

ROMPC® (Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching - beziehungsorientierte, auf Meridianarbeit basierende Psychotherapie, Beratung und Selbsthilfe)

Indikationen: Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Sucht, neurotische und psychosomatische Störungen, Schmerzstörungen und allgemein belastende Gefühlszustände und Gefühlsüberflutungen (Aggressions-, Angst-, Trauerüberflutung).

Achtung: Die im folgenden vorgeschlagene **Selbsthilfe** ist keine ursächliche Behandlung, sondern hilfreich, um die jeweiligen Beschwerden zu mildern. Für eine Therapie suchen Sie bitte Ihren Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker auf.

Ablauf einer ROMPC® Selbsthilfebehandlung:

1. Das Problem möglichst konkret definieren und mit einem Wort, Symbol, Bild oder Satz auf den Begriff bringen (z.B. diese Angst im Dunkeln oder dieser Schmerz in meinem Rücken)
2. Belastung, die durch dieses Problem besteht, einschätzen, 0 ist keine, 10 ist maximale, Zahl merken
3. Wasser trinken, möglichst viel, immer wieder zwischendurch
4. Reiben der NLR und den Selbstannahmesatz (s. Rückseite) sprechen
5. Oben gefundenen Begriff kontinuierlich nennen oder an diesen denken, die zuvor ausgesuchten Punkte (s. Rückseite) oder alle Punkte **5 - 7 mal beklopfen**, (Stimulation deutlich, jedoch nicht schmerhaft ausführen, wenn angenehmer auch **drücken** oder **massieren**, jeweils ca. eine halbe Minute oder solange wie es sich angenehm an fühlt) – beidseitige Punkte rechts und links im Wechsel, **tief atmen**
6. Dann folgt als Zwischenschritt die **Gehirnbalancierung durch Einschaltung aller Sinneskanäle**:
 - die Augen folgen 2 Fingern, die in schulterbreitem Abstand vor dem Gesicht mehrmals hin und her bewegt werden, der Kopf bleibt ruhig.
 - mit der rechten Hand linkes Ohr massieren und umgekehrt
 - an etwas riechen
7. Belastung erneut einschätzen (Belastung sollte pro Durchgang 1-2 Punkte sinken)
8. Dann solange 3. - 7. wiederholen bis die Belastung unter 2 ist, danach 1 Abschlussritual ausführen

Wenn Belastung nicht deutlich abnimmt oder größer wird:

- viel trinken und 6. gesondert durchführen
- Schauen ob ein anderes, darunter liegendes Thema (Holon) aufgetaucht ist, dann 1. – 8. mit diesem Thema durchführen
- Klopfen der Handkante rechts und links, dabei 3 mal laut sagen: „ich vertraue mir selbst und akzeptiere mich voll und ganz mit all meinen Problemen und Blockaden“

Danach wieder den Behandlungsablauf von 1. – 8. durchführen

Abschlussritual 1: Augenrollen nach Callahan, auch als sekundenschnelle Entspannungsübung geeignet:

Unter ständigem Tappen auf den Gammupunkt , G9 (siehe Rückseite) der nichtdominaten Hand:

- mit den Augen nach unten auf den Boden schauen, ohne Kopfbewegung
- tief einatmen und mit Augen langsam (ca. 4 Sekunden) ohne Kopfbewegung, nach oben möglichst bis zur Decke schauen

Abschlussritual 2: Thymuspunkt (= oberes Drittel von Brustbein) klopfen und dabei positive Affirmation/Ziel laut aussprechen

Bewährte Klopf-Sequenzen (Punkte siehe Rückseite):

- bei Panik, Angst, Phobien, Suchtdruck, Lampenfieber, Prüfungsangst:
NLR; UA (= Hauptpunkt); AB; SC; G9; AR; (evtl dazu, wenn relevant, s. Bedeutung der Punkte UN; UL; ZF; HK)
- bei Aggressionsüberflutung, Wut, Zorn, Ärger:
NLR; AW (= Hauptpunkt); AB; KF; G9; AR
- bei Überschwemmung durch Traurigkeit oder Traumaerinnerungen:
NLR; AB (= Hauptpunkt); UB; G9; HK; AR

Ritual zur Balancierung des Meridiansystems und zur positiven Affirmation:

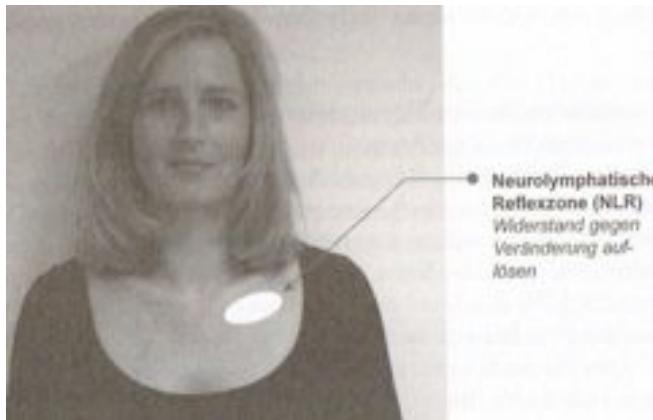
Alle Punkte werden geklopft und dabei folgender Satz (möglichst laut) gesprochen:

„Es geht mir von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser“ oder

„Ich bin heute wach, motiviert, kraftvoll und entspannt“

(Es kann auch jeder andere eigene positive Satz verwendet werden, täglich 1-2 mal anwenden, möglichst über 4 Monate regelmäßig anwenden, um eine neue Bahnung im Gehirn her zu stellen)

ROMPC®- Meridian-,“Tapping“-, Akupressurpunkte*

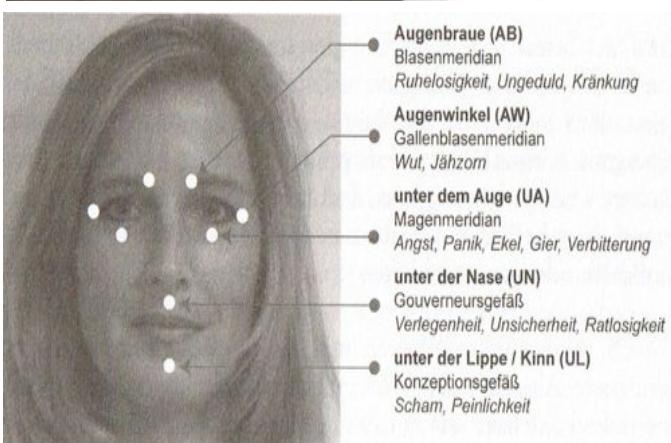


Als **Auftakt** für eine Behandlung oder zwischendurch zur **Schnellentspannung** und **Selbstannahme** benutzen:

Reiben der NLR links und rechts mit überkreuzten Händen und 3 mal sprechen:

„Ich vertraue mir selbst voll und ganz und akzeptiere mich so wie ich bin, mit all meinen Problemen und Grenzen, mit all meinen Stärken und Schwächen und auch mit dem, was mir im Moment noch Stress bereitet“ (oder das konkrete Thema einsetzen).

Heftige Gemütsbewegungen und **emotionale Erschütterungen**, sowie **Lampenfieber** können mit Reiben des gleichen Punktes auf der rechten Seite gelindert werden (nach Dr. Roger Dalet).



Linke Körperseite: weiblich
Rechte Körperseite: männlich

Anmerkung zu den Punkten, auch bei :

AB: Trauer, traumatischen Erlebnissen, wirre Träume, Ärger über Lappalien, Überempfindlichkeit, Schreckhaftigkeit

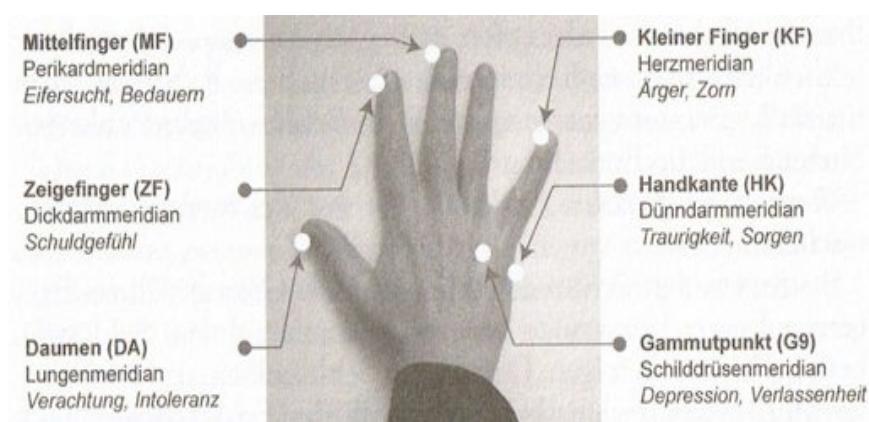
AW: mangelndem Gerechtigkeitssinn, Gleichgültigkeit, Unzuverlässigkeit, Unpünktlichkeit

UA: auch bei Sucht, Suchtdruck, Überforderung, unangemessene Rebellion, Zurückweichen vor den täglichen Aufgaben, Stau



SC: zu starkes oder zu schwaches sexuelles Verlangen, übersteigerte Ängste, Depression, Starre und Unbeweglichkeit im Denken und Fühlen, pessimistische Lebenseinstellung

AR: allgemeine Schwäche, zu viel Sorge, Grübeln, Vergesslichkeit, Unruhe in den Beinen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Gier nach Süßigkeiten, Essstörungen bei seelischen Konflikten, bei denen es nicht mehr um die Befriedigung von Hunger geht, sondern um ein Nicht-mehr-Zurechtkommen mit der Sinnentleerung des Lebens in einer materiell „übersättigten Welt“



*Bilder aus Weil, 2006, Endlich frei von Stress (Buchtipps zur Einführung und Selbstbehandlung!)

Esther Weinz, Leiterin der ACCAdemia für Beratung - Bildung - Therapie, PsychoTraumaTherapeutin, Coach, Dozentin D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: info@AccaKassel.de Web: www.Accakassel.de Fon: +49-(0)561 316 13 23 Mobil: +49-(0)173 522 93 73