



PEP basics®

Zertifikatskurse für
pädagogische und
medizinisch-pflegerische
Fachkräfte

WORKBOOK

www.pep-basics.de



Inhalt

1. PEP basics®	2
1.1. Was ist PEP basics®?	2
1.2. Ziel und Nutzen von PEP basics®	3
2. PEP®	5
2.1. PEP®: Definition und erste Einblicke	5
2.2. Woher kommt PEP®?	6
2.3. Was kann PEP®?	6
2.4. Das binokulare (zweiäugige) Modell	7
2.5. Warum und wie wirkt PEP®?	8
2.6. Worauf ist bei PEP® zu achten?	10
2.7. Entwicklung von PEP®	10
2.8. Abgrenzung PEP® und PEP basics®	11
3. PEP basics®: So geht's!	12
3.1. PEP basics® – Klopftechnik	12
3.2. PEP basics® – Selbststärkung	17
4. Mein Trainingsplan	25
4.1. Stress-Skala	25
4.2. Der Einsatz von Stress-Skalen bei Kindern	26
4.3. Mein Trainingsplan in 9 Schritten	27
5. PEP basics® in Kita, Schule & Co.	28
5.1. Erst einmal bei sich selbst anfangen – Klopfen und Kurbeln als wirksame Selbstfürsorge-Tools	28
5.2. Wann klopfe ich mit Kindern?	29
5.3. Wie kann ich PEP basics® altersgerecht anwenden?	29
5.4. Wie kann ich Kinder und Jugendliche zum Klopfen motivieren?	31
5.5. Was mache ich, wenn das Kind, der/die Jugendliche nicht klopfen möchte?	34
5.6. Wann sollte ich das Klopfen nicht anbieten?	35
5.7. Wie hole ich Eltern, Betreuer:innen und Kolleg:innen ins Boot?	35
6. PEP basics® in Klinik, Praxis, Heim & Co.	38
6.1. Erst einmal bei sich selbst anfangen – Klopfen und Kurbeln als wirksame Selbstfürsorge-Tools	38
6.2. Klopfen mit Patient:innen	40
6.3. Klopfen mit Angehörigen	41

7. Reflexion/Peergroup	43
7.1. Fragen zur »Lern-Praxis-Transferaufgabe«.....	43
7.2. Peergroup.....	47
8. Arbeitsblätter	48
9. Literatur & Material.....	61
9.1. Literatur zu PEP® und PEP basics®	61
9.2. Weiterführende Arbeitsmaterialien	63
10. Abbildungen.....	65
11. Quellen	66
12. Anhang: Auswahl an Klopfstudien.....	68
13. Markenrechtlicher Hinweis & Impressum	73

»Mit dem Begriff Klopfen wird eine emotionale Selbsthilfetechnik bezeichnet, bei der man sich selbst, während man akut ein unangenehmes Gefühl wie z. B. Angst hat, auf verschiedenen Körperpunkten beklopft. Dies führt zu einer direkten und prompten Veränderung der neuronalen Verarbeitung von Emotionen im Gehirn, und die negativen Gefühle, wie eben z. B. Ängste, können sich erstaunlich leicht und schnell reduzieren oder gar auflösen. Darüber hinaus arbeiten wir mit Affirmationen, die die Selbstbeziehung verbessern sollen. Dies hat einen direkten selbstwertstärkenden Effekt. Das gesamte Prozedere sieht bisweilen etwas komisch aus. Das sollte einen aber nicht davon abhalten, es auszuprobieren, denn wenn wir Menschen gerade von einer Angst oder einem anderen unangenehmen Gefühl überflutet werden, sehen wir ja auch irgendwie komisch aus.«

Michael Bohne in: Reinicke & Bohne 2019, S. 11

1. PEP basics®

Dem Stress die Stirn bieten, sich und andere wirkungsvoll stärken!

1.1. Was ist PEP basics®?

PEP basics® ist eine vereinfachte, praxisorientierte Version von »Klopfen mit PEP®« – einer innovativen, wirksamen Methode zur Emotions- und Stressregulation, die auf der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie von Dr. med. Michael Bohne basiert.

PEP basics® richtet sich speziell an **pädagogische & medizinisch-pflegerische Fachkräfte**.

In den PEP basics®-Zertifikatskursen lernen Sie zunächst, die Techniken und Übungen bei sich selbst in Form von **Selbstfürsorge** anzuwenden.

Darauf aufbauend lernen Sie, wie Sie die Techniken und Übungen von PEP basics® **direkt in Ihrem beruflichen Kontext anwenden** können:

- mit Schüler:innen und Kita-Kindern ebenso wie mit Kindern, Jugendlichen und (jungen) Erwachsenen in pädagogischen Einrichtungen aller Art.
- bei Patient:innen und Angehörigen im medizinisch-pflegerischen Kontext.

PEP basics® stärkt das Selbstwirksamkeitserleben, indem es belastende Emotionen wie Stress oder Anspannung unmittelbar erfahrbar reduziert, Resilienzen stärkt sowie Ressourcen fördert. Zugleich ist PEP basics® immer eine Technik zur emotionalen Selbsthilfe und Stressregulation.

Die PEP basics®-Zertifikatskurse legen ihren inhaltlichen Schwerpunkt auf die Klopftechnik und die Selbststärkungsübung. Die Übungen von PEP basics® folgen einem leicht verständlichem Ablauf. Dadurch ist PEP basics® schnell und einfach zu erlernen.

Als vereinfachte Form von PEP® ist PEP basics® **keine Therapie- oder Coachingmethode**.

Wer Interesse an Coaching- oder Therapieanwendungen hat, sollte die umfassende PEP®-Ausbildung bei Dr. Michael Bohne in Erwägung ziehen. Informationen dazu finden Sie unter: **www.dr-michael-bohne.de**

1.2. Ziel und Nutzen von PEP basics®

PEP basics® dient der **Stress- und Emotionsregulation**. Dabei unterstützen die Übungen und Techniken folgende Zielgruppen:

- **Pädagogische Fachkräfte** die sozial-emotionale Entwicklung ihrer Schüler:innen, Kitakinder und Schützlinge zu fördern. Durch die Vermittlung der PEP basics®-Übungen lernen Kinder und Jugendliche, wie sie ihre Emotionen regulieren und mit stressigen Situationen umgehen können. Dadurch werden sie befähigt, ihre Emotionen besser zu bewältigen und positive Beziehungen aufzubauen (vgl. Kap. 3). Dies kann auch zu einem verbesserten Klima in Kita, Schule oder pädagogischer Einrichtung führen. Dabei werden die PEP basics®-Übungen immer kind-, alters- und entwicklungsgerecht angewendet (vgl. Kap. 5.3).
- **Medizinisch-pflegerische Fachkräfte** wie Pfleger:innen, Betreuer:innen, Hebammen und Arzthelfer:innen in Kliniken, Praxen, Hospizen, Seniorenzentren und Palliativdienste effektiv bei der raschen und wirkungsvollen Emotionsregulation. Insbesondere Stress und Ängste vor und während medizinischer Maßnahmen (CT/MRT, Narkosen, Interventionen, Chemo- oder Strahlentherapien, Geburtshilfe), aber auch im ganz normalen Pflegealltag können die Patient:innen und Angehörigen sehr beeinträchtigen, den Behandlungsablauf und den zeitlichen Ablauf durcheinanderbringen und dadurch zusätzlichen Stress für die Patient:innen und das Behandlungsteam verursachen (vgl. Kap. 5.7). Hier können die PEP basics®-Übungen einen wertvollen Beitrag zur Stressregulation und emotionalen Selbsthilfe leisten.
- **Feuerwehrleute und Mitarbeiter:innen im Rettungsdienst**, die im Alltag oft sehr belastenden Situationen durch Unfälle, Reanimationen, Suizide, komplexe Gefahrenlagen etc. ausgesetzt sind. Die Übungen und Methoden PEP basics® sind auch hier eine sehr gute Möglichkeit, nach belastenden Einsätzen, ggf. auch im Team, die erlebten Situationen besser zu verarbeiten und Stress zu reduzieren. Gerade für Mitarbeiter:innen in PSU-Teams der Feuerwehr sind die Techniken von PEP basics® eine sinnvolle Ergänzung zur Unterstützung der Einsatzkräfte.

PEP basics® auf den Punkt gebracht:

1. **»Dem Stress die Stirn bieten!«** – PEP basics® konzentriert sich auf die Entlastung bei Stress und störenden Emotionen. Dies kann durch das Klopfen bestimmter Körperpunkte erreicht werden.
2. **»Menschen wirkungsvoll stärken!«** – PEP basics® unterstützt dabei, stressende Beziehungsmuster und damit verbundene Gedankenmuster durch Selbststärkungsübungen und Kraftsätze positiv zu verändern.
3. **»Auf die Plätze, fertig, los!«** – PEP basics® ist schnell und einfach zu erlernen. Zudem ist es jederzeit und überall anwendbar.
4. **»Emotionsregulation ja, Therapie und Coaching nein!«** – PEP basics® darf nicht zu psychotherapeutischen Zwecken oder als Coachingmethode eingesetzt werden, sondern dient ausschließlich zur emotionalen Stärkung und zur Emotions- und Stressregulation in belastenden Situationen.

2. PEP®

Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie als Quelle von PEP basics®

2.1. PEP®: Definition und erste Einblicke

PEP® bedeutet »**P**rozess- und **E**mbodimentfokussierte **P**sychologie«. Dabei handelt es sich um eine hoch wirksame Stress- und Emotionsregulationsmethode, die für positive Veränderungsprozesse den Körper maßgeblich miteinbezieht. Im Zentrum stehen:

- das Bearbeiten belastender Emotionen,
- das Entkräften einschränkender Gedanken und Beziehungsmuster,
- die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Akzeptanz der eigenen Person.

PEP® beinhaltet eine Klopftechnik, bei der verschiedene Körperpunkte selbst beklopft werden. Diese Technik ist einfach zu erlernen und kann eigenständig angewendet werden. Sie aktiviert die Selbstwirksamkeit und kann somit als Methode zur emotionalen Selbsthilfe in belastenden Situationen dienen. Gleichzeitig trägt PEP® dazu bei, die Selbstbeziehung von emotional belasteten Menschen zu verbessern. Leichtigkeit, Zuversicht und Humor spielen dabei eine wichtige Rolle (vgl. Kap.2.5).

Weitere, vertiefende PEP-Interventionen, die Therapeut:innen und Coaches in der PEP®-Fortbildung lernen, sind:

- die **Big-Five-Lösungsblockaden**
- das Aufdecken und Auflösen von inneren Blockaden mittels **Kognitions-Kongruenz-Test (KKT)** und
- das **PEP®-Selbstwert-Training**.

Diese Techniken basieren auf psychodynamischen, systemisch-transgenerationalen und hypnotherapeutischen Grundlagen und dürfen nur von in PEP® ausgebildeten Therapeut:innen, Ärzt:innen, Coaches und Berater:innen angewendet werden. Sie sind nicht Teil der PEP basics®-Fortbildung.

Neben PEP® gibt es eine ganze Reihe weiterer Klopftechniken, die bekanntesten sind: **EFT** (Emotional Freedom Technique nach Gary Graig); **Faster EFT** (nach Robert G. Smith); **MET** (Meridian Energie Technik nach Dr. Frank); **TTT** (Trauma Tapping Technique nach Hamne/Sandström).

2.2. Woher kommt PEP®?

PEP® wurde von Dr. med. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie aus Hannover, entwickelt. Michael Bohne zählt zu den führenden Experten der Klopftechniken in Deutschland und hat diese erfolgreich entrümpelt und prozessorientiert weiterentwickelt. Durch die Integration von psychodynamisch-hyposystemischem Wissen entstand PEP®, die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.



www.dr-michaelbohne.de

Michael Bohne ist zudem Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher über Klopftechniken, Auftrittsoptimierung und PEP®. Gemeinsam mit Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle und Matthias Ohler (Carl-Auer Akademie) initiiert er die Tagung »Reden reicht nicht!«, die seit 2014 bereits viermal mit großem Erfolg stattfand. Er beschäftigt sich zudem mit neurophysiologischen Wirkhypothesen und hat mehrere Forschungsstudien zu PEP® auf den Weg gebracht.

2.3. Was kann PEP®?

Beim Einsatz von PEP® lassen sich folgende **Wirkungen** beobachten:

- Unangenehme, belastende Gefühle beruhigen
- Konkrete und unspezifische Ängste reduzieren oder auflösen
- Gefühle von Stress und Überforderung reduzieren
- Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Alte, nicht (mehr) brauchbare Glaubenssätze hinterfragen und entkräften
- Das Gefühl von Stärke und Selbstwirksamkeit stärken

- Das Selbstwertgefühl verbessern
- Die Selbstakzeptanz fördern
- Die Selbstfürsorge unterstützen
- Zuversicht und Gelassenheit fördern

Auf den Punkt gebracht:

PEP® hilft, unangenehme Gefühle und Gedanken zu reduzieren und stärkt die Selbstakzeptanz und das Selbstwertgefühl.

2.4. Das binokulare (zweiäugige) Modell

In der **praktischen Anwendung** von PEP® hat sich der Blick auf die sogenannte »binokulare (zweiäugige) Brille« bewährt, der uns hilft zu verstehen, wie die Techniken von PEP® auf unterschiedlichen neuronalen Ebenen wirken und welche Technik bei bestimmten Herausforderungen von Nutzen ist (vgl. Abb. 1).

- Aus unterschiedlichen Studien wissen wir, dass das Klopfen einen positiven Einfluss auf die emotionsverarbeitenden Netzwerke hat (vgl. Pfeiffer 2018; 2022; Wittfoth et al. 2020; 2022). Besonders bei belastendem Stress und störenden Emotionen (linkes Brillenglas) kann die **Klopftechnik** schnell Entlastung bringen.
- Für den Umgang mit einschränkenden Beziehungen oder negativen Glaubenssätzen/Kognitionen (rechtes Brillenglas) nutzen wir die **Selbststärkungsübung**. Diese Technik bewirkt eine positive Veränderung über kognitionsverarbeitende neuronale Netzwerke (vgl. Bohne 2022, S. 39ff.).

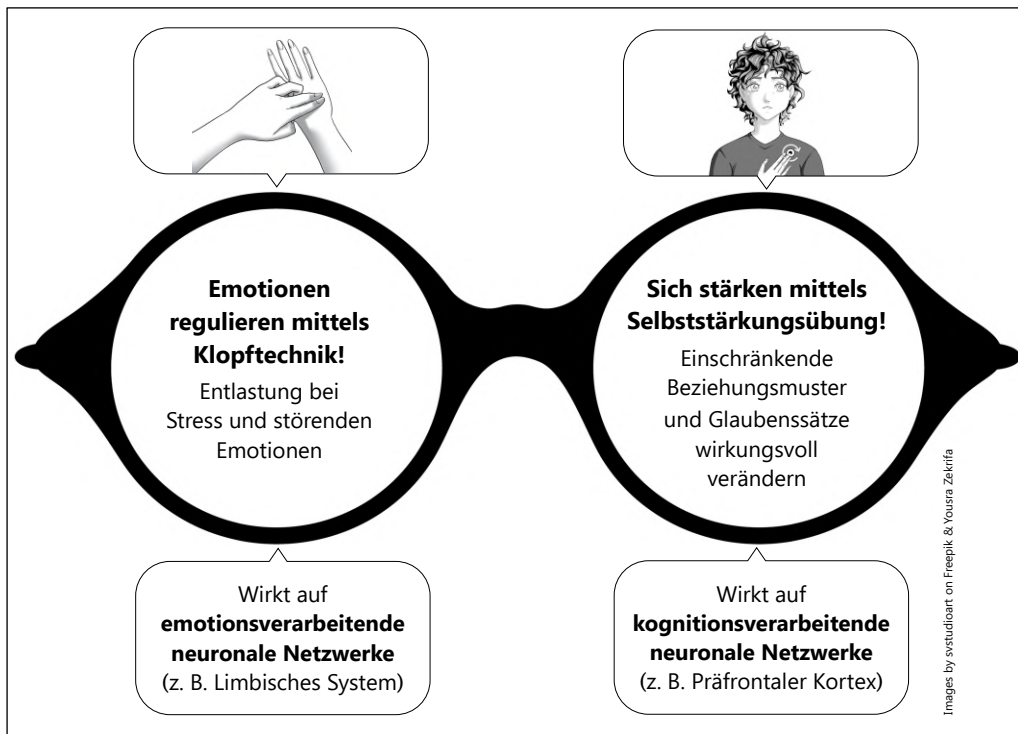


Abb. 1: Das binokulare (zweiäugige) Modell von PEP®

2.5. Warum und wie wirkt PEP®?

»Wir haben uns angesehen, wie und vor allem wo das Klopfen die emotionale Verarbeitung der Bilder beeinflusst. Die Ergebnisse weisen somit darauf hin, dass beim Klopfen eine veränderte Emotionsverarbeitung auf der Ebene der Amygdala stattfindet.« (Pfeiffer 2022, S. 159)

Es gibt eine Vielzahl an **Wirkhypothesen** für PEP®. Die wichtigsten sind:

- **Neurobiologische Prozesse:** Finger, Hände und Gesicht besetzen den größten Raum auf der sensiblen Hirnrinde. Durch das Beklopfen dieser Körperbereiche wird ein großer Bereich der Großhirnrinde aktiviert. Hinzu kommt, dass unser Gefühlszentrum im Gehirn (Limbisches System, Amygdala) nicht gleichzeitig Stress und Entspannung empfinden kann. Die positiven Gefühle, die durch das Klopfen erzeugt werden, überlagern Stress- und Angstgefühle, indem sie neue Verknüpfungen und Pfade anlegen. Durch das gleichzeitige Denken an störende Emotionen und das Klopfen an dicht innervierten Körperstellen (Finger, Gesicht), sowie Augenrollen, Summen, Rückwärtszählen, werden neuronale Netzwerke sowohl im limbischen System (emotionales Gehirn) als auch auf dem sensomotorischen Cortex (kognitives Gehirn) aktiviert (bifokale multisensorische

Intervention). Die Aktivierung beider Strukturen in beide Richtungen kann emotionale Reaktionen kognitiv beeinflussen und nicht funktionale Emotionen überschreiben und reintegrieren.

