

Michael Bohne
Sabine Ebersberger

PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik

Interventionen und Arbeitsmaterialien
zur Prozess- und Embodiment-
fokussierten Psychologie

Zweite, überarbeitete Auflage, 2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)
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 (Dallgow-Döberitz)
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



Zweite, überarbeitete Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0614-2 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8565-9 (PDF)

© 2022, 2025 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 Fingerberührung	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 Fingerberührung	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

Vorwort

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.³ 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.

³ Z. B. Böhne 2019, 2020a, 2020b, 2021; Böhne u. Ebersberger 2019, 2022; Kirschbaum u. Böhne 2021; Reinicke u. Böhne 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 empower mit PEP* (Bohne u. Ebersberger 2022), 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 <i>Entwicklung empower mit PEP</i>, 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

auf unsere neuen und etwas anderen Ideen einlässt. Herzlichen Dank für euer Vertrauen!

Nun wünschen wir dir viel Freude und Inspiration mit den »PEP-Tools«. Tauch ein in die Welt der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie!

München und Hannover, im Juni 2022

Sabine Ebersberger und Michael Bohne

I PEP-Interventionstools



1 Bevor wir starten: Basiswissen der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP)

1.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen

Wann? Wozu?	Grundlagen, die du in der Arbeit mit der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) immer parat haben solltest.
Wie?	- Beginn erst mit PEP zu arbeiten, wenn <i>Anliegen und Auftrag</i> deiner Klient:innen lupenrein geklärt sind. Therapeutische Prozesse geraten meist ins Stocken, wenn wir Anliegen und Auftrag unserer Klient:innen entweder nicht richtig definiert oder aus den Augen verloren haben. - Bau eine tragfähige <i>therapeutische Beziehung</i> auf. Der Erfolg einer Behandlung hängt entscheidend von der Interaktion zwischen Klient:in und Therapeut:in ab (vgl. die Kunde-Klagender-Besucher-Interaktionstypen nach de Shazer 2014, 2019; siehe dazu auch Bohne 2021, S. 63 ff.; Middendorf 2018, S. 43 f.). - Mach dich mit dem binokularen (<i>zweiäugigen</i>) <i>Diagnostikmodell der PEP</i> (wird auch als <i>binokulare diagnostische Brille</i> bezeichnet) gut vertraut (Bohne 2021, S. 39 ff.). Das binokulare Diagnostikmodell fokussiert auf drei Ebenen: neurobiologisch, klinisch und interventorisch und konzentriert sich auf belastende Emotionen sowie einschränkende Beziehungsmuster der Klient:innen. Der Blick durch die binokulare diagnostische Brille hilft dir zu verstehen, auf welcher neuronalen Ebene (emotionsverarbeitende oder kognitionsverarbeitende neuronale Netzwerke) das Problem deiner Klient:in liegt und mit welchem PEP-Tool du intervenieren solltest (z. B. Klopfübung oder Selbststärkungsübung). Dabei bewegst du dich dynamisch und immer am Bedarf deiner Klient:innen orientiert, zwischen diagnostischer Suche und therapeutischer Intervention, zwischen der Behandlung belastender Emotionen und der Behandlung störender Gedanken und Beziehungsmuster (prozessorientierte Haltung der PEP). Durch spezifische PEP-Interventionen wie Klopfen und Selbststärkung werden auch Selbstberuhigung, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge der Klient:innen gefördert. »Analog zum binokularen Modell werden die unterschiedlichen Interventionsmöglichkeiten der PEP danach ausgewählt, ob die Bearbeitung einer konkreten belastenden Emotion im Vordergrund steht oder ob dys-/parafunktionale Kognitionen, Big-Five-Lösungsblockaden, die Selbstbeziehung und der Selbstwert beeinflusst werden sollen« (Gräßer 2019, S. 196). - PEP ist eine hochstrukturierte Methode und genauso strukturiert kannst du sie deinen Klient:innen anbieten: »Wir können in der heutigen Sitzung Folgendes machen: – Vielleicht haben Sie <i>starke belastende Emotionen</i> in der Gegenwart, in der Vergangenheit oder bezogen auf die Zukunft an Bord, die Sie sehr einschränken. Wollen Sie die reduzieren? Da können wir eine Erleichterung bringen, was die Emotionen angeht. – Wir könnten schauen, ob Sie <i>bzgl. Ihrer wirklich wichtigen Ziele/Ihres Anliegens rote Ampeln</i> (unbewusste Dynamiken) an Bord haben, die Sie davon abhalten, Ihre Ziele zu erreichen. Wir haben nämlich beobachtet, dass viele Menschen ein Ziel gerne erreichen möchten (z. B. gesund sein, glücklich sein, wieder arbeiten können, eine erfüllte Partnerschaft haben), aber sie schaffen es nicht, weil sie innerliche Verbote oder rote Ampeln an Bord haben, obwohl sie intensiv daran arbeiten. Da können wir den Rote-Ampel-Test bzw. Kognitions-Kongruenz-Test (KKT) machen.

