

ROMPC®

Vorstellen wichtigsten Methoden und Techniken von ROMPC® und neueste Erkenntnisse der Hirnforschung zum Thema Stress und Angst. An Hand von Übungen werden die TeilnehmerInnen selbst erfahren können die persönliche Wirkungsweise von ROMPC® und werden auch Übungen zur Selbstanwendung mitnehmen können.

Was ist ROMPC® ?

ROMPC® steht für „Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching“.

ROMPC® ist ein innovatives Verfahren zur Stressreduktion und zur Überwindung posttraumatischer Belastungsstörungen.

ROMPC® ...

- löst wiederkehrende unrealistische Ängsten auf,
- sorgt für emotionales Wohlbefinden,
- steigert die Lebensqualität und
- hilft dabei, privat und beruflich erfolgreich zu sein.

ROMPC® wurde seit dem Jahre 2000 vor dem Hintergrund der modernen Erkenntnisse der Hirnforschung konsequent zu einem integrativen Therapie- und Beratungsansatz weiter entwickelt und findet derzeit in zahlreichen therapeutischen und außertherapeutischen Feldern Anwendung- zum Beispiel:

- bei Ängsten und Panikattacken
- bei Phobien
- bei Schlafstörungen
- bei Schmerzzuständen
- bei Burn-Out-Syndrom
- im Bereich des Sports mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu optimieren
- in der Schule, um Lernstörungen aufzuheben
- in der Führungskräfteentwicklung, um die Flexibilität von Führungskräften zu fördern und deren Handlungsspielräume zu erweitern

- im Verkaufstraining, um Erfolgsblockaden der Verkäufer zu überwinden
- im Umgang mit Klagen und Reklamationen von Kunden, um in Konfliktsituationen die kundenorientierte Kommunikation aufrecht zu erhalten
- bei Rede-, Auftritts-, Flug- und Prüfungsängsten

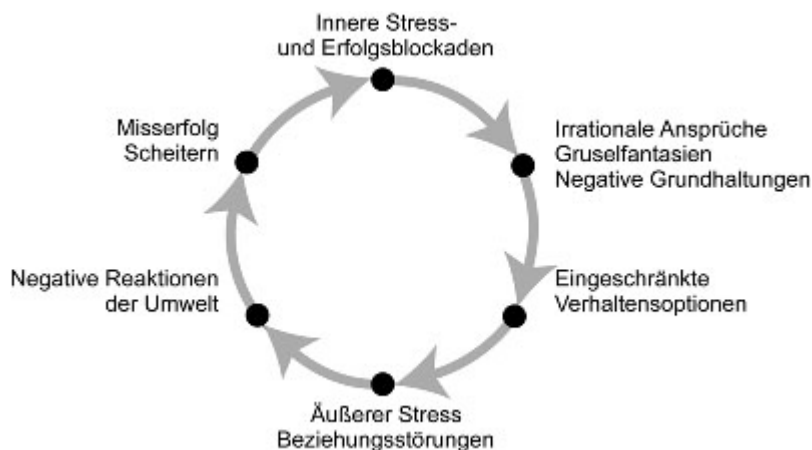
Immer dann, wenn es darum geht, innere Blockaden aufzulösen, Abstand von emotionalen Belastungen der Gegenwart und der Vergangenheit zu gewinnen und wieder handlungsfähig zu werden, dann leistet ROMPC® wertvolle Hilfe.

WOZU ROMPC®

Indem Sie wieder auf Ihre Ressourcen zuzugreifen lernen, nutzen Sie auch endlich wieder die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die in Ihnen schlummern und steigern so Ihren Erfolg: Mit ROMPC® lernen Sie, sich wieder zu entspannen! Sie erhöhen Ihr Wohlbefinden! Der Stress fällt von Ihnen ab! Die Konzentrations- und Merkfähigkeit nimmt zu! Ihre Leistungsbereitschaft wächst! Ihre Lebensfreude wächst!

Wo liegen die Ursachen für Ihre Beschwerden?

