



## Land in Sicht

Neue Möglichkeiten für Ängste, Wut und hartnäckigen Ärger



Ein Sprichwort meint "Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen". Wohl wahr. Gleichwohl ist es ja nicht so einfach, alte Verletzungen, Wut, Ärger oder Vorwürfe loszulassen und ohne all das weiter zu ziehen. Klar leuchtet uns ein: wer das kann, reist mit leichtem Gepäck, hätte mehr Freiheiten, Lebensfreude und weniger Falten. Leichtigkeit eben.

Das gleiche gilt für Ängste. Sicher wissen wir, dass viele davon unbegründet und irrational sind. Umso peinlicher finden wir das ja!

Naja, eigentlich ist es noch schlimmer: Umso peinlicher finden wir *uns*.

Haben Sie welche? Dann sind Sie in guter Gesellschaft! Schwankenden Angaben zufolge trägt ein Drittel der Bevölkerung Ängste mit sich rum, die sie in ihrem Leben mehr oder weniger stark einschränken. Sie kommen einfach, schmuggeln sich an unserem rationalen Denken vorbei und bleiben. Und vermiesen so manche Situation.



Es wäre so schön, wenn man diese Sachen einfach irgendwo abstellen könnte!  
Einfach zurücklassen.  
Und ohne diesen Ballast weitergehen.  
Was für ein Leben wäre das?!

Ich war neugierig und etwas skeptisch auf die Weiterbildung PEP© (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) gefahren. Allerdings war sie - vorsichtig ausgedrückt- der Hammer. Nicht nur das Essen war unglaublich. Ängste, Wut und Ärger - auch wenn sie schon lange da waren - schrumpften auf der persönlichen Belastungsskala 0-10 von 8 oder 9 Punkten vor der Behandlung auf 2 oder 3 oder auch mal auf 0 danach. Null! In einer Behandlung, wohlgemerkt. Ohne Zauberstab. Ohne Hokusfokus. Ohne energetische Medizin, ohne schamanschen Tanz, ohne Guruhand.

Genau. So habe ich auch geguckt.

PEP© Entwickler Dr. Michael Bohne ist ein lässiger Typ mit einem schlaun Kopf. Mit Energie als Wirkhypothesen braucht man ihm nicht zu kommen. "Psychologische, soziologiosche und neurologische Hintergründe verstanden? Dann ab in die Kleingruppenarbeit!" Zu dritt probieren wir es aus. Es funktioniert. Es funktioniert!

Teilnehmer waren übrigens keine Privatpersonen, die in akuter Not auf Wunderheilung hoffen, sondern ausschließlich sog. Fachleute, also Therapeuten (Analytiker und Verhaltenstherapeuten), Supervisoren, Coaches, Sozialpädagogen, Lehrer. Durchaus kritisches Publikum also.

Was alles möglich ist - ich bin begeistert! Der größte Teil von mir jedenfalls.

Ein anderer Teil meines Gehirns ist beleidigt und meldet mir, dass er es für eine Zumutung hält, jetzt zu erfahren, dass so tiefgreifende und nachhaltige Veränderung so schnell passieren können sollen, dass müsse man sich doch alles erarbeiten, mühsam, Schritt für Schritt, und verstehen! So seine Meinung.

Naja, man darf halt nicht alles so ernst nehmen, was das eigene Gehirn so vor sich hin denkt. Angstgedanken zum Beispiel :-)

## Test it !

Ich biete 25 Menschen, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren, einen PEP© Termin zum halben Preis. (Wer zuerst kommt, mahlt zuerst :-). Wenn Sie im beruflichen oder privaten Kontext entweder **Ängste** haben, die Sie gerne los werden möchten oder **Wut und Ärger** mit sich rumtragen, die Sie hartnäckig begleiten, aber schwächen. Melden Sie sich gleich **HIER** an. Gerne beantworte ich auch Ihre Fragen.



[Jetzt vormerken lassen!](#)

## To Go !

Das Verfahren PEP© ist auch deshalb so interessant, weil ein Teil des Verfahrens explizit dafür ausgelegt ist, dass ihn Klienten mitnehmen und selbst anwenden können. So hat man ein wunderbares Werkzeug zur Emotionsregulierung immer mit dabei. SelbstCoaching to go quasi.

[Mehr darüber erfahren](#)



Bleiben Sie gesund!

Herzlichst,  
Romy Schnaubelt

[www.das KlärungsBüro.de](http://www.dasKlaerungsBüro.de)  
Klarheit. Kraft. Perspektiven.

Romy Schnaubelt - Heidenauerstr. 7 - 83064 Raubling  
Telefon: 0049 8035 96 89 21 - E-Mail: [kontakt@dasklaerungsbuero.de](mailto:kontakt@dasklaerungsbuero.de)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)