



PEP basics®

Zertifikatskurse für
pädagogische und
medizinisch-pflegerische
Fachkräfte

HANDBUCH

Manual für PEP basics®-Trainer:innen

www.pep-basics.de



Inhalt

1. PEP basics® – Auf einen Blick.....	3
2. Inhalte des PEP basics®-Zertifikatskurses.....	7
3. Inhalte des PEP basics®-Zertifikatskurses – Überblick	11
4. Methoden des PEP basics®-Zertifikatskurses	12
5. Abwicklung von PEP basics®-Inhousekursen	13
6. Verhinderte Teilnahme am 2. Kursmodul.....	14
7. Das erhältst Du als PEP basics®-Trainer:in.....	16
8. Das bringst Du als PEP basics®-Trainer:in mit.....	17
9. Kurssteuerung über die PEP basics®-Webseite.....	18
10. Abgrenzung PEP® / PEP basics® für TN von berufsbezogenen Fortbildungen (Teil 1)...	24
11. Abgrenzung PEP® / PEP basics® für TN von berufsbezogenen Fortbildungen (Teil 2)...	25
12. Das erhalten die TN der Zertifikatskurse	26
13. Das bringen die TN der Zertifikatskurse mit	26
14. PEP basics®-Werbetexte/Formulierungen	27
15. Nutzungshinweise zu den Druckdateien der PEP basics®-Flyer	28
16. Kooperationen mit Bildungswerken.....	30
17. FAQs von Kurs-TN	32

© 2024 Sabine Ebersberger, Stefanie Kirschbaum, Olaf Albert, Christian Zimmer, Christian Görner. Alle Rechte vorbehalten.

Illustrationen: Karl-H. Volkmann, www.volkmann-grafik.de

Stand: 11.08.2025

1. PEP basics® – Auf einen Blick

Allgemeines	
PEP basics® Definition	<p>PEP basics® ist eine vereinfachte und praxisnahe Version von »Klopfen mit PEP®« – einer innovativen, wissenschaftlich fundierten wirksamen Methode zur Emotions- und Stressregulation, die auf der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie von Dr. med. Michael Bohne basiert. PEP basics® wird durch standardisierte Zertifikatskurse vermittelt.</p> <p>PEP basics® richtet sich speziell an (sozial)pädagogisch-schulische sowie medizinisch-pflegerische Fachkräfte. Als vereinfachte Form von PEP® ist PEP basics® keine Therapie- oder Coachingmethode und darf nicht zu psychotherapeutischen Zwecken oder als Coachingmethode von den PEP basics®-Trainer:innen gelehrt bzw. von den PEP basics®-Kursteilnehmer:innen eingesetzt werden. PEP basics® dient ausschließlich zur emotionalen Stärkung sowie zur Emotions- und Stressregulation vor und in belastenden Situationen.</p> <p>In den PEP basics®-Kursen lernen die Teilnehmer:innen zunächst die Methode bei sich selbst in Form von Selbstfürsorge anzuwenden. Darauf aufbauend lernen die Teilnehmer:innen, wie sie die Methode direkt in ihrem beruflichen Kontext anwenden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Schüler:innen und Kita-Kindern ebenso wie mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und Kolleg:innen in pädagogischen Einrichtungen aller Art. • bei Patient:innen und betroffenen Angehörigen im medizinisch-pflegerischen Kontext. <p>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.</p> <p>Die PEP basics®-Zertifikatskurse legen ihren inhaltlichen Schwerpunkt auf die Klopftechnik und die Selbststärkungsübung.</p>
Webseite/URL	www.pep-basics.de
E-Mail	ahoi@pep-basics.de
Markenrechtlicher Hinweis	<p>PEP®, PEP basics® und  sind eingetragene Marken von Dr. med. Michael Bohne, Tiedgestr. 5, 30175 Hannover (DE), www.dr-michael-bohne.de</p>
Bankverbindung	<p>Dr. Michael Bohne Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG IBAN: DE64 3006 0601 0038 9040 57 BIC: DAAEDEDXXX</p>
Abkürzungen	<p>TR: Trainer:in(nen) TN: Teilnehmer:in(nen)</p>

<p>Kursdokumentation und Abrechnung der Lizenzgebühren</p>	<p>Gemäß Lizenzvertrag ist spätestens drei Monate nach Abschluss eines Kalenderhalbjahres eine vollständige Aufstellung aller Kurse zu übermitteln (§9 Abs. 2 und §10 Abs. 1). Das heißt, dass die Unterlagen bis spätestens <u>31. März bzw. 30. September</u> eines jeden Jahres eingereicht und die entsprechenden Lizenzgebühren innerhalb von 30 Tagen auf das PEP basics®-Bankkonto (Bankverbindung, S. 3) überwiesen werden sollten. Hierfür sind <u>zwei Dokumente</u> einzureichen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kursdokumentation und Lizenzgebühren: Hier bitte alle im jeweiligen Halbjahr angebotenen Kurse eintragen – auch solche, die nicht stattgefunden haben – und die vollständig ausgefüllte Kursdokumentation <u>ans Kernteam senden (kernteam@pep-basics.de)</u>. Es ist nicht notwendig, das Dokument zusätzlich Michael zu schicken. Lizenzgebühren Gutschrift: Bitte sende dieses Dokument direkt an Michael. Die Lizenzgebühr beträgt 10 % der Netto-Gesamteinnahmen (ohne USt) aus deiner Trainertätigkeit. Auf diesen Betrag müssen zusätzlich 7 % Umsatzsteuer ausgewiesen werden, da die Gutschrift im Grunde einer Rechnung von Michael entspricht. D.h. die 7 % Umsatzsteuer müssen auch ausgewiesen werden, wenn du Kleinunternehmer:in bist. Grundlage hierfür ist die <i>Einräumung, Übertragung und Wahrnehmung von Rechten nach dem Urheberrechtsgesetz</i>. Für solche Leistungen gilt in Deutschland der ermäßigte Umsatzsteuersatz von 7 %.
<p>Corporate Design</p>	
<p>Wie wird PEP basics® geschrieben?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. PEP in Großbuchstaben Leerzeichen basics in kleinen Buchstaben 2. Die Vertragsmarke ist immer mit dem Eintragungsvermerk „®“ zu vermerken. Tipp: Das ® des Eintragungsvermerks mittels Tastatur kann ganz einfach generiert werden: (R), d.h. runde Klammer auf, großes R, runde Klammer zu, fertig. Wer mag kann das ® noch hochstellen ®. Die Hochstellfunktion findet ihr unter Format → Schriftart.
<p>Schriftart für Texte, Flyer, Präsentationen etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Noto sans • verfügbar hier: https://fonts.google.com/noto/specimen/Noto+Sans
<p>Corporate Design-Farben</p>	<ul style="list-style-type: none"> • schwarz (hex color #000000) für Texte • dunkelblau (hex color #2B5685) für Überschriften und Schattierungen • für Schattierungen, Boxen oder Sprechblasen: <ul style="list-style-type: none"> ○ hellblau (hex color #E0EBF5) ○ grün (hex color #75FAC8, #32C192) ○ violett (hex color #805DD8)
<p>Verwendung der Vertragsmarke</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Vertragsmarke sollte ausschließlich in der Form und Farbe verwendet werden, wie sie in der Anlage 2 des

	<p>Lizenzvertrages beschrieben ist. Dies gilt ebenso für die Verwendung der PEP basics®-Logos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Falls eine mehrfarbige Darstellung der Vertragsmarke oder des Logos aus technischen Gründen nicht möglich ist, sollte die Darstellung in schwarz/weiß zu erfolgen.
Begriffe	
»PEP basics®-Grundtraining«	<ul style="list-style-type: none"> Schulung für PEP basics®-Trainer:innen, bestehend aus einem eintägigen Präsenz-Einführungskurs »Zertifizierter PEP basics®-Trainer:in« und einem vierstündigen Live-Online-Kurs »Zertifizierter PEP basics®-Live-Online-Trainer:in«
»Lern-Praxis-Transferaufgabe«	<ul style="list-style-type: none"> Selbstorganisiertes Peergroup-Reflexionstreffen: Die TN organisieren sich zwischen den beiden Kursmodulen in Kleingruppen zu 2-4 Personen (in Präsenz oder online), um über die Reflexionsfragen im Workbook (S. 43-45) zu diskutieren. Im Anschluss daran soll jede:r TN für sich das Reflexionsprotokoll (S. 46) ausfüllen und noch vor dem 2. Kursmodul an den:die jeweilige:n TR mailen. Findet der Zertifikatskurs an einem einzigen Termin statt, wird ein 90-minütiges Onlinetreffen nach ca. 2-3 Wochen vereinbart. Bis dahin organisieren sich die TN in Kleingruppen zu 2-4 Personen (in Präsenz oder online), um über die Reflexionsfragen im Workbook (S. 43-45) zu diskutieren. Im Anschluss daran soll jede:r TN für sich das Reflexionsprotokoll (S. 46) ausfüllen und noch vor dem vereinbarten Online-Treffen an den:die jeweilige:n TR mailen.
»Online-Zertifikatstest«	<ul style="list-style-type: none"> Abschlusstest, bestehend aus 8 Multiple Choice-Fragen; der Test kann so lange wiederholt werden, bis alle Fragen richtig beantwortet wurden. Danach wird automatisch das Zertifikat erstellt und dem:der TN gemailt. Nach Abschluss des PEP basics®-Zertifikatskurses dürfen die TN die Formulierung »Zertifikatskurs PEP basics® (nach Dr. Bohne)« führen.
AGB für PEP basics®-Kurse	
Teilnahmebedingungen für PEP basics®-Kurse/Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	Teilnahmebedingungen für PEP basics®-Kurse und die Widerrufsbelehrung bei Online-Anmeldeverfahren (inkl. Muster-Widerrufsformular) → Download-Link: https://pep-basics.de/agb
Abgrenzung PEP®-Selbstanwender-Klopfkurse und PEP basics®-Zertifikatskurse	
PEP®-Selbstanwender-Klopfkurse für »Endverbraucher«	<p>Weitergeben von PEP®-Grundlagen (Klopfen, Selbststärkungsübung) <u>ausschließlich</u> zur emotionalen Selbsthilfe.</p> <p>Zielgruppe: alle</p> <p>Voraussetzung dafür:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erfolgreiche Teilnahme an PEP® I bis III Umfangreiche Erfahrung mit PEP® in der Anwendung mit Klient:innen im Einzelsetting