Ungelöste Konflikte und verletzende Erfahrungen führen zu wachsender emotionaler Entfremdung gegenüber sich selbst und anderen. Dieser Prozess aktiviert so genannte einschränkende Grundüberzeugungen: Gruselfantasien verzerren beispielsweise Ihre Perspektive auf Umwelt und Mitmenschen und führen zum so genannten Tunnelblick. Der Zugriff auf persönliche Ressourcen fällt zusehends schwerer. Misserfolge und Beziehungsprobleme sind auf diese Weise vorprogrammiert. Es kommt zur gefürchteten Stress-Spirale, einem regelrechten Teufelskreislauf:



Durch die Verfahren des ROMPC® werden Sie aus dieser Stress-Spirale herausgeführt. Und weil unser Konzept in diesem Bereich so gute Ergebnisse zeitigt, wird es nicht nur im Bereich der Psychotherapie, sondern auch in den Bereichen Coaching und Beratung eingesetzt. Darüber hinaus findet ROMPC® in weiteren außertherapeutischen Branchen Anwendung:

- im Bereich des Sports mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit zu optimieren
- in der Schule, um Lernstörungen aufzuheben
- in der Führungskräfteentwicklung, um die Flexibilität von Führungskräften zu fördern und deren Handlungsspielräume zu erweitern
- im Verkaufstraining, um Erfolgsblockaden der Verkäufer zu überwinden
- im Umgang mit Klagen und Reklamationen von Kunden, um in Konfliktsituationen die kundenorientierte Kommunikation aufrecht zu erhalten
- bei Rede-, Auftritts-, Flug- und Prüfungsängsten

Neben den neuen Möglichkeiten, die ROMPC® in der Hand von Therapeuten, Beratern und Coaches bietet, ist es als Soforthilfe-Maßnahme auch zur Selbstbehandlung geeignet, besonders in belastenden Situationen des Privat- und Berufslebens sowie zur Stressvorbeugung. Weitere Hinweise über Möglichkeiten der Selbstbehandlung finden Sie in dem Ratgeber des ROMPC®-Entwicklers Thomas Weil „Endlich frei von Stress. Innere Blockaden lösen mit ROMPC®“, erschienen im Ariston-Verlag München u. Kreuzlingen 2006.

WIE WIRKT ROMPC®?

ROMPC® ist ein ganzheitliches oder auch integratives Verfahren, das auf dreifache Weise wirkt. Durch

- Heilsame Beziehungen
- Entkoppelungstechniken zum Lösen von Stress- und Traumablockaden innerhalb des limbischen Systems
- Entwickeln von Handlungsalternativen

Die Entkoppelung der Bindung an Trauma und Stress führt dazu, dass der Zugriff auf unsere inneren Ressourcen wieder möglich wird und die Verletzungen vergangener Tage den Platz finden, der ihnen gebührt: einen Platz in unserer Geschichte, die hinter uns liegt.

