



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?

0 total entspannt
10 maximaler Stress/Angst



- 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)



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.“

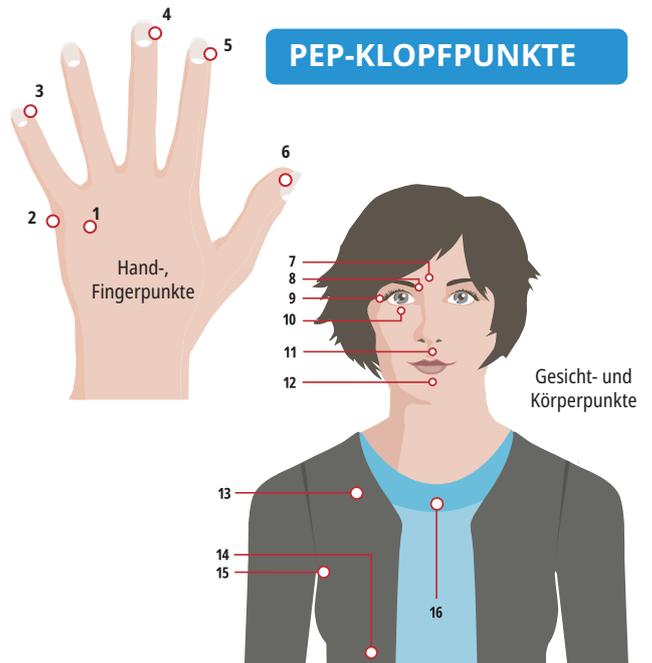
3 KLOPFEN UND ZWISCHENENTSPANNUNG

- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- Zwischenentspannung machen
- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- So lange wiederholen, bis eine deutliche Entlastung eintritt.

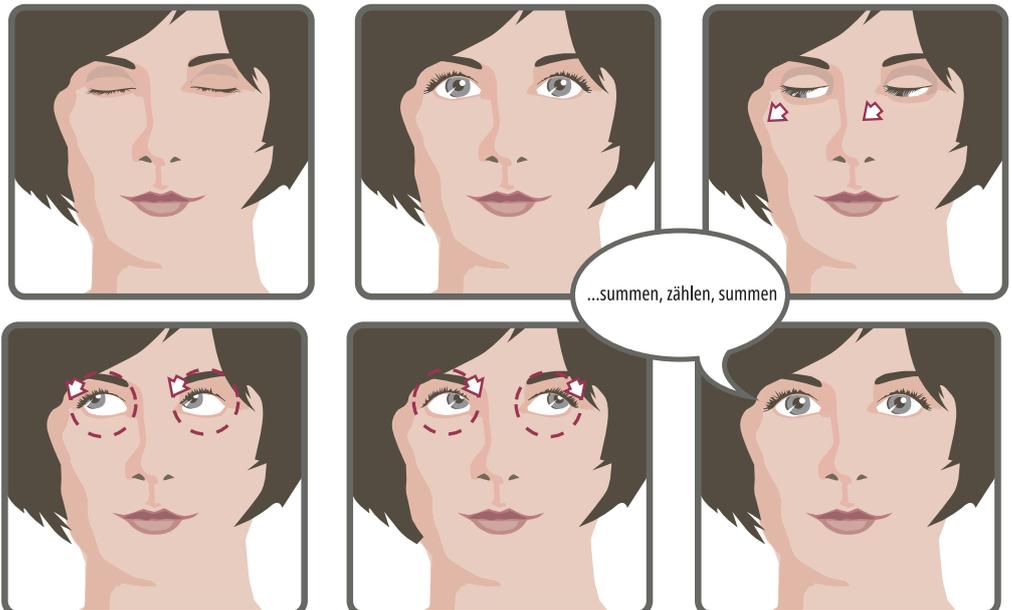
SO GEHT KLOPFEN



PEP-KLOPFPUNKTE



ZWISCHENENTSPANNUNG





4 IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE

Wenn das Unbehagen sich reduziert hat, z.B. auf den Skalenwert 3 (oder wenn sich nichts mehr verändert), dann kann man sich ein paar immunisierende Kraftsätze aus den unten aufgeführten Beispielsätzen zusammenstellen.

Oder aus dem Kartenset „INNEN LEBEN“ * eine oder mehrere Kraftsätze aus den 1600 Möglichkeiten auswählen.

* Kartenset „INNEN LEBEN“
kostenlos downloaden unter:
www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

KRAFTSÄTZE (Beispiele)

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

„Toll, dass ich mir selbst helfen kann!“

„Ab jetzt klopf ich einfach, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“

„Klopfen ist langfristig stärker als Ängste/Verunsicherungen!“

„Ich glaube an mich und meine Potentiale!“

„Ich glaube an unsere Potentiale als Nation (oder als Weltgemeinschaft)!“

„Den Rest dieses Themas bekomme ich auch noch gelöst!“

„Ich bin/wir sind auf einen richtig guten Weg!“

„Cool, was ich alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind lichtscheue Gesellen!“

„Angst kocht auch nur mit Wasser!“

„Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt wie ich bin!“

„Krass, wie schnell ich Ängste/Verunsicherungen überwinden kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind normal, kennen die meisten Leute! Gerade jetzt!“

„Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen!“

„Der mutige Mensch, stellt sich seinen Ängsten und Verunsicherungen!“