

Aus der Praxis für die Praxis:  
**Notfallbehandlung**  
z.B. bei Panik, Gefühlsüberflutung,  
Unruhe, Aggressionsüberflutung  
mit **körperorientierten**  
Psychotherapie-Methoden

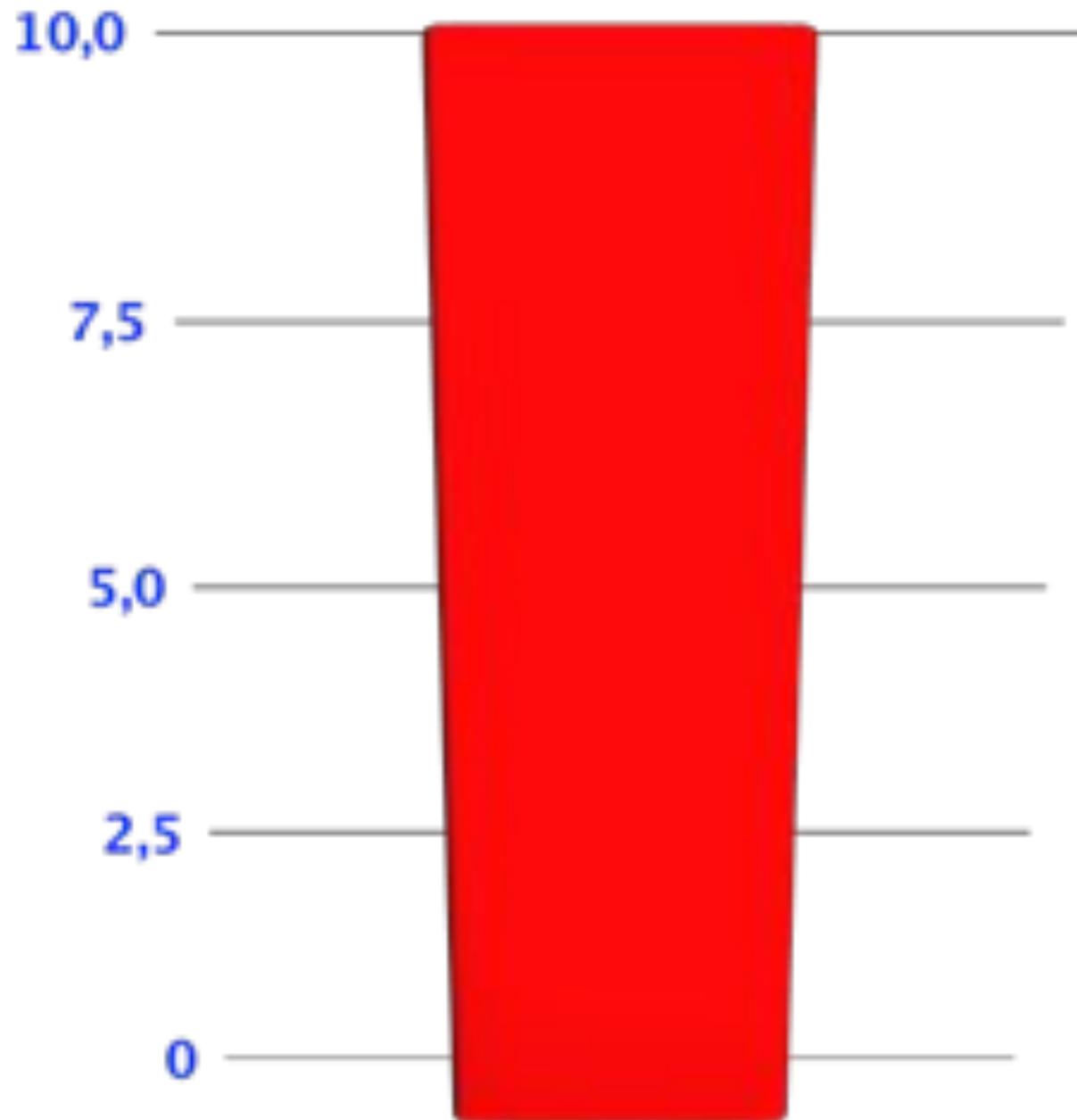
von **Esther Weinz**  
ROMPC<sup>®</sup>-Ausbilderin/  
Traumatherapeutin/Coach

# „Notfallbehandlung“

- Entspannungsatmung
- PMR (progressive Muskelrelaxtion nach Jacobson, Tiefenmuskelentspannung)
- Psychorelevante Akupressurpunkte aktivieren

(ROMPC® **R**elationship-**o**riented  
**M**eridian-based **P**sychotherapy,  
**C**ounselling and **C**oaching)

# Belastungsskala (BLS)



- Die Belastungsskala ermöglicht dem Klienten, Unterschiede in der Wahrnehmung eines Problems selbst zu bemerken.
- „Wie groß ist Ihr Unbehagen, wenn Sie jetzt an Ihr Problem denken, auf der Belastungsskala von 0 bis 10?“
- 0 ist keine, 10 maximal mögliche Belastung / Unbehagen / Stress

# Entspannungsatmung

- durch die Nase einatmen,  
auf 5 zählen
- Atempause, auf 3 zählen
- durch die Nase ausatmen,  
auf 5 zählen
- Atempause, auf 3 zählen

(die Länge der Ein- und Ausatmung und der Atempause können erhöht werden)

# **PMR im Sitzen, Stehen, Liegen**

- Stresshormone abbauen durch Entspannung über Anspannung
- zum Trainieren: ein Körperbereich nach dem anderen anspannen, die Anspannung ca. 2 Min. halten, tief weiter atmen
- loslassen, ca. 2 Min. ruhig in den Bauch weiter atmen
- Schnellentspannung: gesamten Körper gleichzeitig, wie o. beschrieben