	– Und ganz oft haben wir es mit Themen zu tun, die <i>mit einem geringen Selbstwertgefühl</i> zu tun haben, da können wir ein dezidiertes Selbstwerttraining machen.« Mit dieser Frage förderst du die Selbstwirksamkeit deiner Klient:innen, indem du ihnen die Möglichkeit gibst, selbst zu entscheiden, an welchen Themen sie arbeiten möchten. Dies trägt zudem zur »Demokratisierung« von Therapie und Coaching bei. • Du <i>demonstrierst an deinem eigenen Körper</i> die PEP-Interventionen, und dein Gegenüber vollzieht diese spiegelbildlich nach. Die Selbststärkungssätze (Kap. 4) und Kraftsätze (Kap. 13) sprichst du laut und deutlich vor, dein Gegenüber spricht diese Sätze nach. »Zum einen klopfen, »kurbeln« und affirmieren Therapeut und Klient immer synchron. Dies vermittelt Verbundenheit und im Grunde genommen auf körperlicher Ebene ein Gemeinschaftsgefühl. Das Ursprungstrauma selbst entsteht hingegen oft in Momenten, in denen niemand an unserer Seite ist, der uns schützt oder uns wohlgesonnen ist, und in denen wir erstarren. (...) Und nicht zuletzt ist das gemeinsame Klopfen, Augenbewegen und Affirmieren ein Erlebnis, das mit allen Sinnen in der Gegenwart erlebt wird und dadurch vor allem eines verdeutlicht: dass das Vergangene, an das immer wieder erinnert wird, wirklich vergangen ist« (Pfeiffer, 2022, S. 138). • Bleib während der PEP-Interventionen über Stimmklang und Augenkontakt in Beziehung mit deinem Gegenüber (<i>vokales und visuelles Bonding</i>). Dadurch vermittelst du deinen Klient:innen Zuversicht und Sicherheit. • Bei PEP darf es auch schnell gehen: <i>Tempo ist hilfreich</i> und kann den Prozess erfolgreich beschleunigen. Achte dabei immer darauf, deine Klient:innen nicht abzuhängen und sicherzustellen, dass sie an Bord bleiben. • Während des PEP-Prozesses sollte immer wieder nachgefragt werden: »<i>Was passiert gerade? Ist das Anfangsthema besser? Hat es sich verändert? Ist es völlig unverändert, leicht verändert oder stark verändert?</i>« Dabei solltest du laufend beobachten, ob sich bei der Klient:in eine physiologische Reaktion (ein somatischer Marker) zeigt. »Das Embodiment des Klienten – seine Körperphysiologie, Gestik und Mimik – dienen bei PEP als wichtigste Informationsquelle dafür, ob Interventionen erfolgreich waren oder ob ein Prozess noch weitere Aufmerksamkeit braucht« (Pfeiffer 2022, S. 30). • Das Arbeitsblatt → <i>AB-1 PEP-Dokubogen</i> ist eine hilfreiche Unterstützung, um an die wesentlichen Prozessschritte der PEP zu denken.
Gut zu wissen	<i>PEP ist immer</i> – eine Selbstwirksamkeitserfahrung – eine Verbesserung der Selbstbeziehung – ein Selbstfürsorgetraining – ressourcen- und lösungsorientiert – systemisch – spielerisch – musikalisch-rhythmisch – prozessorientiert – experimentierfreudig.

