähnlicher Veranstaltungen zertifizierter PEP-Anwender.
Geschütztes Informationsmaterial. PEP® nach Dr. Michael Bohne, www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann ©2021, www.pep-wird-sichtbar.de