Christopher Troppmann
zertifizierter ROMPC® Coach & Reikimeister

Koktagasse 27, 2231 Strasshof www.reset.or.at office@reset.or.at Tel.: 0650/877 24 12, Fax: 02287/20 254

Angst- und Panikattacken:

Weit mehr Menschen als allgemein angenommen, leiden unter einigen dieser Symptome, die plötzlich Auftreten und meist einige Minuten, aber auch tagelang anhalten können:

- ❖ Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle
- ❖ Hyperventilation (als Folge Kribbelgefühle in Gesicht und Händen, Muskelkrämpfe)
- ❖ Herzrasen ❖ Schweißausbrüche ❖ Zittern ❖ Schwindel
- ❖ Angstgedanken ("Das ist ein Herzinfarkt", "Jetzt sterbe ich gleich", "Ich werde verrückt")
- ❖ Depersonalisationsgefühle ("Neben sich stehen", "Nicht mehr ich selber sein")
- ❖ Derealisationsgefühle ("Umgebung wird als fremd, unwirklich wahrgenommen, z.B. Tunnelblick")
- ❖ Angst davor, Haus oder Wohnung zu verlassen „da etwas passieren könnte“

(Quelle u.a. Wikipedia)

Viele Betroffene entwickeln, eine große Angst vor dem erneuten Auftreten der Panikattacken und meiden potentielle Auslöser. Dies kann zu eine Spirale aus Angst werden:

- ❖ Rückzug aus verschiedenen (teils alltäglichen) Lebensbereichen
- ❖ zunehmend steigende Angst vor der Angst

Was kann ich für Sie tun?

Ich bin ausgebildeter ROMPC® Coach, einer Entkoppelungstechnik die auch unter dem Begriff „Klopftherapie“ bekannt geworden ist.
Diese modernen Coaching-Methode ermöglicht die Reduktion bzw. Auflösung von innerem Stress, Blockaden und Ängsten.
Im Unterbewusstsein liegende „alte einprogrammierte Erfahrungsmuster“ oder Ängste können direkt an der auslösenden Ursache neutralisiert werden.

ROMPC® wirkt direkt im limbischen System (“unser Speicher im Gehirn“), dadurch können wir schnell und effizient an Problemen arbeiten, auch wenn die tatsächlichen Ursachen nicht bekannt sind.

Wie viele Coaching-Sitzungen sind zu erwarten?

Die Wirkung des Coaching ist unmittelbar und anhaltend.
Sie erleben sofortige Erleichterung. Durchschnittlich werden 3 Sitzungen benötigt.

Wann soll ich beginnen?

Hilfe und Unterstützung ist zu jedem Zeitpunkt möglich! Sie können die Technik ROMPC® nutzen, um besser abschalten zu können und inneren Stress zu reduzieren. Hilfe ist aber auch möglich (und dringend nötig), wenn Sie bereits an Angst- und/oder Panikattacken leiden, psychosomatische Reaktion haben, oder sich dauerhaft erschöpft (ausgebrannt) fühlen.

Kosten:

Coaching Einheit - 90 Minuten (Mindestzeit Ersttermin) 130€
Coaching Einheit - 50 Minuten (für Folgetermine möglich) 70€

Sozialtarif:

An Personen in finanziellen Krisensituationen vergebe ich Sondertermine gegen freie Spende.