Gut zu wissen	• Deine innere Haltung prägt den PEP-Prozess: Sei zuversichtlich, und schaffe Raum für Leichtigkeit und wertschätzenden Humor: »<i>Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen.</i>« Vergiss dabei jedoch nicht, das Leid deiner Klient:innen zu würdigen. • PEP zählt zu den <i>Bottom-up-Techniken</i>. Das sind Verfahren, die zentralnervöse Aktivierungen und Erregungen, beispielsweise ein Angstsymptom oder eine traumatische Erinnerung, über eine haptische Stimulation (z. B. das Beklopfen von Körperpunkten) zu beeinflussen suchen. • Wir können mit PEP auch in Situationen arbeiten, in denen wir die Inhalte der Klient:innen nicht kennen. In die Interventionsarchitektur der PEP können wir nämlich auch <i>sprachliche Platzhalter</i> wie »dieses Thema«, »diese Person«, »dieses Problem« einbinden: Während des Prozesses fokussieren wir Belastendes, ohne das Thema selbst auszusprechen. Dieses sogenannte <i>verdeckte Arbeiten</i> bietet sich an, wenn Gefühle der Scham oder des Durchschaut-Werdens den Prozess blockieren (vgl. Bohne 2021, S. 126 f.). • <i>Indikationen</i> für PEP sind vor allem psychische Diagnosen mit einer hohen emotionalen Beteiligung, wie z. B. Ängste, Trauer, Wut, (posttraumatischer) Stress; <i>Kontraindikationen</i> sind akute psychiatrische Störungen wie akute Psychosen und auch schwere Persönlichkeitsstörungen, wenn kein eigener Leidensdruck vorhanden ist. Behutsames Vorgehen ist angezeigt bei komplexen Traumafolgestörungen (vgl. Nottelmann 2025). • <i>Weiterführende didaktische Arbeitsmaterialien</i> für PEP-Anwender:innen sind z. B.: – das PEP-Set kompakt – ein Kartenset mit Lernkarten, die helfen, das eigene Wissen zu vertiefen, und in der praktischen Arbeit zur visuellen Veranschaulichung von PEP eingesetzt werden können (Zimmermann 2021) – die beiden Selbstwert-Generatoren (Bohne u. Ebersberger 2020a, 2024), die uns zeigen, wie stärkende Kraftsätze formuliert werden können – das PEP-Übungsposter mit allen PEP-Tricks für Kinder auf einen Blick (Kirschbaum u. Bohne 2020) – die kostenlosen Downloadmaterialien zum Buch <i>Klopfen für Kinder</i> beim Carl-Auer Verlag (verfügbar unter: https://www.carl-auer.de/zusatzmaterial-zu-klopfen-fuer-kinder).
-----------------------------	---

