



# EMOTIONALE SOFORTHILFE FÜR ZU HAUSE

Ruhiger werden und besonnen handeln.  
Übersicht und innere Sicherheit gewinnen.  
Ängste und Stress mindern.

INNEN

LEBEN

## PEP® ANLEITUNG

- 1 Auf das belastende unangenehme Gefühl fokussieren.  
Wie hoch ist es auf einer Skala zwischen 0 – 10?

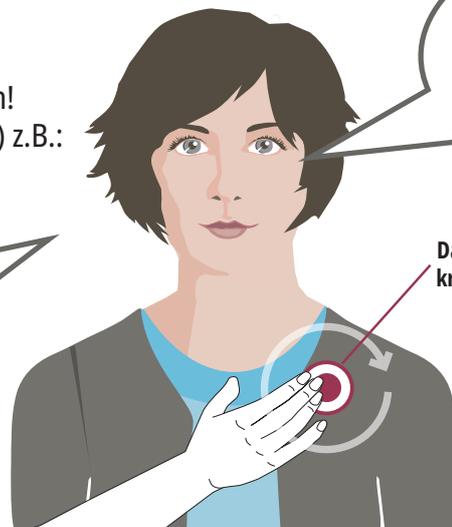


- 2 Selbststärkungssätze sprechen

ERSTEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

Hier ein persönliches Stress-/Angstthema benennen!  
(Problem, Symptom oder Einschränkung benennen) z.B.:

„Auch wenn ich gerade echt Angst habe, ...  
(oder den Text von einer KARTE 1 - INNEN)“



Dabei diesen Punkt  
kreisend massieren

„Auch wenn ich gerade  
echt Angst habe,  
bleibe ich in Sicherheit/behalte  
ich den Überblick“

ZWEITEN TEIL des  
Selbststärkungssatzes bilden:

„...bleibe ich in Sicherheit/behalte ich  
den Überblick.“

„...gehe ich meinen (ganz) eigenen Weg/  
bestimme ich, was gut für mich ist/  
nehme ich mir den Raum, den ich brauche.“

„... achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“

Man könnte auch zwei oder drei Aspekte  
in den zweiten Teil des Selbststärkungssatzes  
packen. Z.B.:

„Auch wenn mir gerade die Decke auf den Kopf fällt  
und ich komplett genervt von meiner Familie bin,  
bleibe ich in Sicherheit,  
gehe meinen ganz eigenen Weg  
und achte und schätze mich so, wie ich bin.“