

ROMPC® meets MFL® - Burnout-Prävention und Therapie

Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching (ROMPC®) - Morphisches (wissendes) Feld Lesen (MFL®)

von E. Weinz - Seminar beim 6.ROMPC® - Kongress, Sept. 2016, Lüneburg

Burnout-Gefährdete sind Idealisten. Zu Beginn Ihrer beruflichen Laufbahn oder einer neuen Aufgabe sind sie Feuer und Flamme, sehr begeistert von und voll identifiziert mit Ihren Aufgaben. Diese Phase kann Jahrzehnte anhalten. Jedoch, wer immer wieder über seinem Limit lebt, erhöht die Gefahr des „Ausbrennens“. Leben besteht aus Pulsation, einatmen, ausatmen, Anspannung, Entspannung, Bewegung und Ruhe... Wenn dieser Rhythmus nicht mehr eingehalten wird, dann dreht sich das Hamsterrad immer schneller. Die Gefahr eines Burnout-Syndroms entsteht. Der Zugang zu unseren inneren Helfern/ Wissen scheint verloren.

Mit den Füßen fest verwurzelt in der Erde und mit dem Kopf die Verbindung zum „Urwissen“ des Himmels herstellen, gibt uns die nötige Klarsicht in unserem beruflichen und privaten Feld. MFL ermöglicht einen leichteren Zugang zum höheren Bewusstsein (wissende Feld, Intuition, die eigene Weisheit...). Unsere Fragen werden fokussiert (z.B. was hilft jetzt?, was brauche ich jetzt?).

ROMPC® und MFL® Gemeinsamkeiten:

Beide Methoden arbeiten ganzheitlich körper- und beziehungsorientiert.

Beide Methoden beziehen transpersonale Aspekte mit ein.

Beide Methoden arbeiten mit gezielten Fragestellungen und erhalten auf diese Fragen Antworten.

Beide Methoden bieten unterstützende heilsame Rituale an.

Beide Methoden bevorzugen Lösungen ohne heftige Katharsen - bei ROMPC® wird die Abreaktion durch die Balancierung der Meridiane erreicht, beim MFL® durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Ego, der intensiven Erdung und der Aufforderung in die Beobachterrolle zu gehen.

Beide Methoden arbeiten hauptsächlich im Sitzen.

Unterschiede:

MFL® fokussiert besonders auf die imaginative Erdungsübung und die Verbindung zum morphischen Feld..

ROMPC nutzt die Meridiane und den gezielten Einsatz der psychologischen Akupressurpunkte.

Mögliche Behandlungsabläufe bei Burnout:

„So viele Anforderungen, die wie ein Berg vor mir stehen und ich weiß nicht, was ich als erstes tun soll. Ich fühle mich leer und ausgebrannt, habe keine Kraft mehr, jede kleine Aufgabe wird zu einer riesigen Herausforderung und ich weiß nicht was ich als erstes tun soll“.

Das sind Sätze von Burnout-Klienten mit vielen der folgenden Symptomen:

Schwindende Empathie, Angst, Desinteresse, überzogenes Engagement, Suchtverhalten, veränderte Essgewohnheiten, Schlafstörungen, häufige Infekte oder andere Erkrankungen, Isolation, sexuelle Probleme.

Die Frage ist oft, wo fange ich an, was ist der Fokus und natürlich der Wunsch, dass die Antworten von außen kommen möge.

Hilfreicher und nachhaltiger ist es, wieder mit dem Reichtum des eigenen wissenden Feldes (der eigenen Intuition) in Kontakt zu kommen und die Erkenntnisse dann mit den

ROMPC®-Ritualen oder der **Herzintegration aus dem MFL®** zu verstärken.

Hilfreiche Interventionen

Übersicht der Akupressur-Punkte und Klopfrituale:

http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads_files/

[Rompc Selbsthilfe Weinz Psycho Trauma Therapie Coaching Kassel.pdf](#)

http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads_files/

Notfallbehandlung in der Öffentlichkeit möglich:

http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads_files/

[Notfallbehandlung Oeffentlichkeit Weinz Kassel.pdf](#)

Zauberwort finden (von T.Weil):

http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads_files/

[Zauberwort Stressbewaeltigung Traumabewaeltigung Traumatherapie Gesundheitspraevention Coaching Supervision Weinz Kassel.pdf](#)

Herzintegration aus dem MFL® (von K.Hörmann):