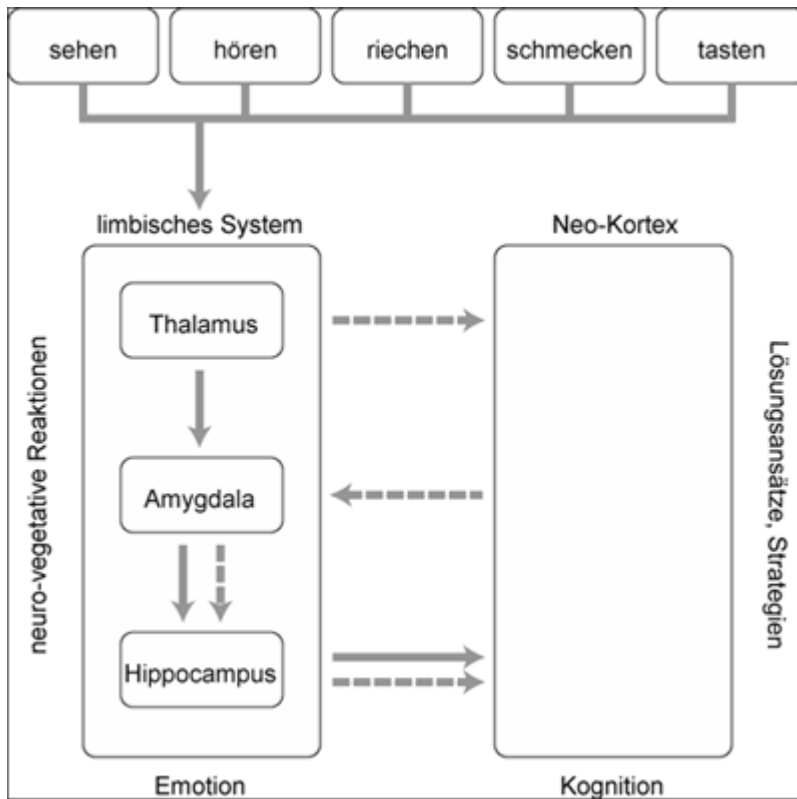
Jeder von uns trägt ein "inneres Team" in sich spazieren, das als verinnerlichtes Abbild der eigenen Ursprungsfamilie die altvertraute Familiendynamik wieder aufleben lässt. Hier stehen die Rollen fest und die Akteure vergangener Tage verhalten sich wie gewohnt. Günstigstenfalls ist das innere Team, das wir in uns tragen, ein wertvoller Supportgeber, der uns ermutigen, trösten und motivieren kann.

Wenn aber die charakteristischen Stress-Themen der Familie berührt werden, ruft das „blinde Passagiere“ auf den Plan. Sie versuchen, die Auseinandersetzung für sich zu entscheiden und erhöhen den inneren Stress. Ungünstigstenfalls hören wir auf, unser eigenes Denken, Fühlen und Handeln selbst zu bestimmen. Das sind die Momente, in denen belastende Muster der Kindheit oder leidvolle fremde Muster, die von Elternfiguren übernommen wurden, reaktiviert werden – und zwar unbeschadet der Frage, ob diese Muster in der gegebenen Situation zielführend sind oder nicht.

Unter dem systemischen Blickwinkel des ROMPC® ist es möglich, die Instanzen des inneren Teams zu adressieren und deren ungelöste Konflikte zu bearbeiten. Auf diese Weise wird ein "innerer Teamentwicklungsprozess" angestoßen, der unser inneres Team stärkt, der die Fragmentierung unserer Persönlichkeit überwindet und der uns dazu verhilft, die Kooperation unserer Persönlichkeitsanteile zu verbessern.

ROMPC® ist darüber hinaus ein beziehungsorientiertes und integratives Verfahren, das Erkenntnisse der Neurobiologie und Psychotraumaforschung konzeptionell berücksichtigt. Unsere Methode ist darauf ausgerichtet, die durch Stress gestörten Datenverarbeitungsprozesse im limbischen Teil des Gehirns anzuregen und dortige

Transmitter-Probleme im Sinne von "free the limbic" zu beseitigen. Somit erweitert ROMPC® die eher Frontalhirn-orientierte Arbeitsweise der traditionellen Therapie-, Beratungs- und Coaching-Verfahren.



