

# 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 Bohne, die eigens für den medizinisch-pflegerischen Berufsalltag entwickelt wurde. In Zertifikatskursen vermitteln wir medizinisch-pflegerischen Fachkräften bewährte Techniken zur Stress- und Emotionsregulation, die emotionale Belastungen spürbar verringern und das Selbstvertrauen stärken.

In unserem hochtechnisierten und auf Effizienz ausgerichteten Gesundheitssystem bleibt trotz guten Willens oft wenig Zeit und Raum für persönliche Zuwendung. Das verursacht Stress bei Patientinnen und Patienten, deren Angehörigen und auch bei den pflegenden und koordinierenden Fachkräften.

PEP basics® ermöglicht es allen, sich einfache, 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 medizinisch-pflegerischer Fachkräfte abgestimmt. Alle Trainerinnen und Trainer 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 Fachkräfte im Gesundheitsbereich, 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 medizinisch-pflegerische Fachkräfte ist offen für: Pflegepersonal, Arzthelper:innen, Hebammen, Palliativkoordinator:innen, Hospizpflegepersonal und gut ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in Hospizen und Palliativediensten, Feuerwehrleute, Mitarbeiter:innen im Rettungsdienst, MFA und MRTA, Physiotherapeut:innen, Teams von Arztpraxen, Palliativediensten und ambulanten Pflegediensten, Pflegedienstleitungen von Kliniken und Seniorencentren. 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](http://www.pep-basics.de) | [ahoi@pep-basics.de](mailto:ahoi@pep-basics.de)





# PEP basics® – Ein Überblick

## Vorteile von PEP basics®

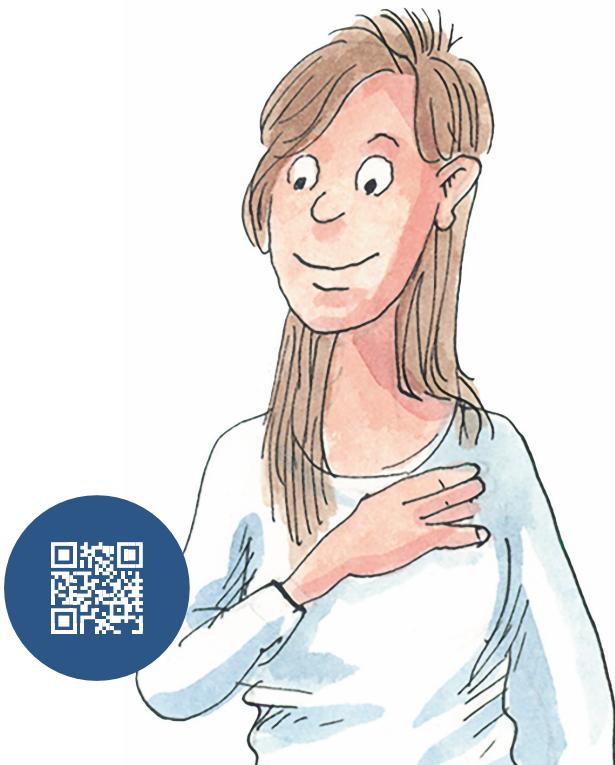
- Eine innovative, wissenschaftlich fundierte Methode zur emotionalen Selbsthilfe und Selbstfürsorge
- Schnelle und nachhaltige Veränderung belastender Emotionen im gesamten System
- Stärkung der Selbstregulationskompetenz und Förderung der Selbstakzeptanz
- Unterstützung von belasteten Patienten und Patientinnen sowie deren Angehörigen
- 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 Coaching-Angebot 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. (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)

- Bougea, A. M., Spandideas, N., Alexopoulos, E. C. et al. (2013). Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized controlled trial. *Explore* 9(2), 91–99.
- 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.
- Dincer B & Inangil, D. (2021). The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore (NY)* (2), 109–114.
- 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 Wirkhypthesen der Klopftechniken*. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl.
- Vural, I. P. & Aslan, E. (2019). Emotional freedom techniques and breathing awareness to reduce childbirth fear: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 35, 224–231.
- 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 Pflegebereich

- Grümmer-Hohensee, C. & Bohne, M. (2017). Klopfen gegen den Stress. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) im Pflegealltag nutzen. Frankfurt/M. (Mabuse-Verlag).
- Zimmer, C. (2025). Klopfen gegen Angst und Stress. Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie – PEP basics® – in der Palliativversorgung. pflegen: palliativ 65, S. 7-9.
- Zimmer, C. (2025). Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie – Klopfen gegen Geburtsangst. Deutsche Hebammen Zeitschrift. 77 (12): 46-50.

## 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](http://www.pep-basics.de) | [ahoi@pep-basics.de](mailto:ahoi@pep-basics.de)



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