<p>PEP basics®-Zertifikatskurse</p>	<p>Standardisierte Zertifikatskurse</p> <p>Zielgruppe: <u>ausschließlich</u> pädagogische oder medizinisch-pflegerische Fachkräfte</p> <p>Voraussetzung dafür:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erfolgreich abgeschlossene Fortbildung PEP® I bis III plus mindestens zwei Spezialkurse, von denen der letzte nicht länger als 24 Monate zurückliegt - Umfassende Erfahrung in der Anwendung von PEP® in Einzel- und/oder Gruppensitzungen - Eigene Erfahrung/Ausbildung im pädagogischen oder medizinisch-pflegerischen Bereich - Workshop-/Trainingserfahrung - Selbständige Organisation der Kurse - Freude und Passion, mit PEP® zu arbeiten - Bereitschaft, PEP® in Reinform zu lehren - Bereitschaft, sich aktiv in das Trainer:innenkollektiv einzubringen - Commitment gegenüber dem Trainer:innenkollektiv und dem Lizenzvertrag <p>Wichtig: PEP basics® vermittelt <u>keine Therapie- oder Coachingmethoden</u>, sondern Methoden zur emotionalen Stärkung sowie Stress- und Emotionsregulation für sich und im Berufsfeld.</p>
-------------------------------------	---

2. Inhalte des PEP basics®-Zertifikatskurses

Kursmodul 1	
30 Min	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Kursaufbau - Kursunterlagen - Inhalt Kursmodul 1 - Kurze (!) Vorstellungsrunde: 3-Satz-Methode - Was ist PEP basics®? Zielgruppe & Lernziele - Abgrenzung Therapie/Coaching (wichtig!) - Unterschiede zwischen PEP®-/PEP basics®-Kursen
10 Min	<p>Praktische Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung des binokularen (zweiäugigen) Modells
30 Min	<p>PEP basics®-Grundlagen Praxis: 1. Brillenglas → Klopfen als Selbsterfahrung (Gruppen-Live-Demo, alle machen mit): Klopfpunkte und praktische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auswahl eines eigenen Themas - Einführung der Stress-Skala - Überkreuz- und Fingerberührung - 1. Klopfrunde, Zwischenentspannung, 2. Klopfrunde - Worauf ist beim Klopfen zu achten? - Reflexion und Fragen dazu aus der Gruppe
10 Min	<p>Praktische Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum und wie wirkt das Klopfen? → Die wichtigsten Wirkhypothesen
10 Min	<p>Pause</p>
30 Min	<p>PEP basics®-Grundlagen Praxis: 2. Brillenglas → Selbststärkungsübung, Kurbeln als Selbsterfahrung (Gruppen-Live-Demo, alle machen mit): Selbststärkungsübung zu eigenem Thema</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie geht das Kurbeln? - Grundlagen zur Selbststärkung im Hinblick auf die Kernbedürfnisse: (Selbst-)/Beziehung, Sicherheit & Orientierung, Autonomie - Satzaufbau von Selbststärkungssätzen - Welcher Selbststärkungssatz spricht mich an? Formulierungshilfen für Selbststärkungssätze (Berücksichtigung der Kernbedürfnisse) - Selbststärkungssätze »verdünnt« formulieren - Selbststärkungssätze alters-/situationsgerecht formulieren

50 Min	<p>Kleingruppenübung in Dreiergruppen (jede:r 10-15 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegenseitige Anleitung einer Klopfrunde mit Überkreuz- und Fingerberührung, Zwischenentspannung, Selbststärkungsübung <ul style="list-style-type: none"> o <u>Arbeitsblatt: »Klopfübung«</u> o <u>Arbeitsblatt »Selbststärkungsübung«</u> - Feedback aus den Kleingruppen; F&A 		
10 Min	<p>Pause</p>		
40 Min	<p>PEP basics® im beruflichen Kontext: Theorie, Diskussion, Fallbeispiele</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum PEP® im pädagogischen bzw. med.-pflegerischen Kontext? <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>ZK-päd</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wann klopfe ich mit Kindern? - Altersgemäßer Einsatz von PEP basics® - Kinder und Jugendliche zum Kopfen motivieren - Eltern und Bezugspersonen; Kommunikation mit Eltern und Bezugspersonen (»Das ist doch Therapie!«) - Wann sollte ich das Klopfen nicht anwenden? - Konkreter Anwendungsbezug im Kontext Kita/Schule/päd. Einrichtung (ggf. Fallbeispiel; hierfür ist auch noch Zeit in Kursmodul 2) - PEP-Literatur-/Materialhinweise - Zeit für Fragen aus der Gruppe </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>ZK-med</p> <ul style="list-style-type: none"> - PEP basics® im Pflegealltag - PEP basics® in Hospizen und Palliativdiensten - PEP basics® in der Geburtshilfe - PEP basics® in onkologische, radiologischen und Anästhesie-Praxen - PEP basics® in Feuerwehr und Rettungsdienst </td> </tr> </table>	<p>ZK-päd</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wann klopfe ich mit Kindern? - Altersgemäßer Einsatz von PEP basics® - Kinder und Jugendliche zum Kopfen motivieren - Eltern und Bezugspersonen; Kommunikation mit Eltern und Bezugspersonen (»Das ist doch Therapie!«) - Wann sollte ich das Klopfen nicht anwenden? - Konkreter Anwendungsbezug im Kontext Kita/Schule/päd. Einrichtung (ggf. Fallbeispiel; hierfür ist auch noch Zeit in Kursmodul 2) - PEP-Literatur-/Materialhinweise - Zeit für Fragen aus der Gruppe 	<p>ZK-med</p> <ul style="list-style-type: none"> - PEP basics® im Pflegealltag - PEP basics® in Hospizen und Palliativdiensten - PEP basics® in der Geburtshilfe - PEP basics® in onkologische, radiologischen und Anästhesie-Praxen - PEP basics® in Feuerwehr und Rettungsdienst
<p>ZK-päd</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wann klopfe ich mit Kindern? - Altersgemäßer Einsatz von PEP basics® - Kinder und Jugendliche zum Kopfen motivieren - Eltern und Bezugspersonen; Kommunikation mit Eltern und Bezugspersonen (»Das ist doch Therapie!«) - Wann sollte ich das Klopfen nicht anwenden? - Konkreter Anwendungsbezug im Kontext Kita/Schule/päd. Einrichtung (ggf. Fallbeispiel; hierfür ist auch noch Zeit in Kursmodul 2) - PEP-Literatur-/Materialhinweise - Zeit für Fragen aus der Gruppe 	<p>ZK-med</p> <ul style="list-style-type: none"> - PEP basics® im Pflegealltag - PEP basics® in Hospizen und Palliativdiensten - PEP basics® in der Geburtshilfe - PEP basics® in onkologische, radiologischen und Anästhesie-Praxen - PEP basics® in Feuerwehr und Rettungsdienst 		
20 Min	<p>Reflexion & Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurzes (!) Feedback: Wie ist es mir mit den Übungen gegangen? Was war besonders interessant für mich? - Workbook vorstellen - Lern-Praxis-Transferaufgabe erklären: Fragen aus dem Workbook reflektieren & sich in Kleingruppen zum Üben organisieren - Wie erhalte ich mein Zertifikat? - Markenrechtlicher Hinweis - Welche Fragen möchte ich beim nächsten Mal klären? - Ausblick auf Kursmodul 2 - Verabschiedung 		
240 Min			

Kursmodul 2

40 Min	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Inhalt Kursmodul 2- Rückmeldungen zur »Lern-Praxis-Transferaufgabe«- Erfahrungen mit dem Üben, F&A
60 Min	<p>Kraftsätze, Powerpunkte & Zielbildaktivierung (Gruppen-Live-Demo, alle machen mit; ggf. zusätzlich noch eine Einzel-Live-Demo)</p> <ul style="list-style-type: none">- Theoretischer Input:<ul style="list-style-type: none">o Kraftsätze formulieren und einsetzeno Kraftsätze aufschreiben: »Sprachliche Kreativität, Humor, Leichtigkeit«o Beispielsätze, gute Satzanfängeo Powerpunkteübung- Alle machen mit:<ul style="list-style-type: none">o Powerpunkte und Kraftsätze verknüpfeno Zielbildaktivierung- »Mein Trainingsplan in 9 Schritten«- Gemeinsame Reflexion, Zeit für Fragen & Antworten
10 Min	Pause
50 Min	<p>Thema für die Kleingruppenübung: PEP basics® zur Selbstfürsorge</p> <ul style="list-style-type: none">- Input: Selbstfürsorge- Kleingruppenübung:<ul style="list-style-type: none">o Gegenseitiges Anleiten zum Suchen stärkender Kraftsätze, Mitgeben eines »Lunchpakets« → <u>Arbeitsblatt: »Kraftsätze notieren & aktivieren«</u>o Implementierung der Kraftsätze durch Powerpunkteübungo Zielbildvisualisierung- Feedback aus den Kleingruppen; F&A
10 Min	Pause

40 Min	<p>Praktische Theorie</p> <p>(1) Wenn das Klopfen nicht ausreicht – Big-Five Lösungsblockaden</p> <ul style="list-style-type: none"> - Big-Five benennen, kurz erklären - abfragen, um sie erkennen zu können - Literaturhinweis zu »Bitte klopfen!« <hr/> <p>(2) Fallbeispiele aus dem beruflichen Kontext:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>ZK-päd</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallbeispiele altersgemäß differenziert - Kraftsätze für Kinder und Jugendliche - Einsatz der SUD-Skala mit Kindern - FAQs / F&A </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>ZK-med</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z. B.: Angehörige (Demenz, Trauer, innerfamiliäre Konflikte), Angst, Kraftsätze, die immer gehen - ggf. Live-Demo </td> </tr> </table> <hr/> <p>(3) Last but not least: Forschungsstand der Klopftechniken</p>	<p>ZK-päd</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallbeispiele altersgemäß differenziert - Kraftsätze für Kinder und Jugendliche - Einsatz der SUD-Skala mit Kindern - FAQs / F&A 	<p>ZK-med</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z. B.: Angehörige (Demenz, Trauer, innerfamiliäre Konflikte), Angst, Kraftsätze, die immer gehen - ggf. Live-Demo
<p>ZK-päd</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallbeispiele altersgemäß differenziert - Kraftsätze für Kinder und Jugendliche - Einsatz der SUD-Skala mit Kindern - FAQs / F&A 	<p>ZK-med</p> <ul style="list-style-type: none"> - Z. B.: Angehörige (Demenz, Trauer, innerfamiliäre Konflikte), Angst, Kraftsätze, die immer gehen - ggf. Live-Demo 		
30 Min	<p>Abschluss & Verabschiedung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechtliche Hinweise <ul style="list-style-type: none"> o Handlungsrahmen (keine Therapie, kein Coaching) und Folgen der Verletzung dessen o Markenrechte PEP basics® beachten - Dranbleiben <ul style="list-style-type: none"> o Reflektieren: Was war interessant für mich? Was werde ich konkret einsetzen? Welche Zielgruppe, welcher Kontext? Wie sind meine Erfahrungen damit? o PEP basics®-Newsletter abonnieren o Aufbaukurse, z.B. SWT → www.pep-basics.de o Material- & Literaturhinweise o Vernetzung z.B. Peer-Group, Intervisionstreffen... - Wie erhalte ich mein Zertifikat? <ul style="list-style-type: none"> o Online-Feedbackbogen ausfüllen o Online-Zertifikatstest durchführen o Das Zertifikat erhalten die TN per Mail, nachdem der Kurs abgeschlossen (mind. 80% Teilnahme) sowie Online-Feedbackbogen & Online-Zertifikatstest ausgefüllt wurden. o Nach Abschluss des Zertifikatskurses dürfen Sie folgende Formulierung führen: »Zertifikatskurs PEP basics® (nach Dr. Bohne)« 		
240 Min			

