JULI 2020

NEWs LETTER

WWW.DASKLAERUNGSBUERO.DE

Beratung I Coaching I Therapie I Workshops
Romy Schnaubelt
Heidenauerstraße 7
83064 Raubling

KLOPFEND ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

WIE MICH EINE NEUE TECHNIK BEGEISTERT

VON ROMY SCHNAUBELT

"Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen" sagt das Sprichwort.
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. Wenn es halt so einfach wär´!

Mit **Ängsten** ist ähnlich. Haben Sie welche? Dann sind Sie in guter Gesellschaft! Angaben zufolge trägt ein Drittel der Bevölkerung Ängste mit sich rum, die sie in ihrem Leben mehr oder weniger stark einschränken. Angst kommt einfach, schmuggelt sich an unserem rationalen Denken vorbei - und bleibt. Und vermiest so manche Situation.

ANGST HAT VIELE GESICHTER

Sicher wissen wir, dass viele davon unbegründet und irrational sind. Umso peinlicher finden wir das ja! Eigentlich ist es noch schlimmer: Umso peinlicher finden wir *uns*. Als ganze Person. Und schon geht es munter weiter mit dem Gedankenkarussell: **selbstkritisch** hacken wir auf uns rum. Nicht nur in solchen Situationen.

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

Ich war neugierig und auch skeptisch auf die Weiterbildung PEP® gefahren.

WER WÄREN SIE... MIT WENIGER BALLAST?

PEP® heißt Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie und verspricht genau für solche Themen hilfreich zu sein.
Kurz gesagt: es war nicht nur das Essen dort unglaublich gut. PEP© Entwickler Dr. Michael Bohne ist ein lässiger Typ mit einem schlauen Kopf. Er hat die sog. Klopftechniken (wie z.B.EFT) weiterentwickelt und entmystifiziert. Mit Energie als Wirkhypothesen braucht man ihm nicht zu kommen. „Psychologische, soziologische und neurologische Hintergründe verstanden? Dann ab in die

PEP® Formate & Themen

- Einzeltermine
- Workshops
- Online-Coaching
- Akut (z.B. nach Übergriffen)
- Selbsthilfe PEP® to GO

- Ängste
- Wut & Ärger
- emotionaler Stress & Ballast
- hartnäckiger Ärger
- Selbstwert & Selbstkritik

Jetzt ausprobieren!

Termin machen - Erleichterung erleben. **0 80 35 / 96 89 21**
kontakt@dasKlaerungsBuero.de

Kleingruppenarbeit!“ Wir üben. Es funktioniert. Es funktioniert!

WENN PROBLEME SCHMELZEN WIE EIS IN DER SONNE

Schon toll - aber ich brauche einen echten Praxistest. Noch auf der Heimfahrt stelle ich im Zug 20 kostenlose PEP® Termine Online und biete darüber hinaus 30 weitere PEP® Termine zum halben Preis an. Ich will erleben, ob das tatsächlich bei Allen so gut funktioniert.

PRAXISTEST, BITTE!

Inzwischen haben ich mit über 50 Personen PEP® Sitzungen gemacht. Es war alles dabei: Ängste jeglicher Art, alte Verletzungen, Wut & Ärger, emotionaler Ballast in vielen Farben, aktuelle Themen und sehr altes, Berufliches wie Privates. **Danke an Sie alle, die etwas Neues ausprobiert haben!**

Ihre Rückmeldungen sind durchweg positiv und ähnlich: überrascht, erstaunt, begeistert, erleichtert, entlastet, gelassener, freier... Es funktioniert tatsächlich unglaublich gut.

In dieser Arbeit ist noch etwas aufgefallen: Egal, mit welchem Thema man anfängt, häufig tauchen irgendwann auch die Aspekte *Selbstkritik & Ansprüche an sich selbst* auf. Manchmal ganz offensichtlich, manchmal sehr subtil. Das finde ich interessant, denn beides schwächt uns grundlegend, weil es den Wert, betrifft, den wir uns selbst *als Mensch* geben.
Mit PEP® gibt es glücklicherweise auch dafür eine großartige Unterstützung. Ein PEP® Baustein heißt sehr treffend **„Selbstwert-Training“**. Auch der funktioniert :-)

TEST BESTANDEN

Mit PEP® ist es tatsächlich möglich, sehr schnell & nachhaltig bei diesen so elementare Themen weiterzukommen. Und ich freu mich mit Ihnen!

Lassen Sie auch andere Menschen teilhaben - erzählen Sie es gern weiter!

Herzliche Grüße,
Romy Schnaubelt

AUSBLICK: PEP® IM JOB

PEP® wirkt auf die emotionalen Stressmuster und verändert sie. Anspannung, Stress und Ängste gibt es auch in vielen Jobs: Pädagogen, Pflegepersonal, Lehrer, Führungskräfte, Sekretärinnen - alle haben damit zu tun.
Von der latenten Anspannung vor einem Termin, dem Stress in einem Konflikt bis hin zur bedrohlichen Angst, Bewohnern nach einem erfolgten Übergriff erneut zu begegnen. Ich biete PEP® deshalb ab sofort auch im beruflichen Kontext an.

Sprechen Sie mich einfach an
Telefon: 080 35 / 96 89 21
kontakt@dasKlaerunsgBuero.de

Wirksame Hilfe & Selfempowerment - auch im Job

PEP® wirkt auf emotionale Stressmuster, verändert sie und kann auch als Selbsthilfetechnik angewandt werden. Es ist deshalb auch für den beruflichen Kontext geeignet, wo belasten Situationen erlebt werden & damit umgegangen werden muss. Gerne mache ich Ihnen ein Angebot für Coaching & Inhouseschulung.

Ausführliche Info´s & Hintergründe und Forschungsergebnisse zu PEP® nach Dr. Bohne finden Sie unter
https://www.dr-michael-bohne.de/was-ist-pep.html