REDEN REICHT NICHT!?

Michael Bohne
Sabine Ebersberger

PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik

Interventionen und Arbeitsmaterialien zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie

CARL-AUER

Carl-Auer

Ausführliche Arbeitsmaterialien zu diesem Buch finden Sie unter https://www.carl-auer.de/pep-tools.

Michael Bohne
Sabine Ebersberger

PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik

Interventionen und Arbeitsmaterialien zur Prozess- und Embodiment-fokussierten Psychologie

2022

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Reden reicht nicht!?«
hrsg. von Michael Bohne, Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle
Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich
Umschlagfoto: © Tom Levold
Illustrationen: Yousra Zekrifa
Redaktion: Markus Pohlmann
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C083411
FSC www.fsc.org

CPI klimaneutral
Mehr Bäume. Weniger CO_2

Erste Auflage, 2022
ISBN 978-3-8497-0460-5 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8417-1 (ePUB)
© 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: **https://www.carl-auer.de/**
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Besonderer Hinweis **9**

Vorwort **10**

I PEP-Interventionstools **13**

1 Bevor wir starten: Basiswissen der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) **14**
1.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 14
1.2 Junge Zielgruppe 17
1.3 Reflexionsfragen und Notizen 19

2 Los geht's: Einschätzen der subjektiv erlebten Belastung **21**
2.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 22
2.2 Junge Zielgruppe 23
2.3 Reflexionsfragen und Notizen 24

3 Überkreuz- und Fingerberührübung **25**
3.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 26
3.2 Junge Zielgruppe 27
3.3 Reflexionsfragen und Notizen 28

4 Selbststärkungsübung: »Auch wenn ...« **29**
4.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 30
4.2 Junge Zielgruppe 32
4.3 Reflexionsfragen und Notizen 33

5 Klopfübung **34**
5.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 35
5.2 Junge Zielgruppe 37
5.3 Reflexionsfragen und Notizen 40

6 Zwischen- und Abschlussentspannung **41**
6.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 42
6.2 Junge Zielgruppe 43
6.3 Reflexionsfragen und Notizen 44

7 Big-Five-Lösungsblockaden 45
7.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 46
7.2 Junge Zielgruppe 47
7.3 Reflexionsfragen und Notizen 48

8 Verzeihübung bei Selbstvorwürfen 49
8.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 50
8.2 Junge Zielgruppe 51
8.3 Reflexionsfragen und Notizen 52

9 Übung »Verantwortung beim anderen belassen« bei Fremdvorwürfen 53
9.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 54
9.2 Junge Zielgruppe 55
9.3 Reflexionsfragen und Notizen 56

10 Erwartungshaltung an andere 57
10.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 58
10.2 Junge Zielgruppe 59
10.3 Reflexionsfragen und Notizen 60

11 Altersregression 61
11.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 62
11.2 Junge Zielgruppe 63
11.3 Reflexionsfragen und Notizen 64

12 Parafunktionale Loyalitäten 65
12.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 66
12.2 Junge Zielgruppe 68
12.3 Reflexionsfragen und Notizen 69

13 Kraftsätze 70
13.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 71
13.2 Junge Zielgruppe 73
13.3 Reflexionsfragen und Notizen 74

14 Aktivierung der vier Powerpunkte und Zielbildimagination 76
14.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 77
14.2 Junge Zielgruppe 78
14.3 Reflexionsfragen und Notizen 79

15 PEP-Selbstwerttraining 80
15.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen 81

15.2 Junge Zielgruppe 84
15.3 Reflexionsfragen und Notizen 86

II Arbeitsmaterial 87

Übersicht zu den Arbeitsblättern 88

AB-1: PEP-Dokubogen 93
AB-2: SUD-Bewertungsskala 94
AB-3: Vorher-nachher-Belastung gestalten 95
AB-4: Überkreuz- und Fingerberührübung 96
AB-5: Selbststärkungsübung 97
AB-6: Die 16 Klopfpunkte 98
AB-7: Gefühle benennen mithilfe von Bilderkarten 99
AB-8: Zwischenentspannung 100
AB-9: Abschlussentspannung 101
AB-10: PEP-Behandlungsablauf in 8 Schritten 102
AB-11: Big-Five-Lösungsblockaden 104
AB-12: Selbstvorwurf transformieren 105
AB-13: Vorwürfe anderen gegenüber transformieren 106
AB-14: Erwartungen an andere transformieren 107
AB-15: Inneres Schrumpfen – Wie alt fühle ich mich? 108
AB-16: Inneres Schrumpfen transformieren 109
AB-17: Parafunktionale Loyalität transformieren und Loyalität wahren 110
AB-18: Mein »Lunchpaket« 111
AB-19: Aktivierung der vier Powerpunkte 112
AB-20: Zielbildimagination 113
AB-21: PEP-Selbstwerttraining – so geht's! 114
AB-22: Meine Selbstwerträuber 115
AB-23: Meine Selbstwertspender 116
AB-24: PEP in Kita und Grundschule – Klopf mit! 117
AB-25: PEP in Kita und Grundschule – Der »Kurbel-Trick« 118
AB-26: PEP in Kita und Grundschule – Die vier Powerpunkte 119
AB-27: 30 Fragen für die PEP-Peergroup 120