3. Inhalte des PEP basics®-Zertifikatskurses – Überblick

Kursmodul 1	
30 Min	Begrüßung, Kursaufbau, -unterlagen, Inhalt Kursmodul 1, Was ist PEP basics®?
10 Min	Praktische Theorie: Das binokulare (zweiäugige) Modell
30 Min	PEP basics®-Grundlagen Praxis: 1. Brillenglas → Klopfen als Selbsterfahrung (Gruppen-Live-Demo) → Worauf ist beim Klopfen zu achten? Reflexion, F&A
10 Min	Praktische Theorie: Warum und wie wirkt das Klopfen?
10 Min	Pause
30 Min	PEP basics®-Grundlagen Praxis: 2. Brillenglas → Selbststärkungsübung, Kurbeln als Selbsterfahrung (Gruppen-Live-Demo), theoretischer Input
50 Min	Kleingruppenübung: Gegenseitige Anleitung einer Klopfrunde mit Überkreuz- und Fingerberührung, Zwischenentspannung, Selbststärkungsübung, Feedback aus den Kleingruppen, F&A
10 Min	Pause
40 Min	PEP basics® im beruflichen Kontext: Theorie, Diskussion, Fallbeispiele – differenziert nach ZK-päd und ZK-med
20 Min	Reflexion, Verabschiedung: Kurzes Feedback, Lern-Praxis-Transferaufgabe erklären, selbstorganisiertes Üben in Kleingruppen, Ausblick auf den 2. Teil
240 Min	

Kursmodul 2	
40 Min	Begrüßung, Inhalt Kursmodul 2, »Lern-Praxis-Transferaufgabe«, Erfahrungen mit dem Üben, F&A
60 Min	Kraftsätze, Powerpunkte & Zielbildaktivierung (Theoretischer Input, Gruppen-Live-Demo, ggf. zusätzlich Einzel-Demo), »Mein Trainingsplan in 9 Schritten«, Reflexion
10 Min	Pause
50 Min	Kleingruppenübung: PEP basics® zur Selbstfürsorge, Feedback aus den Kleingruppen, F&A
10 Min	Pause
40 Min	(1.) Wenn das Klopfen nicht ausreicht: Big-Five Lösungsblockaden – Theorie (benennen, kurz erklären, abfragen) (2.) Fallbeispiele und F&A – differenziert nach ZK-päd und ZK-med
30 Min	Abschluss & Verabschiedung: Rechtliche Hinweise, Handlungsrahmen, Markenrechte, Dranbleiben, Vernetzung, Weiterbildungsmöglichkeiten (z. B. Aufbaukurse SWT), Material- & Literaturhinweise, Feedbackbogen, Online-Zertifikatstest
240 Min	

4. Methoden des PEP basics®-Zertifikatskurses

- **Methoden:** Theorie-Input, gemeinsames Üben im Plenum, Live-Demos, Kleingruppenübungen, Arbeit mit Fallbeispielen, F&A, Reflexion, »Lern-Praxis-Transferaufgabe«, Zertifikatstest
- Umfang **2 x 4h Kurs** (Formate: Online oder Präsenz) plus ein Peergroup-Reflexionstreffen der TN zwischen den beiden Kursmodulen (»Lern-Praxis-Transferaufgabe«) → jede:r TN füllt das Reflexionsprotokoll im Workbook (S. 46) aus und mailt es vor dem 2. Kuesmodul an den:die TR
- Umfang **1 x 8h Kurstag** (Formate: Online oder Präsenz), dazu im Anschluss (2-3 Wochen danach) ein 1,5 h Online-Reflexionstreffen, um Fragen zu besprechen → dazwischen sollte ein Peergroup-Reflexionstreffen der TN organisiert worden sein und stattgefunden haben (»Lern-Praxis-Transferaufgabe«) → jede:r TN füllt das Reflexionsprotokoll im Workbook (S. 46) aus und mailt es vor dem Online-Reflexionstreffen an den:die TR. Die Vergabe des Zertifikats ist abhängig von der Teilnahme an der nachträglichen Online-Reflexionssitzung; es empfiehlt sich, den Termin für die Online-Reflexionssitzung bei Vertragsabschluss verbindlich mit der auftraggebenden Organisation mitzuverhandeln,
- **Feedbackbogen** ausfüllen (Online)
- TN eigenständig nach dem Kurs: **Online-Zertifikatstest** (8 Fragen, Multiple Choice) mit abschließendem **Zertifikat** (automatisch via Mail zum Download)

5. Abwicklung von PEP basics®-Inhousekursen

Laut Lizenzvertrag dürfen an den PEP basics®-Kursen **ausschließlich (sozial)pädagogisch-schulische sowie medizinisch-pflegerische Fachkräfte** teilnehmen. Ausnahme: Ist es ausdrücklich erwünscht, dass in einer pädagogischen oder med.-pflegerischen Einrichtung alle Mitarbeiter:innen eines Teams in PEP basics® weitergebildet werden, so können auch (Noch)-Nicht Fachkräfte aus diesem Team an dem Zertifikatskurs teilnehmen. Bitte bei Fragen eine kurze Mail an: kernteam@pep-basics.de.

Der auftraggebenden Einrichtung sollte klar sein: Als vereinfachte Form von PEP® ist PEP basics® keine Therapie- oder Coachingmethode und **darf nicht zu psychotherapeutischen Zwecken oder als Coachingmethode** von den PEP basics®-Trainer:innen gelehrt bzw. von den PEP basics®-Kursteilnehmer:innen eingesetzt werden. PEP basics® dient **ausschließlich zur emotionalen Stärkung sowie zur Emotions- und Stressregulation vor und in belastenden Situationen** (Selbst- und Fremdhilfe).

In den AGB steht unter §5 die **Mindestteilnehmerzahl von 6 TN**, da ja auch in Kleingruppen gearbeitet werden soll. Allerdings würden wir gerade bei Arztpraxen oder Hospizgruppen auch Ausnahmen machen. Schreibt uns einfach eine kurze Mail, wenn eine Anfrage einer Einrichtung mit < 6 TN eingeht (kernteam@pep-basics.de).

Im Lizenzvertrag steht, dass das **Honorar einer Inhouse-Veranstaltung** in Absprache mit dem Lizenzgeber (Michael) oder dem Kernteam vom Trainer frei festzulegen ist. Dabei gelten folgende Kurs-Mindestgebühren:

bei einer Gruppengröße bis 15 TN: mind. 700.- Euro (netto)

bei einer Gruppengröße von 16 bis 24 TN: mind. 1.000.- Euro (netto)

Jede:r TR handelt sein Honorar mit den einzelnen Einrichtungen aus. Nach oben gibt es keine Begrenzung, sondern nur nach unten, da es keine Dumpingpreise unter den Trainer:innen geben soll.

Vor Vertragsabschluss bitte eine **kurze, formlose Mail mit den Konditionen an das Kernteam** schicken (kernteam@pep-basics.de): Name der Einrichtung, TN-Zahl, Ort, Format, Datum, Kursgebühr/-honorar.

Und so werden PEP basics®-Inhousekurse abgewickelt

1. Lege den Kurs auf der Webseite als Inhouse-Veranstaltung an.
2. Du **benötigst von jedem TN ein Anmeldeformular** (Vorlage auf der Downloadseite unter www.pep-basics.de vorhanden). Gründe hierfür sind z.B.:
 - Ein Teil des Zertifikatskurses wird über die Webseite abgewickelt (Feedbackbogen, Zertifikatstest und Vergabe des Zertifikats), dazu brauchen wir von jedem einzelnen TN die Kenntnisnahme der **DSGVO** sowie die Zustimmung zu den **AGB**. Diese erteilen sie uns über das Anmeldeformular.
 - Zudem möchten wir die TN über weitere Entwicklungen (z.B. Aufbaukurse, neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Klopfen...) informieren können. Diese Erlaubnis erhalten wir über die **Zustimmung zum Newsletter**.
 - Uns interessieren auch Berufstätigkeit und Ausbildung der TN, um später **berufsspezifische Angebote** erstellen zu können.
3. Jeder TN wird also im Kurssystem der Webseite angelegt und erhält dadurch einen individuellen Zugang zu den Unterlagen und eine entsprechende Einladungsmail.

6. Verhinderte Teilnahme am 2. Kursmodul

- Es kann mal vorkommen, dass Teilnehmer:innen das 2. Kursmodul **aus wichtigem/triftigen Grund** nicht besuchen können. Das sollte natürlich die Ausnahme sein und ihr solltet auch über den triftigen Grund informiert sein. Alle anderen Gründe (Kurs versäumt, kein Internetzugang, heute keinen Bock gehabt etc.) haben zur Folge, dass die Teilnehmer:innen den kompletten Kurs nochmal besuchen (und bezahlen) müssen oder kein Zertifikat bekommen, solange sie nicht beide Module besucht haben.
- Wir haben einen Mailtext formuliert, der den Prozess und das weitere Vorgehen erklärt und den ihr in so einem Ausnahmefall euren Teilnehmer:innen senden könnt:

Sehr geehrte/r..., liebe/r ...

es tut mir leid, dass Sie aus wichtigem Grund nicht am 2. Kursmodul des PEP basics®-Zertifikatkurses teilnehmen können. Wie geht es jetzt für Sie weiter?

Ich pausiere Ihre Teilnahme bis zu Ihrem 2. Kursmodul. Konkret bedeutet das:

1. Kurszugang pausiert:

- Während Ihr Zugang pausiert ist, können Sie das Zertifikat noch nicht herunterladen.
- Sie können jedoch im Login-Bereich unserer Webseite (www.pep-basics.de) weiterhin auf das Workbook und die Lern-Praxis-Transferaufgabe zugreifen.
- Bitte organisieren Sie sich mit Ihrer Gruppe aus dem 1. Kursmodul, um die Lern-Praxis-Transferaufgabe vor dem 2. Kursmodul zu erledigen.

2. Termin für das 2. Kursmodul vereinbaren:

- Kommen Sie bitte wieder auf mich zu: Wählen Sie einen meiner Kurse für das 2. Kursmodul aus und nehmen Sie Kontakt mit mir auf.
- Sobald ich den gewünschten Termin bestätigt habe, können Sie am 2. Kursmodul teilnehmen. Ich werde Ihnen rechtzeitig einen Zugangslink per E-Mail senden.

3. Freischaltung am Kurstag:

- Am Kurstag werde ich Ihren Zugang wieder aktivieren, damit Sie am Zertifikatsprozess teilnehmen können.

4. Zertifikat:

- Nach Abschluss des 2. Kursmoduls erhalten Sie Ihr Zertifikat.
- Dazu brauchen Sie nur den Feedbackbogen ausfüllen und am Zertifikats-test teilnehmen.