**ROMPC®**  
**Relationship-oriented**  
**Meridian-based**  
**Psychotherapy, Counselling and Coaching**

**Beziehungsorientierte,  
auf Meridianarbeit beruhende  
Psychotherapie-, Beratungs-  
und Selbsthilfemethode**

# Energetische Psychotherapie (EP)

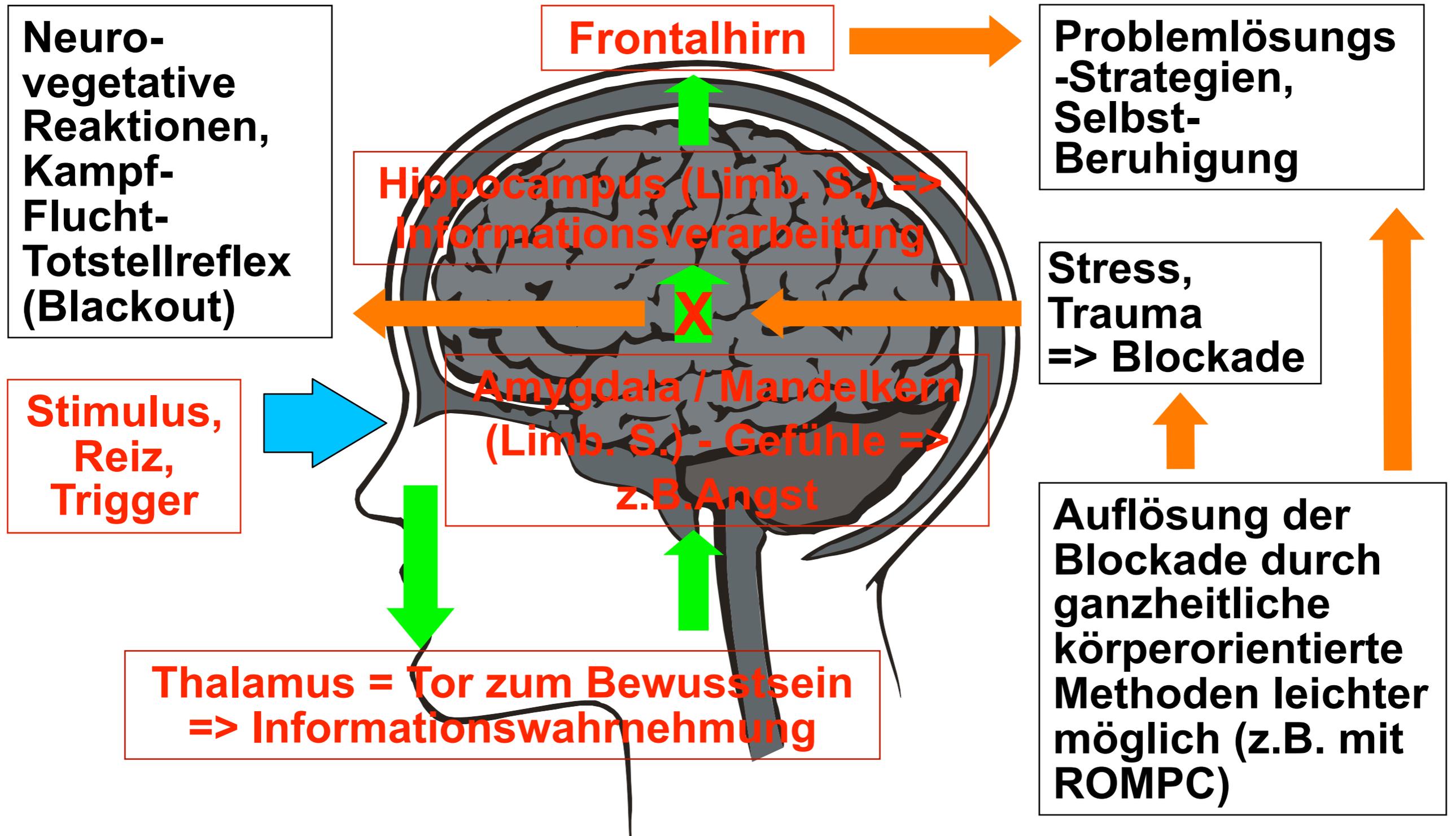
EP wurzelt u.a. in der **Traditionellen Chinesischen Medizin** (TCM), Akupressur und Applied Kinesiology. ROMPC ist ein Therapie-, Beratungs- und Coaching Verfahren der **Energy Psychology** und wird im integrativen Verbund mit traditionellen Psychotherapie-Verfahren angewandt. Es bedient sich unterschiedlicher **meridian techniques** wie:

- Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Graig
- Thought Field Therapy (TFT) nach Callahan
- Be Set Free Fast (BSFF) nach Nims
- Successive Point Protocol (SPP) nach Lammers
- Rapid Eye Technology (RET) nach Johnson
- ROMPC wurde von T. Weil, Kassel entwickelt

# Wirkfaktoren von ROMPC - Überblick

- Korrektive Beziehungserfahrungen ermöglichen
- Mentale Blockaden lösen
- Ressourcen freisetzen
- lohnende Alternativen entwickeln

# Hypothese: Datenverarbeitung im Gehirn



# ROMPC - Hintergrund

ROMPC funktioniert auf dem Hintergrund von Erkenntnissen über neurobiologischer Lernvorgänge

## **“Einschalten und Stören”:**

Aktivierung der Trauma- und, oder Stress-Netzwerke dabei Fokussierung auf belastendes Material oder die aktuelle belastende Gefühlssituation =>

sensorische Stimulation durch rhythmisches Klopfen (Tappen), Massieren, Drücken (Akupressur) bestimmter Meridianpunkte:

- Informationen aus assoziierten Netzwerken werden „eingeflochten“
- Vermehrte Ausschüttung verschiedener Botenstoffe im Gehirn
- Rückwirkung auf das vegetative Nervensystem, wahrscheinlich stressreduzierende, entspannende Effekte
- Umlernen und Neulernen wird erleichtert

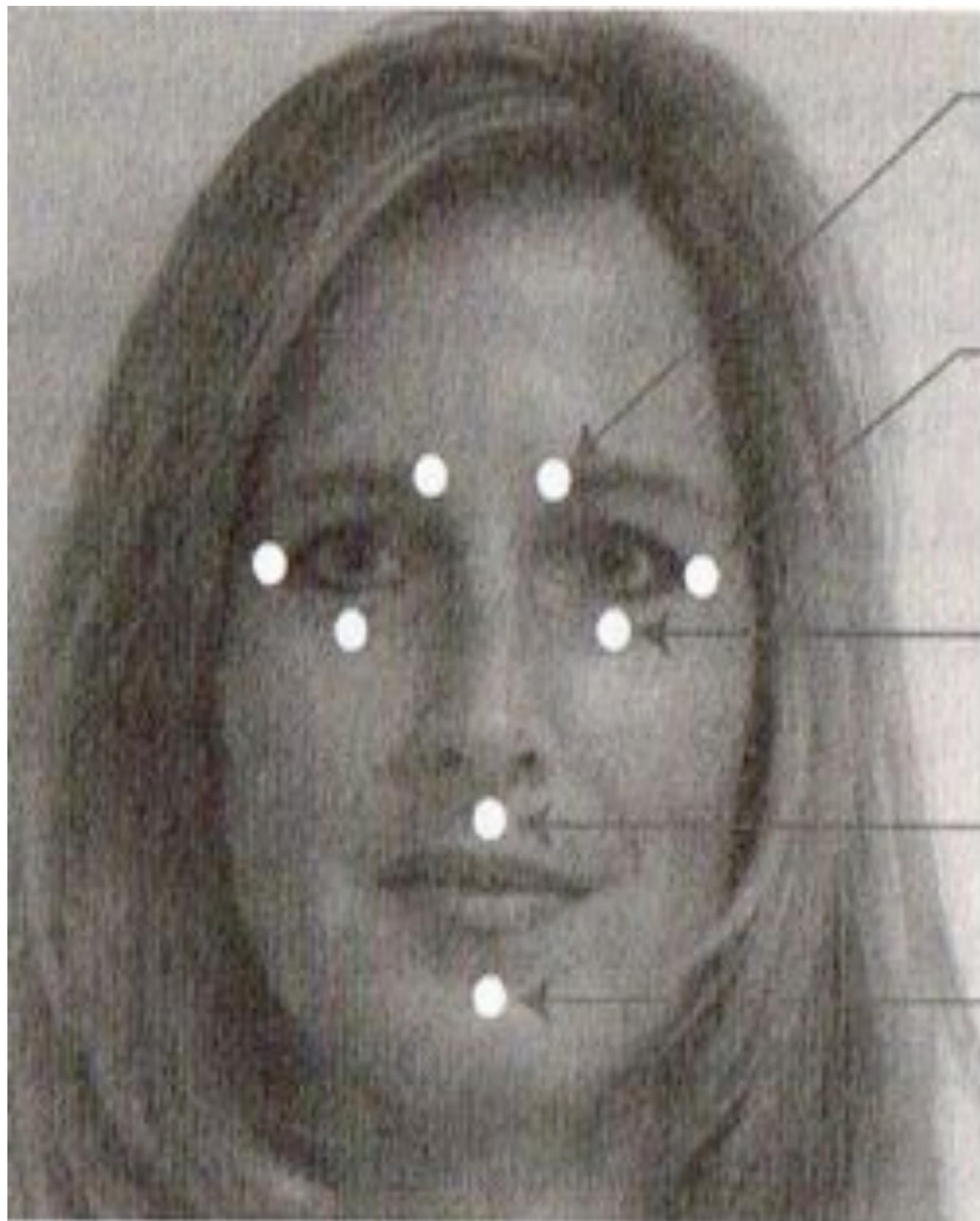
(Bohne, Eschenröder, Wilhelm-Gößling, 2006, S. 82)