Abbildungsverzeichnis 121
Literatur 122
Über die Autor·innen 127

Besonderer Hinweis

Wer die einzelnen Interventionsstrategien der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) bei Klient·innen und Patient·innen[1] anwenden möchte, sollte aus Gründen der Qualitätssicherung und des Respekts vor den Klient·innen eine Fortbildung in PEP absolviert haben. Es gibt immer Aspekte, die man in Büchern nicht vermitteln kann bzw. die möglicherweise missverstanden werden.

Dieses Arbeitsbuch ist gedacht zur Unterstützung von Kolleg·innen, die schon mit PEP arbeiten und eine entsprechende Fortbildung besucht haben. Weil man sich dort duzt, haben wir auch in diesem Buch in der Ansprache das »Du« gewählt – ein »Sie« wäre befremdlich.

Wenn Sie PEP noch nicht kennen bzw. noch keine PEP-Fortbildung besucht haben, verwandeln Sie das Du doch einfach in ein Sie, oder lassen Sie sich vom Du ansprechen – oder stell dir vor, du bist bei IKEA. :-)

1 Wir bemühen uns, die Texte in diesem Buch gendersensibel zu formulieren, um alle Menschen unabhängig von ihrer Geschlechtszugehörigkeit anzusprechen. Typografisch verwenden wir hierfür den sog. Mediopunkt.

Die »PEP-Tools« möchten dich in deiner täglichen Arbeit als PEP-Anwender·in begleiten und dir einen bunten Strauß an Anregungen für deine praktische Arbeit mitgeben. Die »PEP-Tools« sind als Arbeitsbuch konzipiert. Du kannst es zum Lernen und Wiederholen deines Wissens über PEP, als PEP-Nachschlagewerk, zur Reflexion oder auch als Leitfaden für deine Arbeit nutzen. Für deine praktische Arbeit mit PEP enthalten die »PEP-Tools« eine Vielzahl an Arbeits- und Informationsblättern, die dich und deine Klient·innen einladen, unmittelbar mitzumachen.

Falls dir die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) mit diesem Buch zum ersten Mal begegnet, hilft dir das Arbeitsbuch, eine Ahnung von der Breite und der Methodik der PEP-Tools zu bekommen. Du kannst dann leichter entscheiden, ob du PEP weiterverfolgen und dich in PEP ausbilden lassen möchtest, um es dann in dein Interventionsportfolio aufnehmen zu können.

Wie die PEP funktioniert, wo ihre Wurzeln sind, wie sie sich über die Jahre entwickelt hat, welches ihre Wirkmechanismen und Grundannahmen sind und vieles mehr haben wir bereits in zahlreichen Fachbüchern beschrieben.[2] Mit dem hier vorliegenden Buch legen wir erstmals ein Arbeitsbuch vor, das die zentralen Interventionstools der PEP zusammenfasst und diese in kompakter und in tabellarischer, nahezu checklistenartiger Form darstellt. Dabei erfährst du, wie du die PEP-Interventionen in unterschiedliche Prozessphasen integrieren kannst.

Aufbau und Konzept des Buches

In Teil I dieses Arbeitsbuches stellen wir über alle Kapitel hinweg zunächst die PEP-Interventionen für Klient·innen aller Altersgruppen dar. Dabei beschreiben wir kurz und knapp diejenigen Interventionen, die sich in der praktischen Arbeit bewährt haben, um einfache und auch komplexe Themen mit PEP zu adressieren. Um die PEP-Interventionen entsprechend übersichtlich abzubilden und dir beim Lesen einen schnellen Zugang zu den wichtigsten Informationen zu verschaffen, stellen wir jedes einzelne Tool in einer Tabelle mit folgender Struktur dar:

Wann? Wozu?	• Hier zeigen wir auf, wann im Therapieprozess und mit welchem Ziel dieses PEP-Interventionstool eingesetzt wird.
Wie?	• Hier erklären wir, wie die PEP-Intervention durchgeführt wird und worauf zu achten ist.
Gut zu wissen	• Hier kannst du dein Wissen zu der jeweiligen PEP-Intervention mit Zusatzinformationen vertiefen.