Anmerkungen zur verhinderten Teilnahme am 2. Kursmodul:

- Wie ein Kurs auf der PEP basics®-Kursseite pausiert und wieder aktiviert werden kann, ist Kapitel 9 „Kurssteuerung über die PEP basics®-Webseite“ auf Seite 21 beschrieben.
- Wichtig ist hier, dass die Initiative, einen Termin für das 2. Kursmodul zu finden, von den Teilnehmer:innen und nicht von euch Trainer:innen ausgeht.
- Seid auf die Frage gefasst, ob man bei einem standardisierten Produkt wie PEP basics® das 2. Kursmodul nicht einfach bei einer anderen Trainerin oder einem anderen Trainer absolvieren kann. Unsere trainergebundene Organisation von PEP basics®-Kursen sieht das nicht vor! Sollten Teilnehmer:innen das zweite Kursmodul eines:r anderen Trainer:in besuchen wollen, geht das also nur mit deiner Zustimmung in Absprache mit anderen Trainer:innen. Die Organisation ist dann deine Aufgabe: Hier obliegt es dir, dies zu genehmigen, die Kursmodule entsprechend zu schalten, die Kommunikation zu übernehmen und eine finanzielle Einigung mit dem:der anderen Trainer:in zu vereinbaren.
- Wir empfehlen dringend den obigen Weg zu gehen, um ein Hopping der Teilnehmenden zu verhindern. So ist diese Handlungsempfehlung auch nur eine interne Information an euch Trainer:innen und nicht eine Information an die Teilnehmer:innen.

7. Das erhältst Du als PEP basics®-Trainer:in

- Eine Lizenzgewährung zur Durchführung von Kursen zur Vermittlung von PEP basics®, einer vereinfachten Version von PEP® für pädagogisch oder medizinisch-pflegerischen Fachkräfte
- »PEP basics®-Starter-Kit« bestehend aus:
 - o einem eintägigen Grundtraining »Zertifizierte:r PEP basics®-Trainer:in« in Präsenz
 - o einer vierstündigen Online-Trainerzusatzausbildung »Zertifizierte:r PEP basics®-Live-Online-Trainer:in«
 - o dem Zugang zum Lernmanagementsystem der PEP basics®-Webseite, mit der du deine Kurse verwalten wirst
 - o vollständigem Trainingsmaterial (Präsentationsfolien, Workbook)
 - o Word/Excel/PDF-Vorlagen für administrative Zwecke (Rechnungserstellung, Kursdokumentation, Anmeldeformular etc.)
 - o den Teilnahmebedingungen (AGB) für die Durchführung der Kurse, zum Hochladen auf deine Webseite
- ein verbindliches Curriculum inkl. diesem PEP basics®-Handbuch
- eine fixe Preisstruktur für die offenen Zertifikatskurse (keine Konkurrenz unter den Trainer:innen)
- Zugehörigkeit zu einem Trainer:innenkollektiv, sichtbar über eine gemeinsame Webseite
- regelmäßiges Onlinetreffen des Trainer:innenkollektivs zur Vernetzung und Intervention

8. Das bringst Du als PEP basics®-Trainer:in mit

- Als TR des PEP basics®-Trainer:innenkollektivs gibst du standardisierte Zertifikatskurse für pädagogische oder medizinisch-pflegerische Fachkräfte.

- **Voraussetzung PEP basics®-TN werden zu können:**
 - Erfolgreich abgeschlossene Fortbildung PEP® I bis III plus mindestens zwei Spezialkurse, von denen der letzte nicht länger als 24 Monate zurückliegt
 - Umfassende Erfahrung in der Anwendung von PEP® in Einzel- und/oder Gruppensitzungen
 - Eigene Erfahrung/Ausbildung im pädagogischen oder medizinisch-pflegerischen Bereich
 - Workshop-/Trainingserfahrung
 - Selbständige Organisation der Kurse
 - Freude und Passion, mit PEP® zu arbeiten
 - Bereitschaft, PEP basics® in Reinform zu lehren
 - Bereitschaft, dich aktiv in den Trainer:innenkollektiv einzubringen
 - Commitment gegenüber dem Trainer:innenkollektiv und dem Lizenzvertrag

- **Wichtig:** PEP basics® vermittelt keine Therapie- oder Coachingmethoden, sondern ausschließlich Methoden zur emotionalen Stärkung sowie Stress- und Emotionsregulation.

9. Kurssteuerung über die PEP basics®-Webseite

www.pep-basics.de

Konzepte der Kurssteuerung für TN

- Die TN erhalten **2 Tage vor Beginn des 1. Kursmoduls** eine E-Mail zum Setzen des Passworts und eine **Willkommensmail** mit allen Daten zum Kurs (z. B. Veranstaltungsort bei Präsenzkursen, Teilnahme-Link bei Onlinekursen, Uhrzeiten etc.). Werden innerhalb der 2 Tage vor einem Kurs noch TN hinzugefügt, erhalten diese ihre Willkommensmails umgehend. Der Mailversand berücksichtigt Änderungen des Kursdatums, sofern E-Mails nicht bereits versandt wurden.
- Die TN können sich ab dem Erhalt ihrer Willkommensmails registrieren und einloggen. Sie können dann das Workbook herunterladen und sehen auch schon das Dokument mit der »Lern-Praxis-Transferaufgabe«.
- Die TN können **erst ab Ende des 2. Kursmoduls auf den Feedbackbogen und den Zertifikatstest zugreifen**. Bis dahin wird auch auf der Kursseite »Fortschritt 0« angezeigt. Nachdem die TN den Test erfolgreich abgeschlossen (8 Multiple-Choice-Fragen, 100% richtige Antworten) **und** den Feedbackbogen ausgefüllt haben, erhalten sie ihr Zertifikat zum Download und per Mail.
- Die TN können den Zertifikatstest bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholen, die fehlerhaften Fragen werden ihnen mitgeteilt (jedoch nicht die richtige Antwort).

Login und interner Bereich

- Per E-Mail erhältst du einen Link zum Setzen deines Passworts. Bitte lege ein sicheres Passwort fest und melde dich anschließend mit deiner E-Mail-Adresse und deinem neuen Passwort an.
- Den internen Bereich erreichst du jederzeit über den »Login«-Button oben rechts auf der www.pep-basics.de Webseite.
- Solltest du dein Passwort vergessen haben, kannst du die »Passwort vergessen«-Funktion auf der »Login«-Seite nutzen.
- Im internen Bereich kannst du deine Kurse sehen, neue Kurse anlegen, alle Materialien herunterladen und deine persönlichen Daten ändern (z. B. E-Mail-Adresse, Passwort, etc.)

Kurse anlegen

Kurse können im internen Bereich unter dem Menüpunkt »Kurs erstellen« angelegt werden. Folgende Einstellungen sind in der Eingabemaske möglich:

Kurs erstellen

Kurstyp*

ZK für pädagogische Fachkräfte
 ZK für medizinisch-pflegerische Fachkräfte

Ort*

Präsenzveranstaltung
 Online

Veranstaltungsort

Straße und Hausnummer

PLZ* **Ort***

Gruppenart*

Offene Gruppe
 Inhouse-Veranstaltung

Kursbeginn (1. Modul)* **Kursende (1. Modul)***

Kursbeginn (2. Modul)* **Kursende (2. Modul)***

Kurs erstellen

Kurstyp: ZK für pädagogische oder med.-pflegerische Fachkräfte. – auswählbar je nach TR-Fokus

Ort: Bei **Präsenzveranstaltungen** sollten möglichst alle Angaben zum Veranstaltungsort eingetragen werden – diese werden den TN angezeigt. **PLZ** und **Ort** sind Pflichtfelder, da diese in der (öffentlichen) Terminliste angezeigt werden. Bei **Onlinekursen** erscheint ein Eingabefeld für den Zugangslink zur Veranstaltung.

Gruppenart: Inhouse-Kurse werden nicht auf der öffentlichen Terminliste angezeigt.

Kursbeginn & -ende: Nach der Auswahl des Kursbeginns (1. Modul) werden die übrigen Datumsfelder automatisch vorbefüllt (Ende jeweils 4h nach Beginn, 2. Kurstermin direkt anschließend). Diese Werte sollten unbedingt überprüft und angepasst werden. Es sind **viertelstündliche Zeiteingaben** möglich (volle Stunde, 15 nach, ...).

Nach dem Speichern wird die TN-Liste des Kurses geöffnet. Alle Angaben (außer dem Kurstyp) können nachträglich verändert werden.

Die **Kurskennung** (ZK-PAED-xxxxx bzw. ZK-MED-xxxxx) wird vom System automatisch generiert.

Teilnehmer:innen hinzufügen

[← Zurück zur Übersicht](#)

Liste der Teilnehmer:innen | Zertifikatskurs für pädagogische Fachkräfte
Kurskennung: ZK-PAED-00003
Anzahl der Teilnehmer:innen: 0

Aktionen: [Teilnehmer:in hinzufügen](#) | [Alle E-Mail Adressen in Zwischenablage kopieren](#)

Durch das Klicken auf »Teilnehmer:in hinzufügen« öffnet sich die Eingabemaske für neue TN.

Teilnehmer:in hinzufügen

E-Mail Adresse*

Titel Vorname* Nachname*

Telefon Webseite

Straße und Hausnummer

PLZ Ort Land

Berufsbezeichnung

 Zum Newsletter anmelden (Bestätigung liegt schriftlich vor)

Teilnehmer:in hinzufügen

Die Angaben **E-Mail Adresse**, **Vorname** und **Nachname** sind Pflichtfelder, da sie für die Kommunikation und das Zertifikat benötigt werden. Alle weiteren Angaben sind optional.

Die E-Mail Adressen sind im System einzigartig. Wird also ein:e bereits bestehende:r TN mit derselben E-Mail angelegt, werden die Daten überschrieben. Einschreibungen in anderen Kursen bleiben bestehen.

Beim **Setzen des Newsletter-Hakens** wird der:die TN ohne Bestätigungs-Mail zum Newsletter eingeschrieben. Eine Zustimmung zum Empfangen des Newsletters muss daher in schriftlicher Form vorliegen (siehe Anmeldeformular).

