

Aktivierung von (neuronaler) Selbstorganisation und Verbesserung der Selbstbeziehung durch PEP

Eine integrative Beschleunigungstechnik für **Coaching,** **emotionale Selbsthilfe** und **Psychotherapie**

DGSF Tagung
Heidelberg
16.-18.09.2010

Dr. med. Michael Bohne
Hannover

www.dr-michael-bohne.de

Workshop-Inhalte:

1. PEP – Eine Zusatztechnik (und Selbsthilfetechnik) zur Aktivierung von neuronaler und psychodynamischer Selbstorganisation

„Willst Du erkennen, lerne zu handeln“ (Heinz von Foerster)

2. Gruppenübung – Fokus auf unangenehmes Erlebnis in der Vergangenheit oder Fokus auf aktuelles Stressthema

„Ohne Erfahrung keine Erkenntnis“ (Michael Bohne)

3. Die bifokale diagnostische Brille der PEP

„Willst Du Deine Affektlogik günstig beeinflussen, lerne zu klopfen und Dich anzunehmen, so wie Du bist“ (Michael Bohne)

4. Wirkhypothesen der PEP

*Stimulation senso-motorischer Afferenzen,
Selbstwirksamkeitserfahrung und Verbesserung der
Selbstbeziehung*

**5. Diagnostik und Behandlung von vor-, bzw. unbewussten
problemstabilisierenden Mustern**

Die Big Five Lösungsblockaden

„Vor der Wirkung glaubt man an andere Ursachen als nach der Wirkung.“

Friedrich Nietzsche, Die fröhliche Wissenschaft

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle.“

Antonio Damasio

„Psychotherapie ohne Humor und Leichtigkeit ist wie eine Operation ohne Narkose!“

Michael Bohne

„Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.“

Paracelsus

1. PEP – Eine Zusatztechnik zur Aktivierung von neuronaler und psychodynamischer Selbstorganisation

Durch dezidierte und kreative *Perturbation* dys-, bzw. parafunktionaler emotionaler und kognitiver (semantischer) Netzwerke wird eine psychodynamische Selbstorganisation aktiviert, die zu einer Optimierung lösungs- und ressourcenkompetenter neuronaler Aktivitäten führt.

2. Möglicher Behandlungsablauf (hier Gruppenübung):

- Die zu verändernde störende, **dys-/parafunktionale Emotion** wird fokussiert und ggf. benannt und somit „**neuronal aktiviert**“ (**Reizkonfrontation**), d.h. der Klient soll das störende Gefühl zu einem gewissen Grad spüren.
- Gleichzeitig kann auf einschränkende und zielsabotierende **Kognitionen, Selbstvorwürfe, dysfunktionale Beziehungen zu anderen** geachtet werden.
- Die **störenden dysfunktionalen Emotionen** und die **einschränkenden dysfunktionalen Kognitionen und Beziehungsmuster** werden mittels
 - Selbstbeklopfung der Akupunkturpunkte,
 - multipler bilateraler Stimulationen und
 - dezidierter Selbstakzeptanzaffirmationen pertubiert (Verstörungshypothese)
- Die Klopftechniken sollten möglichst **prozessorientiert** und **organisch in die sonstige Arbeitsweise integriert** werden.

- Wichtig ist es, sich zu entscheiden, ob der Fokus auf ein belastendes Erlebnis in der Vergangenheit ausgerichtet ist oder auf einen aktuellen Stressreiz, bzw. eine kommende Herausforderung

3. Die bifokale diagnostische Brille der PEP zur radiaklen Komplexitätsreduktion

Siehe Abbildung!