1.2 Junge Zielgruppe

Junge Zielgruppe	• Bei allen PEP-Interventionen solltest du immer die jeweilige emotionale und kognitive Reife des Kindes oder Jugendlichen berücksichtigen und die Interventionen entsprechend anpassen. »Bei Störungsbildern, die Auswirkungen auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen haben, sollten den Betroffenen die Ansätze zur Hilfe verständlich erklärt und vermittelt werden. Denn auch Menschen in jungem Alter, mit geringerem Bildungshintergrund oder mit mentalen Einschränkungen wollen die angewendeten Techniken und Methoden verstehen und nachvollziehen. Dies erfordert eine klare und bildliche Sprache, um ihrem Bedürfnis nach Aufklärung und Information gerecht zu werden. Eine kindgerechte Adaptation der PEP-Tools bietet all jenen, die mit Kindern und Jugendlichen in den unterschiedlichsten Kontexten arbeiten, die Möglichkeit, diese schnell, verständlich und effektiv einzusetzen« (Maur 2022a, S. 161). • Wir gehen davon aus, dass die <i>Erfüllung der psychischen Kernbedürfnisse Sicherheit und Orientierung, Beziehung und Autonomie</i> (vgl. von Witzleben 2019; Ryan a. Deci 2017) die zentrale Triebfeder der kindlichen Entwicklung ist. Wir schauen also im therapeutischen Prozess genau, ob und welche Kernbedürfnisse unzureichend befriedigt oder verletzt sind. • Nicht nur bei erwachsenen Klient:innen, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen sind die <i>Auftragsklärung</i> und eine <i>tragfähige Beziehung</i> zwischen Therapeut:in und Klient:in wesentliche Grundvoraussetzungen für eine gelingende Therapie. »Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, den Kindern und Jugendlichen mit Anerkennung, Respekt und Wertschätzung für ihre Überlebensleistung zu begegnen und zu akzeptieren, dass sie die Entscheidung, eine Veränderung herbeiführen zu wollen, ausschließlich selbst treffen können (und müssen)« (Götz-Kühne 2022, S. 68). • Wie können wir feststellen, dass unsere jungen Klient:innen wirklich Kund:innen im Sinne von Steve de Shazer sind (de Shazer 2014, 2019)? Wir fragen sie einfach direkt: – »Wer will denn am meisten, dass du hier bist?« – »Wer wäre denn am meisten enttäuscht, wenn du das hier nicht weitermachst?« – »Wie bereit bist du, aktiv an der Lösung deines Themas zu arbeiten? Null ist »Vollnarkose« und 10 ist »Ärmel hoch«. Wo stehst du da gerade auf der Skala?« • Wir hören, was Kinder und Jugendliche sagen und bleiben in der Arbeit mit PEP nahe an ihren Formulierungen. • Gerade bei schambesetzten Themen lässt sich mit Kindern und Jugendlichen gut verdeckt arbeiten, denn wenn diese sich »durchschaut« fühlen kann dies wiederum Stress auslösen (siehe oben). Unsere Einladung kann lauten: »Du kannst das Thema auch gerne für dich behalten. Denk einfach dran, und dann legen wir mit der Übung los ...« • Im therapeutischen Setting <i>informieren wir die Eltern</i> (gemeint sind hier die Eltern oder andere Betreuungspersonen) über das Vorgehen bei PEP. Wir geben ihnen hilfreiches Hintergrundwissen und ermutigen sie, gemeinsam mit dem Kind zu
-------------------------	---

klopfen (vgl. hierzu auch das online verfügbare Elternabend-Kapitel von Kirschbaum u. Bohne 2022b).

»Zu Hause könnten Eltern ihre Kinder an das Klopfen erinnern, mit ihnen gemeinsam in besonderen Situationen oder auch regelmäßig, z. B. vor dem Zubettgehen, klopfen. Dafür brauchen Eltern nicht unbedingt selbst einen Klopfworkshop besucht zu haben. Denn häufig erlebt man auch, dass Kinder von sich aus auf ihre Eltern, Großeltern und Geschwister zugehen, um ihnen das Klopfen zu zeigen. In diesem Fall ist es entscheidend, dass das Umfeld darauf vorbereitet ist und positiv reagiert« (Kirschbaum 2022, S. 186).