# Neurolymphatischen Reflexzone (NLR): Widerstand gegen Veränderung auflösen

- Reiben der NLR  
und drei mal  
laut (oder innerlich)  
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“



**Augenbraue (AB)**

Blasenmeridian

*Ruhelosigkeit, Ungeduld, Kränkung*

**Augenwinkel (AW)**

Gallenblasenmeridian

*Wut, Jähzorn*

**unter dem Auge (UA)**

Magenmeridian

*Angst, Panik, Ekel, Gier, Verbitterung*

**unter der Nase (UN)**

Gouverneursgefäß

*Verlegenheit, Unsicherheit, Ratlosigkeit*

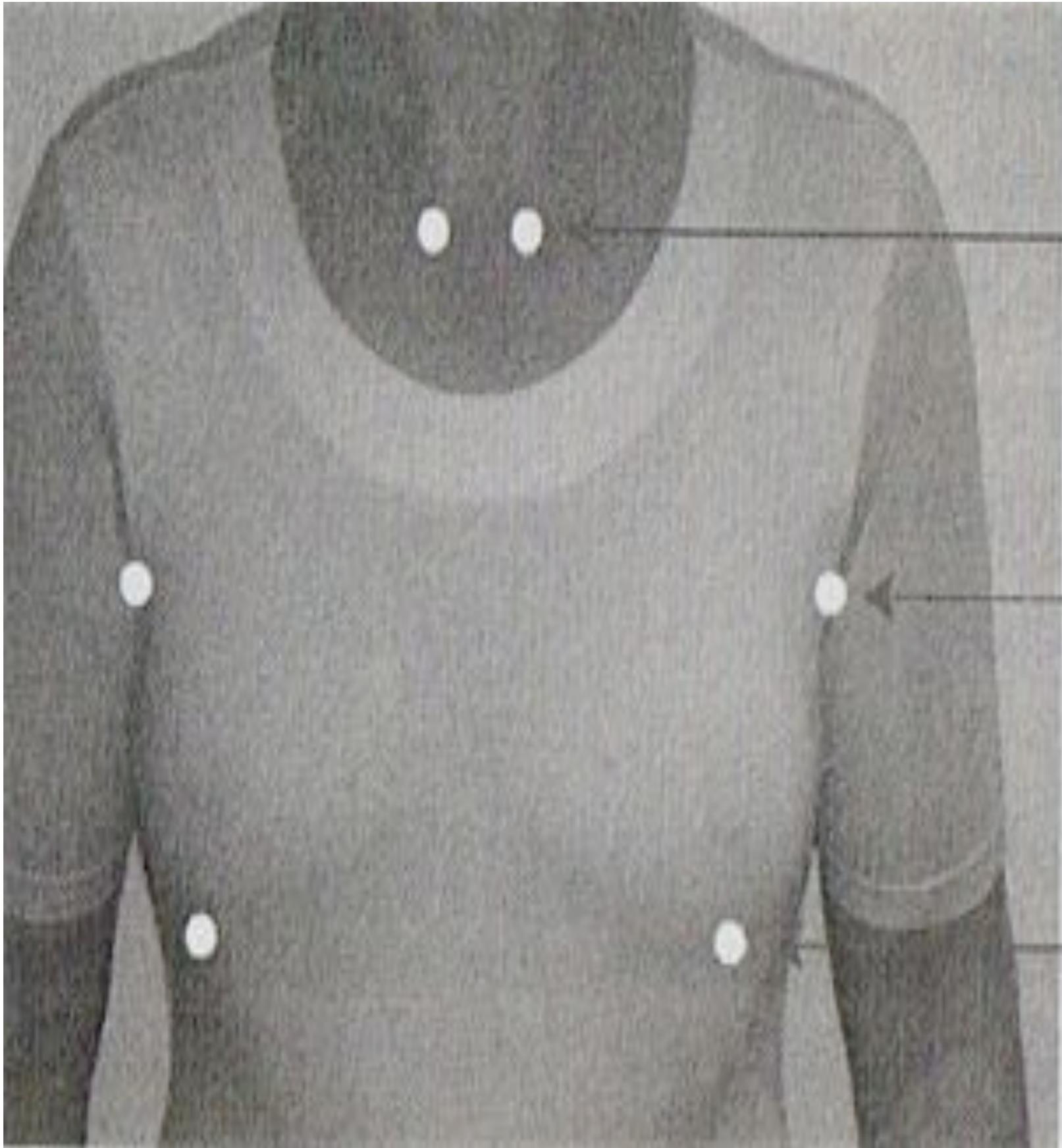
**unter der Lippe / Kinn (UL)**

Konzeptionsgefäß

*Scham, Peinlichkeit*

Bilder aus „Endlich frei von Stress“, Weil, 2006

12 © Esther Weinz, Kassel, info@AccaKassel.de, www.AccaKassel.de



- **Schlüsselbein (SC)**  
Nierenmeridian  
*Ambivalenz, Unentschiedenheit*
- **unter dem Arm (AR)**  
Milzmeridian  
*mangelndes Selbstvertrauen*
- **unter der Brust (UB)**  
Lebermeridian  
*sich unglücklich fühlen*

