

**Programmname:** Stress- und Burnoutprävention mit PEP®

**Anbieter:** Kraftwandler Executive & Personal Coaching

Praxis Harrachstraße 28  
4020 Linz

**Coach:** Mag. Ulla Augl-Schatzl, MBA

Diplomierter systemischer Coach und psychologische Beraterin  
Expertin für Stressmanagement - und Burnout-Prävention  
ISO17024 zertifizierter Business Coach  
Fortbildung PEP® (nach Dr. Bohne)

**Paketpreis:** € 500, gültig bis 31.12.2021

**Aufbau:** Fünf aufeinander aufbauende Einheiten zu je 50 Minuten

- Status Quo – Ist-Analyse und Zielklärung
- Coaching und psychologische Beratung
- Erlernen der PEP® -Methode für den Alltag

**Zielgruppe:** Für alle Selbständigen, die für sich und Ihre Gesundheit eine Methode nutzen wollen, die wissenschaftlich fundiert Stress reduziert und im Alltag leicht integrierbar ist.

## **Beschreibung der PEP® -Methode:**

Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie - kurz PEP® - ist ein dualer Ansatz, der zu einem Teil aus einer speziellen Klopftechnik besteht und zum anderen Teil durch gezieltes auf den Menschen individuell abgestimmtes Coaching (inkl. psychologischer Beratung) wirkt.

PEP® wird den bifokal-multisensorischen Interventionstechniken (wie EMDR, EMI, Brainspotting, OEI, etc.) zugerechnet und ist das Resultat der konsequenten prozessorientierten Weiterentwicklung der Klopftechniken aus der sog. Energetischen Psychologie (wie z.B. EFT, TFT, EDxTM), die von manchen Menschen auch als Klopftherapie bezeichnet werden.

Darüber hinaus stellt PEP eine Kombination von psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen Strategien dar. PEP ist eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Methode, die sich gut in die allgemeine Psychotherapie, ins Coaching, in die Stressmedizin, in die psychosomatische Grundversorgung und in die Traumatherapie integrieren lässt.

Dr. med. Michael Bohne, Arzt, Psychotherapeut und der Begründer dieser Methode erklärt, dass die Wirkhypothesen von PEP an den Ergebnissen der Psychotherapie- und Hirnforschung angelehnt sind. In der Praxis beschleunigt PEP nicht nur den diagnostischen wie den therapeutischen Prozess deutlich, sondern lässt sich wesentlich besser in die Psychotherapie, die Stressmedizin, das Coaching und die Traumatherapie integrieren.