- Meist tragen die Kinder und Jugendlichen die Erfahrungen, die sie mit PEP gemacht haben, von sich aus nach Hause:

»Viele Kinder und Jugendliche machen ihre Familien auf PEP neugierig, indem sie ihnen vom Klopfen und von ihren Rezepten oder ›Lunchpaketen‹ erzählen. So können einerseits die Eltern und Geschwister unserer Patient:innen in die Welt von PEP eingeladen werden und sich stärken. Andererseits kann aber auch hier durch PEP eine gemeinsame Sprache entwickelt werden, ein Bezogenheit schaffendes Element, was jedem einzelnen Familienmitglied, aber auch dem Familienverbund einen ›Selbstwirksamkeitsboost‹ verleihen kann« (Joas u. Pavlić 2022, S. 24).

- Im Idealfall wird gerade in der therapeutischen Arbeit mit jüngeren Kindern die ganze Familie mit PEP vertraut gemacht:

»Bei den jüngeren Kindern habe ich zusammen mit dem gesamten Familien- oder Bezugssystem aufgeklärt, geklopft, gekurbelt, Lunchpakete mit Kraftsätzen herausgearbeitet, wie in Krisensituationen zu Hause gemeinsam geklopft werden kann« (Götz-Kühne 2022, S. 62).

- Zudem eignet sich PEP dafür, eigene Anliegen der Eltern oder Betreuungspersonen zu bearbeiten. Eine *therapiebegleitende Elternarbeit* sollte sich nicht nur an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen orientieren, sondern auch an den Kernbedürfnissen der Eltern als Einzelpersonen oder als Paar (Loose, Graaf u. Zarbock 2013). Unterschiedliche PEP-Tools können also innerhalb der Familie auch den Eltern oder anderen Betreuungspersonen angeboten werden (Reinicke u. Bohne 2019; Scholz 2022, S. 113).

- Wird *PEP im schulischen Setting* eingeführt, ist es unerlässlich, die Eltern bzw. Betreuungspersonen über das Vorhaben zu informieren (vgl. Fischer u. Hennig 2022, S. 202 f.; Kirschbaum 2022, S. 186 f.). Um im schulischen Kontext das Vertrauen in die PEP auf allen Seiten (Schüler:innen, Eltern, Schulleitung und Lehrkräfte) aufzubauen, bietet es sich an, externe PEP-Trainer:innen an die Schule einzuladen.

»Ein wichtiges Thema der Vorbereitung ist das Gespräch mit der Schulleitung und den Lehrer:innen über die Kommunikation mit den Eltern. Hierfür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Es könnte eine Einladung zu einem Elternabend erfolgen, bei dem über das Vorhaben informiert wird. Eventuell stellt sich die externe PEP-Trainer:in bei dieser Gelegenheit auch vor. Das schafft zusätzliches Vertrauen in das Vorhaben. Alternativ können Eltern mit einem Anschreiben und der Weitergabe von Informationsmaterial ins Boot geholt werden« (Kirschbaum 2022, S. 186).

1.3 Reflexionsfragen und Notizen

- Wie passt PEP in mein methodisches Portfolio? Wie integriere ich die PEP in meine Arbeit?

.....

.....

.....

- In welchem Kontext/Setting bzw. bei welchen Anliegen/Diagnosen biete ich meinen Klient:innen PEP an? Wie stelle ich dabei sicher, dass Anliegen und Auftrag meiner Klient:innen klar definiert sind?

.....

.....

.....

- Wie erkläre ich PEP meinen Klient:innen?

.....

.....

.....

.....

- Was weiß ich über das binokulare (zweiäugige) Diagnostikmodell der PEP? Und wie erkläre ich es meinen Klient:innen?

.....

.....

.....

.....

- Was weiß ich über die psychischen menschlichen Kernbedürfnisse? Wie integriere ich dieses Wissen in meine Arbeit mit PEP?

.....

.....

.....

- Wie binde ich Leichtigkeit und Humor in meine Arbeit mit PEP ein?

.....

.....

.....

.....

- Woran kann es liegen, wenn der PEP-Prozess nicht gut läuft oder stockt?

.....

.....

