

IHRE STRESS-CHECKLISTE ZUR HERAUSARBEITUNG DES THEMAS

PEP® PROZESS- UND EMBODIMENT- FOKUSSIERTE PSYCHOLOGIE

Ständig wiederkehrende Stressbelastungen nerven und können uns dauerhaft Energie rauben. Hier hat die Herangehensweise PEP® nach Dr. Michael Bohne Ihren besonderen Platz. Kommend aus dem Auftrittcoaching können dysfunktionale Emotionen und Glaubenssätze zügig und nachhaltig gelöst werden. Profitieren auch Sie von der Methode der Auftrittprofis im Umgang mit Stress.

SOFORT LOSLEGEN

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit. Mit wenigen Fragen nehmen Sie wahr, wie Ihr Stressthema angelegt ist und erkennen schnell, ob und welche dysfunktionale Emotionen und Glaubenssätze die Ursache für Ihren Stress sein können. Mit einem subjektiven Stressbewertungstest (SUD, Subjektive Units of Distress) ordnen Sie die Belastung auf Ihrer Stressskala ein. Tipp: wählen Sie zuerst für die Checkliste ein nerviges Thema, mit geringerer Belastung.

MEINE CHECKLISTE FÜR:

1. Welches unangenehme, störende Thema möchten Sie angehen?
.....
2. Was ist das Schlimmste / Unangenehme daran?
.....
3. Welches unangenehme, belastende Bild gehört zu diesem Thema?
Was erscheint vor Ihrem inneren Auge?
.....
4. Wo im Körper fühlt es sich besonders unangenehm an?
.....
5. Um was für ein Gefühl handelt es sich genau?
.....
6. Wie denken Sie über Sich, dass Sie dieses Problem (noch) haben?
.....
7. Was glauben Sie, dass andere, wichtige Leute über Sie denken, dass Sie dieses Problem haben?
.....
8. Machen Sie sich einen Vorwurf bezüglich des Themas?
.....
9. Was glauben Sie bezüglich der Veränderbarkeit des Themas?
.....
10. Glauben u. fühlen Sie, dass Sie es wert sind, dass Sie es verdienen haben, dieses energieraubende Thema zu entsorgen?
.....
11. Machen Sie anderen einen Vorwurf bezüglich des Themas?
.....



Die richtige Wohlspannung macht´s...



Aus vielen Elementen ordnet sich das System neu. Mit Abstand ergibt sich eine ganzheitliche Perspektive. Zu nah dran wird es leicht unübersichtlich.

So erreichen Sie uns

Intensio – Kraft der Präsenz

Müller Thurgau Weg 10

74676 Niedernhall

0160 7098 798

T.Egner@t-online.de

www.Kraft-der-Präsenz.de

Thomas Egner



12. Haben Du noch Erwartungen anderen gegenüber?
.....
13. Wenn Sie das alles auf sich wirken lassen, welche unangenehmen, belastenden Gefühle kommen auf?
.....
14. Wie fühlen Sie sich jetzt gerade, wenn Sie an das Problem denken?
.....
15. Welches Alter haben Sie mit diesem Gefühl in Ihrer intuitiven Wahrnehmung?
.....

EINORDNUNG SUD (SUBJEKTIVE UNITS OF DISTRESS)

Auf einer Belastungs- und Stressskala zwischen 0-10, wie hoch ist Ihr Belastungs- und Stressfaktor bezüglich dieses konkreten emotionalen Gerümpels, wie unangenehm fühlt sich das jetzt an? 0 bedeutet egal und 10 bedeutet maximal unangenehm.
.....

Mit diesen Erkenntnissen haben Sie die Möglichkeit selbst weiter zu arbeiten und auch festzustellen, inwiefern sich die Belastung verändert.

Wenn Sie mit PEP im Kurzzeit-Coaching an das Thema herangehen und den Stressfaktor klären und ggf. entsorgen möchten, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

„Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die Inneren, Veränderungen, die sich im Leben äußern.“

Wilma Thomalla

(Deutsche Publizistin)

HINWEIS:

PEP-Coaching ist eine psychosoziale Beratung außerhalb der Heilkunde. Die Klienten sind gesund und werden nicht "diagnostiziert", "behandelt" oder "therapiert". Der Coach öffnet dem Klienten neue Wahrnehmungs- und Bewusstseinsräume und die Möglichkeit darin zu experimentieren, Lösungen zu suchen und im Sinne des Coachingauftrag zu wachsen.

Auf den folgenden Seiten ein Beispiel für eine ausgefüllte Checkliste und als Einseiter die Checkliste leer.

Wenn Sie Begleitung bei der Bearbeitung Ihres Themas oder weitere Information zu Art und Wirkung von PEP wünschen, informieren Sie sich Online oder rufen Sie mich gerne an unter 0160 7098 798.