Teilnehmer:innen verwalten

← [Zurück zur Übersicht](#)

Liste der Teilnehmer:innen | Zertifikatskurs für pädagogische Fachkräfte

Kurskennung: ZK-PAED-00038

Anzahl der Teilnehmer:innen: 1

Aktionen: [Teilnehmer:in hinzufügen](#) | [Alle E-Mail Adressen in Zwischenablage kopieren](#)

Sortierung: [Späteste anmeldung zuerst](#) ▾

Seite 1 von 1

Alle Teilnehmer:innen ▾

Anmeldung von: dd.mm.yyyy 📅

Anmeldung bis: dd.mm.yyyy 📅

Alle Fortschritte ▾

Dr. med. Un Bekannt
un@bekannt.ooooo

Eingeschrieben seit: 01.03.2025

Fortschritt: Nicht begonnen | 0 von 2 Lektionen abgeschlossen. (0%)

E-Mail-Benachrichtigung versandt

Aktionen: [Teilnehmer:in bearbeiten](#) | [Teilnehmer:in pausieren](#) | [Teilnehmer:in entfernen](#)
[E-Mail zum zurücksetzen des Passworts senden](#)

Aktionen auf der TN-Liste des Kurses:

- **Teilnehmer:in bearbeiten:** Je TN öffnet sich eine Eingabemaske zur Änderung der TN-Daten (ähnlich wie beim TN hinzufügen)
- **Teilnehmer:in pausieren:** Jede:r TN kann durch das Drücken auf die Schaltfläche im Kurs pausiert werden. Diese Funktion ist für die Nutzung bei veränderter Teilnahme am 2. Kursmodul gedacht.
 - Ist eine individuelle Pause aktiv, erscheint der Name des/der TN in roter Farbe. Solange die Pause aktiv ist, können TN weder auf den Feedbackbogen noch auf den Zertifikatstest zugreifen. Alle weiteren Kursinhalte sind ersichtlich.

Erika Musterfrau (Pausiert)
e.musterfrau@byom.de

Eingeschrieben seit: 30.09.2024

Fortschritt: Nicht begonnen | 0 von 2 Lektionen abgeschlossen. (0%)

E-Mail-Benachrichtigung versandt

Aktionen: [Teilnehmer:in bearbeiten](#) | [Pausieren beenden](#) | [Teilnehmer:in entfernen](#)

- Ist eine individuelle Pause aktiv, erscheint anstelle der Schaltfläche »Teilnehmer:in pausieren« die Schaltfläche **Pausieren beenden**. Diese ist zu betätigen, sobald der/die TN das 2. Kursmodul beendet hat. Die zuvor gesperrten Inhalte werden sofort freigegeben.
- **Teilnehmer:in entfernen:** Jede:r TN kann durch das Drücken auf die Schaltfläche vom Kurs entfernt werden. Die Persönlichen Daten der TN bleiben dabei (vorerst) im System erhalten. Hinweis: Das Entfernen ist nicht mehr möglich, sobald ein:e TN das Zertifikat erhalten hat.

- **E-Mail zum Zurücksetzen des Passworts senden:** Über »Meine Kurse« → »Teilnehmer:innen bearbeiten« → »E-Mail zum Zurücksetzen des Passworts senden« kann dem:der TN eine E-Mail geschickt werden, mit der er:sie ein neues Passwort setzen kann.
- **Sortierung/Filterung:** Diverse Sortierungs- und Filterungsmöglichkeiten. Über den Filter »Alle Teilnehmer:innen« kann mittels Suchfeld nach Namen und E-Mail Adressen der TN gesucht werden.
- **Alle E-Mail Adressen in Zwischenablage kopieren:** Mittels dieser Funktion werden alle E-Mail Adressen der TN kommagetrennt in die Zwischenablage kopiert. Du kannst die Adressen dann einfach in das Empfänger-Feld deines E-Mail-Programms einfügen, um Rundmails zu versenden.

Kurse verwalten

Auf der »Meine Kurse« Seite sind alle Kurse aufgelistet. Über die Filterung / Sortierung können Kurse auch mittels Suchfunktion in den einzelnen Filterkategorien besser gefunden werden.

Hinweis: Der Haken **»Vergangene Kurse ausblenden«** ist zu Beginn gesetzt, die Eigenschaft bezieht sich auf das Ende des 2. Kursmoduls.

Sortierung: **Späteste zuerst** Seite 1 von 1

Alle Gruppen ▾ Alle Kursformate ▾ Alle Orte ▾ Von: dd.mm.yyyy Bis: dd.mm.yyyy Alle Kursarten ▾

Vergangene Kurse ausblenden



Zertifikatskurs für pädagogische Fachkräfte

Inhouse-Workshop
Onlinekurs
am 01.05.2024 und 02.05.2024
Kurskennung: ZK-PAED-00003

Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie PEP basics als wirksame Selbstregulationsmethode für sich selbst und in ihrem Arbeitsumfeld anwenden können. Sie lernen, wie emotionale Selbststärkung und die Reduktion von belastenden Emotionen (z.B. Angst, Ärger, Ohnmacht) ganz praktisch funktionieren. Nebenbei tun Sie auch gleichzeitig etwas für Ihre eigene Selbstfürsorge und Resilienz.

1. Modul: 01.05.2024 von 20:45 Uhr bis 00:45 Uhr
2. Modul: 02.05.2024 von 00:45 Uhr bis 04:45 Uhr

Teilnehmer:innen: 1

Kurs bearbeiten

Teilnehmer:innen bearbeiten

Die Kursauflistung zeigt alle wichtigen Details zu einem Kurs. Zudem gelangt man durch die beiden Schaltflächen zu weiteren Einstellungsmöglichkeiten eines jeden Kur- ses:

- Die **»Teilnehmer:innen bearbeiten«**-Schaltfläche führt zur vorher beschriebenen TN-Übersicht.
- Über **»Kurs bearbeiten«** gelangt man zu folgender Ansicht:

Zertifikatskurs für pädagogische Fachkräfte

Kurskennung: ZK-PAED-00003

Kurstyp

ZK für pädagogische Fachkräfte

Ort*

Präsenzveranstaltung

Online

Link zum Online Meeting

Gruppenart*

Offene Gruppe

Inhouse-Veranstaltung

Kursbeginn (1. Modul)*

Kursende (1. Modul)*

Kursbeginn (2. Modul)*

Kursende (2. Modul)*

Kurs als ausgebucht anzeigen (auf Termine-Seite)

Kurs pausieren ⓘ

In der »Kurs bearbeiten« Ansicht können einige Einstellungen vorgenommen werden. Hinweis: Das ändern der **Gruppenart** kann sich auf die Sichtbarkeit in der (öffentlichen) Terminliste auswirken, da dort nur offene Gruppen angezeigt werden.

Datumsänderungen können beliebig erfolgen, allerdings beeinflussen sie den automatischen Versand der Willkommensmails an die TN sowie die Zugriffsmöglichkeiten auf Feedback und Zertifikatstest.

Sind alle **Plätze eines Kurses belegt**, kann der Kurs mittels Setzen des **»Kurs als ausgebucht anzeigen«**-Hakens in der öffentlichen Terminliste als ausgebucht angezeigt werden. Der Kurs ist jedoch nach wie vor sichtbar. Dies gilt nur für **offene Gruppen**.

Sollte ein Kurs **ausfallen**, oder auf (erst einmal) **unbestimmte Zeit verschoben** werden, kann der **»Kurs pausieren«**-Haken gesetzt werden.

Ist »Kurs pausieren« gesetzt, wird der automatische **Versand der Willkommensmails** an die TN **ausgesetzt**, sofern sie nicht bereits versandt wurden. Werden neue TN zu einem pausierten Kurs hinzugefügt, werden Willkommensmails ebenfalls in eine Warteliste gesetzt, auch wenn das Kursanfangsdatum bereits erreicht ist.

Die TN können bei **pausierten Kursen nicht auf die Kursinhalte** zugreifen, der Kurs wird ihnen nicht unter »Meine Kurse« angezeigt.

Pausierte Kurse **erscheinen nicht in der Terminliste**.

Sollte ein pausierter Kurs wieder aufgenommen werden (z. B. zu einem neuen Termin), sollte das **Kursdatum unbedingt vor oder zeitgleich** mit dem **Entfernen des »Kurs pausieren«-Hakens angepasst** werden, da im Falle eines Datums in der Vergangenheit die Willkommensmails verfrüht versandt und die Zugriffe der TN freigeschaltet werden könnten.

Soll ein Kurs ausfallen, kann der »Pausiert«-Haken gesetzt bleiben.

10. Abgrenzung PEP® / PEP basics® für TN von berufsbezogenen Fortbildungen (Teil 1)

TN-Anfrage: »Ich interessiere mich für eine Fortbildung, weil ich PEP® in meine Arbeit integrieren möchte. Welcher Kurs ist der richtige für mich?«

1. PEP® Fortbildung: Sie sind als Therapeut:in, Ärzt:in, Coach, Sozialarbeiter:in oder Heilpraktiker:in aktiv in der Behandlung bzw. Beratung von Klient:innen tätig, dann sind Sie im PEP®-Fortbildungsinstitut von Dr. Michael Bohne richtig. Dort finden Sie PEP® Grund- und Aufbaukurse (PEP I-III) und mehr als 20 PEP®-Spezialkurse. Ausführliche Informationen unter: <https://www.dr-michael-bohne.de/fortbildung-pep.html>

2. PEP basics®-Zertifikatskurs: Sie sind (sozial-)pädagogisch-schulische oder medizinisch-pflegerische Fachkraft und suchen eine Fortbildung, in der Sie vereinfachte Methoden der PEP® für Ihr Berufsfeld lernen können, dann sind Sie bei PEP basics® richtig. In den PEP basics®-Zertifikatskursen erproben Sie die Methode zunächst bei sich selbst. Darauf aufbauend lernen Sie, wie Sie die Methode entweder (a) mit Schüler:innen und Kita-Kindern ebenso wie mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in pädagogischen Einrichtungen aller Art oder (b) bei Patient:innen und betroffenen Angehörigen im medizinisch-pflegerischen Kontext direkt in Ihrem Berufsfeld anwenden können.

Als vereinfachte Form von PEP® ist PEP basics® keine Therapie- oder Coachingmethode und darf nicht zu psychotherapeutischen Zwecken oder als Coachingmethode eingesetzt werden. PEP basics® dient ausschließlich zur emotionalen Stärkung sowie zur Emotions- und Stressregulation vor und in belastenden Situationen. PEP basics® richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte, Erzieher:innen, Sozial-/Heil-/Sonderpädagog:innen und an medizinisch-pflegerische Fachkräfte in Arztpraxen, Kliniken, Seniorenheimen und auch Praxisinhaber:innen, die ihr Team in PEP basics® schulen lassen möchten.



11. Abgrenzung PEP® / PEP basics® für TN von berufsbezogenen Fortbildungen (Teil 2)

Wenn wir nicht sicher sind, ob wir eine TN-Anfrage annehmen können

Bei Anfragen von Personen, die nicht nur die erforderlichen Qualifikationen als pädagogische/med.-pflegerische Fachkraft mitbringen, sondern auch die Voraussetzungen für die Teilnahme an der PEP®-Fortbildung erfüllen (z.B. Schulsozialarbeiterin mit HPP/Coach-Ausbildung, Erzieher:in mit systemischer Therapieausbildung, Beratungslehrer mit Lerncoachingausbildung, Pflegefachkraft mit HP-Ausbildung...), bitten wir um ein persönliches Gespräch. Dabei möchten wir die Motivation der Interessierten verstehen und sie entsprechend beraten.