Bilder aus „Endlich frei von Stress“, Weil, 2006

**Mittelfinger (MF)**

Perikardmeridian  
*Eifersucht, Bedauern*

**Zeigefinger (ZF)**

Dickdarmmeridian  
*Schuldgefühl*

**Daumen (DA)**

Lungenmeridian  
*Verachtung, Intoleranz*

**Kleiner Finger (KF)**

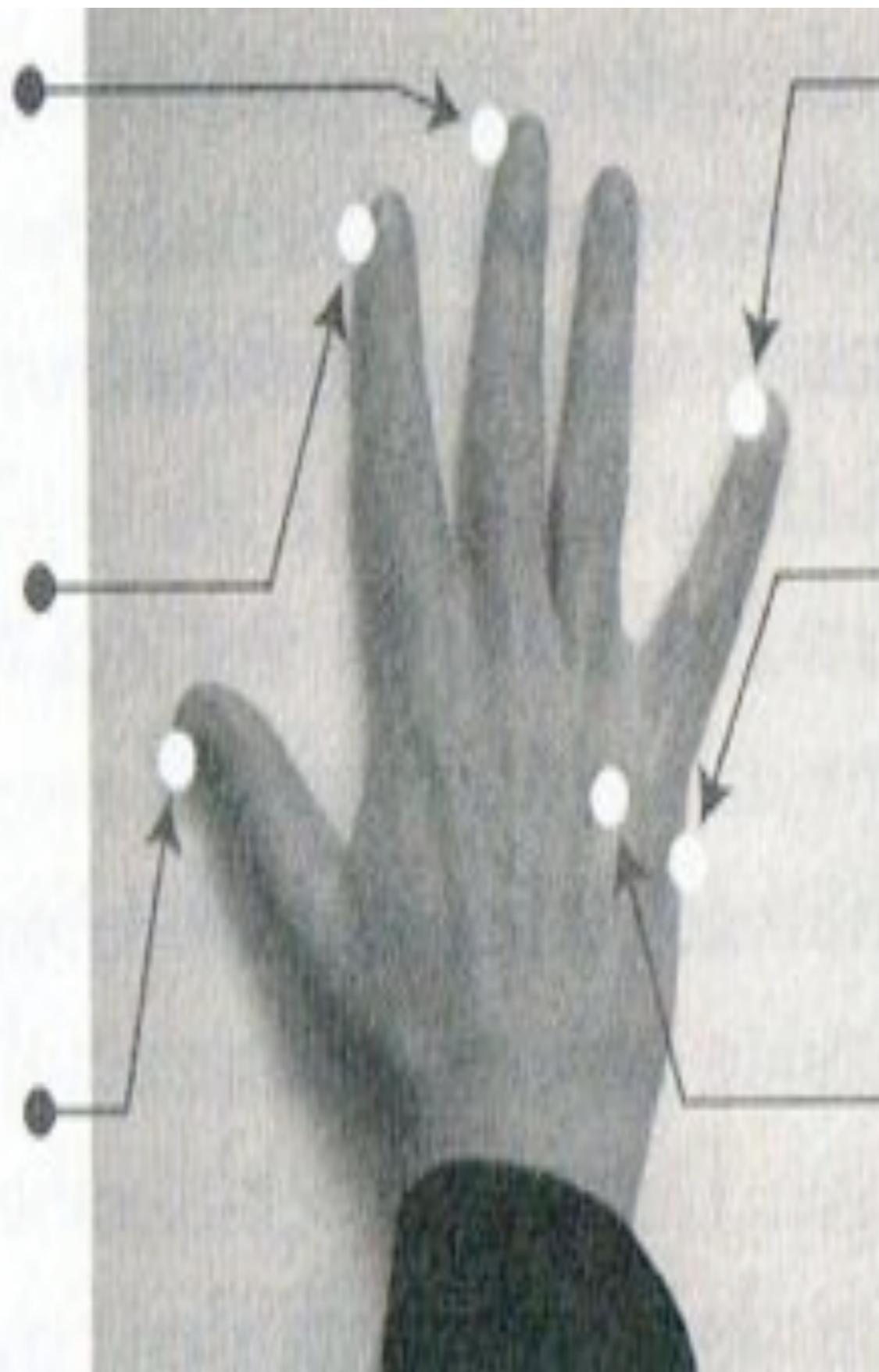
Herzmeridian  
*Ärger, Zorn*

**Handkante (HK)**

Dünndarmmeridian  
*Traurigkeit, Sorgen*

**Gammelpunkt (G9)**

Schilddrüsenmeridian  
*Depression, Verlassenheit*



Bilder aus „Endlich frei von Stress“, Weil, 2006

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.AccaKassel](http://www.AccaKassel)**

(Menüpunkte Download oder Methoden)

### **Buchtipps:**

- Endlich frei von Stress, Weil, 2006
- Energetische Psychotherapie –integrativ,  
Bohne, Eschenröder, Wilhelm-Gößling, 2006

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Zum Weiterlesen sind die nächsten Folien  
gedacht, entspricht einer weiteren Fortbildung:**

*„Finde das Zauberwort“*

*Schläft ein Lied  
in allen Dingen,  
die da träumen fort und fort,  
und die Welt hebt an  
zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort.  
(Joseph von Eichendorff)*

# Negativen Reizen (Triggern) die Macht entziehen

Dem Reizwort wird ein „Zauberwort“ entgegen gesetzt, das aus der umgekehrten Lesart des Reizwortes abgeleitet wird:

Aus dem Reizwort „**V-E-R-S-A-G-E-R**“ wird das Zauberwort „**R-E-G-A-S-R-E-V**“.

Reizworte werden in phonetische Einzeltrigger zerlegt. Denn die spezifische Abfolge dieser phonetischen Einzeltrigger wird im Gehirn als Muster erkannt.

Das heißt: AU bleibt AU, SCH bleibt SCH, EI bleibt EI, IE bleibt IE, PF bleibt PF, CK bleibt CK und EU bleibt EU usw.

**Während wir dieses Zauberwort etwa 30 Sekunden lang wiederholen und vor uns hin murmeln, nutzen wir das sog. „Thymus-Klopfen“ (Rhythmisches Klopfen auf die Mitte des Brustbeines).**

# EEG-Veränderungen durch EP

“Zwar wurde nachgewiesen, dass die Stimulation spezifischer Akupunkturpunkte elektrochemische Impulse in die Gehirnzentren sendet, die die Angst- und Stressreaktion steuern (Hui et al., 2000)

Trotzdem weiß man nicht, wie es dadurch zur Heilung der Phobie kommt.“

Im Folgenden:

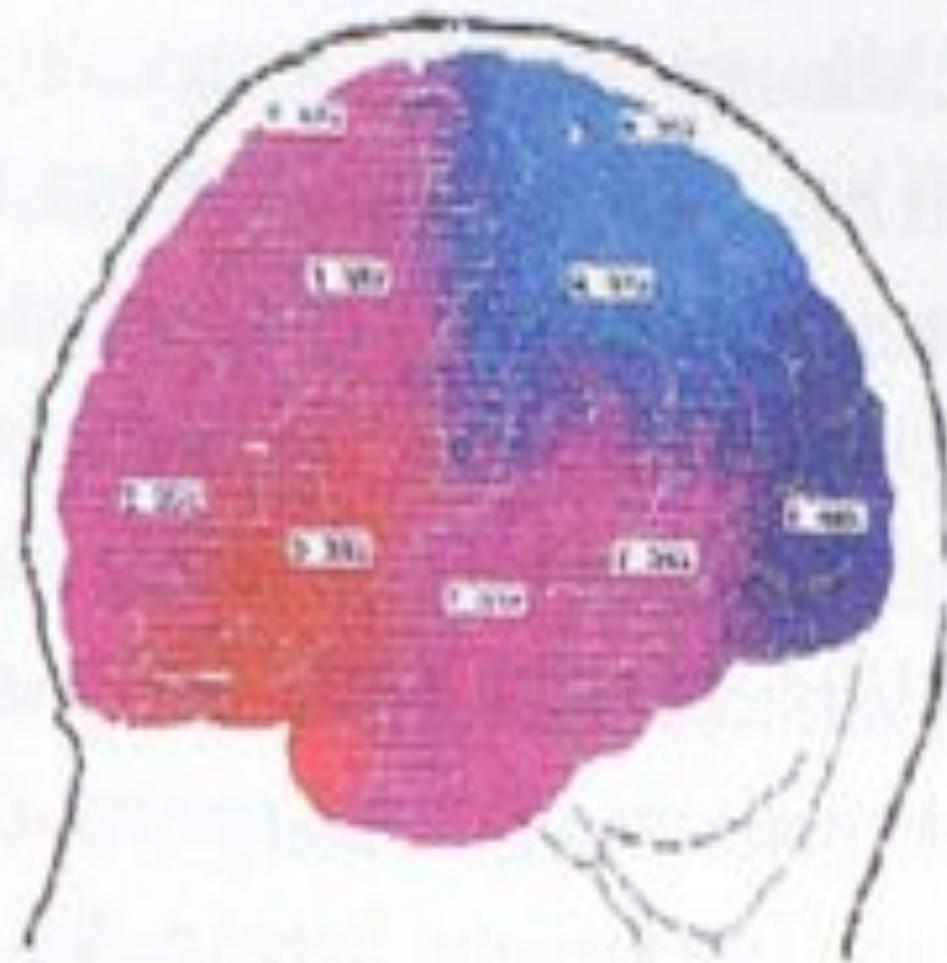
Generalisierte Angststörung > Behandlung über 4 Wochen mit energetischer Psychotherapie, parallel zur Normalisierung der Wellenfrequenzen (Wechsel von Rot zu Blau) gingen Intensität und Häufigkeit der Angstsymptome zurück.

