

## Workshop: „Horch mal, wer da klopft“ – PEP mit Ego-States, ein starkes Duo

Es hat sich in der therapeutischen Praxis bewährt komplexe Phänomene und Thematiken mit einem Teile-Konzept zu behandeln. Aus der Perspektive der Ego-State-Therapie besteht die Persönlichkeit aus verschiedenen Ich-Zuständen, die im Laufe des Lebens entstanden sind, um Entwicklungsaufgaben zu meistern. Jeder Ich-Zustand ist organisiert in einem spezifischen Erfahrungs- und Verhaltenssystem. Das kann in der Gegenwart parafunktional für die Weiterentwicklung des Gesamtsystems sein.

Der Workshop zeigt, wie extrem hilfreich es sein kann, im PEP-Prozess sowohl das Gesamtsystem mit ein zu beziehen, als auch Thematiken dort zu behandeln, wo sie entstanden. Modifizierte PEP-Tools werden dafür spielerisch mit Ego-State-Methoden verknüpft. Integrativ-systemisch und konsequent am Phänomen und Prozess orientiert ermöglicht gerade diese Kombination einen leichten Zugang auch zu schwierigen Themen. Affekte mit hoher Ladung, Scham- und Schuldgefühle können präzise und systematisch erstaunlich schnell in den Prozess gebracht werden. Dabei nimmt die PEP-eigene therapeutische Haltung mit Leichtigkeit, Zuversicht und Humor, gepaart mit unabdingbarer Wertschätzung gegenüber dem Gesamtsystem eine wesentliche Rolle ein.

Der Inhalt liegt auf folgenden Schwerpunkten:

- Allparteiliche Haltung mit PEP
- Formulierungsbesonderheiten bei Ich-Zuständen
- Arbeit mit spezifischen und unspezifischen Ich-Zuständen
- Ausgewählte Ego-State-Methoden in Kombination mit PEP (Affektbrücke, Leere Stuhl-Technik, Pendeltechnik etc.)

Workshop mit theoretischem Input, Live Demos und Übungseinheiten. Ego-State-Vorkenntnisse sind wünschenswert aber keine Vorbedingung. Dieser Workshop bezieht sich auf die generelle Arbeit mit Ego-States und bietet eine gute Ergänzung zum Workshop PEP-Trauma.

Die Referentin **Anke Nottelmann** ist Diplom Psychologin, Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz und arbeitet seit knapp 30 Jahren in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt der Behandlung von komplexen Traumafolgen.

Sie ist Lehrtherapeutin für Systemische Traumatherapie und Supervisorin (DGSF). Sie verfolgt einen potentialorientierten, integrativ-systemischen psychotherapeutischen Ansatz.

Anke Nottelmann ist Autorin des Kapitels „PEP als wirksame Bereicherung bei komplexen Traumafolgen“ in dem Buch „Synergien nutzen mit PEP“ im Carl Auer Verlag.