[http://static1.squarespace.com/static/5571c24fe4b067069a2c8a28/t/](http://static1.squarespace.com/static/5571c24fe4b067069a2c8a28/t/55add5b0e4b0321e6a61c693/1437455792283/MFL_Herzintegration_Kurt+Zyprian)

[55add5b0e4b0321e6a61c693/1437455792283/MFL_Herzintegration_Kurt+Zyprian+Hörmann.pdf](#)

Erdung (von K.Hörmann):

Menschen, die unter Burnout leiden, haben ihre **Erdung** verloren, deshalb ist eine der wichtigsten Maßnahmen, sich weder mit der Erde zu verbinden:

<https://youtu.be/DilyQMplMoE>

© **Esther Weinz**

info@AccaKassel.de

+49 (0)173 522 93 73

www.AccaKassel.de

Informationen:

<http://www.accakassel.de/ACCA/ROMPC.html>

<http://www.accakassel.de/ACCA/MFL.html>

<http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads.html>

„Ego-Probleme“

„Ich muss, ich soll, schneller, schneller“ also immer höhere Erwartung an die eigene Leistung, meist auch bedingt durch Leistungsdruck von außen, zu wenig Anerkennung
Enttäuschungen über mangelnden Erfolg - das sind letztlich „Ego-Probleme“, die auch häufig bei Burnout auftreten und besonderen Leidensdruck verursachen, wenn der gewohnte Erfolg ausbleibt.

Seminar-Ablauf (Bild unten)

Linke Reihe: der organisatorische Ablauf

Mitte: ein mögliches Bild von der Verbindung der Hauptwurzel zum Erdkern und des Lichtkanals als Anbindung an das wissende Feld.

Rechte Reihe: Ablauf der einzelnen Schritte sich mit dem eigenen wissenden Feld zu verbinden und die vorher benannten Fragen zu stellen und die Antworten zu hören (Selbsteilungsprozess)



Sehr wichtig ist, wenn „nichts“ sichtbar wird, lasse dir Zeit, mache dir keinen Stress, sondern gehe einfach weiter, folge dem Ablauf, wenn du zwischendurch etwas abtriffst und Du es feststellst, steige einfach wieder ein und gehe weiter.

Geisthelfer, die zum eigenen Wohle dienen, können z.B. Ahn_innen, Krafttiere, Meisterenergien, Engel...sein und werden gerufen.

Anteile die die Intuition behindern, die Teile, wie Verstand oder „muss und soll-Sätze“, die das Fühlen behindern, ein Symbol geben und ihnen einen Platz mit angemessenen Abstand geben, um während der Übung Ruhe vor Ihnen zu haben.

Anbindung als Energiekanal zwischen Hauptwurzel und wissendem Feld herstellen (Dabei wird die Hauptwurzel, die ja schon mit dem Erdkern verbunden ist, nach oben verlängert und so entsteht ein Licht- oder Energiekanal über den der Anschluss in den Kosmos visualisiert wird (s. Bild oben).

)

Weitere imaginative **Schutzmaßnahmen**:

Herz in goldenes Tuch einwickeln, sich selbst **ins Lichte** setzen, **rot ins untere Chakra** fließen lassen.

Fragen und Antworten laut aussprechen,

Partner_in schreibt Antworten auf oder beim Prozess ohne Begleitung, die Fragen selbst vorher aufschreiben und dann im Sinne des „verbunden“ Schreibens, alles was an Information kommt, aufschreiben

Fragen-Beispiele:

Was brauche ich um vor Burnout geschützt zu sein?

Für ROMPC-ler: welche ROMPC®-Punkte sind bei Burnout besonders wichtig?

(die Punkte halten oder klopfen, die aus dem wissenden Feld wahrgenommen werden)

Welche Maßnahmen sind bei Burnout besonders wichtig?

Was brauche ich um gesund zu bleiben oder zu werden?

Zum **Abschluss** die überschüssige Energie über geöffnete Fußklappen abfließen lassen, sich bedanken und laut aussprechen: „**ich lasse alle Worte, Bilder und Empfindungen los**“ dann sich die Kraft aus der Erde für den Alltag holen und ins Wachbewusstsein kommen.

„AntiBurnout-Song“
Was mich am Leben hält!
Lied von **Marian Klapp**
(Psychologe und Musiker):
<https://youtu.be/BtcQnMnVJYc>

„Johannes“
noch ein Lied von **Marian Klapp**
<https://youtu.be/DzG6-OjaV1s>