- Was wollen Sie nach dem Kurs damit machen? In welchem Kontext wollen Sie damit arbeiten? Mit welcher Zielgruppe?
- PEP® und PEP basics® genau abgrenzen und erklären: PEP basics® darf nur zur Selbstanwendung und im päd./med. beruflichen Kontext angewendet werden, nicht für Klient:innen in Beratung, Coaching oder PT (weder Gruppe noch einzeln, auch keine Selbstanwenderklopfkurse).
- Wer später mit PEP® weiter machen möchte, um dann auch noch mit Klient:innen in Beratung, Coaching arbeiten zu können, bekommt einmalig von Michael einen Nachlass für den PEP I-Kurs (100.- Euro).

Bei Anfragen von Ärzt:innen

- Ärzt:innen sind grundsätzlich therapeutisch tätig und gehören in die PEP®-Fortbildung (PEP® I – III). Sie sind nicht Zielgruppe für PEP basics®.
- Niedergelassene Ärzt:innen, die sich zusammen mit einem ganzen Praxisteam aus Arzthelfer:innen und Pflegekräften zu PEP basics® anmelden, dürfen in diesem Kontext als Teammitglied an PEP basics® teilnehmen. Sie sind jedoch eingehend auf die unterschiedliche Intention der beiden Kurse hinzuweisen. Wenn sie sich dann entscheiden, mit PEP® weiterzumachen, bekommen auch sie den 100.- Euro Rabatt auf PEP I bei anschließender Anmeldung.

12. Das erhalten die TN der Zertifikatskurse

- Kennenlernen einer innovativen Methode zur Emotionsregulation in Theorie und Praxis
- 2 x 4h Kurs (Formate: Online oder Präsenz) oder 1 x 8h Kurs mit Online-Reflexion nach 2-3 Wochen
- einen interaktiven Kurs mit der Möglichkeit, die Methode unmittelbar kennen zu lernen und Fragen zu stellen
- Demos und Fallbeispiele konkret für den beruflichen Kontext
- umfangreiches Workbook inkl. Arbeitsblätter (75 Seiten)
- Literatur- und Materialempfehlungen
- Zertifikatstest (8 Fragen, Multiple Choice)
- Teilnahmebestätigung und Zertifikat
- Begleitung durch Trainer:innen, die umfassende Erfahrung sowohl in der praktischen Anwendung von PEP® als auch in der Durchführung von Workshops haben
- Alle Trainer:innen haben eine Schulung als »Zertifizierte:r PEP basics®-Trainer:in« und eine Zusatzausbildung „Zertifizierte:r PEP basics®-Live-Online-Trainer:in“ absolviert
- Nach erfolgreichem Abschluss des PEP basics®-Zertifikatskurses dürfen die Teilnehmer:innen folgende Formulierung führen: »Zertifikatskurs PEP basics® (nach Dr. Bohne)«
- Die Präsentationsfolien werden den TN nicht ausgehändigt, da es sich um ein Lizenzseminar handelt.

13. Das bringen die TN der Zertifikatskurse mit

- Interesse, eine innovative Methode zur Stressregulation zu lernen
- Bereitschaft zur aktiven Teilnahme am Kurs und zur Selbsterfahrung
- Bereitschaft zur Reflexion in einer Kleingruppe (ca. 1,5 Std.) zwischen den beiden Modulen
- Bereitschaft, einen kleinen Wissenstest abzulegen (8 Fragen, Multiple Choice)
- Bereitschaft zur absoluten Verschwiegenheit über alle in den Kursen bekannt werdenden Umstände und Vorgänge zum Schutz der Privatsphäre aller Kurs-TN

14. PEP basics®-Werbetexte/Formulierungen

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

PEP basics® ist eine praktische und vereinfachte Version von »Klopfen mit PEP®«, einer innovativen, wissenschaftsbasierten Methode zur Emotions- und Stressregulation nach Dr. med. Michael Bohne. Unsere PEP basics®-Zertifikatskurse sind speziell für pädagogische und medizinisch-pflegerische Fachkräfte entwickelt. In den Kursen lernen Sie wirksame Techniken zur emotionalen Stärkung der Ihnen anvertrauten Menschen. Und ganz nebenbei tun Sie auch noch etwas für Ihre eigene Selbstfürsorge und Resilienz. Versprochen.

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

Entdecken Sie PEP basics® – die praxisorientierte Version der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP®) nach Dr. med. Michael Bohne.

Unsere Zertifikatskurse sind speziell für pädagogische und medizinisch-pflegerische Fachkräfte entwickelt. Erlernen Sie mit PEP basics® eine Methode, die emotionale Belastungen nachhaltig reduziert und gleichzeitig Selbstvertrauen und Resilienz stärkt. Mit einfachen, leicht verständlichen Techniken lernen Sie, PEP basics® direkt in Ihrem beruflichen Umfeld anzuwenden – bei Schüler:innen, Kita-Kindern, Patient:innen, betroffenen Angehörigen oder sich selbst.

Unser praxisorientiertes Workshopkonzept beinhaltet wirksame Stressregulationstechniken (u.a. das Beklopfen von Körperpunkten), Übungen zur Selbststärkung und individuell formulierte Kraftsätze. Mit einem umfangreichen Workbook, Arbeitsblättern und Fallbeispielen sind Sie bestens gerüstet, um PEP basics® in Ihrem Arbeitsfeld umzusetzen.

Der PEP basics®-Zertifikatskurs umfasst zwei Kursmodule mit je vier Stunden und kann wahlweise online oder in Präsenz absolviert werden. Erfahrene Trainer:innen begleiten Sie dabei durch den Kurs.

Besuchen Sie unsere Webseite für weitere Informationen. Wir freuen uns auf Sie!

15. Nutzungshinweise zu den Druckdateien der PEP basics®-Flyer

Die Idee ist, dass alle für PEP basics® einheitliche Flyer verwenden. Wir bitten dich, diese Idee zu unterstützen und unseren Empfehlungen zu folgen.

Personalisierung der Flyer (optional):

Im **Freifeld »Ihr direkter Kontakt«** kannst du vor dem Druck deine Kontaktdaten ergänzen oder nach dem Druck das Freifeld mit einem Stempel, Aufkleber o.ä. ausfüllen.

Alternativ steht dir das Angebot unserer Grafikerin Katharina Krekeler zu Verfügung, das Kontaktfeld auf der Rückseite für dich individuell zu gestalten. Die Kosten hierfür betragen einmalig

- **für einen Flyer (entweder PÄD oder MED):** 100,- Euro zzgl. MwSt.
- **für beide Flyer (PÄD+MED):** 130,- Euro zzgl. MwSt.

Wenn du das Angebot in Anspruch nehmen möchtest, nimm bitte direkt Kontakt mit Katharina auf unter: hello@hejro.de

Und so geht die Flyerbestellung:

- **Druckerei:** »WIR machen DRUCK«
- Unter diesem **Link** kannst du deine Flyer bestellen: https://www.wir-machen-druck.de/faltblatt-gefaltzt-auf-din-lang-vertikaler-wickelfalz-6seitig.html?_gl=1*2p2wb9*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=Cj0KCQiA_Yq-BhC9ARI-sAA6fbAi6OLcY3VyP12QN3Rgppb8dfQqMZD1eX-qQN8uNaW4_d6QUsgx15d2QaAoQcEALw_wcB
- **Produkt:** Faltblatt, gefaltzt auf DIN lang, vertikaler Wickelfalz, 6-seitig
- **Papiertyp:** 170g hochwertiger Qualitätsdruck auf Recyclingpapier, weiß matt
- Wähle die gewünschte **Stückzahl** aus.

The screenshot shows the website interface for 'WIR machen DRUCK.de'. The main product is 'Faltblatt, gefaltzt auf DIN lang, vertikaler Wickelfalz, 6-seitig'. The product details include: '4/4 farbig (beidseitiger Druck)', 'Endformat: 29,7 cm x 21,0 cm', 'gefaltetes Endformat: 10,0 cm x 21,0 cm', and 'Datenformat: 30,3 cm x 21,6 cm'. The price section shows 'Unser Preis 38,35 EUR', 'Zusatzoptionen 0,00 EUR', 'Verarbeitung 0,00 EUR', and 'Versandkosten 0,00 EUR'. The total price is 'Gesamtpreis 45,64 EUR'. The 'IN DEN WARENKORB' button is highlighted.

- Lege deine Auswahl in den **Warenkorb** .

- Lade **die Druckdatei (nicht die Webversion)** unter »**Eigene Druckdaten**« hoch.
- Lege am besten ein **Kundenkonto** an, damit Nachbestellungen einfacher sind.

Weitere Hinweise:

- Inhaltliche und gestalterische Änderungen an den Flyern sind nicht gestattet.
- Es ist auch nicht gestattet, die Druckdaten an Dritte weiterzugeben.

16. Kooperationen mit Bildungswerken

Da wir Lizenznehmer:innen der PEP basics®-Zertifikatskurse sind, ist es erforderlich, dass Kooperationen mit Bildungswerken mit dem Lizenzvertrag vereinbar sind. Folgende Vereinbarungen sind für unsere Zusammenarbeit bei offenen Kursen essentiell:

1. Die ausgeschriebenen Teilnahmegebühren der Bildungsanbieter für offene Kurse müssen unseren festgelegten Preisen genau entsprechen. Diese betragen 219.- Euro (brutto) für Online-Kurse und 249.- Euro (brutto) für Präsenzkurse (Stand: 06.03.2025). Als PEP basics®-Trainer:innen können wir mit Bildungswerken einen Vertrag über Staffelpreise je TN verhandeln, sodass bei den Bildungswerken als Veranstalter auch etwas übrigbleibt.
2. Der Anmeldeprozess mit der Bestätigung unserer Teilnahmebedingungen (AGB), der Datenschutzerklärung sowie der Angabe von Name, E-Mail und Tätigkeitsfeld sind Voraussetzung für die Teilnahme an den PEP basics®-Zertifikatskursen. Dazu stellen wir unser PEP basics®-Anmeldeformular zur Verfügung. Unsere Teilnahmebedingungen (AGB) und unsere Datenschutzerklärung können auf unserer Webseite (www.pep-basics.de) nachgelesen werden.
3. Die markenrechtliche Kennzeichnung ® muss in der gesamten Kommunikation beachtet werden. Die richtige Schreibweise ist: PEP basics®.
4. Die Ausschreibung auf den Seiten der Bildungswerke sollte auf jeden Fall den Link zur PEP basics®-Webseite enthalten: www.pep-basics.de. Das PEP basics®-Logo können wir leider nicht zur Verfügung stellen.
5. Wichtig: Wir bieten keine PEP®-Kurse an und daher ist es wichtig, dass bei den Bildungsanbietern auch immer von PEP basics® die Rede ist. PEP®-Kurse werden ausschließlich durch Dr. Michael Bohne angeboten und durchgeführt. Die Zielgruppe für PEP®-Kurse sind Personen, die therapeutisch oder als Coach bzw. beratend tätig sind.
6. Da es sich bei unseren Kursen um Lizenzseminare handelt, können wir das Nutzungsrecht für die Teilnehmerunterlagen nicht einräumen und auch nicht vor dem Kurs zur Verfügung stellen. Die angemeldeten Teilnehmer:innen erhalten einen Zugang zur PEP basics®-Lernplattform und können sich darüber das umfangreiche Workbook samt Arbeitsblättern eigenständig herunterladen. Auch können die Präsentationsfolien nach dem Kurs nicht zur Verfügung gestellt werden, alle relevanten Inhalte sind im ausführlichen Workbook enthalten. Hier einige Beispielseiten aus den Unterlagen:

Workbook (ca. 75 Seiten)

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 Nervenzell oder eine ausgeglichene Pendelwaage zu sehen, um dem Gehirn ein bildhaftes Gefühl von Balance zu vermitteln. Dabei ist tief atmen.

