

PEP ahoi! Eine spannende Ressourcen-Reise mit Triade, ZieGe und anderen leicht verständlichen Powertools: Entwicklung empowern, dem inneren Meckern ein Ende setzen und spielerisch Ängste und Blockaden überwinden

In diesem Workshop liegt der Fokus auf einer spielerischen Herangehensweise an die Themen Ängste und Blockaden. Das natürliche Bedürfnis zu Spielen bietet uns die Möglichkeit, auch „schweren“ Themen mit Leichtigkeit und Humor zu begegnen.

Inhalte des Workshops in Theorie und Praxis im **Überblick**:

- PEP einfach erklärt mit der persönlichen Schatzinsel
- Selbstwirksamkeit erleben mit dem Konzept „einfach aktiv sein mit PEP-Steps“
- Das Lebensschiff BaHeKo: Kernbedürfnisse einfach erkennen mit Bauch-Herz-Kopf
- KKT einfach gemacht mit dem ZieGe-Test
- Behandlung von Scham und Schuld einfach gemacht mit dem verdeckten/anonymisierten Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen (einzeln und in Gruppen)

Es werden **einfache Erklärungsansätze von PEP** aufgezeigt. Wir beschäftigen uns mit der Bedeutung der **Kernbedürfnisse** für die Überwindung von Ängsten und Blockaden, mit dem spielerischen Erleben von Selbstwirksamkeit, dem spielerischen Umgang mit ambivalenten Zielen (ZieGe-Test) und mit einer besonderen Form des **Selbstwerttrainings**.

Wir werden Spiel-Räume nutzen und „dem inneren Meckern ein Ende setzen“

Ein bildlicher Zugang zu den **Kompetenzzentren Bauch, Herz und Kopf** ermöglicht es uns, Bedürfnisse leichter zu erkennen und passende Selbstbestätigungsaffirmationen zu formulieren.

Ein besonderes Augenmerk richten wir darauf, wie Inhalte in klarer und einfacher Sprache vermittelt werden können. Menschen jeden Alters und Bildungshintergrunds sollen die Techniken und Methoden rund um PEP verstehen können.

Aus dieser einfachen oder vereinfachten Sprache ergeben sich die „**PEP-Steps**“. Sie machen im PEP-Ablauf keine weiteren Erklärungen erforderlich und ermöglichen uns eine Arbeit mit hohem Tempo und Leichtigkeit.

Unterstützt werden die „PEP-Steps“ durch den Einsatz von Metaphern, sowohl bei der Erklärung der Methode als auch bei der anschließenden Formulierung der positiven Affirmationen (**PPP** persönliche PEP-Powersätze). Durch das spielerische Ansprechen möglichst vieler Sinne steigt auch die Wahrscheinlichkeit der dauerhaften Verankerung transformierter Glaubenssätze.

Welche Möglichkeiten haben wir bei der Bearbeitung ambivalenter Ziele, wenn Klient:in und KKT nicht zusammenpassen? Vorgestellt werden der **ZieGe-Test** (ZielGedanken-Körper-Test ZKT), eine Adaption des KKT, sowie dessen Varianten „Turbo-ZieGe“ und „Zwillings-ZieGe“.

Wenn Scham und Schuld den Entwicklungsprozess stagnieren lassen, bietet sich auch bei Kindern und Jugendlichen ein **verdecktes oder anonymisiertes Arbeiten** an. Dieses ist sowohl in der 1:1-Situation als auch in Gruppen möglich.

Neben theoretischen **Input-Sequenzen** und einzelnen **Demos**, liegt der Schwerpunkt dieses Workshops auf der **praktischen Anwendung** und dem intensiven Üben in Kleingruppen zum Sammeln eigener Erfahrung mit den neuen Tools.

Hier bietet sich auch die Möglichkeit, an persönlichen Themen zu arbeiten.

In anschließenden **Reflexionsphasen** werden Erfahrungen und neue Impulse in der Großgruppe geteilt und Ergebnisse zusammengetragen.

Referentin: Mélanie Maur, M.A. Integrative Lerntherapeutin (FiL), PEP-Auftrittscoach (nach Dr. Bohne) und Coach für Triadische Systemik (I.T.S Konstanz)

In eigener Praxis (www.melanie-maur.de) arbeite ich seit über 20 Jahren mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien im Bereich Lern- und Persönlichkeitsentwicklung. Neben der Behandlung von Teilleistungsstörungen liegt ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit in der Unterstützung und individuellen Förderung mehrfach außergewöhnlichen Menschen (Hochbegabung, ADHS, Ängste, Lern- und Leistungsstörungen). PEP und die Arbeit in und mit der Triade werden in den Therapie-, Beratungs- und Coachingprozess integriert.

- Konzept „einfach aktiv sein mit PEP-Steps“ (Integration aller PEP-Tools)
- seit 2016 Referentin im Curriculum „PEP bei Kindern und Jugendlichen“
- DIY Kartenset für Angehörige pädagogischer Berufe (www.innen-leben.org/innen-leben-pad/)
- Mitautorin „Entwicklung empoweren mit PEP“, erschienen im Carl Auer Verlag (2022)