- **Über die Haut:** Mechanorezeptoren und CT-Rezeptoren der behaarten Haut haben Verbindung zu emotionsregulierenden Zentren im Gehirn, die mittels Klopfen direkt aktiviert werden.
- **Über eine Aktivierung des Vagusnervs:** Die Kerngebiete der Gesichtsnerven und der Stimmnerven liegen im Hirnstamm direkt benachbart zum Vagusnerv und können diesen unmittelbar aktivieren und Erregung reduzieren. Durch das Summen, Augenrollen und Klopfen im Gesicht wird der ventrale Vagus direkt aktiviert. Das Summen entspricht z. B. dem »Schnurren« von Katzen und unterstützt die Downregulation belastender Emotionen. Die »spielerische« Interaktion vermittelt Sicherheit.
- **Hormonell vermittelte Wirkungen:** Sanfte Hautberührung bewirkt beim Menschen eine Ausschüttung des Bindungshormones Oxytocin, welches Sicherheit und Geborgenheit sowie menschliche Zuwendung fördert. Zudem konnte bei Untersuchungen zur Wirkung der Klopftechniken neben einer Reduktion von Blutdruck und Herzfrequenz auch ein Absinken des Stresshormons Cortisol im Speichel nachgewiesen werden.
- **Über ein Update belastender Erinnerungen:** Das »Klopfen« bei gleichzeitigem Denken an belastende Emotionen/Situationen stellt eine Irritation für das Gehirn dar (Mismatch), so dass auch alte, »eingebrennte« Erinnerungen neu bewertet werden können.
- **Musterunterbrechung:** Die Klopfübungen und die Übungen der Zwischenentspannung erzeugen eine positive Musterunterbrechung unserer Gedanken und bewirken eine Ablenkung von belastenden Emotionen.
- **Selbstwirksamkeit:** Die Erfahrung, dass man sich selbst helfen kann, wird positiv als Kontroll- und Selbstwerterfahrung wahrgenommen: »Ich habe Techniken und Übungen an der Hand, mit der ich mir aus eigener Kraft helfen kann!«
- **Verbesserung der Selbstbeziehung:** PEP® ist durch seine konsequente Ausrichtung auf die Stärkung des Selbst auch immer eine Maßnahme zur Verbesserung der Selbstbeziehung. Zugleich ist PEP ein Modell für Selbstfürsorge und Achtsamkeit.
- **Humor, Zuversicht und Leichtigkeit:** Wertschätzender Humor sowie eine Haltung der Zuversicht und Leichtigkeit erlauben es, sich von Belastungen zu distanzieren und sich auf die vorhandenen Ressourcen zu fokussieren.

2.6. Worauf ist bei PEP® zu achten?

Bei der Anwendung von PEP® gibt es einige Dinge zu beachten.

- Das Klopfen ist **immer ein freiwilliges Angebot** und es sollte respektiert werden, wenn jemand sich dafür entscheidet, nicht daran teilzunehmen. Es darf niemals Druck ausgeübt werden, wenn jemand nicht klopfen möchte.
- Es ist wichtig zu wissen, dass manche Menschen **Scham** empfinden können, wenn sie in Gegenwart anderer klopfen sollen. Dies kann dazu führen, dass sie sich unwohl fühlen oder sich davor scheuen, die Klopftechnik anzuwenden.
- Es gibt **Alternativen zur direkten Berührung** für Menschen, die sich selbst nicht gerne berühren. So kann man sich beispielsweise das Klopfen ohne tatsächliche physische Berührung auch nur vorstellen. Sich selbst nicht gerne zu berühren kann unterschiedliche Gründe haben und es ist wichtig, dies zu respektieren.
- Es sollte nur dann geklopft werden, wenn man **sich selbst sicher damit fühlt**. Bei auffälligen psychischen Symptomen muss immer ärztliche oder psychotherapeutische Expertise hinzugezogen werden.

2.7. Entwicklung von PEP®

- **1960 G. Goodheart: AK** (Applied Kinesiology) – Behandlung körperlicher Störfelder und psychischer Störungen, u.a. durch Klopfen von Akupunkturpunkten und Austestung mittels Muskeltests.
- **1980 R. Callahan: TFT** (Thought Field Therapy) – Zufällige Entdeckung der Wirkung des Klopfens auf phobische Störungen; Entwicklung eines komplexen Modells für spezifische Störungen.
- **1990 C. Graig: EFT** (Emotional Freedom Techniques) – Fester Algorithmus der Klopfpunkte, sehr populär in der Selbsthilfe; fehlende Behandlungsstruktur für nicht-emotionale Störungen.
- **1995 F. Gallo: EDxTM** (Energy Diagnostic and Treatment Methods) – Ermittlung der Behandlungspunkte und Meridiane sowie der unbewussten Abwehr mittels Muskeltests.
- **2008 Michael Bohne: PEP®** (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) – Wegen zu strikter Regeln und fehlender naturwissenschaftlicher Wirkhypothese Weiterentwicklung zu PEP® mit laufender Anpassung neuer Erkenntnisse.

2.8. Abgrenzung PEP® und PEP basics®

	PEP®	PEP basics®
Kursstruktur	Zertifikatskurse PEP I bis PEP III, mehr als 20 Spezialkurse	Zertifikatskurs für päd. und med.-pflegerische Fachkräfte
Umfang	Zertifikat: 3 x 3 Tage mit je 26 UE (= 78 UE)	Zertifikat: 2 x 0,5 Tage mit je 5 UE (= 10 UE)
Zielgruppe	Professionals/aktiv Tätige in der Behandlung bzw. Beratung von Klient:innen	Berufskontext von pädagogischen sowie medizinisch-pflegerischen Fachkräften
Ziel der Fortbildung	PEP® für Professionals zum Einsatz in Psychotherapie und Coaching & für Selbstanwender-Klopfkurse	PEP®-Grundlagen für den beruflichen Kontext & zur Selbstanwendung; <u>nicht</u> für Therapie und Coaching

3. PEP basics®: So geht's!

Die PEP basics®-Übungen in der praktischen Anwendung: Klopftechnik und Selbststärkung

3.1. PEP basics® – Klopftechnik

3.1.1. Überkreuz- und Fingerberührung

Die beiden Übungen bereiten den Körper auf das Klopfen vor. Sie werden im Sitzen durchgeführt, die Augen können dabei offen bleiben oder geschlossen sein. Während der Übungen stellt man sich vor, einen Horizont oder eine ausgeglichene Pendelwaage zu sehen, um dem Gehirn ein bildhaftes Gefühl von Balance zu vermitteln. Dabei ruhig atmen.

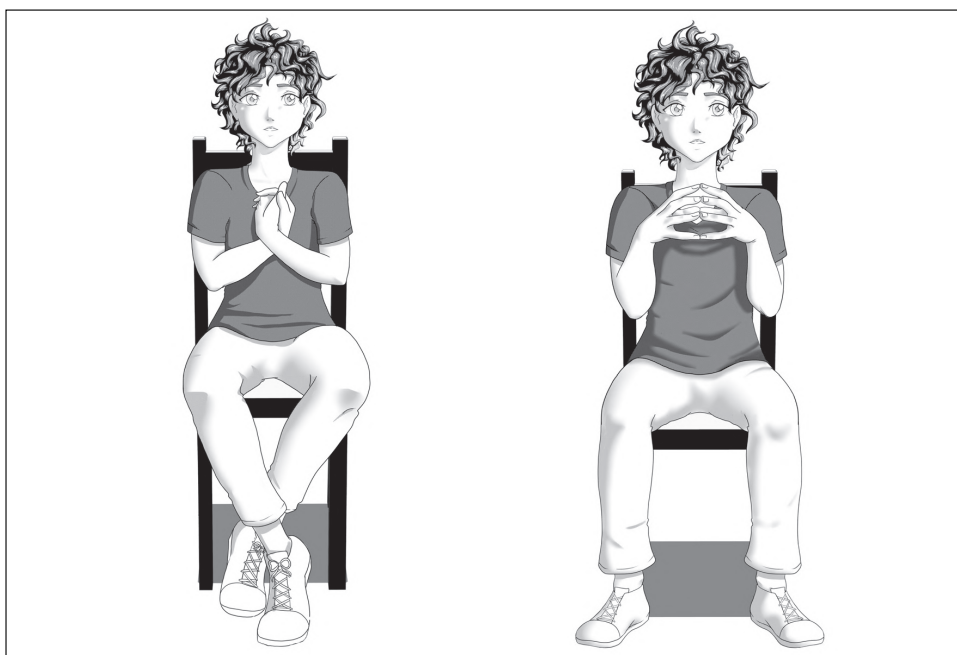


Abb. 2: Überkreuz- und Fingerberührung

Bei der Überkreuzübung soll durch die Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Areale der Datenfluss zwischen den unterschiedlichen neuronalen Arealen wieder verbessert werden. Im Anschluss an die Überkreuzübung kann auch noch die Fingerberührung durchgeführt werden.

Die beiden Übungen haben eine beruhigende und zentrierende Wirkung auf Körper und Geist und können auch eigenständig als separate Übungen durchgeführt werden.

Wie können die Überkreuz- und Fingerberührung bei Kindern und Jugendlichen in Schule, pädagogischer Einrichtung, Arztpraxis oder Klinik eingeleitet werden?

»Ich zeig dir jetzt zwei einfache Übungen, die unser Gehirn darauf vorbereiten, dass jetzt gleich etwas Spannendes geschehen wird. Ich fange einfach mal an, und du kannst mit einsteigen, wenn du magst.« (Bohne & Ebersberger 2022a, S. 27)

3.1.2. Klopfübung

Wenn man während des Klopfens der 16 Körperpunkte an ein belastendes Gefühl denkt, kann dies dazu beitragen, den damit verbundenen Stress oder das belastende Gefühl selbst zu reduzieren. Fachleute sprechen hier auch von einer »bifokal-multisensorischen Intervention«.

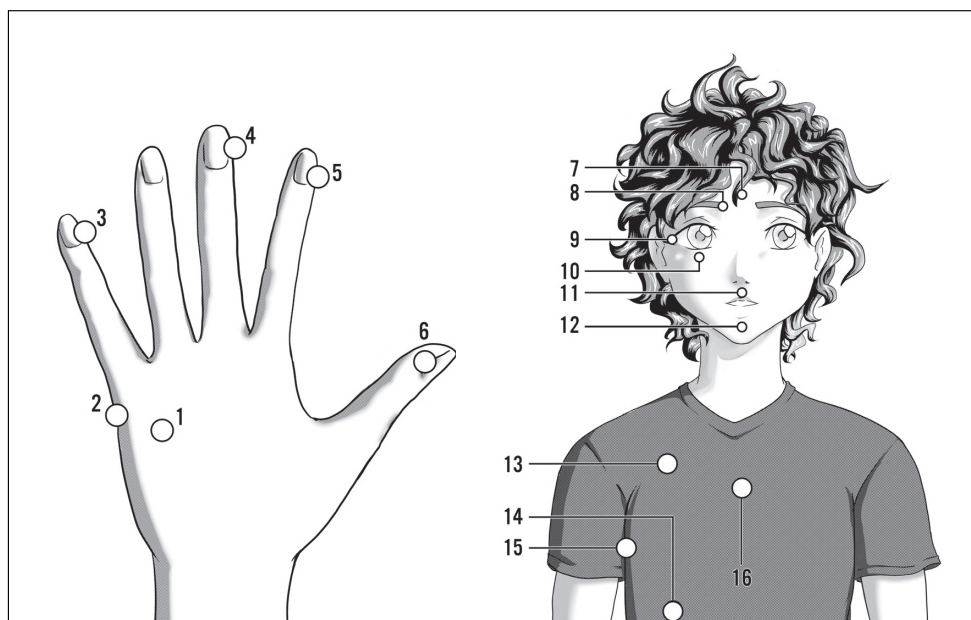


Abb. 3: Klopfübung

Und da liegen die Klopfpunkte:

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| 1 Handrücken | 9 Auge seitlich |
| 2 Handkante | 10 unterm Auge (Jochbein) |
| 3 kleiner Finger | 11 unter der Nase |
| 4 Mittelfinger | 12 unter der Lippe |
| 5 Zeigefinger | 13 Schlüsselbein |
| 6 Daumen | 14 Rippenbogen |
| 7 Stirnmitte | 15 eine Hand breit unter der Achsel |
| 8 Augenbraue | 16 Brustbeinmitte |

Bei welchen Gefühlen ist das Klopfen hilfreich?

Das Klopfen ist hilfreich bei allen unangenehmen Emotionen wie **Angst, Wut, Ärger, Traurigkeit, Scham, Hoffnungslosigkeit** etc. Wesentlich beim Klopfen ist, dass sich ein belastendes Gefühl am effektivsten verändern lässt, wenn es zunächst unmittelbar gespürt wird.

Egal ob in Schule, Kita, pädagogischer Einrichtung, Praxis, Klinik oder Seniorenheim: **Jedes Kind, jede:r Jugendliche:r, jede:r Patient:in beklopft sich selbst und Sie als pädagogische oder medizinisch-pflegerische Fachkraft klopfen immer mit Ihrem Gegenüber mit.** Lieblingspunkte oder Punkte, die besonders gut tun, können länger beklopft werden (siehe auch Arbeitsblatt »Trainingsregeln fürs Klopfen«).

Bei kleineren Kindern sind weniger Klopfpunkte ausreichend (vgl. Arbeitsblatt »Klopfübung mit Kita-Kindern«).

Mit der Klopfübung haben Ihre »Schützlinge« – im wörtlichen Sinn – eine Übung an der Hand, mit der sie ihren belastenden Gefühlen selbstwirksam und von sich aus etwas entgegensetzen können. So gesehen fördert das Klopfen die Selbstwirksamkeitserfahrung von Menschen und verbessert ihr Selbstvertrauen.

Bieten Sie das Klopfen nicht an, wenn...

- Sie sich selbst mit dem Klopfen nicht wohlfühlen.
- Sie sich nicht ausreichend Zeit dafür nehmen können.
- Ihr Gegenüber auffällige psychische Verhaltensweisen zeigt.

3.1.3. Zwischenentspannung

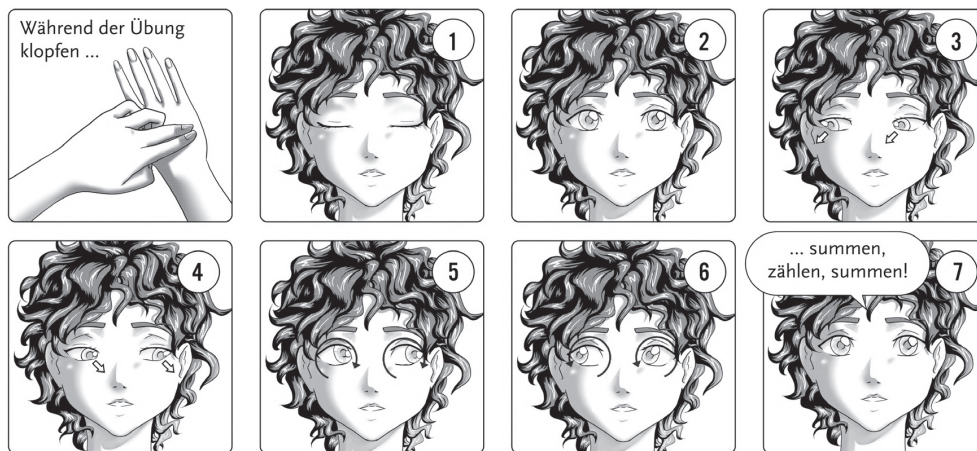


Abb. 4: Zwischenentspannung

Die Zwischenentspannung kann zwischen einzelnen Klopfunden als eine Art Musterunterbrechung eingesetzt werden. Dazu einen Durchlauf auf alle 16 Körperpunkte klopfen, dann die Zwischenentspannung machen, danach die nächste Klopfunde durchführen usw.

Während der Zwischenentspannung ist es nicht erforderlich, an etwas Bestimmtes zu denken. Sie dient neben der Musterunterbrechung dazu, das bereits Erreichte in verschiedene neuronale Bereiche zu integrieren.

So funktioniert die Zwischenentspannung:

- Bei der Zwischenentspannung wird der Integrationspunkt auf dem Handrücken ununterbrochen beklopft. Zeitgleich werden Augenbewegungen und andere Interventionen durchgeführt. Diese sind:
- Augen schließen / Augen öffnen / nach unten rechts schauen / nach unten links schauen / Augen 360° rechtsherum kreisen / Augen 360° linksherum kreisen / eine Melodie summen, von 7 rückwärts zählen und ein weiteres Mal summen.

3.1.4. Und wenn das Klopfen nicht ausreicht

Die meisten Menschen kommen während des Klopfens schnell innerlich zur Ruhe und erleben unmittelbar Entspannung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Es gibt aber auch einige Menschen, die weniger oder nur ansatzweise Entlastung durch das Klopfen spüren. Wenn das Klopfen als solches nicht hinreichend wirksam ist, dann liegen oftmals sogenannte **Big-Five-Lösungsblockaden** vor (vgl. Bohne 2021, S. 62 ff.).

So lauten die Big-Five-Lösungsblockaden:

1. Selbstvorwürfe
2. Vorwürfe anderen gegenüber
3. Erwartungen an andere
4. Inneres Schrumpfen
5. Parafunktionale Loyalitäten

Die Big-Five-Lösungsblockaden sind häufig vorkommende Ursachen für psychisches Leid und emotionalen Stress. Dahinter stehen in der Regel **belastende, einschränkende Beziehungsmuster**. Vermuten wir, dass Big-Five-Lösungsblockaden, also einschränkende Beziehungsmuster, vorliegen, können wir sie wie folgt erfragen:

1. **Selbstvorwürfe:** »Mache ich mir in diesem Kontext irgendeinen Vorwurf?«
2. **Vorwürfe anderen gegenüber:** »Mache ich anderen in dieser Sache einen Vorwurf?«
3. **Erwartungen an andere:** »Habe ich in dieser Sache Erwartungen an anderen gegenüber?«
4. **Inneres Schrumpfen:** »Wie alt fühle ich mich in diesem Kontext?«
5. **Parafunktionale Loyalitäten:** »Befürchte ich, dass wenn ich mein Ziel erreiche oder es mir richtig gut geht, die Loyalität anderen gegenüber zu verletzen? Bin ich im Leid mit anderen verbunden?«

Bei den Big-Five-Lösungsblockaden handelt es sich um psychodynamische Prozesse, mit denen nur Psychotherapeut:innen, Ärzt:innen und fundiert ausgebildete Coaches arbeiten. Die Big-Five-Lösungsblockaden sind daher nicht Thema in der PEP basics®-Fortbildung.

