

PEP basics® – Ein Überblick

Dem Stress die Stirn bieten, sich und andere wirkungsvoll stärken!

Was ist PEP basics®?

PEP basics® ist die praxisnahe Anwendung der innovativen, wissenschaftlich fundierten Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP®) von Dr. Michael Böhne, die eigens für den pädagogischen Berufsalltag entwickelt wurde. In Zertifikatskursen vermitteln wir pädagogischen Fachkräften bewährte Techniken zur Stress- und Emotionsregulation, die emotionale Belastungen spürbar verringern und das Selbstvertrauen stärken.

Wenn Belastungen und Stress auftreten, betrifft das oft das gesamte Umfeld. Daher berücksichtigt PEP basics®, dass im Bildungs- und Erziehungsbereich alle Beteiligten in Beziehung zueinander stehen – von Lehrkräften, Erzieher:innen und anderen Fachkräften über Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene bis hin zu Eltern und

weiteren Bezugspersonen. PEP basics® ermöglicht es allen, sich einfache und schnell erlernbare Selbstregulationskompetenzen anzueignen, mit denen sie ihr eigenes Stresserleben nachhaltig reduzieren können. Dazu setzt PEP basics® auf wirksame Techniken zur Selbststärkung und Resilienzförderung, die direkt am Körper ansetzen, um belastende Emotionen und einschränkende Gedankenmuster gezielt zu adressieren.

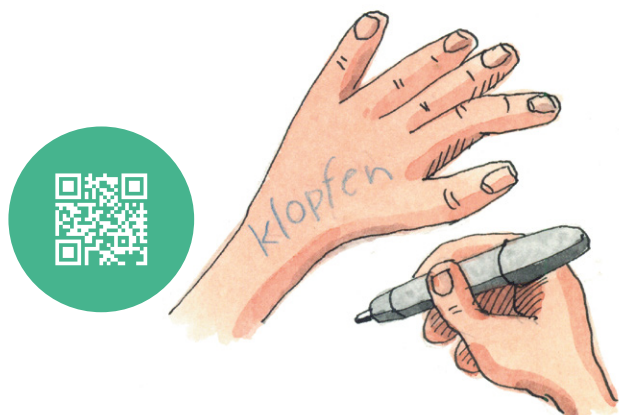
Die Kursinhalte sind speziell auf die Anforderungen pädagogischer Fachkräfte abgestimmt. Unsere Trainer:innen bringen jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit stressbelasteten Personen mit und vermitteln konkrete Werkzeuge, die direkt im Berufsalltag angewandt werden können.

Warum ist Stressregulation wichtig?

Chronischer Stress gilt als eine der Hauptursachen für körperliche und seelische Erkrankungen. Für pädagogische Fachkräfte, die täglich herausfordernde Situationen meistern, ist es entscheidend, selbst ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Eine effektive Stressregulation ist wichtig, um sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das der ihnen anvertrauten Menschen anhaltend zu fördern.

Stressreduktion mit PEP basics®

- **Sofortige emotionale Entlastung:** Körperbasierte Techniken ermöglichen es, Stress unmittelbar abzubauen.
- **Erleben von Selbstwirksamkeit:** Es wird augenblicklich spürbar, dass eine aktive Einflussnahme auf die eigenen Emotionen möglich ist.
- **Verbesserte Stressbewältigung:** Mit reduziertem Stress fällt es leichter, emotionale Herausforderungen zu meistern.
- **Ziel:** Mehr Gelassenheit und Zuversicht im beruflichen Alltag.



Kursstruktur des Zertifikatskurses

- **Module:** Der Kurs besteht aus zwei Modulen zu je vier Stunden.
- **Format:** Offene Kurse oder individuelle Inhouse-Schulungen, wahlweise in Präsenz oder online.
- **Inhalte:** Praktische Übungen zur Stressregulation und Selbststärkung, Theorie-Inputs, Live-Demonstrationen und Kleingruppenarbeit.
- **Unterlagen:** Umfassende Materialien, darunter ein Workbook und Arbeitsblätter.
- **Zertifikat:** Nach Abschluss der beiden Module und einem kurzen Online-Test wird ein Zertifikat ausgestellt.

Für wen ist PEP basics® geeignet?

Der Zertifikatskurs für pädagogische Fachkräfte ist offen für: Lehrer:innen, Studienreferendar:innen, Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen, Sozialpädagog:innen, Sonderpädagog:innen, Heilpädagog:innen, Integrationsfachkräfte, Schulbegleiter:innen, alle weiteren Fachkräfte im pädagogischen Kontext sowie Studierende des Lehramts und der (Sozial-/Sonder-/Heil-)Pädagogik. Sollten Sie sich unsicher sein, sprechen Sie uns gerne an!