EEG > elektronische Signatur, hier für Angst (1.Bild)

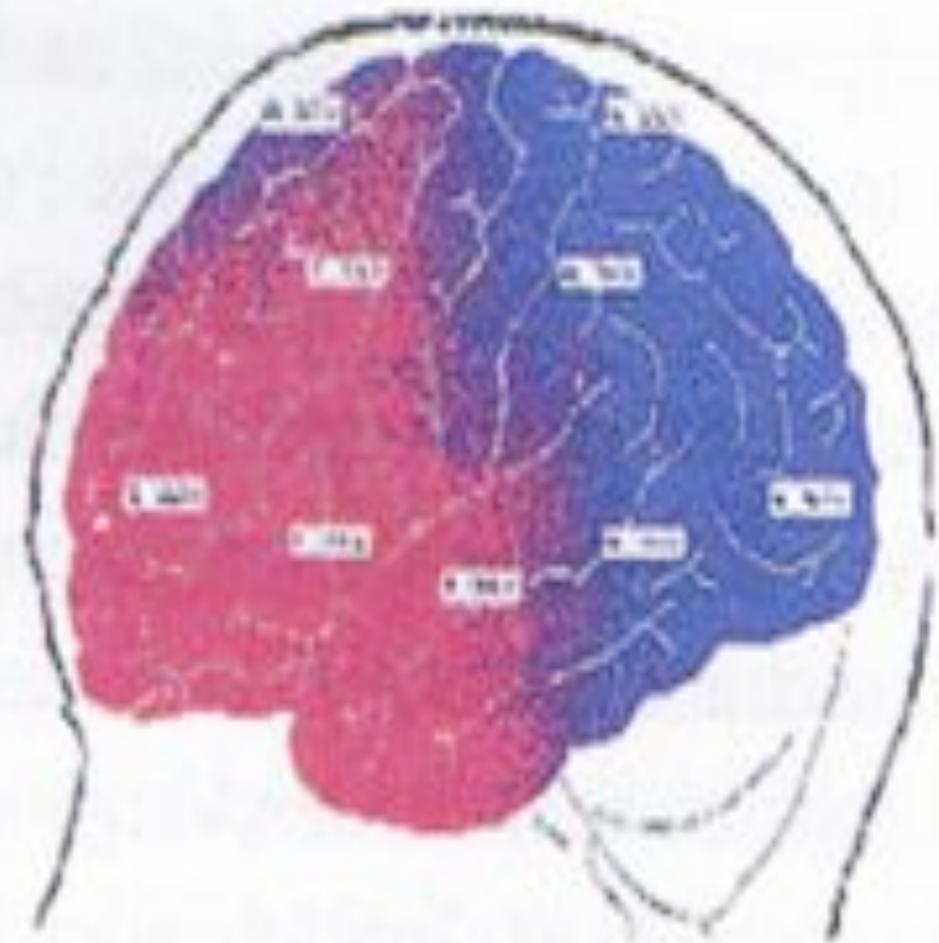
(aus Energetische Psychotherapie -integrativ, Bohne, Eschenröder, Wilhelm-Gößling > Überblick über Forschungen, David Feinstein, Bilder von Dr. Andrade, S. 53 ff, siehe auch Amen, 2003)

Abbildung 1: Gehirnschans im Verlauf von 12 Behandlungssitzungen<sup>8</sup>

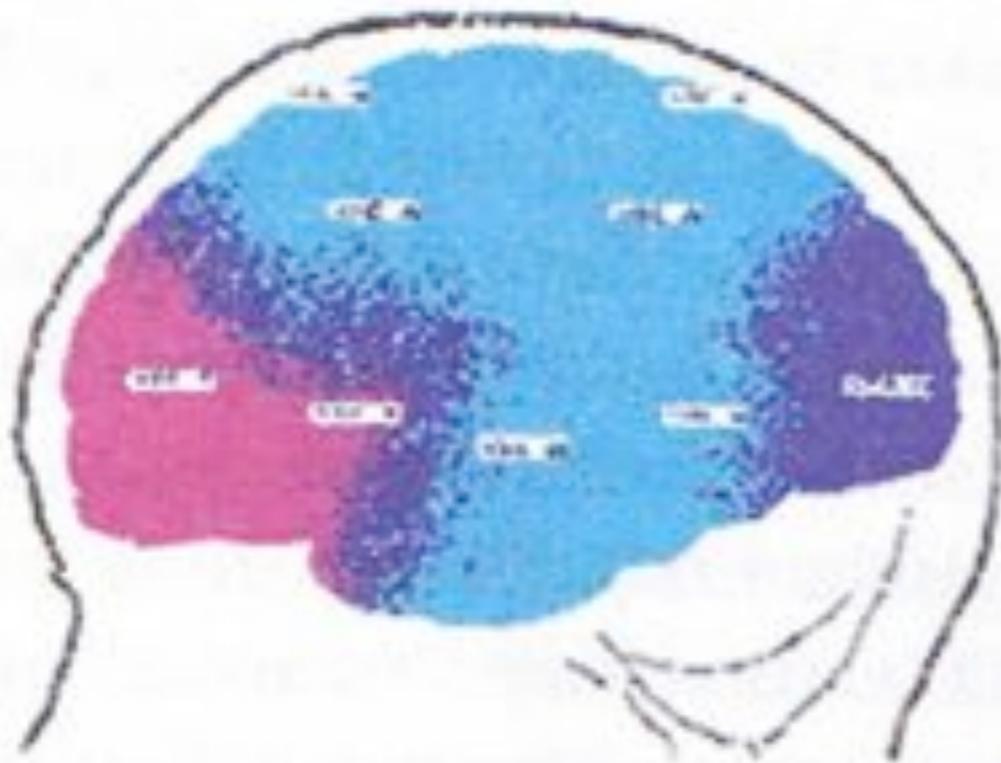
Vor der Behandlung einer schweren Angststörung