3.2. PEP basics® – Selbststärkung

3.2.1. Selbststärkungsübung

Wenn wir abwertende, nicht hilfreiche Gedanken uns selbst oder anderen gegenüber haben, nutzen wir die Selbststärkungsübung (auch: »Kurbelübung« oder »Kurbel-Trick«).

So geht die Selbststärkungsübung:

Bei der Selbststärkungsübung reiben wir im Uhrzeigersinn unterhalb des linken Schlüsselbeins den sogenannten »Selbststärkungspunkt« und sprechen zugleich einen selbststärkenden Satz laut aus. Die selbststärkenden Sätze haben immer dieselbe inhaltliche Satzstruktur. Zunächst wird der Stress bzw. einschränkende Gedanke in Worte gefasst. Daran anschließend folgt ein (selbst-)stärkender Lösungssatz: »Auch wenn..., achte und schätze ich mich so, wie ich bin.«

Das »Kurbeln« rund um den Selbststärkungspunkt hat folgende **Funktionen**:

- Einschränkende Gedanken und Beziehungsmuster benennen und anerkennen,
 - gleichzeitig zu sich selbst stehen und
 - sich in einem emotionalen Kernbedürfnis selbst bestätigen.

Hinzu kommt bei der Selbststärkungsübung ein beruhigender Hautkontakt durch die Aktivierung von »Kuschelrezeptoren«.

Die Erfüllung der **emotionalen Kernbedürfnisse** ist von grundlegender Bedeutung für die gesunde Entwicklung von Kindern und das allgemeine Wohlbefinden von Menschen. Deshalb achten wir bei der Selbststärkungsübung genau darauf, ob und welche Kernbedürfnisse aktuell im Fokus stehen.

Die drei emotionalen Kernbedürfnisse sind:

1. Sicherheit & Orientierung
2. Beziehung
3. Autonomie (vgl. von Witzleben 2019; Ryan & Deci 2017)

3.2.2. So werden Selbststärkungssätze formuliert



Abb. 5: Selbststärkungsübung

Im ersten Teil des Satzes wird der Stress benannt, z. B.

- »Auch wenn ich große Angst vor der Prüfung/Untersuchung habe, ...«
- »Auch wenn ich mir große Sorgen mache, ...«
- »Auch wenn ich nicht weiß, was andere von mir denken, ...«
- »Auch wenn mir die Situation voll unangenehm ist, ...«

Im zweiten Satzteil folgt eine stärkende Aussage, die ein emotionales Kernbedürfnis bestärkt (vgl. von Witzleben 2019).

Dabei drücken selbststärkende Sätze entweder das Kernbedürfnis nach **Beziehung** aus:

- »... achte und schätze ich mich so, wie ich bin.«;
- »... nehme ich mich an, mit allem, was mich ausmacht.«
- »... mag ich mich so, wie ich bin.«
- »... bin ich ok so, wie ich bin.«

Oder sie bestärken das Kernbedürfnis nach **Sicherheit & Orientierung**:

- »... bleibe ich in Sicherheit.«
- »... bleibe ich in meiner Kompetenz.«
- »... behalte ich den Überblick.«

Oder sie zielen auf das Kernbedürfnis **Autonomie**:

- »... bestimme ich, was gut für mich ist.«
- »... bleibe ich souverän und gehe ich meinen eigenen Weg.«
- »... nehme ich mir den Raum, den ich brauche.«

Im zweiten Teil des Selbststärkungssatzes können auch **mehrere Kernbedürfnisse zugleich** genannt werden. So ein Satz könnte z. B. lauten:

»Auch wenn ich Sorgen habe, was andere über mich denken könnten, mag mich so, wie ich bin, bestimme nur ich, was gut für mich ist und bleibe ich auf jeden Fall in Sicherheit.«

3.2.3. Verdünnungstechnik

Wenn es schwer fällt die Selbststärkungssätze auszusprechen, können sie auch **»verdünnt« formuliert** werden. Hier sind Formulierungen möglich wie:

Selbststärkungssätze »verdünnt« formulieren:

- »Auch wenn..., wäre es wahrscheinlich gut, ...«
- »Auch wenn..., beginne ich langsam, aber sicher...«
- »Auch wenn..., möchte ich mich...«
- »Auch wenn..., bin ich mal neugierig drauf, wie ich in Zukunft...«
- »Auch wenn..., gefällt mir die Idee...«

3.2.4. Selbststärkungssätze altersgerecht



Illustration: K.-H. Volkmann
in: Kirschbaum & Bohne 2023

Für Kinder und Jugendliche werden die Selbststärkungsübung altersgemäß angepasst. Dazu ist es empfehlenswert, besonderen Wert auf die Formulierung der Sätze zu legen.

Selbststärkungssätze altersgerecht formulieren:

- »Auch wenn ich Angst vor XY habe, bin ich ein cooler Junge!«
- »Auch wenn ich XY nicht schaffe, mag ich mich so, wie ich bin!«
- »Auch mit einer »5« in Deutsch bleibe ich in Sicherheit!«
- »Auch wenn ein Teil von mir gerade Angst hat, bin ich dennoch mutig und behalte den Überblick!«

Auch für Kinder und Jugendliche können die Selbststärkungssätze dem Alter entsprechend »verdünnt« werden.

Selbststärkungssätze altersgerecht »verdünnt« formulieren:

- »..., möchte ich mich so mögen, wie ich bin.«
- »..., beginne ich nun allmählich, mich so zu mögen, wie ich bin.«
- »..., mag ich mich, so gut ich kann.«
- »..., wäre es wahrscheinlich gut, wenn ich mich mag, wie ich bin.«
- »..., rät mir meine Lehrerin, mich so zu mögen, wie ich bin.«

Um die Kernbedürfnisse der Kinder und Jugendlichen unmittelbar anzusprechen, können wir ihnen passende Satzenden anbieten. Wir fragen sie:

Welches Satzende hat am meisten Kraft für dich?

»Auch wenn ich dies und das Problem habe, 1) ... bleibe ich in Sicherheit, 2) ... finde ich meinen Weg damit oder 3) ... achte und schätze / mag ich mich so, wie ich bin? Ende 1, 2 oder 3?« (von Detten 2022, S. 142).

3.2.5. Stärkende Kraftsätze formulieren

Individuell stärkende Kraftsätze unterstützen Menschen dabei, ihren Selbstwert zu verbessern. Um solche selbststärkenden, kraftvollen Sätze aufzuspüren, ist es unabdingbar, dass sich ein Kraftsatz wirklich **stimmig und gut anfühlt** und eine positive Physiologie, ein **positives Embodiment**, herbeiführt. Dies lässt sich an einem positiven und strahlenden Gesichtsausdruck und einer entsprechenden Körpersprache direkt erkennen.



Abb. 6: Kraftsätze formulieren

Kraftsätze können auf verschiedene Art und Weise formuliert werden, z. B. als **Aussagesatz, Fragesatz, Ausrufesatz** oder **Aufforderungssatz**.

Satzanfänge für wirkungsvolle Kraftsätze:

- »Ab jetzt...«
- »In meinem ganz eigenen Tempo werde ich...«
- »Ich mache mir (und den anderen) das Geschenk...«
- »Jetzt bin ich mal neugierig drauf...«
- »Es wird mir eine große Freude sein...«
- »Ich tue einfach mal so, als ob...«
- »Ich finde es megacool von mir, wenn ich jetzt...«
- »Scheißegal, was andere denken...«



Illustration: K.-H. Volkmann
in: Kirschbaum & Bohne 2023

Nicht nur die praktische Erfahrung, sondern auch erste wissenschaftliche Hinweise zur **Malediktologie** zeigen, dass Sätze, die umgangssprachliche Ausdrücke oder Schimpfwörter enthalten, oftmals hoch wirksam sind (vgl. Lorenzen 2021). Malediktolog:innen untersuchen die psychologischen, soziologischen, linguistischen und neurobiologischen Aspekte des Fluchens und kommen zu dem Ergebnis, dass Schimpfen wie ein Ventil wirkt und Stress sowie negative Emotionen abbauen kann. Außerdem lindert es Schmerzen und wirkt sich unter Umständen positiv auf den sozialen Status aus.

Wenn dann solche stimmigen Sätze gefunden wurden, sollten sie **notiert und regelmäßig wiederholt** werden – je öfter, desto besser. Sie können diese dann laut aussprechen, sich selbst vorsingen, sich eine Sprachnotiz machen, ein Bild dazu malen, auf einer Haftnotiz an den Spiegel kleben, mit dem Lippenstift irgendwo hinschreiben, sich vorlesen lassen, eine Collage aus alten Zeitschriften gestalten, Ihrem Plüschtier vorlesen, auf Instagram posten, auf ein T-Shirt drucken etc.

Literaturtipps zum Auffinden von Kraftsätzen:

Michael Bohne/Sabine Ebersberger:

- **Der Selbstwert-Generator.** Im Handumdrehen zu einem starken Selbstwert. Heidelberg (Carl-Auer).
- **Selbstwert. Einfach. Stark.** Der Selbstwert-Generator für junge Menschen Heidelberg (Carl-Auer).

3.2.6. Powerpunkteübung & Zielbildvisualisierung

Der Powershake für ein starkes Selbstwertgefühl

Die Powerpunkteübung hilft, **Kraftsätze nachhaltig zu verankern**, indem sie die Zusammenarbeit unterschiedlicher Gehirnareale anregt.

So geht's:

Zur Aktivierung der Powerpunkte den selbstwertstärkenden Kraftsatz laut aussprechen und dabei die vier Körperpunkte klopfen:

- zwischen den Augenbrauen
- unterhalb der Nase
- unterhalb der Unterlippe
- auf der Brustbeinmitte

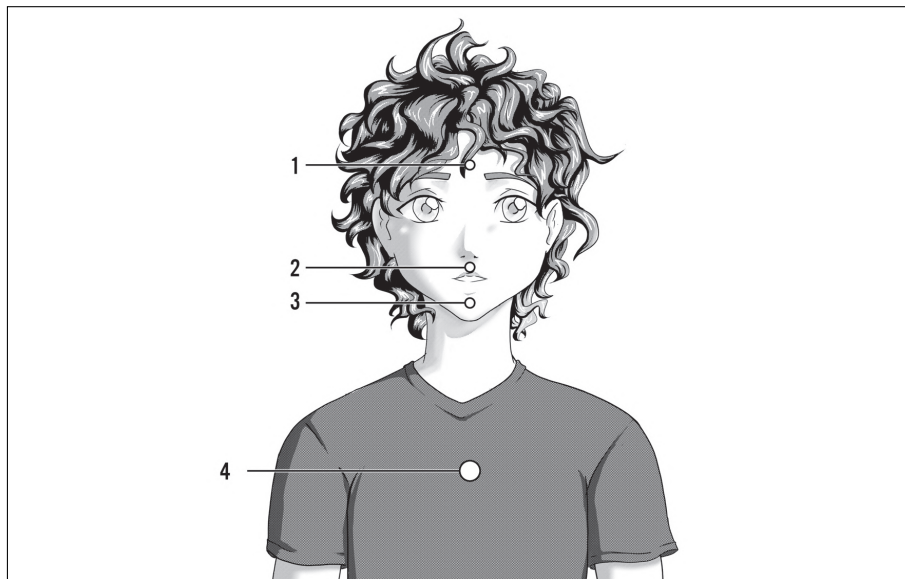


Abb. 7: Powerpunkteübung

Abschließend macht es den meisten Leuten Spaß, den zuvor gefundenen und aktivierten positiven **Kraftsatz mit einem stärkenden Zielbild zu verbinden**.

So geht's:

Während man mit den Augen ca. 45 Grad nach oben schaut (es wandern nur die Augen nach oben, der Kopf bleibt still) und den Integrationspunkt auf dem Handrücken klopft, kann das gewünschte Zielbild visualisiert werden.

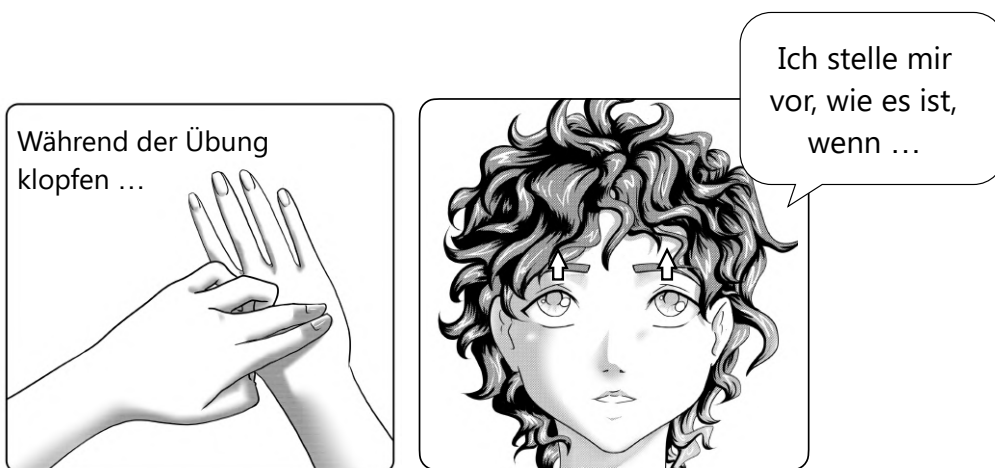


Abb. 8: Zielbildvisualisierung

Die **Zielbildvisualisierung** kann unterstützt werden, wenn wir Anleitungen geben, wie:

- »Schauen Sie mal, was Sie da sehen.«
- »Hören Sie mal genau zu, was da ist.«
- »Spüren Sie mal, wie sich das anfühlt.«
- »Seien Sie mal neugierig, wie ...,«

Manchmal entstehen bei dieser Übung innere Bilder, die dann wiederum in einem Kraftsatz formuliert werden können.

4. Mein Trainingsplan

Am besten fokussierst du dich gleich auf dein Thema und los geht's!

4.1. Stress-Skala

Stress und Unbehagen sind in der Regel subjektive Empfindungen. Um ihre Intensität zu bewerten, hat sich der Einsatz einer Stress-Skala bewährt.

Konkret heißt das: Bevor wir mit einer Übung beginnen, können wir den Stresswert einschätzen und während des Trainings regelmäßig überprüfen, zum Beispiel nach jedem Klopfdurchgang oder nach der Zwischenentspannung oder nach der Selbststärkungsübung. Dadurch können wir feststellen, ob sich die Belastung durch die Übung verändert hat oder stabil geblieben ist (Vorher-nachher-Messung). Das Ziel der PEP basics®-Übungen besteht also darin, den Stress-Wert so weit wie möglich zu reduzieren.

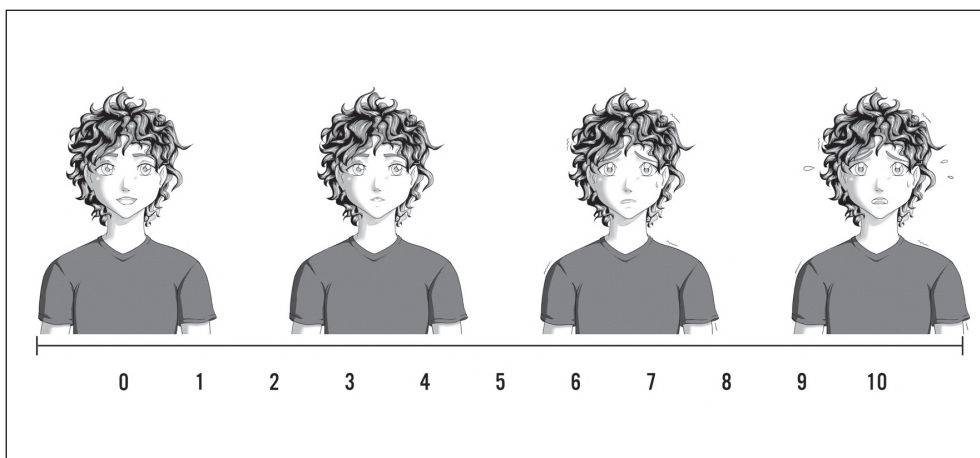


Abb. 9: Stress-Bewertungsskala

Wir stellen die Frage:

»Wie unangenehm fühlt sich dieses Gefühl (oder dieses Thema) auf einer Skala von 0 bis 10 jetzt gerade an? Null bedeutet keinen Stress, kein Unbehagen, zehn bedeutet maximalen Stress, maximales Unbehagen.«

4.2. Der Einsatz von Stress-Skalen bei Kindern

Kindern und Jugendlichen bieten wir gerne grafisch gestaltete Skalen an. Eine visuelle Darstellung erleichtert ihnen die Selbstwahrnehmung hinsichtlich ihrer gefühlten Belastung, beispielsweise durch Smileys oder einem Fieberthermometer. Diese Hilfsmittel erleichtern den Kindern und Jugendlichen die Einschätzung ihrer Belastung.

Die Stress-Skala ist nur eine Option und kein Muss!

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kann die Stress-Skala immer optional angeboten werden. Manchmal erfordert es die Situation, unmittelbar mit der Klopfübung oder Selbststärkungsübung zu beginnen.

Da jüngere Kinder oft noch nicht mit der Ziffer »0« vertraut sind, kann die Skala mit »1« beginnen. Für jüngere Kinder empfiehlt es sich auch, die Belastung nicht mit Ziffern, sondern mit Gesichtern oder Smileys zu bewerten.

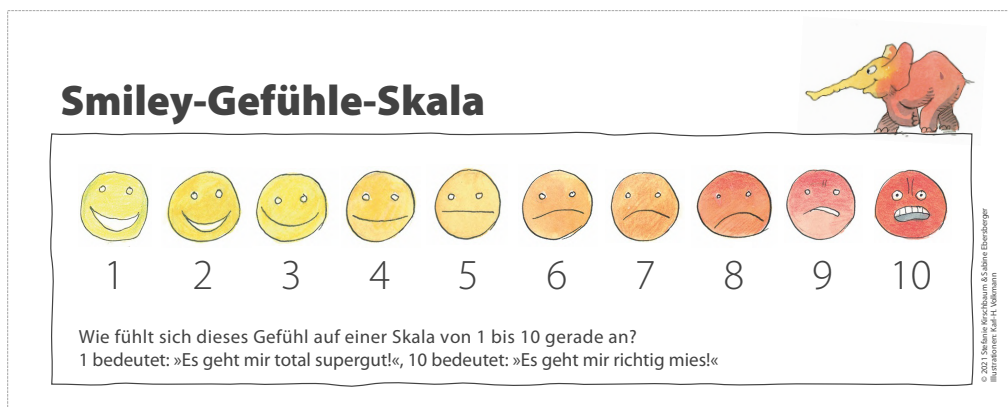


Abb. 10: Smiley-Gefühle-Skala

Beide hier vorgestellte Skalen finden Sie im Anhang – zum Kopieren, Ausdrucken, Ausschneiden und Laminieren.

