

Stress adé: Klopfen nach PEP revolutioniert die Selbsthilfe!

Entdecken Sie die PEP-Klopftechnik zur Stressbewältigung: Workshop am 28. März in Molfsee. Erfahren Sie mehr über emotionale Selbstregulation.



Molfsee, Deutschland -

In der heutigen schnelllebigen Zeit leiden viele Menschen unter Stress, der sich in unterschiedlichen Formaten zeigt. Eine vielversprechende Methode zur Stressbewältigung ist die PEP-Klopftechnik, die ihren Ursprung in der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie hat, entwickelt von Dr. Michael Bohne. Jörg Pütz, ein PEP-Therapeut aus Achterwehr, bietet am Freitag, den 28. März, von 18 bis 21 Uhr einen Workshop zu dieser Technik an der Volkshochschule Molfsee an.

Die PEP-Klopftechnik wird als potenzieller „Gamechanger“ in der

Psychologie angesehen und nutzt Klopfen in Kombination mit verschiedenen Methoden wie Summen und Zählen. Jörg Pütz, der seit 2002 als psychotherapeutischer Heilpraktiker und Transaktionsanalytiker tätig ist, hat außerdem an einer Studie zu PEP bei Depressionen mitgewirkt. Er legt besonderen Wert darauf, dass Klopfen allein nicht ausreicht, sondern Teil einer umfassenderen Therapie- und Coachingmethode ist.

Wirkungsweise der PEP-Klopftechnik

Die PEP-Klopftechnik zielt darauf ab, emotionale Blockaden zu lösen und die psychische Gesundheit zu verbessern. Sie verbindet Elemente aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen, darunter psychodynamische, systemische, verhaltenstherapeutische und hypnotherapeutische Methoden. Zu den Vorteilen der Technik gehören eine schnelle Linderung emotionaler Zustände nach wenigen Sitzungen, die Möglichkeit zur Selbstanwendung sowie ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl mentale als auch physische Aspekte der emotionalen Belastung berücksichtigt.

Die Anwendung der PEP-Klopftechnik bietet sich bei unterschiedlichen Problemen an, darunter Angststörungen, Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), chronischer Stress und emotionale Dysregulation. Weitere Informationen zur PEP-Klopftechnik und den Workshops sind auf den Webseiten praxis-puetz.de und vhs-molfsee.de sowie auf therapie-portal.de verfügbar.

Details	
Ort	Molfsee, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kn-online.de• therapie-portal.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de