



Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die Fähigkeit, zu lernen, was wir lernen müssen und zu tun, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen sowie eine positive Erwartungshaltung, dass unsere Bemühungen mit Erfolg belohnt werden. Eine hohe Selbstwirksamkeit zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, alle Kenntnisse und Fertigkeiten zu erwerben, um Herausforderungen meistern zu können.

Dabei kann gedanklicher oder emotionaler Ballast die persönliche Entwicklung blockieren und uns im Weg stehen, eigene Ziele zu erkennen und zu erreichen. Mit Hilfe der Prozess- und Embodiment (körperbezogene) Psychotherapie PEP erkennen Sie Ihre Stressmuster und nutzen den Körper für zielgerichtetes Denken, Fühlen und Handeln. Dazu holen wir Ihre Bedürfnisse nach Sicherheit/Orientierung, Beziehungen und Autonomie ins Boot bringen diese in eine persönliche Balance.

Ich bin [zertifizierte PEP® Anwenderin](#) der Prozess- und embodimentfokussierten (=körperbezogene) Psychotherapie nach [Dr. Michael Bohne](#).

**PEP®** ist eine Selbsthilfetechnik, die Sie in einem Termin mit mir durch die praktische Anwendung lernen können. Während Sie unangenehme Gefühle wie Ärger, Hilflosigkeit oder Angst erleben oder an Stress und Leistungsdruck denken, beklopfen Sie bestimmte Akupunkturpunkte. Das gezielte Aussprechen stärkender Selbstwertsätze in Kombination mit der Klopftechnik führt zu einer Beruhigung und Ihr Gehirn kehrt in einen lösungsbereiten Zustand zurück.

Diese Technik ist sehr gut mit einem minimalen Zeitaufwand in den Alltag zu integrieren.

### Die Wirkung von PEP®