4.3. Mein Trainingsplan in 9 Schritten

1.	<p>Fokussiere dich auf dein Thema bzw. dein unangenehmes Gefühl: Um welches Gefühl handelt es sich? Wie fühlt es sich im Körper an? Oder starte gleich mit dem Training!</p>	
2.	<p>Überprüfe deinen Stress-Wert: » Wie unangenehm fühlt sich dieses Gefühl/dieses Thema auf einer Skala von 0 bis 10 jetzt gerade an? 0 bedeutet gar kein Stress, 10 bedeutet maximaler Stress!«</p>	S. 25
3.	<p>Führe die Selbststärkungsübung durch.</p> <p>Schaue als erstes, welches Satzende dir guttut und du jetzt heute nutzen möchtest:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... bleibe ich in Sicherheit. 2. ... finde ich meinen Weg damit. 3. ... mag ich mich so, wie ich bin. <p>Sprich dann deinen Selbststärkungssatz laut aus, während du den Selbststärkungspunkt reibst: »Auch wenn...«</p>	S. 17ff.
4.	<p>Optional: Führe die Überkreuz- und Fingerberührung durch.</p>	S. 12
5.	<p>Mache die Klopfübung: Denke an das Thema/Gefühl, das du verändern möchtest ,und klopfe nacheinander die 16 Körperpunkte.</p>	S. 13f.
6.	<p>Mache die Zwischenentspannung: Beklopfe fortlaufend den Punkt auf deinem Handrücken, während du Augenbewegungen machst, summst, zählst und wieder summst.</p> <p>Überprüfe erneut den Stress-Wert: »0 bedeutet gar kein Stress, 10 bedeutet maximaler Stress!« Hat er sich verändert? Ist er gleich geblieben?</p>	S. 15
7.	<p>Mache erneut die Klopfübung und denke dabei an dein Thema/Gefühl.</p> <p>Überprüfe erneut den Stress-Wert: »0 bedeutet gar kein Stress, 10 bedeutet maximaler Stress!« Bei Werten ≥ 4 klopfst du am besten gleich nochmal eine Runde.</p>	S. 13f.
8.	<p>Formuliere einen für dich stimmigen Kraftsatz!</p>	S. 21f.
9.	<p>Aktiviere deinen Kraftsatz mit der Powerpunkteübung und verbinde deinen Kraftsatz mit einem stärkenden Zielbild.</p>	S. 23f.

5. PEP basics® in Kita, Schule & Co.

Klopfen, kurbeln, Augenverdrehen – Hinweise für den pädagogischen Kontext

5.1. Erst einmal bei sich selbst anfangen – Klopfen und Kurbeln als wirksame Selbstfürsorge-Tools

Selbstfürsorge bedeutet, »sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.« (Dahl 2019, S. 77)

Wer Selbstfürsorge regelmäßig praktiziert, tut langfristig etwas für seine körperliche und psychische Gesundheit. Selbstfürsorge reduziert das subjektive Stresserleben und das Ausmaß an Erschöpfung.

PEP basics® als Selbstfürsorge-Tool eignet sich...

- bei Alltagsstress, Erschöpfung, Überforderung und Frustration.
- bei Gedankenstress: Mache ich alles richtig? Müsste ich vielleicht doch besser dies oder das machen?
- wenn man sich sehr über jemand anderes geärgert hat und diesen Ärger loswerden will.
- wenn man einfach mal einen schlechten Tag hat.

Laut Ecke (2021) eignet sich PEP® zur Resilienzförderung und ermöglicht Erzieher:innen eine bessere Bewältigung großer Stressoren im Arbeitsalltag, wie zum Beispiel Lärm oder Überforderung aufgrund von Zeitmangel (S. 45).

Es ist sehr gut, bei sich selbst zu beginnen. Denn wenn wir für uns selbst wirkungsvolle Möglichkeiten für die Emotionsregulierung gefunden haben, können wir sie viel sicherer und glaubwürdiger an Kinder und Jugendliche

weitergeben. Eine ausreichende Selbsterfahrung mit PEP® ist somit eine sehr wichtige Basis für die Anwendung des Klopfens und Kurbelns im beruflichen Kontext.

5.2. Wann klopfe ich mit Kindern?

Sobald Sie sich sicher in der Anwendung fühlen und zudem die entlastende Wirkung bei eigenen Themen kennengelernt haben, werden Sie die Klopftechnik an Kinder und Jugendliche weitervermitteln können.

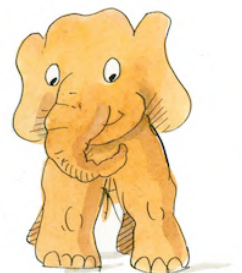
Gute Gelegenheiten für das Einführen der Klopftechnik sind folgende Situationen:

- Bei **Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten** in der Klasse oder Gruppe
- Zur Steigerung der **Aufnahme- und Lernfähigkeit**
- Zur **Reduktion von Ängsten** vor Klassenarbeiten oder anderen Prüfungssituationen
- **Bei sichtbaren Emotionen** (Angst, Wut, Unruhe) und bei jeder Form von emotionalem Stress, z. B. wenn ein Kind von negativen Erlebnissen erzählt oder wenn zwischendurch etwas nicht funktioniert und ein Kind frustriert ist.
- Wenn ein **besonderes und/oder aufregendes Ereignis** bevorsteht. Hier sind auch die positiven Ereignisse wie Ausflüge, Feste etc. gemeint.
- **Als regelmäßiges Klopfritual** einführen z. B. in der Kita-Morgenrunde, in der Grundschule nach der großen Pause, in der pädagogischen Einrichtung vor dem Mittagsschlaf...
- Hinweise zum **altersgerechten Einsatz von Stress-Skalen** bei Kindern finden Sie in Kapitel 4.1.

5.3. Wie kann ich PEP basics® altersgerecht anwenden?

5.3.1. Mit kleinen Kindern klopfen

- **Bei Babys:** Klopfpunkte ganz sanft beklopfen, leicht massieren oder halten. Babys beruhigen sich auch oftmals schon, wenn sie einen anderen Menschen aufmerksam beim Klopfen beobachten.



- **Kinder bis drei Jahre:** Nur wenige Gesichtspunkte/Lieblingspunkte abwechselnd beklopfen. Der Erwachsene klopft die Punkte beim Kind, das Kind bei sich selbst.
- **Kinder um die vier Jahre:** Die Übungen gemeinsam machen, zusammen kurbeln, dann klopfen. Bei den kleineren Kindern ist es ausreichend, weniger Klopfpunkte zu klopfen (vgl. Arbeitsblatt »Klopfübung mit Kita-Kindern«).
- **Angehende Grundschul Kinder** erlernen die 16 Klopfpunkte und ihre Reihenfolge in der Regel nach wenigen Klopfunden und können auch schon eigenständig klopfen, wenn sie daran erinnert werden.
- **Für Kinder mit geringen oder keinen Deutschkenntnissen** ist das Klopfen eine tolle sprachfreie Möglichkeit. Sie können schnell mitmachen und profitieren davon, auch wenn sie die sprachlichen Komponenten von PEP®, die für die Selbststärkungsübung („das Kurbeln“) erforderlich sind, noch nicht verstehen können.

Gut zu wissen:

Kinder ab drei Jahren sind meist schon geübt darin, ihre eigenen Erfahrungen in fließenden Zeitformen zu erzählen, die über die Gegenwart hinausgehen. Sie nutzen auch bereits Nebensätze, den Konjunktiv und das Passiv, was als altersgerechte Sprachentwicklung betrachtet wird. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass die meisten Kindergartenkinder über ausreichende sprachliche Fähigkeiten verfügen, um die Selbststärkungsübung durchzuführen oder positive Affirmationen zu verstehen und zu wiederholen (vgl. Ecke 2021, S. 33f.).

5.3.2. Klopf-Tipps für ältere Kinder

Ältere Kinder möchten manchmal nicht sichtbar in der Gegenwart anderer Kinder klopfen. Dann kann es gut sein, wenn sie etwas verdeckter klopfen können. Bewährt haben sich folgende Tipps:

- Die Handpunkte **unter einem Tisch** beklopfen.
- **Sich** in einen Raum **zurückziehen**, in dem man ungestört ist (z. B. das eigene Zimmer, der Toilettenraum in der Schule).

- Die Punkte einfach **unauffällig halten**.
 - Die Punkte **nur in der Vorstellung beklopfen**, da die Erfahrung zeigt, dass dies mit etwas Übung ebenfalls erfolgreich ist.

5.3.3. Klopftechnik für Jugendliche

Um Jugendlichen die Klopftechnik nahe zu bringen, gibt es besondere Anforderungen zu beachten. Jugendliche tendieren dazu, mehr zu hinterfragen und zu fragen, wozu das Klopfen überhaupt gut sein soll. Es kann vorkommen, dass einige Jugendliche das Klopfen als lächerlich empfinden. Daher ist es wichtig, den Nutzen des Klopfens deutlich zu vermitteln und für die Jugendlichen spürbar und sichtbar zu machen. Es ist wichtig, dass sie verstehen, wie das Klopfen ihnen helfen kann und wie es sich positiv auf ihre emotionale Gesundheit auswirken kann.

Eine Möglichkeit, den Nutzen des Klopfens zu verdeutlichen, besteht darin, **mögliche »Vorbilder«** zu nennen. Jugendliche können sich beispielsweise davon inspirieren lassen, dass auch Leistungssportler:innen, Musiker:innen, TV-Moderator:innen, Influencer:innen, Schauspieler:innen oder Keynote-Speaker:innen die Klopftechnik anwenden. Dies kann ihnen zeigen, dass das Klopfen nicht nur für bestimmte Gruppen relevant ist, sondern auch von erfolgreichen (und »coolen«) Menschen genutzt wird.

5.4. Wie kann ich Kinder und Jugendliche zum Klopfen motivieren?

5.4.1. Kinder und Jugendliche an Bord holen

Um Kinder und Jugendliche zum Klopfen zu motivieren, ist es hilfreich, ihnen vorab zu erklären, was dabei in Gehirn und Körper geschieht (siehe Kap. 3.1.2). Gerade bei älteren Kindern und Jugendlichen machen wir gute Erfahrungen damit, erst einmal zu thematisieren, was beim Klopfen passiert, also wie Gehirn und Körper auf Stresssituationen reagieren und wie das Klopfen darauf einwirken kann.

Wie kann das Klopfen bei älteren Kindern und Jugendlichen eingeleitet werden?

»Ich würde gerne mit dir eine Übung machen. Sie kann einerseits Angst- und Druckmuster im Gehirn nachhaltig stören und damit auch bessern, und sie kann andererseits den großen Beruhigungsnerv, den sog. Vagusnerv, der durch den ganzen Körper zieht, aktivieren. Möchtest du das mal versuchen?« (von Detten 2022, S 140 f.).

Dabei sollte das Klopfen immer **auf kreativ, spielerische Weise** vermittelt werden: Ein Projekt gestalten, ein Stofftier oder eine Handpuppe bespielen (z. B. Peppo, den Klopfelefanten), ein Theaterstück schreiben, ein Klopfstagebuch führen etc. Ein cooler Klopfsong kann ebenfalls eine motivierende Wirkung haben und das Interesse der Kinder und Jugendlichen wecken.

Es ist auch möglich, von verschiedenen **»Tricks«** zu sprechen, wie dem Überkreuz-Trick, dem Kurbel-Trick oder dem Klopf-Trick (vgl. Übungsposter mit allen PEP-Tricks von Kirschbaum & Bohne 2020). Diese Tricks können mit Spaß und Leichtigkeit vermittelt werden und das Klopfen zu einer interessanten und unterhaltsamen Aktivität machen.

Sie können die Klopftechnik auch als **»Experiment«** anbieten. Mutschler-Austere (2016) empfiehlt dazu: »Fragen Sie die Klasse, ob sie dieses Experiment machen möchte, und stimmen Sie demokratisch ab. Diejenigen, die nicht mitmachen möchten, dürfen diese Entscheidung treffen und stehen als Beobachter zur Verfügung. Sie werden – auch wenn sie nicht aktiv teilnehmen – von diesem Prozess profitieren. Der eine oder andere wird dies vielleicht sogar ablehnen. Lassen Sie ihn. Wir selbst brauchen auch manchmal ein bisschen länger, um Neues anzunehmen. Geben Sie diesem Schüler die Aufgabe, alle negativen Aspekte zu sammeln. Eine »Feldstudie« sollte doch auch dies zulassen.« (Mutschler-Austere, 2016, S. S. 19).



5.4.2. Klopfen in der Schule

Die Integration des Klopfens in den Unterricht bietet besondere Vorteile für unruhige Klassen oder bei Streit in der Klasse. Das Klopfen kann die Konzentrationsfähigkeit der Schüler:innen steigern und die Angst vor Prüfungen lindern. Gerade auch durch die Integration des Klopfens in den Unterrichtsstoff, beispielsweise im Biologieunterricht zum Thema Emotionen, können die

Schüler:innen einen Zusammenhang zwischen dem Klopfen und ihrer eigenen Emotionalität herstellen.

Gleichzeitig eröffnet die Einbindung des Klopfens in den Schulunterricht eine Vielzahl faszinierender Projektideen, um die positiven Auswirkungen des Klopfens zu vermitteln:

- 1. Wissenschaftliches Experiment:** Die Schüler:innen führen ein einfaches wissenschaftliches Experiment durch, um die Auswirkungen des Klopfens auf ihren Stresslevel oder ihre Konzentration einzuschätzen.
- 2. Interviews mit Expert:innen führen:** Die Schüler:innen befragen Expert:innen zu den Effekten des Klopfens und präsentieren die Erkenntnisse dieser Interviews in der Schule, mit Hilfe von Postern oder Vorträgen.
- 3. Kunst und Klopfen:** Die Schüler:innen drücken ihre Erfahrungen mit dem Klopfen gestalterisch durch Zeichnungen oder Skulpturen aus (z. B. Vorher-nachher-Bilder). Auch wäre es denkbar, Klopfvideos zu erstellen.
- 4. Klopfstagebuch-Projekt:** Die Schüler:innen halten ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Klopfen in Form von Tagebucheinträgen fest. Dies fördert die Selbstreflexion und zeigt den Schüler:innen auch Einblicke in die individuellen Wirkungen des Klopfens auf ihre unterschiedlichen Emotionen. Zudem sind Tagebücher auch gute Erinnerungsanker, um an einer Sache dranzubleiben!
- 5. Klopf-Peergroup-Treffen:** Die Schüler:innen schließen sich in kleinen Gruppen zusammen, um ihre Erfahrungen mit dem Klopfen zu teilen und gemeinsam Techniken zur Stressbewältigung zu entwickeln.

5.4.3. Überzeugende Argumente haben!

Klopfen hilft...

- vor Prüfungen und Referaten
- vor Auftritten (z. B. mit der Band oder einem Tanzprojekt)
- vor einer sportlichen Challenge
- um sicherer und gelassener aufzutreten
- bei Stress mit Eltern, Geschwistern, Freunden
- bei Liebeskummer
- vor Arztbesuchen
- etc.

Reflexionsfrage: Welche Ideen habe ich dazu, wie die Kinder und Jugendlichen zum Klopfen motiviert werden können?

.....

.....

.....

.....

.....

5.5. Was mache ich, wenn das Kind, der/die Jugendliche nicht klopfen möchte?

- **Niemals zum Klopfen zwingen.** Die Klopfübung ist ein Angebot und die Teilnahme ist und bleibt immer freiwillig!
- **Alternativen anbieten:**
 - Fingerberührung, Überkreuzübung etc.
 - Das Kind schaut als Beobachter:in den anderen beim Klopfen zu.
 - Punkte halten statt klopfen!
 - Imaginieren: sich vorstellen, wie man die Punkte klopft.

- **Kleineren Kindern** das Angebot machen, dass sie bei einem Stofftier klopfen oder mit Farbstiften auf ein Blatt Papier klopfen.
- Wenn Kinder nicht berührt werden wollen oder sich selbst nicht berühren wollen: Gemeinsam einige Klopfpunkte bei einem Stofftier beklopfen.
- Gemeinsam die Selbststärkungsübung machen: »Auch wenn ich keine Lust auf das Klopfen habe, bin ich gut so, wie ich bin.« Oder: »Auch wenn ich nicht glauben mag, dass mir das Klopfen jetzt helfen kann, mag ich mich genauso, wie ich bin.«

5.6. Wann sollte ich das Klopfen nicht anbieten?

- Wenn ich mich selbst mit dem Klopfen nicht wohlfühle.
- Wenn ich mir nicht ausreichend Zeit dafür nehmen kann.

5.7. Wie hole ich Eltern, Betreuer:innen und Kolleg:innen ins Boot?

Eltern, Betreuungspersonen und Kolleg:innen möglichst bald – am besten noch bevor mit den Kindern »gepept« wird – über die entsprechenden PEP basics®-Angebote in der Einrichtung bzw. Schulklasse informieren, um Widerständen und Irritationen, die entstehen können, entgegenzuwirken.

Mögliche Maßnahmen sind hier:

- Elternabend bzw. Team-Meeting
- Rundschreiben mit FAQs und Fachartikeln
- Infolyer zur Verfügung stellen
- Links und Literaturempfehlungen auf der Homepage der Schule bzw. Einrichtung

Im Folgenden finden Sie eine Checkliste mit Fragen, die Ihnen dabei helfen, sich optimal auf ein Gespräch mit Eltern und Betreuungspersonen vorzubereiten. Je gründlicher Sie sich mit diesen Fragen auseinandersetzen, desto leichter wird es Ihnen fallen, Eltern und Betreuungspersonen einzubinden und ins Boot zu holen.