.....

.....

- Wie kann ich bei der PEP-Arbeit mit Kindern und Jugendlichen deren Eltern bzw. Betreuungspersonen mit an Bord holen? Worauf muss ich achten? Welche konkreten Schritte unternehme ich, um Eltern und Betreuungspersonen zu informieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie kläre ich die Fragen, die ich im PEP-Kontext habe? Welche Maßnahmen ergreife ich, um bei PEP auf dem Laufenden zu bleiben?

.....

.....

.....

.....

2 Los geht's: Einschätzen der subjektiv erlebten Belastung

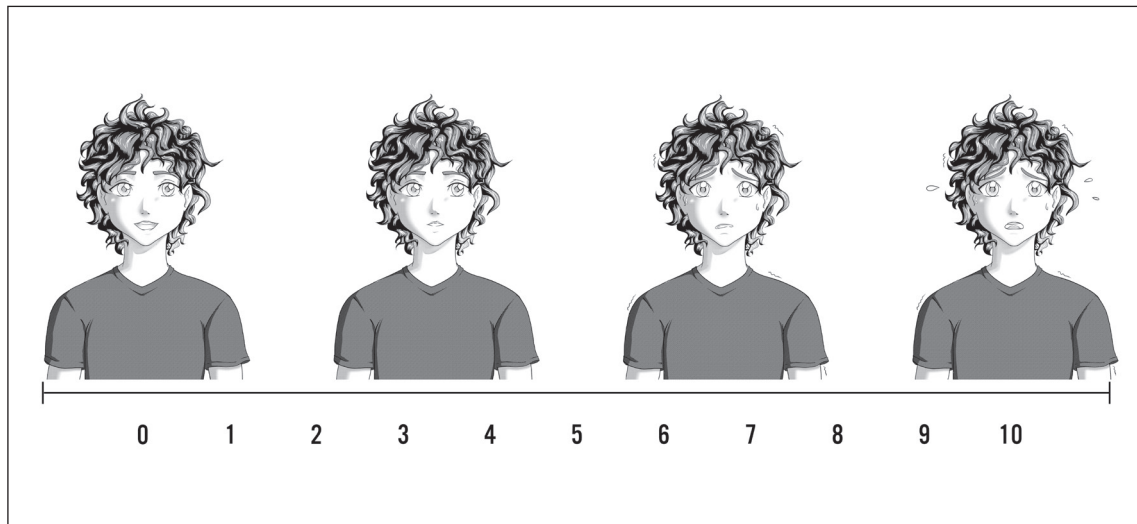


Abb. 1: SUD-Bewertungsskala

2.1 Wann? Wozu? Wie? Gut zu wissen

Wann? Wozu?	• Zur Stressdiagnostik verwenden wir eine SUD-Skala (SUD = <i>Subjective Units of Distress</i> [subjektive Stresseinheiten]). Damit lässt sich der Grad des subjektiv empfundenen Unbehagens bzw. der subjektiv empfundenen Belastung einstufen (Abb. 1). • Die Einschätzung des SUD-Werts erfolgt, bevor wir mit einer PEP-Intervention starten, und sollte mittendrin wiederholt werden (z. B. nach jedem Klopfdurchgang oder nach der Zwischenentspannung). Damit überprüfen wir, ob sich die Belastung durch eine Intervention verändert hat oder gleich geblieben ist (Vorher-nachher-Messung).
Wie?	• Nachdem wir gemeinsam mit den Klient:innen zu Beginn der Sitzung Anliegen und Auftrag geklärt haben, stellen wir die Frage: »<i>Wie unangenehm fühlt sich dieses Gefühl/dieses Thema, das Sie bearbeiten möchten (bzw. das du bearbeiten möchtest), auf einer Skala von 0 bis 10 jetzt gerade an? Null bedeutet keinen Stress, kein Unbehagen, zehn bedeutet maximalen Stress, maximales Unbehagen.</i>« Wir notieren den genannten Wert und starten eine PEP-Intervention. Anschließend stellen wir die Frage erneut, um die Veränderung der subjektiv erlebten Belastung im Therapieprozess zu evaluieren und dokumentieren.
Gut zu wissen!	• Ziel der PEP-Intervention ist es, den SUD-Wert so weit wie möglich zu reduzieren. • SUD-Skalen können zur Diagnostik ebenso verwendet werden wie zur Evaluation und Dokumentation des Therapieprozesses. Darüber hinaus zeigt die Erfahrung, dass sich belastende Gefühle auch dadurch reduzieren lassen, dass die Klient:innen durch das wiederholte Einschätzen des SUD-Wertes immer wieder mit ihrem emotionalen Stress in Kontakt treten. • Der SUD-Wert kann sich nach einer PEP-Intervention reduziert oder erhöht haben, oder er kann unverändert bleiben. Gerade