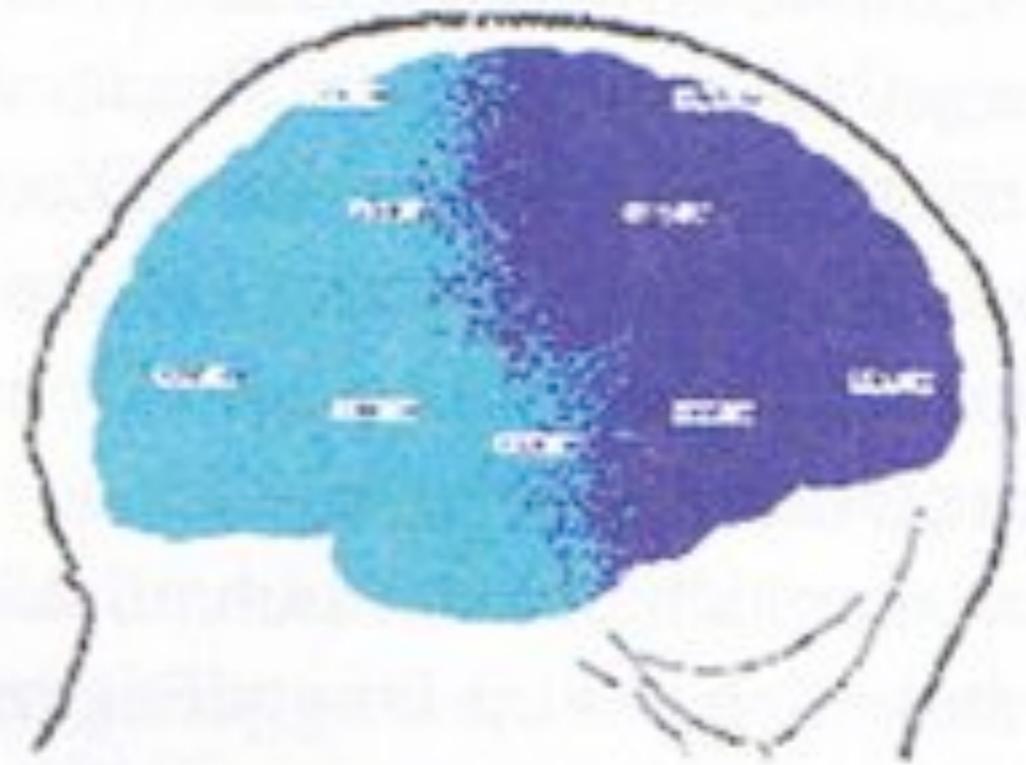
Nach vier Sitzungen



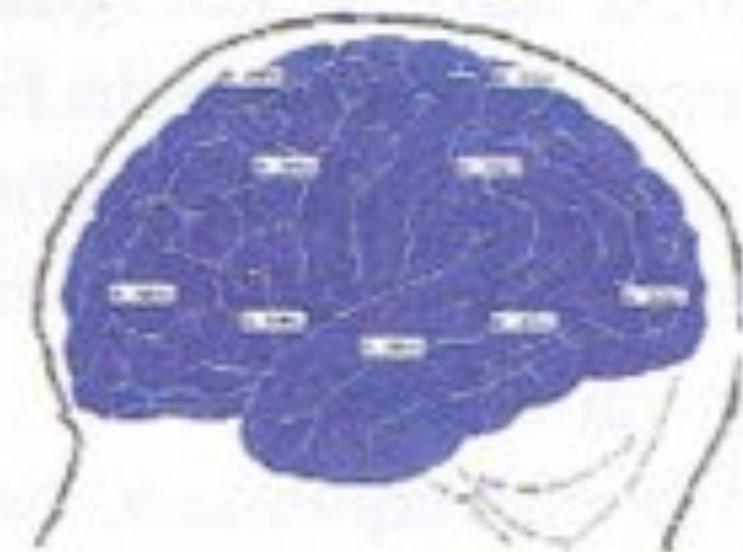
Nach acht Sitzungen



Nach zwölf Sitzungen



- Blau = Normales Verhältnis von Wellenfrequenzen  
(entsprechend der Datenbasis)
- Türkis = leicht dysfunktionales Verhältnis der Wellenfrequenzen
- Pink = Mittelgradig dysfunktionales Verhältnis
- Rot = Stark dysfunktionales Verhältnis



Normales (ideales ) Profil  
(entsprechend der Datenbasis)

# **Nachweiß von Meridianbahnen mit Biophotonen durch Quantenphysiker Professor F.-A. Popp, Leiter des internationalen Instituts für Biophysik in Neuss:**

- “Lebewesen sind offene Systeme, denen äußere Energie zugeführt wird. Die ständige Anregung etwa durch Nahrung und Sonnenlicht bewirkt eine dauerhafte Aussendung von Lichtquanten, den Photonen. ...das Licht ist der eigentliche Informationsträger des Lebens.
- Das Leuchten zeugt von einem extrem hohen Informationsaustausch in und zwischen den Zellen.
- In einer Zelle müssen circa 100000 chemische Reaktionen pro Sekunde zum richtigen Zeitpunkt und an der richtigen Stelle gesteuert werden. Das machen die Biophotonen. Die wichtigste Matrize, der sie diese gigantische Informationsflut entnehmen, ist die DNS.”

Die Ergebnisse der Studien belegen, daß die "Wärmestrahlung" des Menschen keine Wärmestrahlung im physikalischen Sinne, sondern als Fortsetzung der nichtthermischen Biophotonen in den längerwelligen Spektralbereichen des elektromagnetischen Feldes aufzufassen ist.