Checkliste für die Arbeit mit den Eltern (nach Fischer & Henning 2022, S. 202)

- Wann informieren wir die Eltern über das Thema Klopfen mit Kindern?
- Worüber genau informieren wir die Eltern?
- Wie informieren wir die Eltern?
- In welcher Form nehmen wir Kontakt auf?
- Woran merken wir, dass die Eltern verstanden haben, wofür das Klopfen sinnvoll sein kann?
- Wie begegnen wir möglichen Vorbehalten?

Wie kann ich PEP® den Eltern und Betreuungspersonen erklären?

Es ist wichtig, dass Eltern, Betreuungspersonen und Kolleg:innen eine kurze Einführung in die grundlegenden Wirkmechanismen und das Vorgehen bei PEP basics® erhalten. Im Idealfall können alle gemeinsam eine Runde »klopfen und kurbeln«, um die Übungen direkt zu erleben. Eine Anleitung, wie Sie Eltern, Betreuungspersonen und Kolleg:innen für den Zugang zur Klopftechnik begeistern können, finden Sie zum kostenlosen Download auf der Webseite des Carl-Auer Verlags im »Elternabend-Kapitel« von Kirschbaum & Bohne (2022b):

https://www.carl-auer.de/media/carl-auer/sample/ZM/Kirschbaum_Klopfen_10328_Elternabend_Onlinematerial.pdf

Und so können Sie es ausdrücken:

- »Ich möchte Ihren Kindern etwas Besonderes beibringen – Techniken, die ihnen helfen können, wenn sie sich mit belastenden Gefühlen oder Gedanken konfrontiert sehen. Stellen Sie sich vor, Ihr Kind ist ängstlich, wütend, traurig oder fühlt sich einfach überfordert. Genau in solchen Momenten können die Übungen von PEP basics®, eine vereinfachte Variante der »Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie« von Dr. Michael Bohne, eine große Hilfe sein.«
- »Hier ist ein Trick, den die Kinder lernen werden: Sie klopfen auf insgesamt 16 Körperpunkte in einer bestimmten Reihenfolge, während sie an das denken, was sie belastet. Das Klopfen beruhigt und lindert die Belastung.

Nach ein oder mehreren Klopfunden werden die belastenden Gefühle fast wie von selbst verschwinden. Das ist wirklich erstaunlich!«

- »Mit PEP basics® werden die Kinder lernen, wie sie sich selbst in schwierigen Momenten helfen können. Sie werden befähigt, ihre eigenen Gefühle zu bewältigen und sich besser zu fühlen. Es ist eine wunderbare und leicht anzuwendende Methode, die ihnen den Umgang mit Gefühlen erleichtert.«

Oskars Opa kratzt sich am Kopf. »Aber warum hilft dieses Geklopfe eigentlich? Das ist doch seltsam, oder?« Alle lachen. »Das finde ich auch!«, sagt Max' Vater. Frau Mai nickt. »Ja, das stimmt! Nun, es ist so: Es gibt mehrere Wirkhypothesen darüber, warum das Klopfen und Kurbeln helfen. Eine Hypothese besagt, dass wir nicht gleichzeitig Stress und Entspannung erleben können. Wenn wir klopfen oder selbststärkende Sätze aussprechen, werden Gehirnzentren aktiviert, die für Entspannung sorgen, und sie setzen sich gegen das Stressgefühl durch. Es gibt noch weitere neurobiologische Wirkhypothesen, zu denen momentan geforscht wird. Wissenschaftler nehmen unter anderem auch an, dass bereits die Erfahrung, sich selbst helfen zu können, eine sehr positive und entspannende Wirkung hat.« (aus: Kirschbaum & Bohne 2022b, S. 6)

Reflexionsfrage: Wie werde ich die Eltern bzw. Betreuungspersonen ins PEP basics®-Boot holen? Wie kann ich die Fragen der »Checkliste für die Arbeit mit den Eltern« (vgl. Seite 35) beantworten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. PEP basics® in Klinik, Praxis, Heim & Co.

Klopfen in Medizin & Pflege – Hinweise für den medizinisch-pflegerischen Kontext

Mit PEP basics® erlernen Sie eine Methode zur schnellen und wirksamen Emotionsregulation. Der Zertifikatskurs richtet sich an **Pfleger:innen, Betreuer:innen, Arzthelfer:innen** und **Hebammen in Kliniken, Praxen, Hospizen, Seniorenzentren und Palliativdiensten** zur Stressregulation von Patient:innen und deren Angehörigen. Wenn einzelne oder mehrere Mitarbeiter:innen oder ein Praxisteam in PEP basics® geschult sind, können belastende Situationen im Alltag oft rasch bewältigt oder – noch besser – durch gezielte Ansprache und präventive PEP basics® Interventionen gegen Angst oder Stress von vornherein verhindert werden.

6.1. Erst einmal bei sich selbst anfangen – Klopfen und Kurbeln als wirksame Selbstfürsorge-Tools

In unserem hochtechnisierten und auf Effizienz ausgerichteten Medizinsystem bleibt oft trotz guten Willens zu wenig Zeit für persönliche Zuwendung oder beruhigende Gespräche mit den Patient:innen oder Angehörigen. Dies verursacht oft Unzufriedenheit, Stress und ein Gefühl von Insuffizienz bei den pflegenden und koordinierenden Mitarbeiter:innen in den Kliniken, Arztpraxen, Hospizen, Seniorenzentren und Palliativdiensten.

Wer beruflich unter großem Druck arbeiten muss, tut gut daran, an seiner Selbstfürsorge zu arbeiten, reduziert damit das subjektive Stresserleben und beugt langfristig körperlicher und seelischer Erschöpfung vor.

PEP basics® als Selbstfürsorge-Tool eignet sich im medizinisch-pflegerischen Bereich vor allem bei:

- Frustration und Überforderung im beruflichen Alltag
- Angst vor Fehlern in belastenden Situationen

- Ärger über Missstände oder Personen

In einer aktuellen Studie (Dincer & Inangil 2021) führte eine einmalige Gruppenschulung in Klopftechniken wie PEP basics® von Pflegenden auf einer COVID-19-Pflegestation zu signifikant reduzierten Leveln für Stress, Angst und Burnout im Vergleich zur nicht-geschulten Gruppe.

Mit PEP basics® lernen Sie Techniken für Ihre eigene Selbstfürsorge und Ihr Stressmanagement und können belastende Situationen und eigene Emotionen besser bewältigen. Dies führt zu mehr Selbstsicherheit und Wohlbefinden, was sich positiv auswirkt sowohl auf Ihr Arbeitsumfeld als auch auf Ihre Patient:innen.

Nutzen Sie die Klopftechnik und Selbststärkungsübung zu Ihrer eigenen Selbstfürsorge

Mit PEP basics® lernen Sie, Ihre eigenen Emotionen zu verstehen und zu steuern. Dies ermöglicht Ihnen, Ihre erlebten Belastungen zu mindern und Ihre Resilienz zu stärken. Sie verfügen damit über eine Methode, die Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihren Berufsalltag zu erleichtern, sondern auch Ihren Patient:innen und deren Angehörigen wertvolle Unterstützung bietet.

Reflexionsfrage: Wie kann ich das Klopfen für mich selbst nutzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6.2. Klopfen mit Patient:innen

PEP basics® im medizinisch-pflegerischen Kontext bietet vielfältige Unterstützungs- und Anwendungsmöglichkeiten in nahezu sämtlichen Fachbereichen der ambulanten und stationären Medizin und Pflege. Nachfolgend sind einige Beispiele aufgeführt.

6.2.1. PEP basics® in der Anästhesie

Im Bereich der Anästhesie kann PEP basics® unterstützend eingesetzt werden, um Ängste vor Narkosen oder bei Spritzenphobien zu bewältigen. Ein »Kurz-PEP« kann bei der Prämedikation oder am Morgen des OP-Tages angewendet werden, während postoperative Schmerzvisiten im Aufwachraum und auf Station ebenfalls Gelegenheiten für den Einsatz bieten.

6.2.2. PEP basics® in der Schmerztherapie

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit von PEP basics® legt den Schwerpunkt auf die Anwendung und Schulung bei chronischen und psychosomatisch verstärkten Schmerzen. Oft sind die medikamentösen Therapien ausgereizt, und die Patient:innen leiden sehr unter den emotionalen Belastungen durch die Schmerzen und die Folgen der körperlichen und seelischen Beeinträchtigung. PEP basics® bewirkt eine Aktivierung der Patient:innen. Dabei werden negative Emotionen reduziert und das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Selbststärkung gefördert. Ein regelmäßiges PEP-Training 2 x tgl. über 8 Wochen hat in Studien sehr positive Effekte auf Patient:innen mit Fibromyalgie und chronischen Kopfschmerzen zeigen können (Brattberg 2008).

6.2.3. PEP basics® in der Geburtshilfe

Im Bereich der Geburtshilfe erweist sich PEP basics® als äußerst wirkungsvolle Unterstützung für Hebammen und Mitarbeiter:innen in geburtshilflichen Stationen in Kliniken und Geburtshäusern, wenn es um die Bewältigung von Ängsten und Stress bei Schwangeren und Gebärenden geht. Dies gilt sowohl für die Geburtsvorbereitung, bei der auch werdende Väter einbezogen werden, als auch unmittelbar während der Geburt. In einer aktuellen Untersuchung konnte durch Anwendung der Klopftechniken in allen Phasen der Geburt sowohl die Angst als auch der Stress- und Schmerzlevel deutlich besser gesenkt werden als durch die vergleichend angewandten Atemtechniken (Vural & Aslan 2019).

6.2.4. PEP basics® in Onkologie & Palliativmedizin

In der stationären und ambulanten Onkologie und der Palliativmedizin bietet PEP basics® eine sehr wirksame unterstützende Behandlung für Patient:innen, die sowohl der Emotionsregulation bei Stress dient als auch zur Selbststärkung beiträgt, insbesondere in Fällen von interventioneller Angst (z.B. vor Biopsien, Drainagen oder Chemotherapien), aber auch zur Unterstützung bei belastenden Diagnosen oder vor/nach Aufklärungsgesprächen. Zudem stellt PEP basics® eine wertvolle Unterstützung für belastete Angehörige dar, etwa im Prozess der Trauerbewältigung. Im Bereich der Palliativmedizin und der Hospize ist PEP basics® auch als Werkzeug für Supervisionen im Team wirksam.

6.2.5. PEP basics® im Pflegeheim

Auch in Pflegeheimen kann PEP basics® wirkungsvoll eingesetzt werden, um Bewohner:innen bei der Emotionsregulation zu unterstützen und ihre psychische Resilienz zu stärken. Durch gezielte Anwendung können belastende Situationen besser bewältigt und die allgemeine Lebensqualität der Bewohner:innen verbessert werden.

6.2.6. PEP basics® in Facharztpraxen

PEP basics® ist auch für Praxisinhaber interessant, z. B. für radiologische, onkologische oder anästhesiologische Praxen. Der zeitliche Ablauf in den Praxen ist oft sehr eng geplant, so dass Patient:innen mit ausgeprägter und plötzlich verstärkter Angst vor der Narkose, dem Eingriff, der Chemotherapie oder dem MRT den ganzen Tagesablauf beeinflussen können. In PEP basics® geschulte Mitarbeiter:innen können die Patient:innen schnell beruhigen und – besser noch – durch gezielte Abfrage und Ansprache im Vorgespräch der Untersuchungen/Interventionen Ängste und andere negative Emotionen vorbeugend behandeln, Stress wirksam lindern, die Zufriedenheit erhöhen und somit den Behandlungsablauf für die Patient:innen und das Praxisteam verbessern.

6.3. Klopfen mit Angehörigen

Im Pflegealltag, in Arztpraxen und Senioreneinrichtungen sowie im Bereich der Palliativ- und Hospizversorgung gibt es immer wieder Situationen, in denen Angehörige starken Emotionen ausgesetzt sind, beispielsweise bei sterbenden, dementen oder deliranten Patient:innen, neu mitgeteilten Diagnosen oder einfach Unsicherheit über den weiteren Verlauf. Hier kann der Einsatz

von PEP basics® durch geschulte Mitarbeiter:innen die belastenden Emotionen der Angehörigen reduzieren, Vertrauen schaffen und das Verständnis der Angehörigen für bestimmte Situationen und Maßnahmen erst rational verständlich machen.

Gleichzeitig haben die Pflegekräfte ein sehr wirksames Instrument zur Verfügung, welches die Kommunikation in schwierigen und belastenden Situationen deutlich verbessert.

Reflexionsfrage: Welche Bereiche und konkreten Situationen, in denen mit Patient:innen geklopft werden kann, fallen mir noch ein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Reflexion/Peergroup

7.1. Fragen zur »Lern-Praxis-Transferaufgabe«

Selbstreflexion

- 1. Welche Erfahrungen habe ich mit den PEP basics®-Übungen gemacht?
- 2. Welche Übungen und Klopfpunkte haben mir besonders gut getan oder mich besonders überrascht? Was daran?
- 3. Möchte ich die Übungen auch in Zukunft für mich selbst einsetzen und wenn ja, wie kann das aussehen? (Art der Übung, Anliegen...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexion für den beruflichen Kontext

1. Wie kann ich die PEP basics®-Übungen in meinem beruflichen Kontext einsetzen?
2. Welche Übungen eignen sich dafür am besten? Warum?
3. Welche Übungen werde ich in meinem beruflichen Kontext konkret ausprobieren (Zielgruppe, Kontext)?
4. Wie kann ich Kindern/Jugendlichen bzw. meinen Patient:innen und deren Angehörigen PEP® und die PEP basics®-Übungen erklären? Wie kann ich es ihnen »schmackhaft« machen?
5. Welche Übungen habe ich bereits in meinem beruflichen Kontext ausprobiert? Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?
6. Möchte ich die PEP basics®-Übungen langfristig in meinem beruflichen Kontext integrieren? Wie kann das aussehen?
7. Wie kann ich mich auf die Integration von PEP basics® in meinem beruflichen Kontext vorbereiten? Welches Material brauche ich?
8. Wie werde ich die PEP basics®-Übungen meinen Kolleg:innen gegenüber erklären?
9. Welche Fachliteratur zu PEP und Klopftechniken habe ich schon gelesen, welche plane ich zu lesen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Offene Fragen

1. Welche Themen und Fragen möchte ich in meiner Peergroup besprechen oder vertiefend üben?
2. Welche Fragen möchte ich beim nächsten Modul (Zertifikatskurs Teil II) klären?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexionsprotokoll zur »Lern-Praxis- Transferaufgabe«

ANGABEN ZUM TREFFEN

DATUM:

ORT:

DAUER [MIN]:

TEILNEHMER:INNEN:

THEMEN & FRAGEN, DIE BESPROCHEN WURDEN / METHODEN, DIE GEÜBT WURDEN:

LEARNINGS: WAS NEHME ICH AUS DEM REFLEXIONSTREFFEN FÜR MICH & MEINE ARBEIT MIT?

NOTIZEN / OFFENE FRAGEN

NAME / UNTERSCHRIFT

7.2. Peergroup

Eine Peergroup ist selbstorganisiertes Üben in Kleingruppen, also eine individuelle Lerngruppe.

Wozu eine Peergroup gründen?

In einer Peergroup können Sie sich austauschen und gemeinsam üben und die erlernten Tools vertiefen. Sie können sich mit Ihren praktischen Erfahrungen aus dem Feld bereichern, sich gegenseitig unterstützen oder einfach kollegial in Verbindung bleiben. Die Reflexionsfragen aus Kap. 7.1 eignen sich dazu, sie in einer Peergroup zu diskutieren.

- Was könnte mein Anliegen an eine Peergroup sein?
- Was sind meine relevanten Themen für eine Peergroup?
- Mit wem könnte ich eine Lerngruppe bilden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

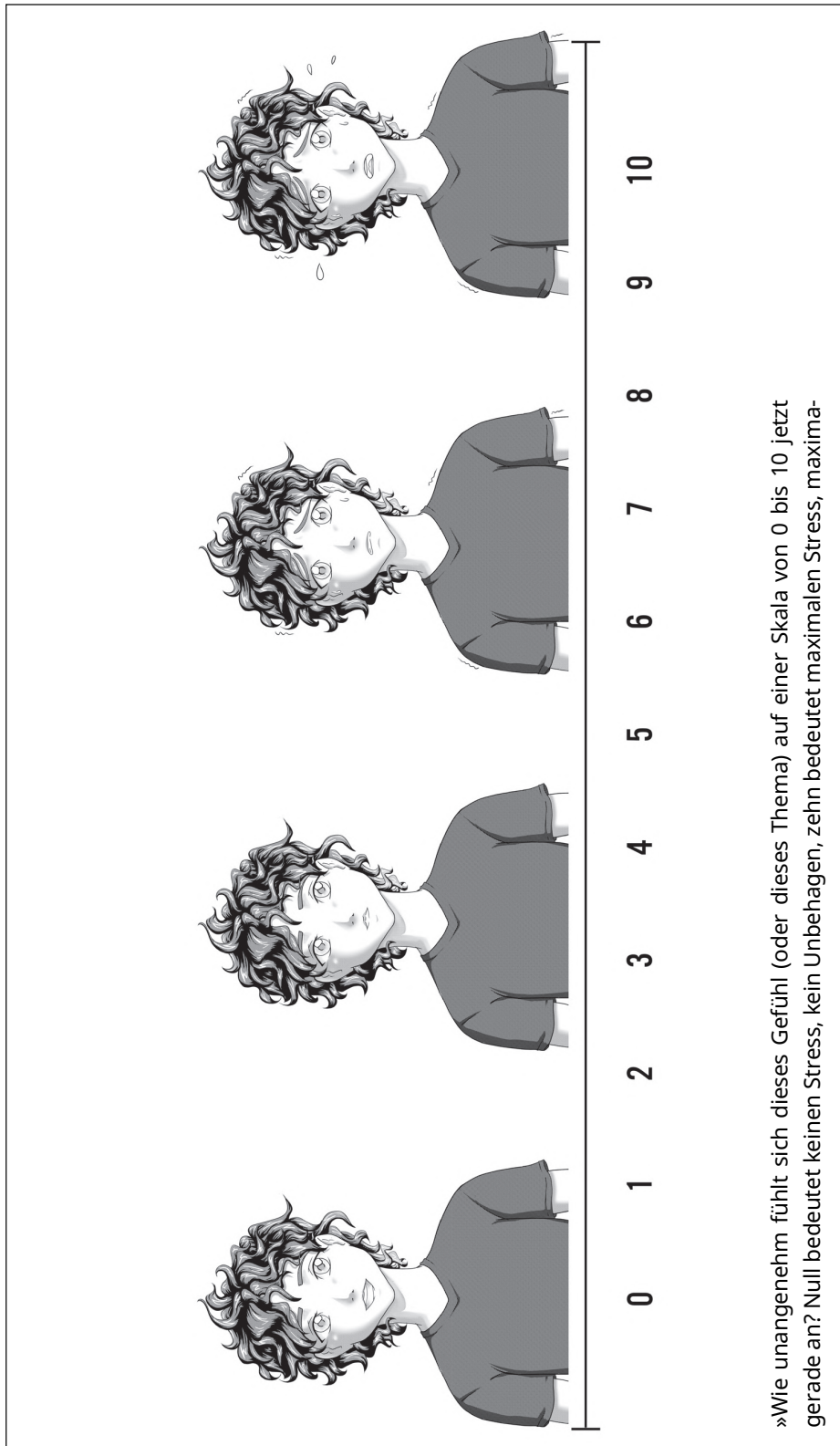
.....