für die Klient:innen ist es oftmals wichtig zu realisieren, dass der Stress schon ein paar Punkte runtergegangen ist. Die SUD-Skala stellt also auch eine Wirksamkeitsbestätigung für die Klient:innen dar. Tritt nach mehreren Klopfunden keine Besserung ein (SUD bleibt größer als 3), sollte an den Big-Five-Lösungsblockaden weitergearbeitet werden (Kap. 7). • Sollte eine Klient:in gerade nicht in der Lage sein, das Thema so zu aktivieren, dass sie eine subjektive Belastung erlebt, dann können wir hypothetisch fragen: »<i>Wie hoch wäre denn Ihre Belastung, wenn sie voll auftreten würde?</i>« Wir sprechen hier dann von einer HUD-Skala (HUD = <i>Hypothetical Units of Distress</i>).

2.2 Junge Zielgruppe

Junge Zielgruppe	• Kindern und Jugendlichen bieten wir gerne grafisch gestaltete Skalen an (Abb. 1). Eine Visualisierung hilft ihnen dabei, zwischen dem doch eher abstrakten Konzept der SUD-Skala und der Verbildlichung von Belastungen (z. B. in Form von Smileys oder einem Fieberthermometer) Parallelen zu ihrem Lebensalltag zu ziehen. Dieses Hilfsmittel kann den Kindern und Jugendlichen die Einschätzung ihrer Belastung erleichtern. • Bei jüngeren Kindern empfiehlt es sich, ihre Belastung nicht durch Ziffern, sondern mithilfe von Gesichtern oder Smileys bewerten zu lassen. Da jüngere Kinder oftmals mit der Ziffer »0« noch nichts anfangen können, kann die Skala mit »1« begonnen werden → <i>AB-2 SUD-Bewertungsskala</i>. • Eine Variante der SUD-Bewertungsskala besteht darin, den Kindern und Jugendlichen anzubieten, ihre subjektiv erlebte Belastung zeichnerisch oder malerisch darzustellen. Ein passendes Arbeitsblatt dazu findest du im Arbeitsmaterial → <i>AB-3 Vorher-nachher-Belastung gestalten</i>. In dem Vorher-nachher-Arbeitsblatt ist bereits der Kopf angelegt, und die Kinder und Jugendlichen können sich auf Augen, Nase und Mund konzentrieren, um die eigenen Emotionen zu erfassen. Vielleicht hilft auch ein Spiegel dabei. • Im Herausgeberband <i>Entwicklung empoweren mit PEP</i> (Bohne u. Ebersberger 2022) findest du weitere Skalen zur Stressdiagnostik bei Kindern und Jugendlichen: – die »Smiley-Gefühle-Skala« (Kirschbaum 2022) – das »PEPometer« (Maur 2022b) – die »Fächer-Bewertungsskala« (Engelhardt 2022). Diese Skalen kannst du dir als Vorlagen zum Selbstbasteln hier herunterladen: www.carl-auer.de/entwicklung-empowern-mit-pep
-------------------------	--