Abb. 2: Überkreuz- und Fingerberührung
Bei der Überkreuzübung soll durch die Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Areale der Dorsalfokus zwischen den unterschiedlichen Neuronen

Selbststärkungsübung für Kinder

So geht der «Kurbel-Trick»:

- Ziehst mit der rechten Hand von der linken Schulter herunter, bis du eine kleine Delle unterhalb deines Schlüsselbogens spürst.
- Gleite die linke Selbststärkungsperle, um über die rechte den Finger der rechten Hand herunter. Wir nennen diese Bewegung auch gerne «Kurbel».
- Während du kurbelst, sprichst du einen Satz, der dir guttut, z. B. «Mach was dir selber aussieht oder was nicht, aber guttut, mag ich mich so, wie ich bin» oder «Auch wenn ich etwas noch nicht so gut kann, bin ich trotzdem ein cooles Kind». (nach: Bohne & Bohne 2022a)

Mit dem «Kurbel-Trick» machst du dir selber Mut, denn ich sage dir selbst was ich gut finde, und ich bin.

Das ist mein Kurbelzettel

g mit einschulenden Beeinträchtigungen oder negativen Kognitionen (wie z.B. Bilingualität) nutzen wir neurowissenschaftliche Erkenntnisse, um eine positive Veränderung über kognitionsverarbeitende neuronale Netzwerke (vgl. Köhne 2020, S. 395).

Abb. 1: Die binokulare (überlagerte) Modell von PEP®

2.5. Warum und wie wirkt PEP®?

Wir haben uns angesehen, wie und vor allem, wie die Klappen die emotionale Verarbeitung der Bilder beeinflussen. Die Klappen werden immer wieder auf die Klappen oder wiederum eine emotionale Verbindung auf der Ebene der Amygdala verknüpft (Pfeifer 2015, S. 196).

Es gibt einen Vorteil an Wirkhypothesen für PEP®. Die wichtigsten sind:

- **Neurobiologische Prozesse:** Unser Gehirnzentrum im Gehirn, das emotionale Reaktionen steuert, ist das limbische System. Dieses System ist nicht gleichzeitig Stress und Entspannung empfänglich. Die positiven Gefühle, die durch das Klopfen erzeugt werden, überlagern Stress und Ängstlichkeit, indem sie neue Verknüpfungen und Muster anlegen. Durch die

Reflexion für den beruflichen Kontext

- Wie kann ich die PEP basics®-Übungen in meinem beruflichen Kontext einsetzen?
- Welche Übungen eignen sich dafür am besten? Warum?
- Welche Übungen werden sich in meinem beruflichen Kontext konkret auszeichnen (Zielgruppe, Kontext)?
- 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?
- Welche Übungen habe ich bereits in meinem beruflichen Kontext eingesetzt? Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?
- Möchte ich die PEP basics®-Übungen langfristig in meinem beruflichen Kontext integrieren? Wie kann das aussehen?
- Wie kann ich mich auf die Integration von PEP basics® in meinem beruflichen Kontext vorbereiten? Welches Material brauche ich?
- Wie werde ich die PEP basics®-Übungen meinen Kolleg:innen gegenüber erklären?
- Welche Fachliteratur zu PEP® und Klopftechniken habe ich schon gelesen, welche plane ich zu lesen?

Präsentationsfolien (ca. 90 Folien)

Auf den Punkt gebracht:

- »Mit PEP basics dem Stress die Stirn bieten!«
- »Mit PEP basics sich und andere Wirkungsvoll stärken!«
- »Emotionsregulation ja, Therapie und Coaching nein!«

Klopftechnik 2

Klopfübung

17. FAQs von Kurs-TN

Fragen zum Ablauf von PEP basics®	
Wie erhalte ich mein Zertifikat?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Registrierung unter: www.pep-basics.de 2. Teilnahme an den beiden Kursmodulen 3. »Lern-Praxis-Transferaufgabe«: Selbstorganisiertes Reflexionstreffen zwischen den beiden Kursmodulen, inkl. Reflexionsprotokoll Workbook, S. 46 ausfüllen und vor dem 2. Kursmodul an Trainer:in mailen. 4. Feedbackbogen ausfüllen UND den Online-Zertifikatstest absolvieren (8 Fragen, Multiple Choice) → Teilnahmezertifikat wird automatisch die hinterlegte Mailadresse gemailt.
Erhalten wir nach dem Seminar die Präsentationsfolien?	Nein. Da es sich um ein Lizenzseminar handelt, können die Präsentationsfolien den Teilnehmer:innen <u>nicht zur Verfügung gestellt</u> werden.

Fragen zur Nutzung der Marke PEP basics® bzw. des Logos	
Dürfen Organisationen, zum Beispiel Schulen, das PEP basics®-Logo nach erfolgreicher Inhouse-Veranstaltung auf Ihrer Website zeigen?	<p>Das ist nicht möglich. Die Nutzung des Logos auf der Webseite könnte eine nicht zutreffende eine Zertifizierung der gesamten Schule suggerieren. Mit den Kursen, die wir aktuell anbieten, erhalten die Teilnehmer:innen jedoch ein individuelles Zertifikat und kein organisationsbezogenes Zertifikat.</p> <p>Organisationen können ihre an den Kursen teilgenommenen Mitarbeiter:innen namentlich auf ihrer Webseite nennen und auch jederzeit zur PEP basics®-Webseite (www.pep-basics.de) verlinken.</p>

Fragen zu den Big-Five	
Warum sind die Big-Five nicht ausführlicher Teil des Curriculums?	<ul style="list-style-type: none"> • 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 des PEP basics®-Zertifikatskurses. • Die Big-Five-Lösungsblockaden sind sehr komplex und der professionelle Umgang damit, erfordert viel Erfahrung. • Sie können bei 10 UE nicht Teil des Curriculums sein.

<p>Wie erkenne ich eine Big-Five-Lösungsblockade? → Die Big-Five werden im Kurs wie nebenstehend erläutert:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wir benennen und erklären die Big-Five kurz & knapp. • Wir zeigen den Kurs-TN, wie man die Big-Five bei sich selbst abfragt: <ul style="list-style-type: none"> – SVW: »Mache ich mir in diesem Kontext irgendeinen Vorwurf?« – FVW: »Mache ich anderen in dieser Sache einen Vorwurf?« – ERW: »Habe ich in dieser Sache Erwartungen anderen gegenüber?« – AR: »Wie alt fühle ich mich in diesem Kontext?« – LOY: »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?«
<p>Wenn man eine der Big-Five-Lösungsblockaden hört (z .B. während einer Live-Demo), dann kann sie in die Selbststärkungsübung integriert werden:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SVW: »Auch wenn ich mir an dieser Stelle einen Vorwurf mache/ gemacht habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und schaue ab jetzt freundlicher und liebevoller auf mich selbst.« • FVW: »Auch wenn ich ... an dieser Stelle bislang einen Vorwurf mache/ gemacht habe, schätze und achte ich mich so, wie ich bin und lasse jetzt die Verantwortung der anderen bei den anderen.« • ERW: »Auch wenn ich an ... die Erwartung habe, dass ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin und befreie mich jetzt dadurch, dass ich meine Erwartungen an ... voll und ganz loslasse.« • AR: »Auch wenn ich in diesem Kontext innerlich schrumpfe und mich viel jünger fühle als ich in Wirklichkeit bin, liebe und akzeptiere ich mich und genieße es jetzt, in diesen Situationen genauso alt zu bleiben, wie ich in echt bin.« • LOY: »Auch wenn ich mir aufgrund einer Loyalität zu ... nicht erlaubt habe (z.B. gesund, glücklich, erfolgreich zu sein), achte und schätze ich mich, so wie ich bin (gehe meinen eigenen Weg/bin und bleibe ich in Sicherheit). Und wenn ich jetzt mein Ziel erreiche, bleibe ich trotzdem auf eine gute Art und Weise mit ... verbunden/bleibt das Leid von ... gewürdigt.«

Allgemeine Fragen zum Klopfen

<p>Warum wird der Ringfinger nicht beklopft?</p>	<p>Im Rahmen des PEP®-Prozesses ist es zentral, dass der Klient seine Aufmerksamkeit zwischen der Belastung und dem Präsentsein im Hier und Jetzt teilt (Bifokalität), somit ist das Nichtklopfen eines Fingers eine Irritation, welche die Aufmerksamkeit und Präsenz steigert.</p> <p>Eine weitere Erklärung ist die Folgende: Mit dem ersten Klopfpunkt auf dem Handrücken zwischen kleinem Finger und Ringfinger (dem sog. Integrationspunkt) wird bereits genug rund um den Ringfinger geklopft.</p>
<p>Muss ich immer in derselben Reihenfolge klopfen?</p>	<p>Ja. Es ist empfehlenswert, die Reihenfolge beizubehalten (auch wenn nicht jedes Mal alle Punkte beklopft werden brauchen). Das Erfahrungsgedächtnis kann bei derselben Reihenfolge sehr schnell an bekannte Entspannungsmuster anknüpfen. Daher kommt es dann schneller zu einer Regulierung des Belastungserlebens.</p> <p>Manchmal empfiehlt es sich auch, die Reihenfolge zu ändern, um den Fokus von erfahrenen Klopfer:innen im Hier und Jetzt zu halten.</p>
<p>Was passiert, wenn ich einen oder mehrere Punkte vergesse?</p>	<p>Das ist völlig unproblematisch. Eine Wirkung stellt sich auch dann ein, wenn nicht alle Klopfpunkte beklopft werden. Klopfpunkte können auch einfach nachgeholt werden. Wichtiger erscheint es, den Klienten nach seinem »Lieblingsspunkt« zu fragen und diesen zu klopfen.</p>
<p>Was mache ich, wenn ein Körperpunkt beim Klopfen weh tut?</p>	<p>Das Klopfen soll sich angenehm anfühlen, so dass unangenehme oder schmerzende Punkte ausgelassen werden. Alternativ können die Körperpunkte auch kurz mit der Fingerspitze gehalten werden.</p>
<p>Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?</p>	<p>Nein. Eine Irritation während des Klopfens kann lediglich sein, dass das Stresserleben/das unangenehme Gefühl zu Beginn der Klopfrunde kurzfristig stärker aktiviert werden kann und damit intensiver gespürt wird. Dann ist es wichtig, einfach weiter zu klopfen und die Emotion /Belastung damit zu regulieren.</p>
<p>Welche Kontraindikationen gibt es?</p>	<p>Das Klopfen ist immer freiwillig. Wer nicht klopfen will, klopf nicht. Ggfs. weckt das Klopfen Erinnerungen an belastende Situationen, die mit Berührungen verbunden sind. Es empfiehlt sich immer, zu fragen: »Wollen wir das Klopfen ausprobieren?«, »Ist das angenehm so?« oder zu erläutern, dass unangenehme Punkte nicht beklopft werden.</p> <p>Außerdem werden Gefühle, die funktional sind, wie z. B. Trauer, Wut u. ä. nicht beklopft. Wenn jemand z. B. einen Menschen verloren hat, ist die erlebte</p>