4. Wirkypothesen der PEP (Auswahl)

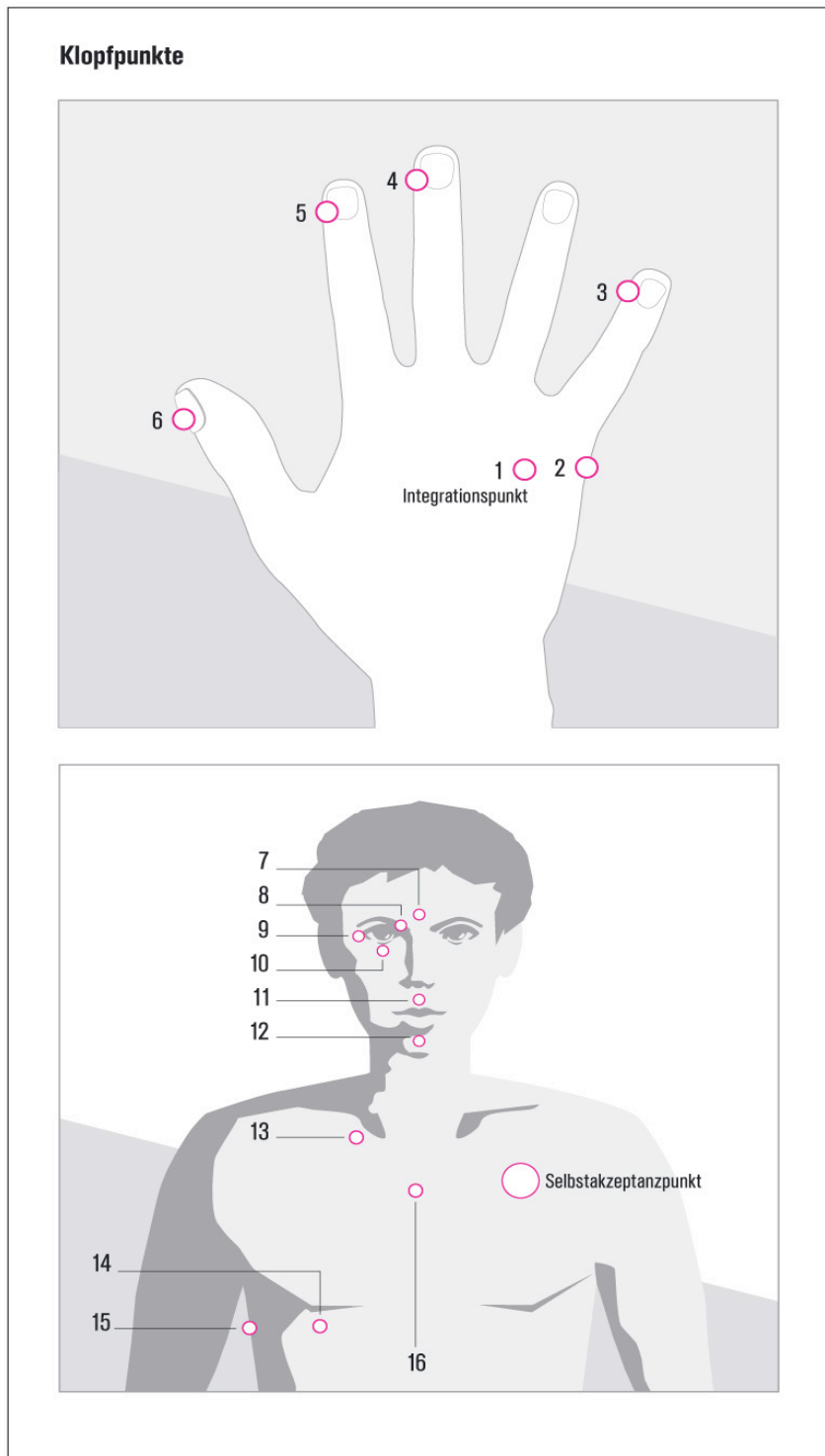
- **Neurobiologische** Wirkhypothese
 - Verbindung dyskonnektiver neuronaler Areale und Aktivierung funktionell gehemmter Areale
- **Neurohumorale** Wirkhypothese
 - Serotonin, Oxytozin, GABA, dopaminerges Belohnungssystem, Endorphinsystem
- Wirkhypothese der **Steigerung des corticalen Blutflusses**
- Wirkhypothese der **verbesserten Selbstbeziehung (Positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung nach Grawe)**,
 - *Selbstberuhigungs*-Erfahrung
 - *Selbstannahme-/Selbstliebe*-Erfahrung
 - *Selbstfürsorglichkeits*-Erfahrung
 - **Selbstwirksamkeits**-Erfahrung

5. Diagnostik und Behandlung von vor-, bzw. unbewussten problemstabilisierenden Mustern

Dys-/parafunktionale:

- 1. Selbstvorwürfe**
- 2. Vorwürfe anderen gegenüber**
- 3. Umgang mit nicht erfüllten Erwartungen**
- 4. Altersregression (inneres Schrumpfen)**
- 5. Loyalitäten**

Abb. 1 Klopfpunkte



Klopfanleitung aus:

Bohne, M.: Klopfen mit PEP. Carl Auer Verlag, Heidelberg, 2010..

A.) Wenn Zeit genug ist, sog. Überkreuzübung machen (Knöchel und Arme übereinander), ca. 0,5-2 Min.,
dann **Fingerspitzenberührung** auch ca. 0,5-2 Min.

B.) Selbstakzeptanzübung zur bedingungslosen Selbstakzeptanz (trotz des Problems):

Sogenannten Selbstakzeptanzpunkt linke Brust reiben
und **folgenden Satz 1-2 x aussprechen:**

Auch wenn ich dieses Problem¹ habe, ... liebe und akzeptiere (achte und schätze) ich mich so wie ich bin!

C.) 16 Akupunkturpunkte klopfen wie in Abb. 1 und währenddessen an das Problem denken

D.) Zwischenentspannung:

Handrückenpunkt (zwischen 4.u. 5. Finger) fortlaufend beklopfen und währenddessen:

- Augen schließen/Augen öffnen
- Augen nach unten re.
- Augen nach unten li.
- Augen 360° re.
- Augen 360° li.
- Melodie summen
- Bis 5 Zählen
- Melodie summen

E.) Entweder nochmals alle 16 Punkte klopfen oder die individuellen „Lieblingspunkte“

D.) und E.) wiederholen bis der Stress kleiner oder gleich 3 ist. Dann Augen vom Boden langsam bis zur Decke gleiten lassen und dabei den Handrückenpunkt fortlaufend beklopfen. Augen schließen und dann genuss- und geräuschvoll ausatmen.

¹ **Problem sollte direkt benannt werden!**