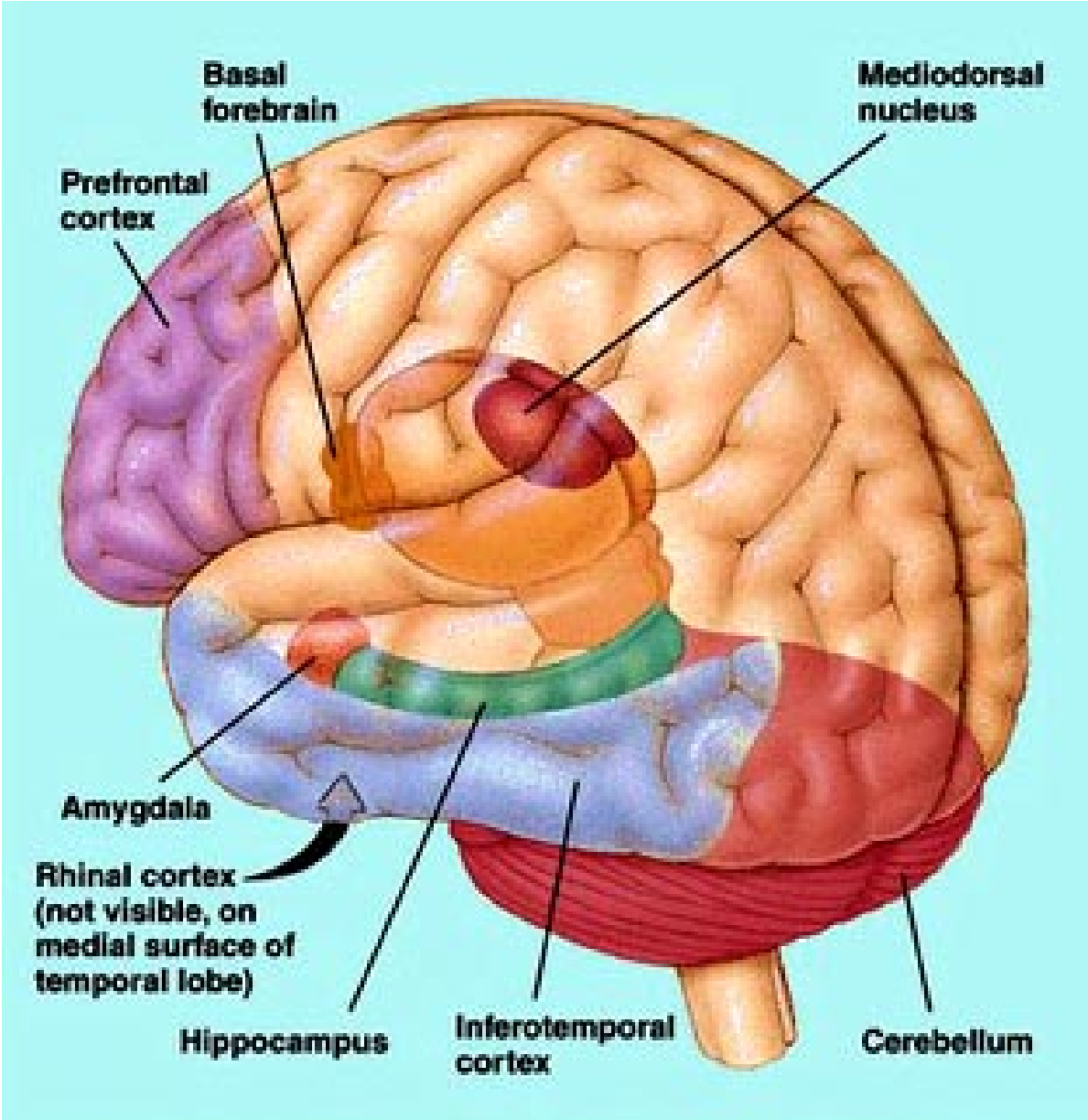
Datenverarbeitung im Gehirn, aus: Thomas Weil „Endlich frei von Stress. Innere Blockaden lösen mit ROMPC®“, Ariston-Verlag München u. Kreuzlingen 2006.

Die Archäologie des Gehirns

- Das urtümliche Reptiliengehirn
- Das alte Säugetiergehirn
- Der Neocortex

Organisation der Funktionen

- | | |
|------------------------|----------------|
| ▪ Hirnstamm | |
| ▪ Medulla | ➤ Hypothalamus |
| ▪ Pons | |
| ▪ Thalamus | ➤ Hippocampus |
| ▪ Cerebellum | |
| ▪ Das limbische System | ➤ Amygdala |
| ▪ Cortex | |
| ▪ Cerebrum | |



Gehirnfunktionen

- Regulation innerer Vorgänge
- Reproduktion
- Sinneswahrnehmung
- Bewegung
- Anpassung an wechselnde Umweltbedingung

Cortex

- Sitz des Bewusstseins
- Notwendig zur genauen Wahrnehmung
- Unterteilt in: parietaler-, temporaler- und präfrontaler Cortex