	<p>Trauer ein heilsamer Prozess. Manchmal ist Wut eine sehr wichtige, funktionale Reaktion, die dazu führt, dass jemand sich traut, sich gegen etwas zu wehren, für sich selbst einzustehen oder endlich einmal Klar-text zu sprechen.</p>
<p>Darf ich mit Kindern/Jugendlichen klopfen oder muss ich vorher die Erlaubnis der Eltern einholen?</p>	<p>Das Klopfen mit PEP basics® ist keine Therapie und kein Coaching. Es dient der Stress- und Emotionsregulation und der Selbststärkung, wie andere Maßnahmen im schulisch-pädagogischen Zusammenhang auch. Da es jedoch eine als ungewöhnlich erlebte Methode ist, empfiehlt es sich, die Eltern (z. B. beim Elternabend) vorab zu informieren und den Prozess zu erläutern.</p>
<p>Ist es denn okay, Gefühle einfach wegzuklopfen? Sollten wir nicht besser lernen, mit Gefühlen wie Wut und Angst umzugehen? Soll Angst nicht besser überwunden werden, indem wir trotz der Angst eine bestimmte Sache machen?</p>	<p>Hinter jedem Gefühl steckt der Wunsch nach Bedürfniserfüllung (Angst → Sicherheit, Ärger/Wut → Beziehung etc.). Beim Klopfen geht es darum, sehr starke, das Handeln behinderte, d. h. einschränkende Gefühle zu reduzieren, um wieder in die volle Handlungskompetenz zu kommen. Sinnhafte Gefühle können nicht wegeklopft werden. Wie überhaupt PEP basics® keine Gefühle wegeklopft, sondern den Körper und Geist zur Regulation und zur Verarbeitung von zu starken Gefühlen einlädt (Integration der Gefühle) – und dabei gleichzeitig einen Prozess zur Selbststärkung anbietet.</p>
<p>Was tun, wenn es durch das Klopfen und Kurbeln nicht besser wird?</p>	<p>Oft helfen mehrere Klopfkunden, um ein belastendes Gefühl zu reduzieren. Zusätzlich helfen die Selbststärkungsübungen (»das Kurbeln«). Wir wissen, dass das Klopfen nicht reicht, wenn Lösungsblockaden auftauchen (Big-Five). Dies wird in PEP basics® nicht durchgeführt, es ist dennoch wichtig, die Big-Five erkennen zu können und gegebenenfalls eine:n PEP-Therapeut:in hinzuzuziehen.</p>
<p>Kann ein Gefühl durch das Klopfen auch stärker werden?</p>	<p>Ja, aus der Forschung wissen wir, dass das Klopfen den Körper und Geist zur Emotionsverarbeitung einlädt. Dies kann auch dazu führen, dass das belastende Gefühl oder eine damit in Verbindung stehende Körperempfindung zunächst stärker wird. Hier gilt es, ruhig und zuversichtlich zu bleiben und weiter zu klopfen und zu kurbeln.</p>

Fragen zum Klopfen mit Kindern und Jugendlichen

<p>Was mache ich, wenn ein oder mehrere Kinder nicht klopfen möchten?</p>	<p>Wer nicht klopfen will, klopft nicht! Tipps: Klopfen Sie als Anleiter:in immer mit! Leiten Sie das Klopfen locker und zuversichtlich als »verrückte“ (o. ä.) Methode ein! Laden Sie die, die nicht wollen, ein »einfach nur so zu tun, als ob sie mitmachen«. Laden Sie die, die nicht wollen, ein einfach zu zuschauen.</p>
---	---

	Klopfen wirkt auch im »Als ob-Modus« und beim Zuschauen.
Wie verhalte ich mich, wenn Kinder/Jugendliche das Klopfen ins Lächerliche ziehen?	<ul style="list-style-type: none"> • Zunächst mal bestätigen, dass das Klopfen wirklich seltsam aussieht. Vielleicht auch sagen, dass man selbst im ersten Moment gedacht hat: Was? Dieses Geklopfe soll helfen? • Dann fragen, ob die Kinder/ Jugendlichen sich trotzdem auf dieses Experiment einlassen wollen? Nach dem Motto: Erst mal ausprobieren, dann beurteilen, ob es etwas für sie bringt. • Man könnte auch erläutern, wer alles so klopft: Leistungssportler:innen, Musiker:innen, TV-Moderator:innen etc. und welche positiven Wirkungen dadurch entstehen. • Wenn Kinder/Jugendliche in einer ablehnenden Haltung bleiben, dann kann man sie zumindest verpflichten, dass sie ruhig bleiben und beobachten, während der andere Teil der Gruppe das Klopfen ausprobiert.
Wie informiere ich Eltern/ Bezugspersonen?	Ideen dazu: Infoschreiben, Infomails mit Links zu PEP basics®-Seite, Flyer erstellen, Elternabend o. ä. (siehe auch Workbook)
Was mache ich, wenn sich ein Kind/Jugendlicher nicht berühren mag?	<ul style="list-style-type: none"> • Das ist völlig in Ordnung. Zunächst kann man fragen, ob das Halten der Punkte (statt zu klopfen) okay ist. • Alternativ kann das Kind/der:die Jugendliche auch sanft mit den Fingerspitzen auf den Tisch klopfen. • Die jüngeren Kinder können ein Stofftier oder eine Puppe beklopfen. • Jugendlichen kann man auch die Kraft der Imagination erklären und sie bitten, dass sie sich lediglich vorstellen, dass sie die Klopfpunkte beklopfen würden. • Falls auch dafür keine Offenheit besteht: Das Kind oder den/die Jugendliche bitten, in die Rolle des/der Beobachter:in zu schlüpfen.
Wenn ein einzelnes Kind/Jugendlicher klopft: Wie funktioniert möglichst unauffälliges Klopfen?	<ul style="list-style-type: none"> • Unter dem Tisch auf die Handpunkte klopfen (Abb. Karl-H. Volkmann).

	 <ul style="list-style-type: none"> • Während der Pause im Toilettenraum klopfen. • Eine Auswahl von Klopfpunkten nur halten, statt sie zu beklopfen.
Was muss ich beachten, wenn ich mit einer Gruppe von Kindern/Jugendlichen klopfe?	Puh! Diese Frage braucht eine differenzierte Antwort. Das geht gerade nicht. Sollen wir die Frage umformulieren oder erst mal weglassen?
Soll ich bei Kindern/Jugendlichen die SUD-Skala einsetzen?	Bei den größeren Kindern ab fortgeschrittenes Grundschulalter geht das auf jeden Fall. Vorher kann man die Smiley-Skala verwenden oder mit Armlängen zeigen lassen, wie groß das Stressgefühl ist.
Ab welchem Alter können Kinder klopfen?	Bereits Kleinkinder ab 2-3 Jahren können mit Unterstützung klopfen. Am leichtesten fallen ihnen die Gesichtspunkte. Man kann mit kleinen Kindern ein Klopfspiel machen: erst beklopfe ich einen Punkt bei dem Kind (z. B. Stirn), dann klopft es dort selbst. Die Anzahl der Punkte werden reduziert, nicht mehr als 6-7 Klopfpunkte auswählen.
Kann es sein, dass Kinder sich nicht trauen zu klopfen, weil sie Angst haben, ausgelacht zu werden?	Ja, das kann durchaus sein. Dann kann das Kind das Klopfen zunächst mal zu Hause durchführen: Abends vor dem Insbettgehen, morgens vor der Schule usw. Es ist auch möglich, Kindern zu vermitteln, wie sie unauffällig klopfen können (s. o.)
Vermindert die Selbststärkungsübung die Veränderungsmotivation und wichtige Lernprozesse von Jugendlichen?	Nein. Es unterstützt sie dabei und stärkt ihr Selbstbild und ihr Selbstwirksamkeitserleben. Somit können sie sich besser auf weitere Lernprozesse einzulassen und dabei entspannter mit Fehlern, Misserfolgen und Rückschritten umgehen.

Fragen zum Klopfen im medizinischen Kontext

Kann man etwas falsch machen?	Nein! Allerdings darf man nicht ohne Einverständnis mit Kolleg:innen, Patient:innen oder Angehörigen klopfen – das Klopf-Angebot ist immer freiwillig!
-------------------------------	--

	Es wird darauf hingewiesen, dass mögliche schmerzhafteste oder unangenehme Punkte beim Klopfen ausgelassen werden.
Kann ich Ängste verstärken?	Das ist sehr unwahrscheinlich, da die Methode gerade gegen Ängste sehr wirkungsvoll ist. Eine temporäre Aktivierung der Angstgefühle kann dazu führen, dass das Angstgefühl temporär stärker erscheint, dann ist es wichtig, dieses Gefühl durch weitere 1-2 »Klopfunden« zu reduzieren. Bei fehlender Wirkung sollte man PEP basics® bei dem:der Patient:in aber keinesfalls weiter anwenden und stattdessen jemanden mit therapeutischer PEP®-Erfahrung oder andere professionelle Hilfe empfehlen.
Welche „red flags“ gibt es?	<ul style="list-style-type: none"> • Ablehnung durch den:die Patient:in/Klient:in • Dissoziative Zustände • Patient:innen mit wahnhafter Depression oder Psychosen • Selbstgefährdung bei Aggressionspotential seitens der zu Behandelnden • Verdacht auf Posttraumatische Belastungsstörung
Wie schaffe ich Verständnis für die Klopftechnik in meiner Institution?	<ul style="list-style-type: none"> • Verweis auf die Institutionen, die PEP basics® bereits wirkungsvoll einsetzen: MHH (Medizinische Hochschule Hannover), die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Esslingen und das Marienhospital Bottrop, an denen PEP® in der Medizin schon etabliert ist (Podcast, Flyer, etc.) • Veweis auf Studien • Einbinden von Pflegedienstleitungen und ggf. Geschäftsführung von Kliniken, Seniorenheimen, Hospizdiensten etc. • Chefärzt:innen, Praxisinhaber:innen informieren
Wie erhalte ich Unterstützung bei der Einführung von PEP basics®?	<ul style="list-style-type: none"> • Absprache mit der Pflegedienstleitung und Stationsleitungen • Ansprache von Seelsorger:innen • Information und Ansprache der zuständigen ärztlichen Leitung (z.B. Chefarzt Gynäkologie für die Anwendung im Kreissaal als Angebot für Schwangere)