



So sieht das aus, wenn jemand die Klopftechnik PEP anwendet. Ein Klopfpunkt befindet sich zum Beispiel über der Oberlippe und ein anderer unter dem Auge.



Auf der Brust ist der Selbstakzeptanzpunkt.



Hier sehen Sie, wie die Überkreuzübung praktiziert wird; sie hilft bei der Entspannung.



Auf der Hand haben wir mehrere Klopfpunkte. Bilder: Michael Haller

PEP: Klopfen mit Zuversicht

Prüfungsstress, Auftrittängste, Selbstvorwürfe: Brüggli hat mit der Klopftechnik PEP eine praktische Methode, die im Umgang mit solchen Situationen hilft. Es funktioniert einfach – und nachweislich oft mit Erfolg.

PEP steht für «Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie». PEP ist eine Klopftechnik, eine Art Akupressur, die Elemente aus der Akupunktur, der systemischen Therapie, der Psychodynamik und der Hypnotherapie zu einem neuen Ganzen verbindet. Das klingt mächtig anspruchsvoll, ist es für die Menschen, die PEP als Selbsthilfetechnik anwenden, aber nicht. Denn PEP kann man rasch für sich selbst brauchen; dazu ist weder ein Therapeut noch sonst ein Spezialist nötig. Aber schauen wir uns zuerst einmal an, worauf PEP beruht: Gefühle sind Körperwahrnehmungen. Prüfungsstress, zum Beispiel, führt zu zittrigen Händen, Schweissausbrüchen oder einer schwachen Blase. Es ist deshalb nur logisch, den Körper bei der Veränderung negativer Gefühlszustände mit einzubeziehen. Dies geschieht unter anderem durch Klopfen auf Akupunkturpunkten, während man an das Problem denkt. Damit gehen Übungen einher, die dem Selbstwertgefühl dienen und die beim Beseitigen allfälliger Lösungsblockaden helfen. Wer kennt das nicht: Man regt

Wer PEP einmal kennengelernt hat, kann es gut für sich selbst anwenden.

PEP beruht darauf, dass Gefühle auch Körperwahrnehmungen sind.

sich über sich selbst auf, macht sich Vorwürfe – und gibt so negativen Gefühlen (noch) mehr Raum. Dem begegnet PEP mit einfachen Übungen zur Selbstakzeptanz, also zur Verbesserung des Selbstwertgefühls und zum Verankern von individuell erarbeiteten positiven, aktivierenden Leitsätzen. Zum Beispiel: «Ich weiss, dass ich das kann, und freue mich darauf, meinen Arbeitgeber zu begeistern.» Oder: «Ich habe es verdient, glücklich und erfolgreich zu sein. Ab sofort schaue ich besser zu mir.»

Eine praktische Methode
Es liegt in der Natur eines Ausbildungs- und Integrationsunternehmens, dass Konflikt- und Stressbewältigung wichtige Themen sind. Mit PEP hat sich Brüggli 2008 eine praktische, gut vermittelbare Methode ins Haus geholt, die seither regelmässig angewendet wird. Jüngst haben weitere Kurse mit Dr. Michael Bohne stattgefunden. Leitende, die neu bei Brüggli sind, haben die wesentlichen Elemente kennengelernt. Und Leitende, die mit

PEP schon erfahrener sind und es regelmässig im Berufsalltag anwenden, haben in einem Aufbaukurs noch mehr dazugelernt. Es ist also viel PEP-Kompetenz im Hause. Das kommt den Mitarbeitenden zugute, die mit PEP Mut und Entscheidungsfreude gewinnen können. Das ist in der Integrationsarbeit viel wert: Wer mit Ängsten und einschränkenden Glaubenssätzen besser zurechtkommt oder sie gar überwindet, wird belastbarer und zuversichtlicher – und kommt so idealerweise besser und schneller auf dem Ausbildungs- und Integrationsweg voran.

Wann und wo man will
Was Musikern, Sportlern und TV-Moderatoren im Umgang mit Aufregung und Traumatikern im Umgang mit belastenden Erlebnissen hilft, wird vermehrt von Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen genutzt. Wer's einmal kennen gelernt hat, kann es für sich selbst durchführen, im eigenen Rhythmus, mit den eigenen Inhalten und dann und dort, wo es einem selbst passt. Interessierte sind dazu eingeladen, sich an eine Leiterkraft bei Brüggli zu wenden und sich PEP einmal näher anzuschauen.

» Michael Haller
Leiter Unternehmenskommunikation



Morgenstund hat PEP im Mund

Ich bin begeistert von der Idee der Klopftechnik. Das Aufpeppen am Morgen ist für mich zum täglichen Ritual geworden. Als ich das erste Mal davon hörte, war für mich diese Technik nichts weiter als eine weitere Möglichkeit, dem eigenen Wohlbefinden nachzuhelfen, und ich habe mich nicht weiter damit befasst. Allein der Gedanke, dass ich im Zug oder an meinem Arbeitsplatz in aller Öffentlichkeit meine Stimmungsschwankungen beklopfe, war für mich absurd.

Kleiner Aufwand, grosser Nutzen

Doch genau dieser Gedanke und die Tatsache, dass diese Technik überall und zu jeder Zeit angewendet werden kann, haben mich neugierig gemacht. Und der Aufwand, den man dafür benötigt, ist erst noch klein. Am Morgen nach dem Aufstehen reichen fünf bis zehn Minuten Klopfarbeit, damit ich frei von unangenehmen Gedanken einen entspannten Einstieg in den Alltag finde.

Ich spüre: Es wirkt

Wenn ich mich beim Klopfen auf bestimmte unangenehme Lebenssituationen konzentriere, spüre ich, wie sich die damit verbundenen Energien an den entsprechenden Akupunkturpunkten aufzulösen beginnen. Weiter habe ich die Erfahrung gemacht, dass dieser Effekt verstärkt wird, wenn die Punkte mit feinen Berührungen beklopft werden. Unter der Haut wird ein leichtes Kribbeln spürbar, das sich im ganzen Körper verteilt und mir Kraft und neue Energie gibt. Ich kann also im wörtlichen Sinn sagen, dass mir die Klopftechnik unter die Haut geht.

Machen Sie es wie ich: Probieren Sie es doch einfach mal aus.



» Daniel Köppel
Mitarbeiter Unternehmenskommunikation

PEP-Geschichten

Die Broschüre «Klopfen für die Integration» beinhaltet zahlreiche Erfahrungsberichte, die zeigen, wie PEP funktioniert. Mitarbeitende von Brüggli können diese Publikation direkt im Bereich Kommunikation beziehen. Interessierte von auswärts senden am besten eine Mail an mha@brueggli.ch



Mein AufPEPer

Das Büchlein «Mein AufPEPer» zeigt in Bildern und wenigen Worten, wie einfach PEP funktioniert – ein praktischer Leitfaden für überall. Auch diese Publikation können Sie im Bereich Kommunikation beziehen. Interessierte, die nicht Brüggli angehören, können das Büchlein zum Stückpreis von CHF 3.–, exkl. Porto und Verpackung, bestellen. Mindestbestellmenge: 25 Stück (kein Einzelversand). Kontakt: mha@brueggli.ch; Telefon 071 466 94 94

