

Stark mit PEP basics®

Programm zur Stress- und Emotionsregulation
für Kinder und Jugendliche



Programminformationen auf einen Blick

»Stark mit PEP basics®« ist ein mehrwöchiges Programm zur dauerhaften Verankerung wirksamer Techniken der Stress- und Emotionsregulation im schulischen Alltag. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Selbstregulationskompetenz und des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern.

Nach Abschluss des PEP basics®-Kurses können Sie als Lehrkraft, Schulsozialarbeiter:in oder andere pädagogische Fachkraft das Programm eigenständig an Ihrer Schule einführen und umsetzen.



Ziel

Förderung von Selbstregulations- und Resilienzkompetenzen, verbessertes Stressmanagement, Prävention von Angst und Stress bei Kindern und Jugendlichen

Zielgruppe

Primär: Kinder und Jugendliche (6–18 J.)

Sekundär: Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte (Multiplikator:innen), die das Programm nach Teilnahme am PEP basics®-Zertifikatskurs eigenständig in der Schule durchführen können.

Methode

Im Rahmen von »Stark mit PEP basics®« werden praxisnahe Methoden zur Förderung von Stress- und Emotionsregulation im Schulalltag eingesetzt. Das Curriculum umfasst sechs bis acht Module, die flexibel in den Unterricht (je 30 Minuten pro Einheit) integriert oder als Projekt umgesetzt werden können. Maßnahmen sind u. a.:

- Angeleitete körperbasierte Übungen (insbesondere Klopftechniken zur Emotionsregulation)
- Kognitiv-behaviorale Methoden (z. B. Reflexion eigener Denkmuster, Formulierung von Kraftsätzen)
- Ressourcenorientierte Techniken (z. B. Selbststärkungsübungen)
- Sozial-emotionale Kompetenzförderung (z. B. Austausch über Emotionen, gemeinsames Üben von Co-Regulationsstrategien)
- Strukturierte Arbeitsblätter zur Vertiefung und Reflexion
- Einsatz von Modelllernen: Lehrkräfte wenden die Methoden sichtbar an und ermöglichen so Beobachtungslernen bei den Schülerinnen und Schülern.

Aufbau des Programms

Phase 1: Einführung und Grundtechniken (Einheiten 1-2)

Phase 2: Klopftechniken lernen und einüben (Einheiten 3-5)

Phase 3: Transfer, Vertiefung, selbstständiges Anwenden (Einheiten 6-8)

Weiteres zur Zielgruppe

Alle Schultypen, inklusiv, bundesweit einsetzbar, Umsetzung durch geschulte Lehr- und pädagogische Fachkräfte

Material

Kursmanual, Arbeitsblätter, Online-Plattform, Reflexionsaufgaben

Kosten/Aufwand

Zertifikatskurs für Pädagog:innen mit 2 Modulen je 4 Std. + 1 Std. Gruppenreflexion als offener Kurs oder Inhouse-Kurs; keine Selbstlernphasen; praktische Umsetzung ohne Zusatzaufwand

Ansprechpersonen

Dr. med. Michael Bohne, Fortbildungsinstitut für PEP® (post@dr-michael-bohne.de)

Dr. Sabine Ebersberger (ahoi@pep-basics.de)

Evaluation

Wirksamkeit von Klopftechniken evidenzbasiert; positive Effekte auf Emotionsregulation und Stressreduktion finden sich u. a.:

- Lambert, M. T., Smith, S. E., Moos, S. & Kirshbaum, M. N. (2022). Emotional Freedom Techniques (Tapping) to Improve Wellbeing and Reduce Anxiety in Primary School Classrooms. *Australian Journal of Teacher Education*, 47(3), 72–92.
- Pfeiffer, A. (2018). Was ist dran am Klopfen? Eine Übersichtsarbeit. *Psychotherapeutenjournal*, 1(3), 235–243.
- Pfeiffer, A. (2023). Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. *Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken*. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.
- Wittfoth, D., Beise, J., Manuel, J., Bohne, M. & Wittfoth, M. (2022). Bifocal emotion regulation through acupoint tapping in fear of flying. *NeuroImage, Clinical*, 34, 102996.
- Wittfoth, D., Pfeiffer, A., Bohne, M., Lanfermann, H. & Wittfoth, M. (2020). Emotion regulation through bifocal processing of fear inducing and disgust inducing stimuli. *BMC Neuroscience*, 21, Article 47.

