

# Stressbewältigung: Bitte Klopfen !

Viele kennen das: hohe Mehrbelastung, Auseinandersetzungen in Beziehungen, große Erwartungen an sich und andere, Vorwürfe, permanenter Zeitdruck. Wie diesem Stress begegnen? Viele kommen an ihre Grenzen.

Eine nützliche emotionale Selbsthilfe ist die **Klopfmethode PEP®** Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie von Dr. Bohne. Es handelt sich um eine effektive Technik um emotionalen Stress abzubauen, Ängste aufzulösen und innerlich zu entspannen.



