

Anleitung zum Klopfen mit PEP® (nach Dr. Michael Bohne):

- 1. Stellen Sie sich eine unangenehme Situation vor und lassen Sie die belastenden Gefühle auf sich wirken.** Fühlen Sie nach, wo und wie im Körper Sie sie spüren (Verspannung, Unruhe, Atemnot, Herzklopfen, Starre o.ä. in Brust, Kopf, Schulter, Bauch, Beinen....)
- 2. Skalierung:**
Schätzen Sie Ihren Stresspegel auf einer Skala von 0 – 10 ein!
(0 = keine Belastung / 10 = höchste, vorstellbare Belastung)
- 3. Überkreuzübung:** Beine überkreuz verschränken u. Arme ineinander verknoten – Augen schließen – sich auf seinen Atem konzentrieren – geräuschvoll ausatmen – das Bild einer Apothekerwaage hervorrufen (0,5 – 2 Min.) – Augen öffnen
Fingerübung: Ellenbogen liegen seitlich am Körper an – die Finger beider Hände berühren sich gegenseitig – Augen können geschlossen werden (müssen aber nicht) – tief atmen - beim Ausatmen verlässt die Zunge den Gaumen (0,5 – 2 Min.)
- 4. Selbstakzeptanzübung**
Umkreisen Sie mit den Fingern Ihrer rechten Hand den Selbstakzeptanzpunkt oberhalb Ihres Herzens im Uhrzeigersinn
(Affirmation 2 X laut aussprechen: Auch wenn ich gerade jetzt mit dem Wert 8 ängstlich bin, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. Oder auch: ... bin ich O.K., so wie ich bin!)
- 5. Körperpunkte klopfen und anschließend skalieren**
Hat sich das belastende Gefühl nach einem Klopfdurchgang aufgelöst, können Sie zu der Abschlussentspannung (Nr. 8) übergehen. Sollte sich Ihr Unbehagen noch stärker als drei anfühlen (also alles ab 4) können Sie einen weiteren Klopfdurchgang durchführen. Es empfiehlt sich vorher eine Zwischenentspannung einzusetzen.
- 6. Zwischenentspannung**
Integrationspunkt (1) auf dem Handrücken fortlaufend klopfen und gleichzeitig die folgende Augenbewegungen durchführen: Augen schließen – Augen öffnen – nach unten rechts schauen – nach unten links schauen – Augen 360 Grad links herum kreisen lassen – 360 Grad rechts herum kreisen lassen – eine Melodie summen – von 7 rückwärts zählen – wieder summen.
- 7. Körperpunkte klopfen**
- 8. Abschlussentspannung** (Kann man machen, muss man aber nicht.)
Klopfen Sie den Integrationspunkt (1) auf Ihrer Handfläche und schließen Sie die Augen – öffnen Sie sie wieder – schauen Sie langsam nach unten – langsam nach oben – schließen Sie sie erneut – holen Sie tief Luft und atmen Sie genuss- und geräuschvoll aus.