.....

8. Arbeitsblätter

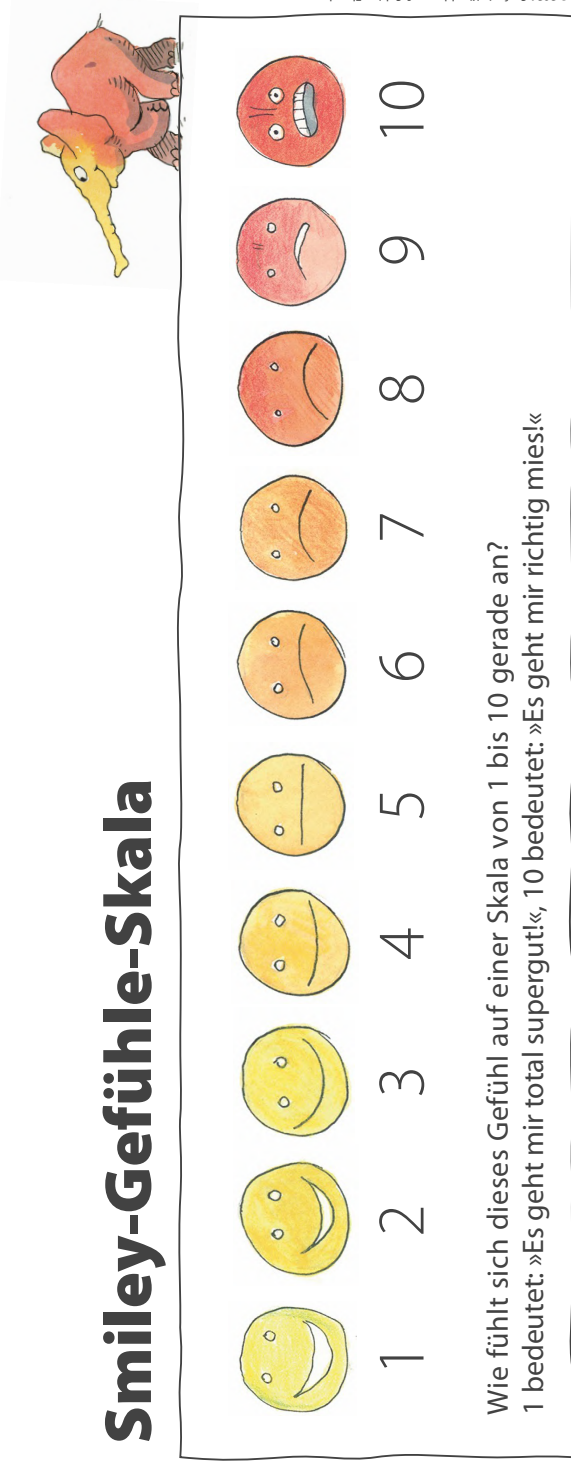
Arbeitsmaterialien zur Prozess- und
Embodimentfokussierten Psychologie für
den direkten Einsatz im Arbeitsfeld

Stress-Skala



Smiley-Gefühle-Skala

Smiley-Gefühle-Skala



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

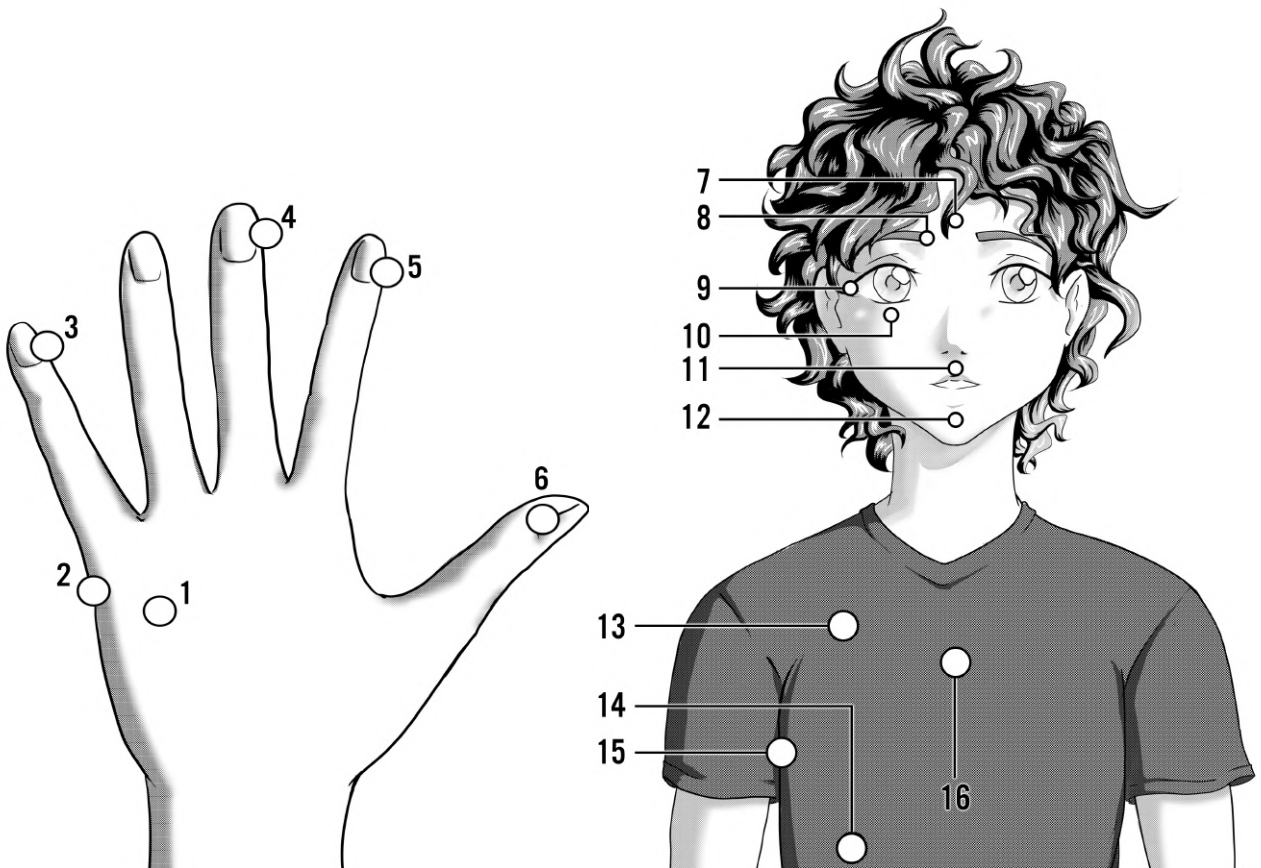
Wie fühlt sich dieses Gefühl auf einer Skala von 1 bis 10 gerade an?
1 bedeutet: »Es geht mir total supergut!«, 10 bedeutet: »Es geht mir richtig mies!«

© 2021 Stefanie Kirschbaum & Sabine Ebersberger
Illustrationen: Karl-H. Volkman

Klopfübung

Klopfanleitung – so geht’s:

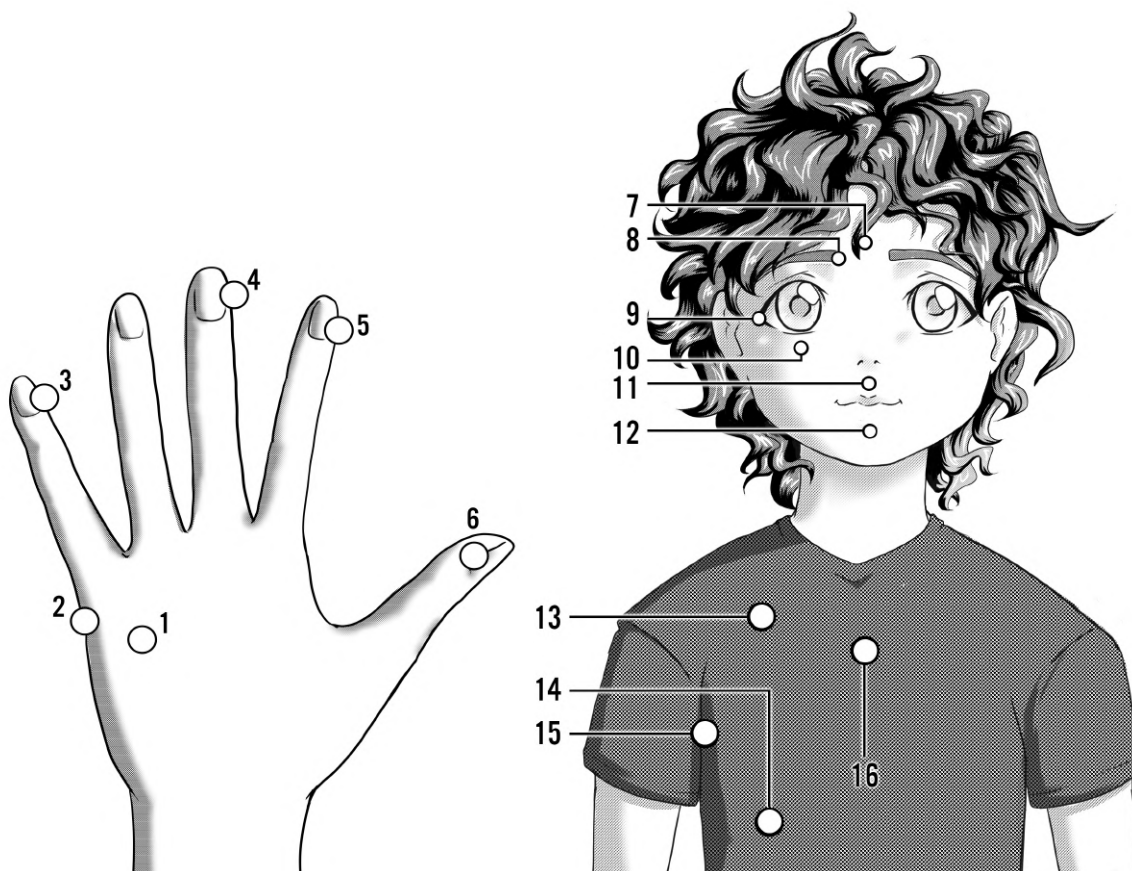
- Denken Sie an das unangenehme Gefühl oder Ihr belastendes Thema und beklopfen Sie dabei die 16 Körperpunkte.
- Klopfen Sie jeden Punkt etwa 5 Sekunden lang.
- Haben Sie Lieblingspunkte entdeckt? Diese können Sie auch länger beklopfen – so wie es Ihnen guttut.



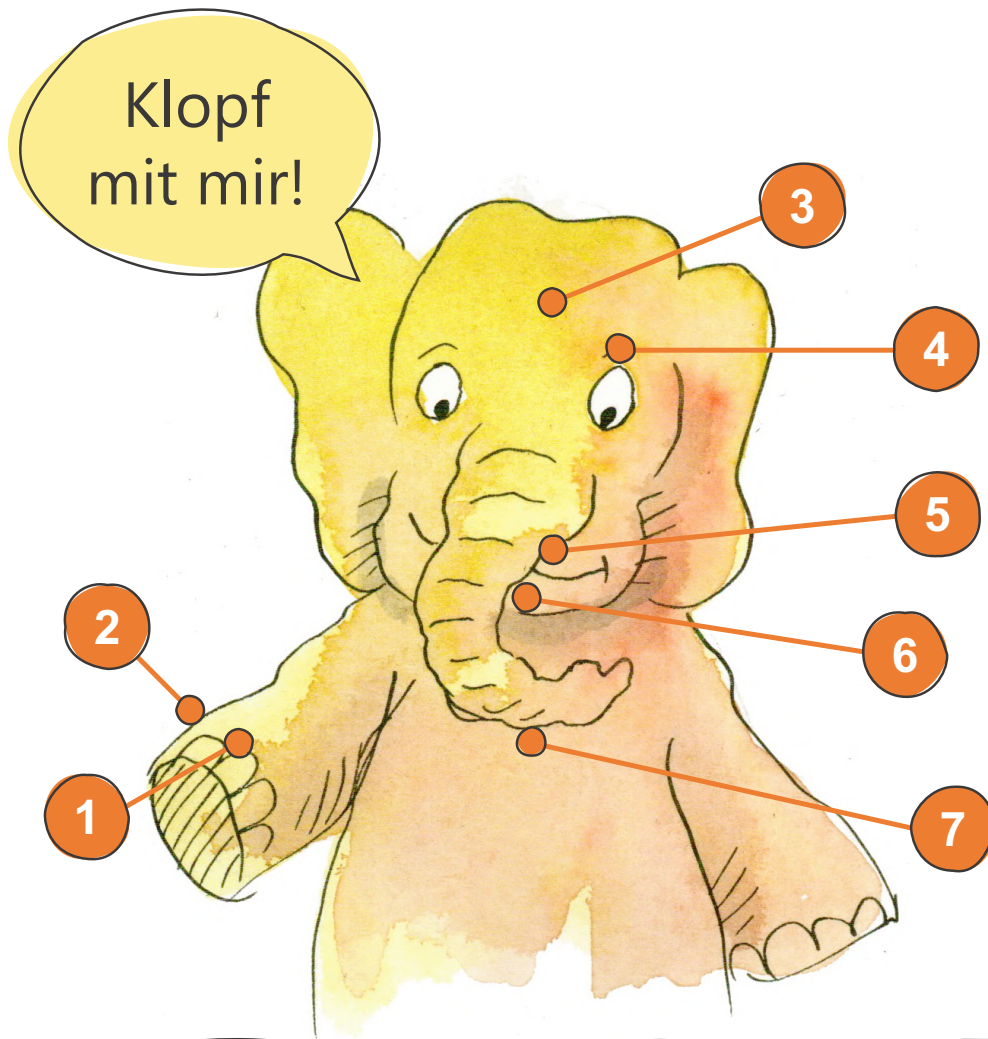
Klopfübung für Kinder

Klopfanleitung – so geht's:

- Wenn du etwas spürst, das für dich unangenehm ist, dann klopfe mit dem Zeige- und Mittelfinger nacheinander alle 16 Klopfpunkte. Zuerst klopfst du die Punkte an deiner Hand (1-6), dann die im Gesicht (7-12) und zuletzt die an deinem Oberkörper (13-16).
- Du beklopfst jeden Punkt in einem für dich angenehmen Tempo. Jeden Punkt beklopfst du circa 10- bis 20-mal.
- Wenn du einen Lieblingspunkt hast, kannst du ihn auch länger beklopfen. Oder einfach mal zwischendurch – so wie es dir guttut. Denk bitte daran, dabei ruhig zu atmen.
- Du kannst beim Klopfen nichts falsch machen. Es ist in Ordnung, auch wenn du mal einen Klopfpunkt vergisst oder einen anderen Punkt klopfst. Du kannst so viele Klopfunden machen, bis das unangenehme Gefühl kleiner oder ganz weg ist.



Klopfübung für Kita-Kinder



Peppo, der Klopfelefant, zeigt dir die sieben Klopfpunkte, die du klopfen kannst, um dich besser zu fühlen:

1. Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger
2. Handkante
3. Stirnmitte
4. Augenbraue – links oder rechts, wie es dir besser gefällt
5. Unter der Nase – bei Peppo unter dem Rüssel
6. Unter der Lippe
7. Auf die Brustmitte

© 2023 Kirschbaum • Ebersberger • Volkmann

Trainingsregeln fürs Klopfen

- ★ Konzentriere Dich auf das unangenehme Gefühl.
- ★ Klopfe mit Deiner Lieblingshand.
- ★ Finde heraus, welche Klopfpunkte Dir besonders gut tun.
- ★ Klopfe am besten immer in derselben Reihenfolge.
- ★ Klopfe so lange, bis das lästige Gefühl verschwunden ist.
- ★ Mache zwischen den Klopfunden eine Zwischenentspannung.
- ★ Denke auch ans Atmen.
- ★ Trinke nach dem Klopfen.
- ★ Übe regelmäßig!

Selbststärkungsübung

So geht die Selbststärkungsübung:

Benennen Sie zuerst Ihren Stress («Auch wenn...») und suchen Sie dann Ihren passenden Selbststärkungssatz, der Ihr Bedürfnis **nach Sicherheit & Orientierung, Beziehung oder Autonomie** bestärkt. Sie können auch mehrere Selbststärkungssätze wählen. Während Sie dann Ihren Satz laut aussprechen, reiben Sie den Punkt unter Ihrem linken Schlüsselbein.

Stresssätze können z. B. lauten:

- »Auch wenn ich mir große Sorgen mache, ...«
- »Auch wenn ich mir wie im falschen Film vorkomme, ...«
- »Auch wenn ich immer alles perfekt machen will, ...«

Wie lautet Ihr Stresssatz?

»Auch wenn
.....
.....