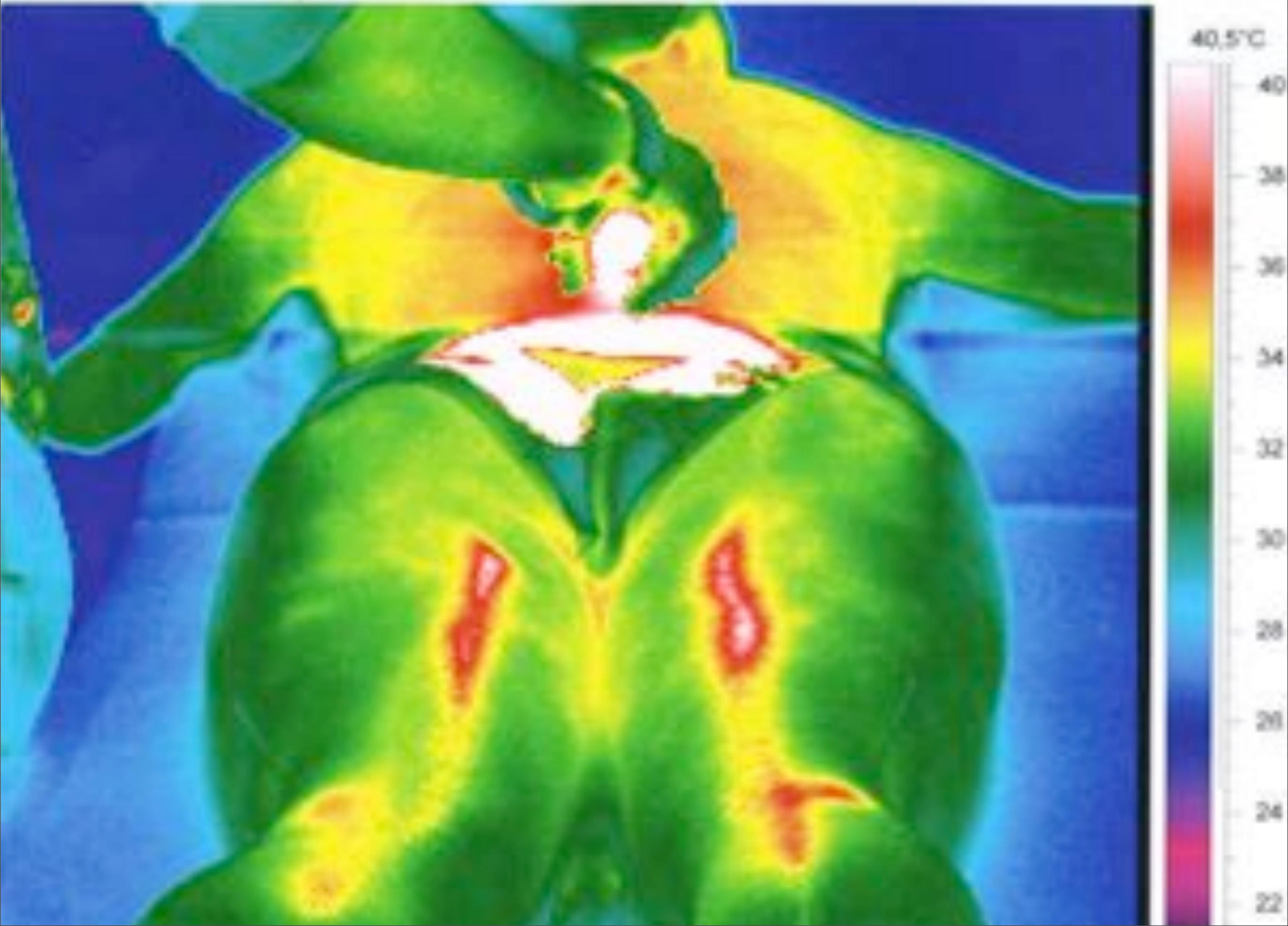
### **Bilder im Anschluss:**

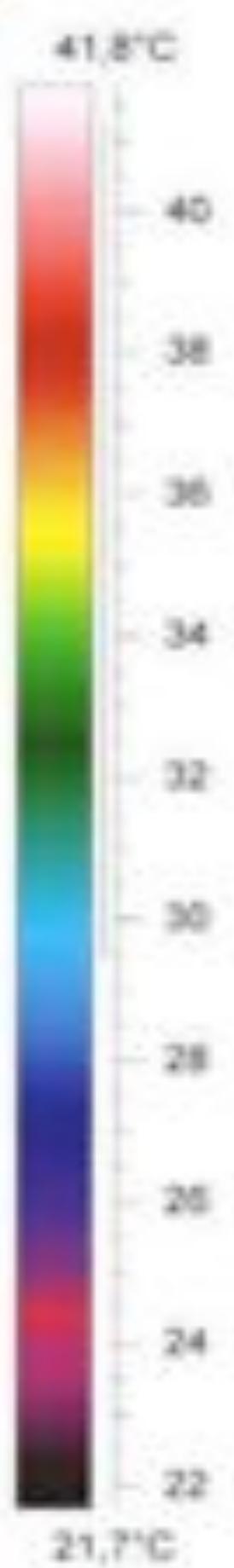
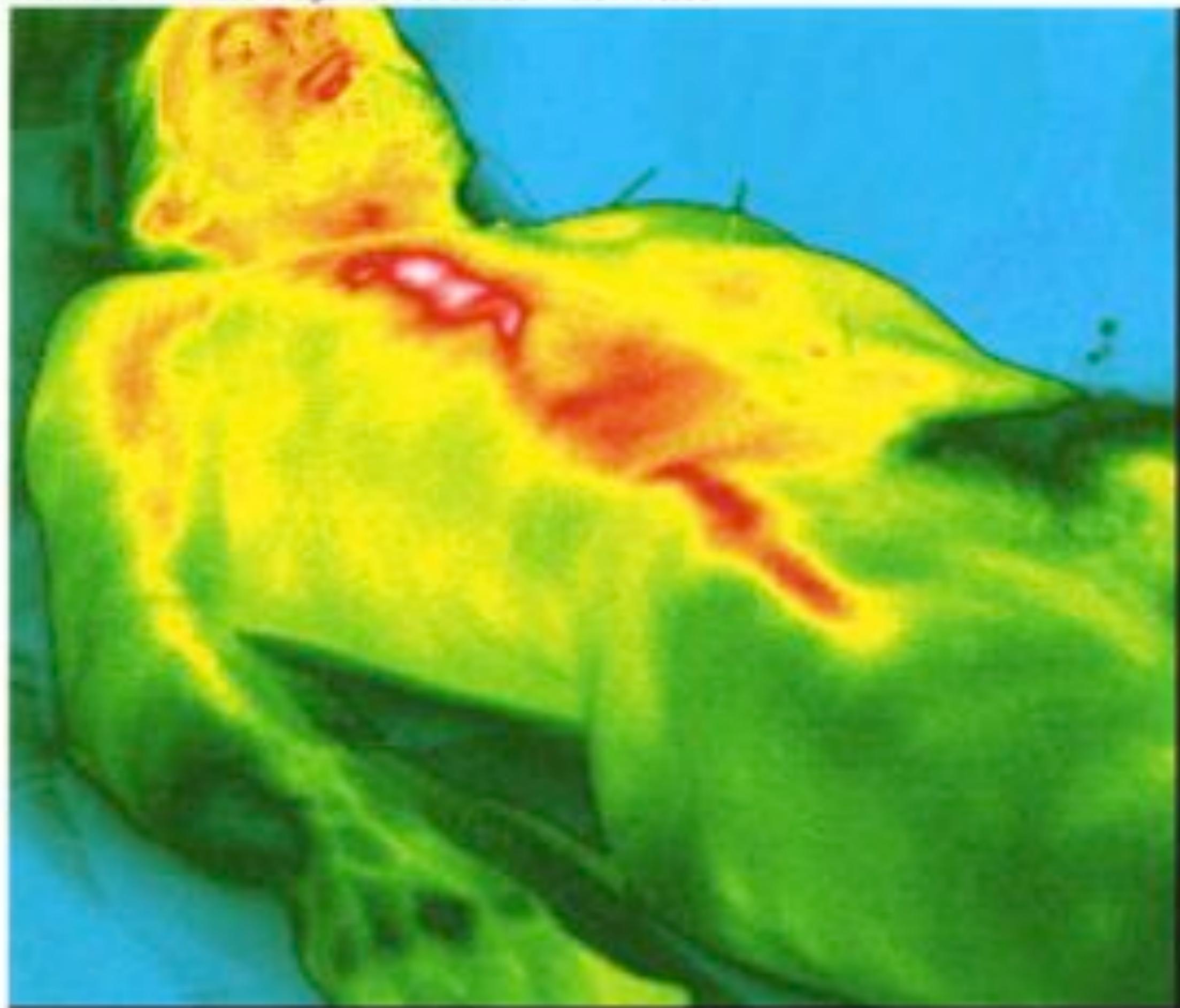
Angezündete Moxibustions-Zigarre wird in die Nähe einer Körperstelle gebracht, deren Meridianstruktur sichtbar gemacht werden soll.

**Abb. 1 :** Darstellung des **Blasenmeridians** an den Beinen nach Moxibustion im Rückenbereich

**Abb. 2 :** **Magenmeridian** in voller Länge

Die Untersuchungen zeigen, daß die Methode alle Meridiane in erstaunlicher Übereinstimmung mit den bekannten Abbildungen der „traditionellen“ Meridiane erkennbar macht.





# ROMPC - Was tun wir genau?

## Kombination verschiedener Verfahren - Lösung von Stress und Trauma:

- Vorbereitung: **Stressfocus + Belastungsscore** feststellen
- **Balancierungstechniken aus Kinesiologie** (z.B. Hook ups)
- **atem- und körpertherapeutische Interventionen** (z.B. Bauchatmung)
- **hypnotherapeutische Affirmationstechniken** (z.B. NLR reiben)
- **Stimulieren der Meridian-Punkte durch Klopfen („tappen“)**
- **induzierte Augenbewegungen** (Rechts-Linkskoordination, z.B. Liegende Acht, oder Finger vor den Augen hin und her bewegen)
- **Einbeziehung körpereigener Entkoppelungsrelikte** (Verstärken vorhandener spontaner Bewegungsimpulse)
- **Sicherungstechniken über Imaginationsverfahren** (z.B. Belastendes Material in Tresor )
- **Screentechniken** (Bildschirm-/Leinwand-/Diotechnik zur Traumabearbeitung)
- **Muskeltest aus Kinesiologie** (z.B. Traumawurzeln in verschiedenen Störungsebenen finden)
- im Kontext eines **beziehungsorientierten** Therapie- und Beratungsansatzes.

