

Michael Bohne

Psychotherapie und Coaching mit PEP

Prozess- und Embodiment-
fokussierte Psychologie
in der Praxis

2021

Inhalt

Besonderer Hinweis	8
Geleitwort von Peter Fürstenau	9
Vorwort	11
1. <i>Es war einmal im alten China, oder: Once upon a time in America ...</i> Historische Wurzeln der Klopftechniken	22
2. Die Energetische Psychologie – eine kollektive Hypnotisierung?	27
3. Die Säkularisierung der Klopftechniken und die Wiedereinschaltung des eigenen Gehirns	30
4. PEP – Von der Zusatztechnik zur Methode	32
5. <i>Stören Sie mich bitte nicht, ich behandle Sie gerade lege artis</i> – Prozessorientierte Grundhaltung	35
6. Von der Unmöglichkeit, alles zu berücksichtigen: Komplexitätsreduktion und Simplicity – Oder: die binokulare (zweiäugige) Brille	37
7. <i>Mögen Sie es maßgeschneidert oder lieber von der Stange?</i> – Prozessorientierte Intervention	44
8. <i>Nehmen Sie Haltung an – oder doch lieber lockern?</i> Auch die innere Haltung des Therapeuten und Coachs prägt den Prozess	51
9. <i>Lösungsmittel für rigide Über-Ich-Strukturen und Bedeutsamkeitsskalationen –</i> Humor und Leichtigkeit	53
10. <i>Der Körper ist die Bühne für Gefühle –</i> Verstörung para-/dysfunktionaler Emotionen durch Selbstbeklopfen von Körperpunkten	55
11. <i>Ein Friedensangebot an sich selbst –</i> Von der Selbstakzeptanzübung bei para-/dysfunktionalen Kognitionen und Beziehungsmustern zur Selbstbestätigungsübung	59

12. Die besten Konservierungsmittel für seelisches Leid:	
Die »Big-Five«-Lösungsblockaden	62
Selbstvorwürfe	65
Vorwürfe anderen gegenüber	66
Erwartungshaltung	66
Altersregression	68
Para-/Dysfunktionale Loyalitäten	68
13. Anklage gegen sich selbst und andere – Spezialfall Vorwürfe ...	73
14. Beim Klienten spielt die Musik –	
Prozessfokussierte Diagnostik mittels PEP	76
<i>Sportliche Reizkonfrontation: SUD/HUD</i>	76
<i>Um in der Tiefe scharf sehen zu können, braucht man</i> <i>zwei Augen – Die binokulare Brille der PEP</i>	77
<i>An niemandem lässt es sich so vorzüglich leiden wie an</i> <i>sich selbst – und natürlich an den anderen – Beziehungs-</i> <i>diagnostik mittels der Big-Five-Lösungsblockaden</i>	78
<i>Tiefenbohrung ins psychodynamische Konfliktfeld –</i> <i>Psychodynamische Turboanalyse mittels KKT</i>	80
<i>Analyse blinder Passagiere auf dem Selbstwertschiff –</i> <i>Selbstwerttraining mit PEP</i>	83
15. Was man über die Wirkung munkelt –	
Wirkhypothesen und Forschungsergebnisse	87
Neurobiologische Wirkhypothese	89
Embodimentfokussierte (haptisch-taktile) und neurohumorale Wirkhypothese	90
Wirkhypothese der kortikalen Mehrdurchblutung	92
Wirkhypothese Habituation	93
Wirkhypothese der reziproken Hemmung	93
Positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung sowie Selbstwirksamkeitserfahrung	93
Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse	94
Das Meridiansystem, die klassische energetische Wirkhypothese	94
16. Was muss ich als Klient meinem Therapeuten <i>erzählen, damit wir klopfen oder es lassen?</i>	
Indikation – Kontraindikation	101

17. Vorsicht, PEP! Die Arbeit könnte leichtfallen und (wieder) Spaß machen – Psychohygiene und Prophylaxe gegen Burn-out und Traumatisierung	104
18. Wie geht'n das nun?	
Praktischer Teil: PEP als Selbsthilfetechnik	107
Die acht Schritte des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen	108
Problemaktivierungshilfe	109
Die acht Schritte	109
Kurzform des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen	124
Wenn das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen nicht ausreichend funktioniert	125
Strategien zur Steigerung des Wohlfühlens	132
Damit es sich noch etwas besser anfühlt	133
Die Aktivierungspunkte	134
19. Wo geht's hin? – Die Zukunft der Klopftechniken	137
Literatur	140
Über den Autor	144