Wählen Sie jetzt Ihren Selbststärkungssatz:

Selbststärkungssätze für Sicherheit & Orientierung

- o »... bleibe ich in Sicherheit.«
- o »... bleibe ich in meiner Kompetenz.«
- o »... behalte ich den Überblick.«

Selbststärkungssätze für Beziehung

- o »... achte und schätze ich mich so, wie ich bin.«
- o »... nehme ich mich an, mit allem, was mich ausmacht.«
- o »... mag ich mich so, wie ich bin.«
- o »... bin ich ok so, wie ich bin.«

Selbststärkungssätze für Autonomie

- o »... bestimme nur ich, was gut für mich ist.«
- o »... bleibe ich souverän und gehe ich meinen eigenen Weg.«
- o »... nehme ich mir den Raum, den ich brauche.«



Selbststärkungsübung für Jugendliche

So geht die Selbststärkungsübung:

Benenne zuerst deinen Stress (»Auch wenn...«) und suche dann deinen passenden Selbststärkungssatz, der dein **Bedürfnis nach Sicherheit & Orientierung, Beziehung oder Autonomie** bestärkt. Du kannst auch mehrere Selbststärkungssätze wählen. Während du dann deinen Satz laut aussprichst, reibst du den Punkt unter deinem linken Schlüsselbein.

Stresssätze können z. B. lauten:

- »Auch wenn ich mir große Sorgen mache, ...«
- »Auch wenn ich mir wie im falschen Film vorkomme, ...«
- »Auch wenn ich keine Fehler machen will, ...«

Wie lautet dein Stresssatz?

»Auch wenn
.....
.....

Wähle jetzt deinen Selbststärkungssatz:

Selbststärkungssätze für Sicherheit & Orientierung

- o »... bleibe ich in Sicherheit.«
- o »... bleibe ich in meiner Kompetenz.«
- o »... behalte ich den Überblick.«

Selbststärkungssätze für Beziehung

- o »... achte und schätze ich mich so, wie ich bin.«
- o »... nehme ich mich an, mit allem, was mich ausmacht.«
- o »... mag ich mich so, wie ich bin.«
- o »... bin ich ok so, wie ich bin.«

Selbststärkungssätze für Autonomie

- o »... bestimme nur ich, was gut für mich ist.«
- o »... bleibe ich souverän und gehe ich meinen eigenen Weg.«
- o »... nehme ich mir den Raum, den ich brauche.«

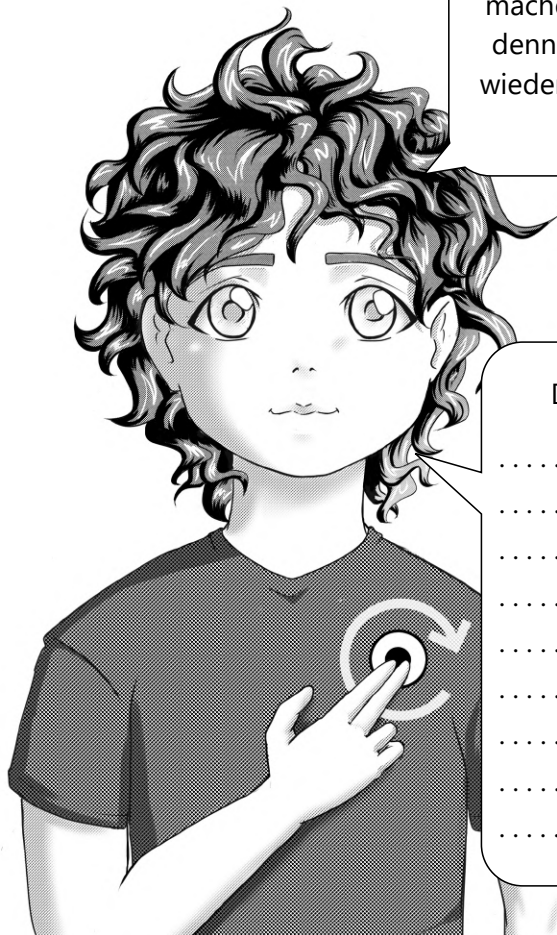


Selbststärkungsübung für Kinder

So geht der »Kurbel-Trick«:

- Streiche mit der rechten Hand von der linken Schulter herunter, bis du eine kleine Delle unterhalb deines Schlüsselbeins spürst.
- Genau das ist dein Selbststärkungspunkt, um den du nun mit den Fingern der rechten Hand herumkreist. Wir nennen diese Bewegung auch gerne »Kurbeln«.
- Während du kurbelst, sprichst du einen Satz, der dir guttut, z. B. »Auch wenn mir Fehler passieren oder mir nicht alles gelingt, mag ich mich so, wie ich bin!« oder »Auch wenn ich etwas noch nicht so gut kann, bin ich trotzdem ein cooles Kind!« (Kirschbaum & Bohne 2022a)

Mit dem »Kurbel-Trick«
mache ich mir selber Mut,
denn ich sage mir immer
wieder, dass ich gut bin, so
wie ich bin.



Das ist mein Kurbelsatz:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

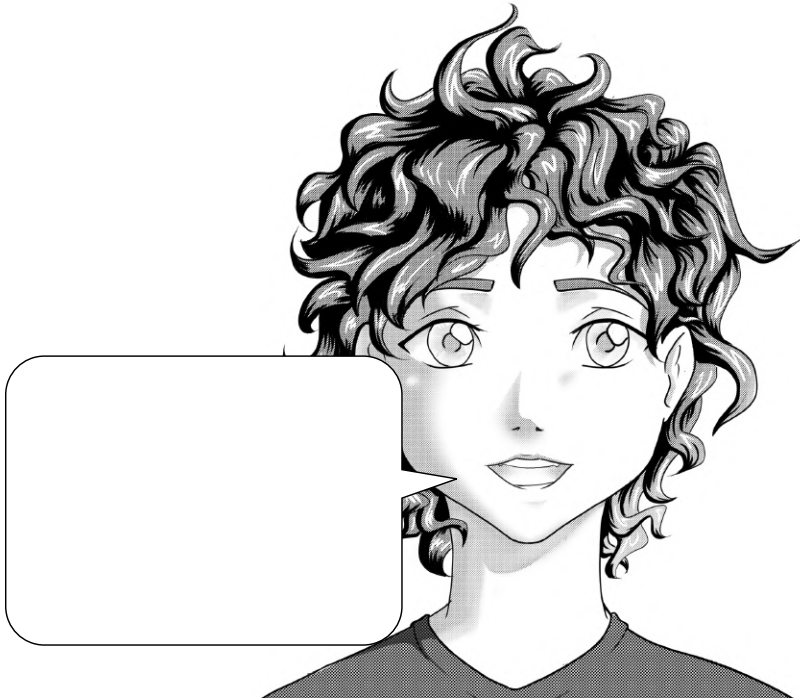
.....

.....

.....

.....

Kraftsätze notieren & aktivieren



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

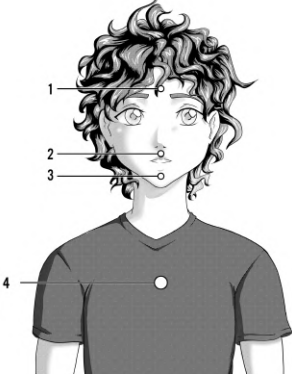
.....

.....

.....

.....

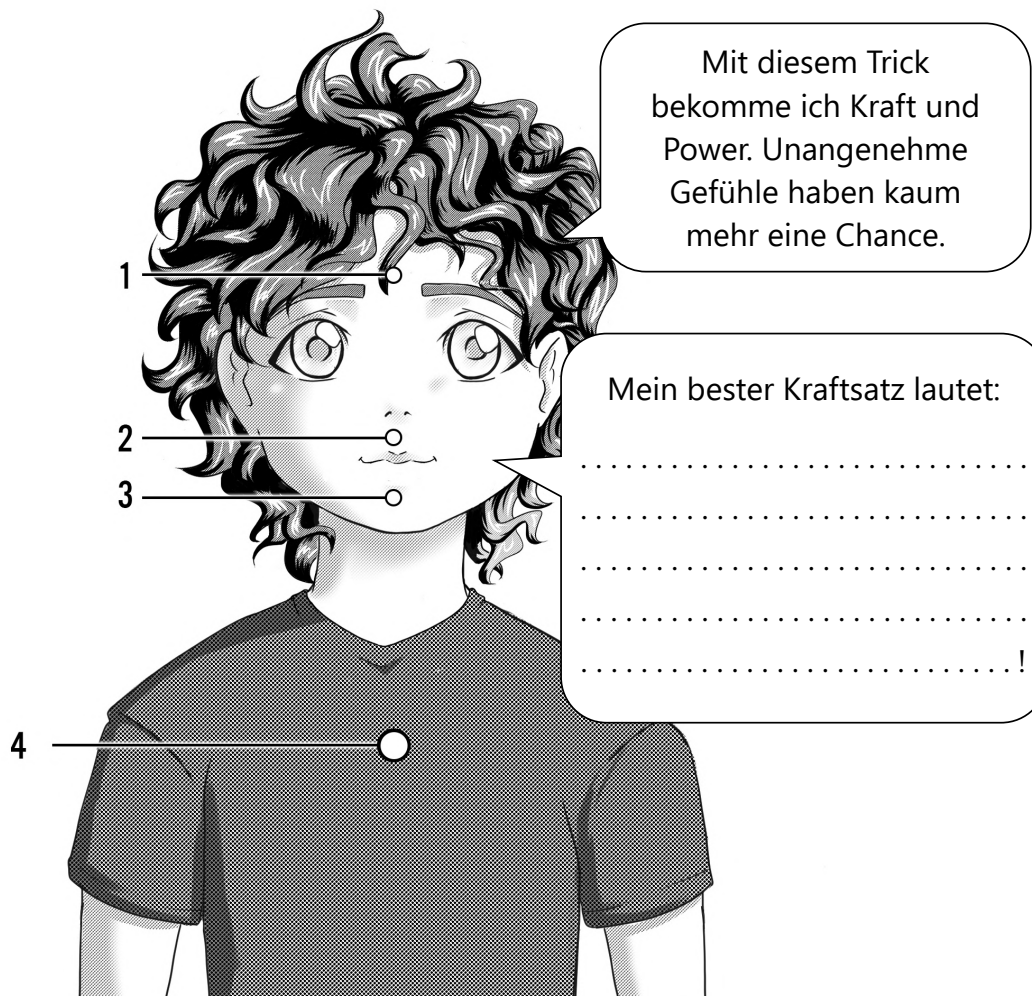
Tipp: Die Kraftsätze lassen sich aktivieren, indem wir die vier Powerpunkte nacheinander klopfen! Wir wiederholen jeden Kraftsatz drei Mal und klopfen dabei jedes Mal die vier Powerpunkte.



Kraftsätze & Powerpunkte für Kinder

So geht der Trick mit den vier Powerpunkten:

- Du überlegst dir einen oder mehrere Kraftsätze, die dir richtig gut gefallen, z. B. »Ich schaff das!« oder »Ich bin stark wie ein Löwe!«
- Dann sprichst du deinen Kraftsatz laut aus und klopfst dabei nacheinander den Punkt auf der Stirn, unter der Nase, unter den Lippen und mittig auf dem Brustbein.
- Wiederhole jeden Kraftsatz drei Mal und klopfe dabei jedes Mal die vier Powerpunkte.
- Diesen Trick machst du am besten jeden Tag mehrmals. Du wirst dich dann immer besser und stärker fühlen.



»Mein Trainingsplan in 9 Schritten«

1.	Fokussiere dich auf dein Thema bzw. dein unangenehmes Gefühl: Um welches Gefühl handelt es sich? Wie fühlt es sich im Körper an? Oder starte gleich mit dem Training!
2.	Überprüfe deinen Stress-Wert: » Wie unangenehm fühlt sich dieses Gefühl/dieses Thema auf einer Skala von 0 bis 10 jetzt gerade an? 0 bedeutet gar kein Stress, 10 bedeutet maximaler Stress!«
3.	Führe die Selbststärkungsübung durch. Schau als erstes, welches Satzende dir guttut und du jetzt heute nutzen möchtest: <ol style="list-style-type: none"> 1. ... bleibe ich in Sicherheit. 2. ... finde ich meinen Weg damit. 3. ... mag ich mich so, wie ich bin. Sprich dann deinen Selbststärkungssatz laut aus, während du den Selbststärkungspunkt reibst: »Auch wenn...«
4.	Optional: Führe die Überkreuz- und Fingerberührung durch.
5.	Mache die Klopfübung : Denke an das Thema/Gefühl, das du verändern möchtest, und klopfe nacheinander die 16 Körperpunkte.
6.	Mache die Zwischenentspannung : Beklopfe fortlaufend den Punkt auf deinem Handrücken, während du Augenbewegungen machst, summst, zählst und wieder summst. Überprüfe erneut den Stress-Wert: »0 bedeutet gar kein Stress, 10 bedeutet maximaler Stress! Ist er gleich geblieben? Hat er sich verändert?
7.	Mache erneut die Klopfübung und denke dabei an dein Thema/Gefühl. Überprüfe erneut den Stress-Wert: »0 bedeutet gar kein Stress, 10 bedeutet maximaler Stress!« Bei Werten ≥ 4 klopfst du am besten gleich nochmal eine Runde.
8.	Formuliere einen für dich stimmigen Kraftsatz!
9.	Aktiviere deinen Kraftsatz mit der Powerpunkteübung und verbinde deinen Kraftsatz mit einem stärkenden Zielbild.

9. Literatur & Material

Ausgewählte Bücher und Materialien

9.1. Literatur zu PEP® und PEP basics®

Bohne, M. (2022): Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.



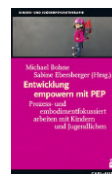
Bohne, M. (2022): Psychotherapie und Coaching mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.



Bohne, M. & Ebersberger, S. (2022): PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik. Interventionen und Arbeitsmaterialien zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie. Heidelberg (Carl-Auer).



Bohne, M. & Ebersberger, S. (Hrsg.) (2022): Entwicklung empoweren. Prozess- und embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl-Auer).



Kirschbaum, S. & Bohne, M. (2023): Klopfen für Kinder. Das Vorlese-Buch. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl.



Bohne, M. & Kirschbaum, S. (2021): Klopf mit, Peppo! Wie Peppo das Klopfen und Kurbeln lernt. Pixi-Büchlein (10,5 cm x 10,5 cm). Neuss (Tesoro-Verlag).



Albert, O. (2022): »Machen Sie die Angst weg!«. In: PÄDAGOGIK 11/22 Ängste von Lehrer:innen, S. 22–25 → Download unter: www.pep-basics.de



Kirschbaum, S. & Bohne, M. (2020): PEP-Tricks für Kinder. ÜBUNGSPOSTER. Soforthilfe für den emotionalen Notfall. Heidelberg (Carl-Auer) → DIN A2



Bohne, M. u. S. Ebersberger (2022): Selbstwert. Einfach. Stark. Der Selbstwert-Generator für junge Menschen. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.



Bohne, M. u. S. Ebersberger (2024): Der Selbstwert-Generator. Im Handumdrehen zu einem starken Selbstwert. Heidelberg (Carl-Auer), 5. Aufl.



Reinicke, C. A. & Bohne, M. (2022): Klopfen mit Kindern. Gemeinsam mit PEP gegen Stress und für mehr Selbstvertrauen. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.



Pfeiffer, A. Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken. Heidelberg (Carl-Auer).



Grümmer-Hohensee, C. & Bohne, M (2017): Klopfen gegen den Stress. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) im Pflegealltag nutzen. Frankfurt/M. (Mabuse-Verlag).



Klein, G. & Bohne, M.(2022): Bitte schlafen! Klopfen als Selbsthilfe bei Schlafstörungen. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl.



9.2. Weiterführende Arbeitsmaterialien

- **ÜBUNGSPOSTER mit allen PEP-Tricks** für Kinder auf einen Blick → Das Poster ist im DIN A1- oder DIN A2-Format erhältlich unter: www.tesoro-verlag.de
- **Stofftier PEPPO**, der kleine Klopfelefant (incl. Pixi-Büchlein »Klopf mit, Peppo!« und Maus) → bestellbar unter www.tesoro-verlag.de



- **PEPPO Handpuppe** → bestellbar unter www.tesoro-verlag.de
- **PEP-Set kompakt** – ein Kartenset mit Lernkarten, die helfen, das eigene Wissen zu vertiefen, und in der praktischen Arbeit zur visuellen Veranschaulichung von PEP eingesetzt werden können (Zimmermann 2021).
- Die **kostenlosen Downloadmaterialien** zum Buch Klopfen für Kinder beim Carl-Auer Verlag. Verfügbar unter: <https://www.carl-auer.de/zusatzmaterial-zu-klopfen-fuer-kinder>
 - Die PEP-Tricks auf einen Blick

- Das Elternabend-Kapitel
- Das PEP-Quiz »Mach mit, pepp dich fit!«
- Die Smiley-Gefühle-Skala
- PEPPO-Ausmalbilder
- Die beiden **Selbstwert-Generatoren**, die uns zeigen, wie stärkende Kraftsätze formuliert werden können (Bohne & Ebersberger 2022, 2024)
- **Innen-Leben-Kartensets** frei verfügbar unter: www.innen-leben.org

10. Abbildungen

Abb. 1: Das binokulare (zweiäugige) Modell von PEP®	8
Abb. 2: Überkreuz- und Fingerberührung	12
Abb. 3: Klopfübung.....	13
Abb. 4: Zwischenentspannung.....	15
Abb. 5: Selbststärkungsübung.....	18
Abb. 6: Kraftsätze formulieren.....	21
Abb. 7: Powerpunkteübung	23
Abb. 8: Zielbildvisualisierung	24
Abb. 9: Stress-Bewertungsskala	25
Abb. 10: Smiley-Gefühle-Skala	26

11. Quellen

- Bohne, M. (2021): Psychotherapie und Coaching mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.
- Bohne, M. & S. Ebersberger (2022a): PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik. Interventionen und Arbeitsmaterialien zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie. Heidelberg (Carl-Auer).
- Bohne, M. & S. Ebersberger (2022b): Selbstwert. Einfach. Stark. Der Selbstwert-Generator für junge Menschen. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.
- Brattberg G. (2008): Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in Individuals With Fibromyalgia: A Randomized Trial. *Integrative Medicine* 7(4): 30–35.
- Dahl, C. (2019): Warum es sich lohnt, gut für sich zu sorgen. *Prävention und Gesundheitsförderung* 14: 69–78. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0650-5>.
- Detten, M.-A. v. (2022): »Du verstehst mich echt, kann das sein?« Was PEP bei der Chatberatung von Kindern und Jugendlichen leistet. In: M. Bohne u. S. Ebersberger (Hrsg.): Entwicklung empoweren mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl-Auer), S. 138–153.
- Dincer B & D. Inangil (2021): The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore (NY)* (2): 109-114.
- Ecke, K. (2021): Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie zur Resilienzförderung im Kindergarten. Anwendbarkeit von PEP nach Dr. M. Bohne für Erzieher*innen. Unveröffentlichte Bachelorarbeit, IU Internationale Hochschule.
- Fischer, S. & J. Hennig (2022): »Ich fungiere als Klopfanker der Kinder« Mit PEP die Resilienz und Selbstwirksamkeit von Grundschulkindern stärken. In: M. Bohne u. S. Ebersberger (Hrsg.): Entwicklung empoweren mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl-Auer), S. 192-204.
- Kirschbaum, S. & M. Bohne (2020): PEP-Tricks für Kinder. ÜBUNGSPOSTER. Soforthilfe für den emotionalen Notfall. Heidelberg (Carl-Auer).
- Kirschbaum, S. & M. Bohne (2023): Klopfen für Kinder. Das Vorlese-Buch. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl.
- Kirschbaum, S. u. M. Bohne (2022a): Klopfen für Kinder Zusatzmaterial: Die PEP-Tricks auf einen Blick, 2. Version. Verfügbar unter: <https://www.carl->

auer.de/media/carl-auer/sample/ZM/Kirschbaum_Klopfen_10328_Tricks_Onlinematerial.pdf [Zugriff: 04.07.2023].