# ROMPC<sup>®</sup> - ein integratives Verfahren

- **Energetische** Aspekte => TCM
- **Neurobiologische** Aspekte => gezieltes Ausnutzen der neuronalen Plastizität, und damit zusammenhängend
- **Biochemische** Aspekte => Erhöhung der Konzentration von Neuromodulatoren und Neurotransmittern
- **Vegetative** Aspekte => Entspannung
- Therapeutische **Beziehung**
- **Kognitive** frontallhirnorientierte Aspekte => erst möglich, nachdem emotionaler Stress reduziert wurde
- **Empathie und Schutz** des therapeutischen Personals => Umgang mit den „Spiegelneuronen“

# **Energetische Aspekte**

## **=> Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**

### **Konzept der TCM:**

In Meridianen fließt (Lebens)Energie - Chi oder Qi.

Störungen (zu viel oder zu wenig) der Energie führen zu körperlichen oder psychischen Symptomen.

Stimulation bestimmter Meridianpunkte (MP) mit Akupunktur oder Akupressur balanciert die Energiestörung und bringt so das System ins Gleichgewicht.

# Meridianpunkte (MP)

## **Verbindung MP - Gehirn:**

MP liegen oft in Nähe von größeren peripheren Nerven, über deren lange Myelinfasern entsteht bei Reizung eine Aktivierung somatosensorischen Kortex + Amygdalae + Hippokampus

## **Besondere Sensibilität der MP:**

70% aller MP zeigen besonders hohe Konzentration von Hautnerven, neuromuskulären Verbindungsstellen, verschiedenen Mechanorezeptoren, freie Nervenendigungen und hohe neurovaskuläre Dichte.

Der Hautwiderstand gegenüber anderen Hautarealen ist signifikant niedriger.

(Bohne, Eschesröder, Wilhelm-Größling, 2006, Wirkhypothesen, S.68)

## **„Einschalten und stören“ - Neuronale Plastizität**

**Prof. Hüther:** “Lange Zeit sind wir davon ausgegangen, dass das Gehirn eines Menschen ausreift und dann stabil bleibt. Das ist falsch. Gehirne sind zeitlebens plastisch umbaubar. Jeder Mensch kann sich ändern.”

Fokussierung des Problems bei gleichzeitiger Aktivierung möglichst vieler Sinnesmodalitäten => Anregung einer Reorganisation neuronaler Verschaltungen + Erzeugung neuer Aktivierungs- und Nutzungsmuster => Knüpfung “neuronaler Netzwerke” im Sinne von veränderten Kognitions-Emotions-Verhaltens-Mustern

(Bohne; Escheröder, Wilhelm-Gößling, 2006, S.75)

# Biochemische und vegetative Aspekte

Bewußte **Vertiefung der Atmung** (bei Stress und Angst wird Atem angehalten)

**Balancierung** von li + re Gehirnhälfte mit Kinesiologie

**Rhythmisches Klopfen** von Mechanorezeptoren:

“Eine Hypothese ist, dass durch das Klopfen hervorgerufene Signal mit dem Signal „kollidiert“, das durch das Denken an das Problem produziert wird .  
Dadurch wird ein “Rauschen” in den emotionalen Prozess eingeführt, das seine Natur und seine Fähigkeit zur Produktion von Symptomen verändert. Eine erhöhte Produktion von Serotonin korreliert mit dem Klopfen spezifischer Punkte.”

(Andrade und Feinstein (2003) zitiert aus Bohne, Eschenröder, Wilhelm-Gößling, 2006 S.114 ff )

# Beziehung

## => Unser Gehirn ist ein Sozialorgan

- **Hüther:** "Oft braucht man Hilfe von Therapeuten und Freunden, die einen bei der Hand nehmen. Wir sind soziale Lebewesen, und der schönste Weg, mit Ängsten fertig zu werden, ist, sich bei anderen Menschen geborgen zu fühlen." ... "Wir sind nun einmal sozial organisierte Wesen, und genau so ist unser Gehirn beschaffen: nicht als Organ zum Denken, sondern als Organ, um mit anderen in Verbindung zu treten. Das Gehirn ist ein soziales Instrument."
- **Hüther, Biologie der Angst:** Experiment mit einem Affen, vor dessen Käfig ein Hund kläfft. Ist der Affe allein, hat er eine Stressreaktion. Ist ein zweiter Affe dabei, hat er sie nicht. Traumabearbeitung ist nur in einem wohlwollenden angstfreien Raum möglich.

## **Moderne Hirnforschung auf der Spur der geheimnisvollen Spiegelneuronen:**

In einem Labor der Universität Parma, in dem die Hirntätigkeit von Schweinsaffen (*Macaca nemestrina*) beim Zugreifen auf Erdnüsse untersucht wurde, ergab sich 1991 eine aufregende Zufallsentdeckung:

Zur Überraschung des Forschers Vittorio Gallese feuerten bestimmte Neuronen im Affenhirn nicht nur dann, wenn der Makake zugriff, sondern auch, wenn der Forscher die Hand nach einer Erdnuss ausstreckte.

## **Im Kern der menschlichen Natur: Einfühlsamkeit!**

Seit 1996 wurden solche auch beim Menschen beobachteten Hirnzellen als „Spiegelneuronen“ beschrieben. Der Biopsychologe Christian Keysers wies nach, dass diese Zellen auch dann feuern, wenn Berührungen, oder Emotionen wie zum Beispiel Ekel bei anderen wahrgenommen werden.

Das heißt: Spiegelneuronen sind es, welche es möglich machen, daß ein Mensch die ganze Palette von Gefühlen eines anderen Menschen mitempfinden kann - „als wärs ein Stück von mir“: Freude und Trauer, Zuneigung, Angst und Wut. „Tatsache ist: Wir haben ein ziemlich soziales Gehirn“, sagte Keysers.

# **Schutz vor negativen Bahnungen bei TherapeutInnen**

## **Hypothese:**

wenn sich z.B. TraumatherapeutInnen immer wieder traumatisches Material anhören müssen, werden dann die Bahnungen und Netzwerke bei ihnen ähnlich verstärkt, ausgeweitet wie bei den Traumatisierten?

## **Abhilfe und Reinigung könnte sein:**

1. Nach einer Traumasitzung oder am Ende eines stressigen Arbeitstages sich mit dem Klopfen aller oder entsprechender Punkte entlasten.
2. Passende Meridianpunkte während der Therapie bei sich selbst mitklopfen, wenn PatientIn in der Lage ist die Punkte selbstständig zu klopfen.

# Einsatzmöglichkeiten von ROMPC

Psycho-und TraumaTherapie, Coaching, Supervision, Theater, Schule, Training (z.B. im Sport)...

=> Stresslösend, stabilisierend, sichernd, entspannend

**=> horizontales ROMPC**

## **Konfliktmanagement** mit mehreren Konfliktparteien

Psycho-und TraumaTherapie

=> aufdeckend

**=> vertikales ROMPC**

## **Ursachen und Traumawurzeln finden**

Kinesiologische Testung und Lösung der Traumaursachen durch hauptsächlich vertikales ROMPC

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.AccaKassel](http://www.AccaKassel)**

(Menüpunkte Download oder Methoden)

### **Buchtipps:**

- Endlich frei von Stress, Weil, 2006
- Energetische Psychotherapie –integrativ,  
Bohne, Eschenröder, Wilhelm-Gößling, 2006

Bei Fragen (auch zur Organisation von Fortbildungen)  
wenden Sie sich bitte an:

Esther Weinz, Kunoldstr. 59, 34131 Kassel  
info@AccaKassel.de oder 0173 522 93 73