



Gegen emotionalen Stress bei Anspannung, Belastung und Überforderung







PEP®, die stressreduzierende Zusatztechnik.

Die PEP Methode hat sich in der Praxis als Wirksamkeitskatalysator bewährt. PEP reduziert den persönlich empfundenen Stress und steigert die Selbstwirksamkeit im Rahmen der Arbeit mit Klienten. Hierbei werden funktionale Denk –, Fühlen – und Verhaltensmuster durch eine Verstörung neuronaler Netzwerke mittels bifokal-multi-sensorische Stimulationen wie, Klopfen auf Akupunkturpunkte, Augenrollbewegungen, Summen, Zählen, Affirmationen aussprechen etc., verändert. Mit dem Kognitions-Kongruenz-Test (KKT) der Methode können zudem Erfolgs- und Lösungsblockaden aufgespürt und abgelöst werden. PEP ist als zusätzliche Intervention gut ins Coaching zu integrieren und für den persönlichen Einsatz als stressreduzierende Soforthilfe leicht trainierbar.

Möglichkeiten der Methode. PEP hilft empfundenen Stress zu reduzieren, die Selbstwirksamkeit zu aktivieren und die Selbstbeziehung konsequent zu verbessern. Erfahrungsgemäß führt dies auch zur Verbesserung der Beziehung zu Mitmenschen.

Wirkhypothesen der PEP®-Technik

- Neuro-Hormonal: Das Berühren der Haut setzt stressreduzierende Hormone frei. Durch die aktive Handlung des Klopfens wird Dopamin, ein Glückshormon, freigesetzt.
- Zunahme des kortikalen Blutflusses: In einigen Studien wurde festgestellt, dass die Stimulation von Fingerkuppen und Gesicht zu einer vermehrten Durchblutung der Großhirnrinde führt.
- Neuro-Biologisch: Ängste sitzen im Mittelhirn, im Limbischen System. Hier geht es vor allem um Emotionen und Triebe. Gezielt gesetzte äußere Reize stören die Angst-Verknüpfung.
- Selbstberuhigung durch Selbstberührung: Der Hirnforscher Dr. Martin Grunwald (Uni Leipzig), hat in Studien belegt, dass Menschen durch Selbstberührung ihren Stresslevel deutlich senken und das Gehirn dadurch effektiver arbeitet.

Die Methode im Einsatz. Soforthilfe zur Stressreduktion, Überlastung, Überstimulation, Selbstwerttraining, Leistungsminderung, Erfolgs- und Lösungsblockaden, Auftritts- und Präsentationsangst, Vorbereitung auf herausfordernde Gespräche. Reduzierung von unerwünschtem Verhalten

Gerne informiere ich Sie in einem persönlichen Gespräch näher über die Möglichkeiten der PEP® Methode und den Einsatz im Coaching mit der Transaktionsanalyse.

Beste Grüße Manuela Schmid zertifizierte Transaktionsanalytische Beraterin und Coach