Kirschbaum, S. u. M. Bohne (2022b): Klopfen für Kinder Zusatzmaterial: Das Elternabend-Kapitel, 2. Version. Verfügbar unter: https://www.carl-auer.de/media/carl-auer/sample/ZM/Kirschbaum_Klopfen_10328_Elternabend_Onlinematerial.pdf [Zugriff: 26.07.2023].

Lorenzen, A. (2021): Malediktologie. Fluchen im Dienst der Wissenschaft, Verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/news/malediktologie-fluchen-im-dienst-der-wissenschaft/1873969> [Zugriff: 26.07.2023].

Mutschler-Austere, I. (2016): Die Tapping-Technik in der Schule. Handbuch für den Umgang mit Emotionen im Schulalltag. Mit Fallbeispielen aus der Praxis. Norderstedt (BoD), 3. Aufl.

Pfeiffer, A. (2018): Was ist dran am Klopfen? Eine Übersichtsarbeit. *Psychotherapeutenjournal* 17 (3): 235–243.

Pfeiffer, A. (2022): Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken. Heidelberg (Carl-Auer).

Reinicke, C. A. & M. Bohne (2022): Klopfen mit Kindern. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.

Ryan, R. M. & E.-L. Deci (2017): Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York (Guilford Press).

Vural, I. P. & E. Aslan (2019): Emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 35: 224–231.

Wittfoth, D., J. Beise, J. Manuel, M. Bohne & M. Wittfoth (2022): Bifocal emotion regulation through acupoint tapping in fear of flying, *NeuroImage: Clinical* 34: 102996.

Wittfoth, D., A. Pfeiffer, M. Bohne, H. Lanfermann & M. Wittfoth (2020): Emotion regulation through bifocal processing of fear inducing and disgust inducing stimuli. *BMC Neuroscience* 21: 47.

Witzleben, G. von (2019): Das triadische Prinzip. Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl. 2021.

12. Anhang: Auswahl an Klopfstudien

Schule ist für viele Beteiligte eine angstinduzierende Institution, während Ängste gleichzeitig tabuisiert werden, insbesondere bei Lehrer:innen und Referendar:innen. Unterschiedliche Studien zeigen, dass Lehrkräfte schon frühzeitig, während des Referendariats oder als Junglehrer:innen, über Stress und Anzeichen von Burnout klagen sowie somatische Symptome erleben. Aus Studien und öffentlichen Diskussionen wissen wir auch, dass der Berufsalltag vieler Pflegekräfte von anhaltendem Stress geprägt ist. Auch wird für Patient:innen der Arztbesuch häufig von erheblichem Stress begleitet. In all diesen Bereichen kann die Klopftechnik zur emotionalen Entlastung beitragen.

Einen Überblick über zahlreiche spannende Studien zum Klopfen finden Sie in dem Buch von **Pfeiffer: »Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopf-techniken«**.

Nachstehende Tabelle beinhaltet eine Auswahl interessanter Studien, die von Antonia Pfeiffer zusammengetragen wurden → vgl. **Pfeiffer 2022, S. 172ff.**

Angst: Die Metaanalyse von Clond aus dem Jahr 2016 untersuchte den Effekt von EFT in der Behandlung von Angstsymptomen. Es wurden 14 Studien mit insgesamt 658 Patienten in die Analyse einbezogen. Die kumulierte Effektstärke ergab für den Prä-post-Vergleich eine Effektstärke von $d = 1.23$ (95 % CI: 0.82–1.64; $p < 0.001$) (Clond 2016).

Angst: Gaesser et al. (2017) verglichen die Wirkung von 3 Sitzungen EFT ($N = 20$), 3 Sitzungen KVT ($N = 21$) und einer Warteliste ohne Behandlung (WL) ($N=21$) in der Therapie von Jugendlichen (10–18 Jahre) mit einer Angststörung. Die Sitzungen wurden von zuvor geschulten Collegestudenten des Fachs Psychologie durchgeführt. EFT war signifikant effektiver als keine Behandlung zu erhalten (WL) ($p = 0.005$, $d = 0.74$, 95 % CI [- 9.76, - 1.77]), es gab hingegen weder signifikante Unterschiede zwischen EFT und KVT noch zwischen der KVT-Gruppe und den Teilnehmern der Warteliste (Gaesser et al. 2017).

Angst, Stress und Burnout: Eine RCT-Studie von Dincer und Inangil aus dem Jahr 2021 untersuchte die Auswirkung einer einzigen EFT-Online-Gruppensitzung auf Symptome von Angst, Burnout und Stress von Krankenschwestern, die auf einer COVID-19-Station arbeiteten. Die Frauen in der EFT-Gruppe (N = 35), die in Fünfergruppen an einer EFT-Online-Sitzung teilnahmen, zeigten im Gegenteil zu einer nicht behandelten Kontrollgruppe (N = 37) signifikante Veränderungen in den Bereichen Stress (- 63 %; $p < 0.001$), Angst (- 53 %; $p < 0.001$), und Burnout (- 31 %; $p < 0.001$) (Dincer & Inangil 2021).

Auftrittsangst: In einer Studie aus dem Jahr 2022 wurde die Wirksamkeit von EFT (N = 25) und einer Atem-Technik (N = 25) bei Auftrittsangst von Collegestudenten mit einer Kontrollgruppe (N = 25) verglichen. Die Studenten erhielten eine kurze EFT- oder Atem-Sitzung (oder in der Kontrollgruppe keine Behandlung), direkt bevor sie eine Präsentation vor den anderen Studenten hielten. Sowohl die allgemeine Ängstlichkeit als auch die Rede-Angst nahmen in beiden Gruppen signifikant ab ($p < 0.001$), mit EFT verringerte sich die durch den SUD erhobene Angst dabei um - 62 %, beim Atmen um - 25 %, die Ängstlichkeit um - 51 % bzw. - 22 % und die in einem extra Fragebogen erhobene Angst vor öffentlichen Reden um - 48 % bzw. - 32 %. Für EFT wurde ein Cohens d von $d = 3.18$ für die Wirksamkeit bei Redeangst errechnet, für die Atemtechnik ein Cohens d von $d = 1.46$ (Dincer et al. 2022).

Geburtsangst: Die Studie von Vural und Aslan aus dem Jahr 2019 verglich die Anwendung von EFT und tiefer Atmung durch Frauen mit Ängsten rund um das Gebären (engl.: »Childbirth Fear«) während der Geburt. Die Frauen wandten EFT (N = 35) oder tiefe Atmung (N = 35) in schmerzfreien Momenten der drei Phasen der Geburt an (latente Phase: Muttermund bis zu 3 cm, aktive Phase: MM 4–7 cm, Übergangsphase: MM 8–10 cm). Als zusätzlicher Vergleich diente eine Kontrollgruppe (N = 50) ohne Behandlung. Beide Interventionen reduzierten die Angst im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant ($p < 0.001$). In beiden späteren Geburtsphasen war EFT der Atemgruppe signifikant überlegen ($p < 0.001$): Es führte im Vergleich zur Atemtechnik zu einem prozentualen Rückgang der Angst-SUDs von - 55 % (Atem: -33%) in der aktiven Phase und -44% (Atem: -26%) in der Übergangsphase (Vural & Aslan 2019).

Somatische Symptome: Babamahmoodi et al. untersuchten die Auswirkungen von 8 EFT-Gruppensitzungen (N = 14) auf die somatischen Symptome und die Immunmarker von Veteranen, die an einer **chemisch geschädigten Lunge** litten. Als Vergleich diente eine Gruppe ohne Behandlung (N = 14). Inhalt der Sitzungen waren vor allem die Krankheitssymptome. Die pulmonalen Symptome reduzierten sich in der EFT-Gruppe um 18 % ($p = 0.001$),

Schlaflosigkeit um 30 % ($p = 0.001$) und depressive Symptome um 70 % ($p = 0.006$). Der Immunmarker LTT (SI) stieg um 128 % ($p = 0.001$), der Marker LTT (SI-PHA) um 119 % ($p = 0.02$) und der IL17 um 117 % ($p = 0.06$) (Babamahmoodi et al. 2015).

Schmerz:

1. Bougea et al. untersuchten die Wirksamkeit von EFT ($N = 19$) als **Selbsthilfestrategie bei Spannungskopfschmerz**. EFT wurde zweimal pro Tag über 8 Wochen angewandt. In dieser Zeit reduzierte sich die Häufigkeit und Intensität im Vergleich zu einer Warteliste ($N = 16$) um 60 % ($p < 0.001$) (Bougea et al. 2013).
2. Benor et al. verglichen in einer Studie aus dem Jahr 2017 die Wirksamkeit von 6 (Online-/Telefon-)Sitzungen ($N = 12$) der Methode WHEE (Wholistic Hybrid derived from EMDR and EFT), einer Kombination aus EMDR und EFT, in der Behandlung **chronischer Schmerzsyndrome** mit Patienten einer Warteliste ($N = 12$): Schmerzintensität ($p < 0.05$) und Depressionen ($p < 0.04$) reduzierten sich signifikant im Vergleich zur Warteliste (Benor et al. 2009).

Posttraumatische Belastungsstörungen:

1. Karatzias et al. verglichen im Jahr 2011 die Wirksamkeit von EFT ($N = 12$) und EMDR ($N = 11$) in der Behandlung der PTBS. Die durchschnittlich 4 Sitzungen reduzierten die Symptome signifikant ($p < 0.001$), wobei beide Verfahren gleich wirksam waren (Karatzias et al. 2011).
2. Church et al. verglichen im Jahr 2013 die Wirksamkeit von 6 EFT-Sitzungen ($N = 30$) in der Behandlung von **Veteranen mit PTBS** mit einer Gruppe ($N = 30$), die eine Standardbehandlung des US-Gesundheitssystems erhielt. Die Symptomatik der PTBS reduzierte sich durch die EFT-Behandlung um 42 % ($p < 0.0012$; $d = 1.93$), Schmerzen um 41 % ($p < 0.0005$) und Schlafprobleme um 45 % ($p < 0.00001$, $d = 2.18 [1.25-1.99]$) (Church, Hawks & Brooks 2013).
3. In der Studie von Church et al. aus dem Jahr 2016 wurde die Wirksamkeit von 6 Sitzungen EFT ($N = 12$) auf die Symptome von **Veteranen mit einer subklinischen PTBS** mit der Standardbehandlung des US-Gesundheitssystems ($N = 9$) verglichen. EFT führte zu einer signifikant stärkeren Reduktion der PTBS-Symptome (- 40 %; $p < 0.0004$), der Schlafstörungen (- 50 %; $p = 0.0004$) und der Symptome einer Traumatischen Hirnverletzung (- 50 %; $p = 0.045$) (Church et al. 2016).

Prämenstruelles Syndrom: Eine Studie aus dem Jahr 2021 untersuchte die Auswirkungen von EFT auf die Symptome eines prämenstruellen Syndroms

junger Studentinnen (N = 25) mit einer Warteliste (N = 25), wobei die Selbstanwendung der Methode zu einer Besserung der depressiven Symptome, der Erschöpfung, der Nervosität, der körperlichen Symptome und Schlafstörungen erzielten. (Bakır, Vural & Körpe 2021).

Quellen Klopfstudien:

Babamahmoodi, A., Z. Arefnasab, A. A. Noorbala et al. (2015): Emotional freedom technique (EFT) effects on psychoimmunological factors of chemically pulmonary injured veterans. *Iranian Journal of Allergy, Asthma, and Immunology* 14 (1): 37–47.

Bakır, N., I. P. Vural & G. Körpe (2021): The effects of emotional freedom techniques on coping with premenstrual syndrome: A randomized control trial. *Perspective of Psychiatric Care*. Epub: DOI: 10.1111/ppc.12957.

Benor, D. J., K. Ledger, L. Toussaint et al. (2009): Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. *Explore* 5 (6): 338–340.

Bougea, A. M., N. Spandideas, E. C. Alexopoulos et al. (2013): Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *Explore* 9 (2): 91–99.

Church, D., C. Hawk & A. Brooks (2013): Psychological trauma symptom improvement in veterans using freedom techniques. A randomized controlled trial. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 201 (2): 153–160.

Church, D., T. Sparks & M. Clond (2016): EFT (emotional freedom techniques) and resiliency in veterans at risk for PTSD. A randomized controlled trial. *Explore* 12 (5): 355–365.

Clond, M. (2016): Emotional freedom techniques for anxiety. A systematic review with meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 204 (5): 388–395.

Gaesser, A. H. & O. C. Karan (2017): A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety: A Pilot Study. *J Altern Complement Med*, 2017 Feb;23(2):102–108.

Dincer B & D. Inangil (2021): The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore (NY)* (2): 109–114.

Dincer, B., S. K. Özçelik, Z. Özer et al. (2022): Breathing therapy and emotional freedom techniques on public speaking anxiety in Turkish nursing students: A randomized controlled study. *Explore (NY)* (2): 226–233.

Karatzias, T., K. Power, K. Brown et al. (2011): A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic

stress disorder. Eye movement desensitization and reprocessing vs. emotional freedom techniques. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 199 (6): 372–378.


Vural, I. P. & E. Aslan (2019): Emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 35: 224–231.

13. Markenrechtlicher Hinweis & Impressum

Markenrechtlicher Hinweis

PEP® und PEP basics® sind Marken von

Dr. med. Michael Bohne
Tiedgestr. 5
30175 Hannover (DE)
Telefon: +49 (0)511 811 20 702
Mail: post@dr-michael-bohne.de
Web: www.dr-michael-bohne.de

PEP®, PEP basics® bzw.  sind eingetragene Marken von Dr. med. Michael Bohne (z. B. Deutsche Marken Nr. 30 2009 062 820, Nr. 30 2011 010 429, Nr. 30 2024 000 5206 und Nr. 30 2023 112 836), um den Teilnehmer:innen der PEP basics®-Kurse die Möglichkeit zu geben, sich auf etwas zu berufen. Zugleich soll gegen dritte Nachahmer:innen vorgegangen werden, um die Aussagequalität hochzuhalten.

Nach erfolgreichem Abschluss des PEP basics®-Zertifikatskurses dürfen die Teilnehmer:innen folgende Formulierung führen:

»Zertifikatskurs PEP basics® (nach Dr. Bohne)«

PEP® bzw. PEP basics® dürfen nicht als Teil von Domainnamen oder in einem Domain-Tab-Reiter der PEP basics®-Kursteilnehmer:innen verwendet werden, da sonst eine engere Bindung an Michael Bohne suggeriert wird, als sie tatsächlich besteht. Für Unterseiten kann der Begriff PEP basics® genutzt werden.

Die markenrechtliche Gestattung von PEP basics® an den oben genannten Zeichen erstattet sich nur auf die Durchführung von PEP-Anwendungen im eigenen beruflichen – konkret pädagogischen oder medizinisch-pflegerischen – Kontext, nicht aber auf die Durchführung von PEP®-/PEP basics®-Kloppkursen und PEP®-/PEP basics®-Fortbildungen für andere z. B. Kolleg:innen, Teammitglieder etc.

Schließlich sollten die Teilnehmer:innen der Zertifikatskurse aus markenrechtlichen Gründen den Begriff PEP basics® nur im Zusammenhang mit

»Klopftechniken zur Stressreduktion und Emotionsregulation« nutzen, da es neben Dr. med. Michael Bohne auch andere PEP-Markeninhaber gibt.

Impressum

»Klopfen zur Stressregulation«

PEP basics®. Zertifikatskurs für pädagogische und medizinisch-pflegerische Fachkräfte. WORKBOOK

© 2024 Dr. Sabine Ebersberger. Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen von:

- Yousra Zekrifa (Klopfanleitungen ab S. 13)
- Karl-H. Volkmann (Deckblatt und Seiten 20, 22, 26, 29, 32, 50, 53)
- Studioart on Freepik (Brille S. 8)

Die in diesem Workbook enthaltenen Arbeitsblätter (Kapitel 8) dürfen nur im pädagogischen bzw. medizinisch-pflegerischen Kontext im Sinne von PEP basics® genutzt und vervielfältigt werden. Jedwede Veränderung der Arbeitsblätter sowie die Vervielfältigung anderer Teile und das Teilen der digitalen Version dieses Workbook sind nicht gestattet.

PEP basics® ist eine Initiative von:

Michael Bohne www.drmichaelbohne.de

Olaf Albert www.olafalbert.de

Sabine Ebersberger www.sabineebersberger.de

Stefanie Kirschbaum www.kirschbaum-beratung.de

Christian Zimmer www.klopfkunst.de

Die hier vorgestellten Techniken und Übungen dürfen weder in pädagogischen, medizinisch-pflegerischen noch in anderen Kontexten zu Therapie- oder Coachingzwecken eingesetzt werden. Sie dienen ausschließlich zur emotionalen Stärkung, zur Emotions- und Stressregulation und zur emotionalen Selbsthilfe. Die Autorin und die PEP basics®-Trainer:innen beabsichtigen nicht, Therapie- und Coachingempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Techniken und Übungen können kein Ersatz für eine professionelle Behandlung bei behandlungsdürftigen Erkrankungen sein. Wer die hier vorgestellten Techniken und Übungen nutzt, tut dies auf eigene Verantwortung.