Weitere Informationen

Besuchen Sie unsere Webseite für weitere Informationen und Termine offener PEP basics®-Kurse. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Nachricht.

www.pep-basics.de | ahoi@pep-basics.de

PEP basics® – Ein Überblick

Vorteile von PEP basics®

- Eine innovative, wissenschaftlich fundierte Methode zur emotionalen Selbsthilfe und Selbstfürsorge
- Schnelle und nachhaltige Veränderung belastender Emotionen im gesamten System
- Stärkung der Selbstregulationskompetenz und Förderung der Selbstakzeptanz
- Unterstützung der emotionalen und sozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Einfach zu erlernen und alltagstauglich in der Anwendung
- Beitrag zur Erfüllung der gesetzlichen Fürsorgepflicht am Arbeitsplatz

Über uns

PEP basics® ist eine Initiative von Dr. Michael Bohne, unterstützt durch ein Netzwerk erfahrener Trainerinnen und Trainer, die sich engagiert für die Verbreitung und Anwendung dieser effektiven Methode zur Stressbewältigung und emotionalen Stärkung einsetzen.

Wichtiger Hinweis

PEP basics® ist weder ein Therapie- noch ein Coachingangebot und ersetzt keine professionelle Behandlung bei behandlungsbedürftigen psychischen oder physischen Symptomen. Personen, die sich stark belastet fühlen, wird empfohlen, ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Literatur

Grundlagenwerke

- Bohne, M. (2025). Psychotherapie und Coaching mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl.
- Bohne, M. (2025). Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Heidelberg (Carl-Auer), 9. Aufl.
- Bohne, M. & Ebersberger, S. (Hrsg.) (2022). Entwicklung empower. Prozess- und embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl-Auer).
- Bohne, M. & Ebersberger, S. (2025). PEP-Tools für Therapie, Coaching und Pädagogik. Interventionen und Arbeitsmaterialien zur Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.

Studien zur Wirksamkeit (Auswahl)

- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for anxiety. A systematic review with meta-analysis. The Journal of Nervous and Mental Disease, 204(5), 388–395.
- Gaesser, A. H. & Karan, O. C. (2017). A Randomized Controlled Comparison of Emotional Freedom Technique and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Adolescent Anxiety: A Pilot Study. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23(2), 102–108.
- Lambert, M. T., Smith, S. E., Moos, S. & Kirshbaum, M. N. (2022). Emotional Freedom Techniques (Tapping) to Improve Wellbeing and Reduce Anxiety in Primary School Classrooms. Australian Journal Teacher Education, 47(3), 72–92.
- Pfeiffer, A. (2018). Was ist dran am Klopfen? Eine Übersichtsarbeit. Psychotherapeutenjournal, 1(3), 235–243.
- Pfeiffer, A. (2023). Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen. Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.
- Wittfoth, D., Beise, J., Manuel, J., Bohne, M. & Wittfoth, M. (2022). Bifocal emotion regulation through acupoint tapping in fear of flying. NeuroImage, Clinical, 34, 102996.
- Wittfoth, D., Pfeiffer, A., Bohne, M., Lanfermann, H. & Wittfoth, M. (2020). Emotion regulation through bifocal processing of fear inducing and disgust inducing stimuli. BMC Neuroscience, 21, Article 47.

Anwendung im Bildungs- und Erziehungsbereich

- Albert, O. (2022). »Machen Sie die Angst weg!« PÄDAGOGIK, 11/22, 22–25.
- Kirschbaum, S. & Bohne, M. (2023). Klopfen für Kinder. Das Vorlese-Buch. Heidelberg (Carl-Auer), 3. Aufl.
- Mutschler-Austere, I. (2016). Die Tapping-Technik in der Schule. Handbuch für den Umgang mit Emotionen im Schulalltag. Mit Fallbeispielen aus der Praxis. Norderstedt (BoD), 3. Aufl.
- Reinicke, C. A. & Bohne, M. (2022). Klopfen mit Kindern. Gemeinsam mit PEP gegen Stress und für mehr Selbstvertrauen. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.
- Voitel, M. (2023). Klopfen gegen Stress mit PEP®. VBE Themenbeiheter Berufseinstieg, 03/23, 6–11.

Weitere Informationen

Besuchen Sie unsere Webseite für weitere Informationen und Termine offener PEP basics®-Kurse. Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Nachricht.

www.pep-basics.de | ahoi@pep-basics.de



PEP basics® ist eine eingetragene Marke von Dr. Michael Bohne
www.dr-michael-bohne.de | Illustrationen: Karl-H. Volkmann
 Gestaltung: hejro – DESIGN AND BRANDS