Hypothalamus

- Wichtigster Teil des Unbewussten
- + Teil von Amygdala, Grundgerüst aller Affekthandlungen

Amygdala

- Wichtigster Teil der Emotionen
- Mittlerer Teil verarbeitet Infos
- Basolateraler = konditionierbarer Teil
- Beeinflusst massiv die Persönlichkeit
- Arbeitet arbeitsteilig mit Hippocampus

Hippocampus

- Koordiniert Infoaufnahme & Verarbeitung
- Antistresszentrum
- Detaillierte Wahrnehmung

WAS IST BEZIEHUNGSORIENTIERT AM ROMPC® ?

Menschliche Kommunikation ist auf ihrer tiefsten Ebene von dem natürlichen Bedürfnis nach Beziehung motiviert. Dieses Bedürfnis kann - im Einklang mit R. Erskine und R. Trautman - verschiedene Gesichter haben:

- das Bedürfnis nach Sicherheit
- das Bedürfnis nach Vergewisserung
- das Bedürfnis nach Einflussnahme
- das Bedürfnis nach Bestätigung der eigenen Erfahrung
- das Bedürfnis nach Grenzen
- das Bedürfnis nach Einmaligkeit
- das Bedürfnis nach Initiierung
- das Bedürfnis, etwas zu geben

Wenn es darum geht, Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen zu begleiten, ist es wichtig, das der Kommunikation zu Grunde liegende Beziehungsbedürfnis des Gegenübers zu erkennen und adäquat zu beantworten. Wir sind durch Beziehung krank geworden. Also werden wir auch nur durch Beziehung, heilsame Beziehungserfahrungen, wieder gesund.

ROMPC® gibt deshalb Tools an die Hand, um...

- emotional beim Gegenüber anzudocken,
- den Beziehungsstress herab zu setzen,
- die Lust an Wachstum und Veränderungen zu mehren.

ROMPC®-TherapeutInnen, -BeraterInnen und -Coaches haben eine entsprechende Ausbildung absolviert und bieten ihren Klienten korrektive Beziehungserfahrungen an. Sie stellen sich als lebendiges Du zur Verfügung, an dem der Klient sein eigenes Ich finden und entwickeln kann.

WAS IST INTEGRATIV AM ROMPC® ?

ROMPC® verbindet die verschiedenen methodischen Ansätze zahlreicher psychologischer Schulen und Verfahren miteinander und bezieht diese so aufeinander, dass deren Wirkprinzipien im Sinne eines ganzheitlichen Heilungskonzeptes genutzt werden können: klassische Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, körpertherapeutische Verfahren, Kinesiologie, Hypnotherapie, spirituelle Methoden.

Dieser integrative Ansatz ist besonders hilfreich, um Stress zu reduzieren und Folgen von Traumatisierungen aufzulösen.

Stress- und Traumablockaden werden in unterschiedlichen Hirnarealen abgelegt. Erst in jüngerer Zeit haben Hirnforschung und Neurobiologie die zentrale Rolle des limbischen Systems hierbei erkannt. Unkontrollierbarer Stress und traumatisierende Ereignisse wie Gewalt und Bedrohung generieren in diesem archaischen Hirnbereich einen massiven „Daten-Overflow“, der auf normalem Weg nicht bewältigt werden kann. Ein „Kurzschlussystem“ tritt in Kraft, das die drei überlebenssichernden Verhaltensweisen bei akuter Gefahr ermöglicht und in Gang setzt: Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Wir belastende Situationen nur unvollständig verarbeitet, so persistiert die durch den Daten-Overflow erzeugte Blockade zu den kognitiven verarbeitenden Systemen des Gehirns. Es bleiben Fragmente der traumatischen Erfahrung zurück, die eine pathogene Attraktion ausüben.

Durch die Entkoppelungstechniken des ROMPC® bestehen gute Möglichkeiten, auf die Kopplungen zwischen den äußeren Reizen und der entsprechenden Stress- und Trauma-Reaktion im limbischen System so einzuwirken, dass die Blockierung der Verarbeitungsprozesse rückgängig gemacht werden kann.

