

Neurosomatische Traumaintegration NSTI®

Elemente aus der NSTI® Methode, welche ich verwende, um Dir zB. beim lösen alter Stressmuster, die tief im Nervensystem verankert sind, zu helfen sind:

Übungen um Deine Präsenzfähigkeiten zu stärken:

Diese vier Grundfähigkeiten sind zentrale Bausteine in meiner Arbeit:

- Erdung — sich stabil und verbunden mit dem Boden fühlen
- Zentrierung — bei sich selbst bleiben, auch wenn außen viel los ist
- Grenzen — spüren, was zu mir gehört und was nicht
- Energiemanagement — mit der eigenen Kraft achtsam umgehen

Diese Fähigkeiten üben wir gemeinsam — im Sitzen, Stehen oder Liegen — und stärken so dein inneres Fundament.

Notfallübungen und Regulations-Kreisläufe

Ich zeige Dir neue Wege um Dein Nervensystem zu regulieren. Durch das gemeinsame Üben regulieren sich unsere Nervensysteme gegenseitig. Das nennt man Co-Regulation. Sie ist besonders wichtig, wenn Stress, Überforderung oder alte Muster aktiv sind. Ich begleite dich dabei achtsam — damit du Stück für Stück in deine eigene Selbstregulation findest.