2 Z. B. Bohne 2019, 2020a, 2020b, 2021; Bohne u. Ebersberger 2019, 2022b; Kirschbaum u. Bohne 2021; Reinicke u. Bohne 2019.

Da Kinder und Jugendliche ganz besonderer Aufmerksamkeit bedürfen und die Anzahl der jungen Klient·innen in Psychotherapie und Psychiatrie kontinuierlich zunimmt (Ravens-Sieberer et al. 2021; Lemm 2021), skizzieren wir in einem gesonderten Abschnitt, welchen Beitrag PEP für die jüngere Generation leisten kann. Wir zeigen auf, was bei der Arbeit mit PEP bei Kindern und Jugendlichen zu beachten ist, und wie die unterschiedlichen PEP-Interventionen gezielt an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst werden können. Das macht dieses Arbeitsbuch zu einer idealen Ergänzung zum Herausgeberband *Entwicklung empowern mit PEP* (Bohne u. Ebersberger 2022b), der sich insbesondere an Therapeut·innen, Ärzt·innen, Coachs und Berater·innen wendet, die sowohl in Therapie und Coaching als auch im pädagogischen Setting mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

Junge Zielgruppe	• Hier erhältst du einen Einblick, worauf wir bei den Übungen in der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen achten, welchen spezifischen Nutzen diese PEP-Intervention bei Kindern und Jugendlichen hat oder wie sie an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst werden kann. Dazu zitieren wir auch vereinzelt aus Beiträgen unseres Sammelbandes Entwicklung empowern mit PEP, um die praktische Anwendung der jeweiligen PEP-Intervention bei Kindern und Jugendlichen theoretisch oder anhand von Fallbeispielen zu veranschaulichen.

Nach der allgemeinen Darstellung von PEP und dem besonderen Fokus auf Kinder und Jugendliche laden wir dich, liebe Leser·in, zur Reflexion des jeweiligen Interventionstools, deiner Praxiserfahrungen und möglicher Verbesserungen bzw. Veränderungen ein. Offene Reflexionsfragen leiten dich durch diesen Prozess. Du findest ausreichend Raum in diesem Arbeitsbuch, deine eigenen Gedanken und Ideen niederzuschreiben und das Arbeitsbuch so zu deinem persönlichen Nachschlage- und Reflexionsbuch über die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie zu machen. Du kannst die Fragen und deine Antworten nach einiger Zeit noch einmal durchlesen und denjenigen Fragen, die besonders hilfreich für dich sind, immer wieder neue Erfahrungen und Einsichten hinzufügen. Unter den Reflexionsfragen und am Buchende bekommst du auch zahlreiche Anregungen für deine PEP-Peergroup.

In *Teil II* des Arbeitsbuches findest du eine Fülle an Arbeitsmaterialien: Zu jedem PEP-Interventionstool haben wir ein oder mehrere leicht umsetzbare Arbeits- und Informationsblätter entwickelt, die du in deiner praktischen Arbeit zum Ausfüllen, Anleiten, Gestalten und auch als Schaubilder zum Vorzeigen einsetzen kannst. Ein Pfeil (→) weist dich bereits in Teil I symbolisch auf die unterschiedlichen Blätter hin. Die eigens dafür gestalteten Abbildungen im Manga- bzw. Anime-Stil veranschaulichen, wie PEP funktioniert. Dabei haben wir in der grafischen Darstellung darauf geachtet, dass die Figur geschlechterneutral ist. Auch das Alter der Figur ist nicht eindeutig festgelegt, um uns nicht unnötig auf ein bestimmtes Alter festzulegen. Die Arbeitsmaterialien kannst du dir unter folgendem Link herunterladen: https://www.carl-auer.de/pep-tools.

Für die wunderbaren Illustrationen danken wir der Künstlerin Yousra Zekrifa. Ein Dankeschön geht an dieser Stelle auch an das gesamte Carl-Auer Team, das uns über Jahre hinweg so gut und kompetent begleitet und sich immer wieder