

# Morsezeichen an die Seele

---

*Die "Entkoppelungstechniken" des ROMPC®<sup>1</sup>, sind dazu geeignet, inneren Stress zu reduzieren und die mentalen Blockaden aufzulösen. Das Beste dabei: Einmal gelernt, können spezielle Methoden völlig eigenständig angewandt werden!*

*Durch Klopfen auf Meridianpunkte kommt es zur vermehrten Ausschüttung von Oxytocin, das blockadelösend auf unsere Mentalprozesse wirkt, womit automatisierte Stressreaktionen unterbrochen werden können. So wie Morsezeichen an die Seele eben.*

*„Der ganz normale Alltag wird zu viel, die Ansprüche an sich selbst mutieren zu Ungeheuern, die niemals satt zu kriegen sind. Die Kluft zwischen dem, was ist und dem, wie es sein soll scheint unüberwindbar!“* so beschreibt Krystyna (43) die letzten Monate.

Wenn äußere Einflüsse eigene Vorstellungen und Wünsche unmöglich erscheinen lassen, dann ist es scheinbar ganz normaler Alltag von vielen Menschen. Ungelöste Konflikte, verletzende Erfahrungen und überhöhte Ansprüche können zu wachsender emotionaler Entfremdung gegenüber sich selbst und anderen führen. Ein Teufelskreis beginnt und endet oft in ernsthaften Erkrankungen wie burn out oder Depression<sup>2</sup>.

Tatsache ist jedoch, dass es möglich ist im Vorhof zur Hölle halt zu machen und umzudrehen: *„Ich habe nun zum Beispiel gelernt, dass das rhythmische Klopfen von bestimmten Punkten am Körper schon eine wertvolle Hilfe für mich sein kann. Es hilft mir quälende Gedanken einfach gehen zu lassen. Es sind lauter Techniken, die es mir ermöglichen, mir selbst zu helfen und meine innere Entwicklung eigenverantwortlich zu beeinflussen.“* So beschreibt Krystyna ihren frisch gepackten „psychischen Werkzeugkasten“.

Die "Entkoppelungstechniken" des ROMPC®, sind dazu geeignet, inneren Stress zu reduzieren und die mentalen Blockaden aufzulösen. Sie helfen die destruktive Dynamik zu entkoppeln und den Glauben in sich selbst zu nähren. Die Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Überzeugung, einer Aufgabe gewachsen zu sein, wächst.

ROMPC® bietet verschiedene hilfreiche Interventionen an. Es ist ein innovatives Verfahren zur Stressreduktion und zur Bewältigung von wiederkehrenden Blockaden, die die emotionale Befindlichkeit beeinträchtigen, die Lebensqualität mindern und den beruflichen Erfolg hemmen. Dieses Verfahren hat sich zum Ziel gesetzt, auf der Basis einer tragfähigen Beziehung *nachhaltig Leistungs- und Erfolgsblockaden zu bearbeiten.*

---

<sup>1</sup> das Akronym steht für Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching,

<sup>2</sup> Nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird 2020 die chronische Depression die zweithäufigste Erkrankung sein - nach Herz-Kreislaufkrankungen.

In der ROMPC®-Sitzung werden zuerst in einem ausführlichen Gespräch die Haupt-Stressoren herausgearbeitet. Durch Entkoppelungstechniken werden im nächsten Schritt automatisierte Stressreaktionen unterbrochen. Verletzende Erfahrungen der Vergangenheit verlieren ihre Wirkung in der Gegenwart. So erhalten diese einen Platz in der bewussten Erinnerung. Das Reiz-Reaktionsschema ist unterbrochen und die Blockaden sind gelöst. Befreit von diesen Gespenstern der Vergangenheit ist es wieder möglich, auf die eigenen Ressourcen zuzugreifen, neue Perspektiven und damit auch Handlungsalternativen zu entwickeln.

Die noch sehr junge Methode des ROMPC® basiert auf Erkenntnissen der Gehirnforschung und kann uns dabei unterstützen, unser volles Leistungspotenzial frei zusetzen.

*Wenn wir das Gefühl haben, nur mehr zu funktionieren, bleibt für kreative Lösungsansätze wenig Spielraum. **Susanna Pichler-Gasler, MSc, Coach und Supervisorin** legt daher in ihren Coachings Augenmerk darauf, nicht nur mentale Blockaden zu lösen, sondern ihre Kundinnen speziell bei der Erweiterung ihrer persönlichen Handlungsmöglichkeiten zu unterstützen. Sie begleitet ihre Kundinnen auf deren persönlichem und beruflichem Entwicklungsweg. Ihr Grundsatz: Radikaler Respekt!*