"FREE THE LIMBIC" mit ROMPC®

„Übung macht den Meister“ und „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“. Diese Redewendungen werden in Ausbildungs- und Trainingszusammenhängen gerne zitiert, um zu verdeutlichen, dass Erfolg das Ergebnis beständigen Übens sei. Umgekehrt sagt man auch: Misserfolge in Schule und Training seien ein klarer Hinweis darauf, dass die Betreffenden die Bereitschaft haben vermissen lassen, den Aufwand des Übens auf sich zu nehmen. Deshalb gelten Schüler und Auszubildende mit schlechten Noten gemeinhin als faul oder dumm. Das einzige pädagogische Konzept, das dann meist angeraten erscheint, ist, den Druck auf den Trainee noch mehr zu erhöhen, um ihn dazu zu bewegen, seine Übungsanstrengungen zu vermehren. Vielfach ohne nennenswerten Erfolg.

Einer der häufigsten Trainingsirrtümer ist, die Ursache seines Misserfolgs ausschließlich in der vermeintlichen Faulheit und Dummheit des Auszubildenden zu suchen. Dieser Irrtum ist nicht nur in pädagogischen Arbeitsfeldern weit verbreitet, sondern häufig auch dort, wo Menschen in persönlichen und beruflichen Veränderungs- und Wachstumsprozessen unterstützt und gefördert werden sollen.

Ohne Zweifel: Wenn es darum geht, dem Schüler unbekanntes KnowHow zu vermitteln und neue Ressourcen bereitzustellen und aufzubauen, dann werden durch wiederholendes Üben die „Trampelpfade“ in unserem Gehirn zu „Datenautobahnen“ ausgebaut. Diese können dann eines Tages so virtuos und mit Leichtigkeit befahren werden, dass durch Üben ein Meister geworden ist. In der Tat: *„Ohne Fleiß kein Preis“*.

Wenn die Ursache des Misserfolgs allerdings bei genauer Betrachtung in einer stressbedingten „inneren Blockade“ zu suchen ist, dann haben wir es mit einer Lernstörung in Gestalt eines sog. „Datentransportproblems“ innerhalb des „limbischen Systems“, zu tun. Einer Blockade in dem archaischen Teil unseres Gehirns, der als Ort unserer emotionalen Intelligenz zugleich für unsere Intuition und für unser Vermögen, Gelerntes auf der „inneren Festplatte“, das heißt im Langzeitgedächtnis abrufbar abzuspeichern, verantwortlich ist.

Unter unkontrollierbarem inneren und äußeren Stress laufen die Datentransportprozesse in unserem Gehirn nicht mehr rund: Es kommt zum gefürchteten „Datenstau“, und wir verlieren die Fähigkeit, uns von belastenden Erfahrungen innerlich distanzieren zu können. Wir können nicht mehr abschalten. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt stetig ab, und unser Leistungsvermögen sinkt. In solchen Momenten bedeutet weiteres Üben: es wird in den Block hineingeübt, und durch den vermehrten Druck zieht sich die innere „Stress-Spirale“ immer enger zusammen. Dann führt weiteres Üben paradoxerweise zu größerem Misserfolg. Jetzt hilft kein Appellieren an Einsicht. Jetzt ist angesagt, das limbische System zu befreien: *„free the limbic“*.

Wenn die Mangelleistung von Trainees also nicht in mangelhaftem Ressourcenaufbau, sondern in einer Datentransport- oder Datenzugriffs-Störung begründet ist, dann versagen die klassischen pädagogischen Maßnahmen des

Übens. Dann greifen die „Entkoppelungstechniken“ des ROMPC®. Diese Techniken adressieren unmittelbar den Block innerhalb des limbischen Systems. Sie reduzieren den Stress dort, wo er aufschlägt. Sie bringen die ins Stocken geratenen Datentransportprozesse wieder in Schwung. Und sie sorgen dafür, dass der Zugriff auf die vorhandenen Ressourcen wieder frei wird

Mehr Informationen unter:

<http://www.rompc-institut.de>

<http://www.rompc-kongress.de/>