



Woede en prikkelbaarheid en je zenuwstelsel

Wanneer je bij het minste uitvalt en er daarna spijt van hebt.

1 FASE 1 Herken je dit?

- ✓ Je wordt snel en hevig boos
- ✓ Je ontloft om kleine dingen
- ✓ Moeite om tot rust te komen
- ✓ Spanning die zich opbouwt
- ✓ Schuldgevoel achteraf

“Ga je in seconden van nul naar honderd?”

“Lukt het moeilijk te kalmeren als je eenmaal geactiveerd bent?”

3 FASE 3 De cirkel

- 1 Opgebouwde spanning.
- 2 Vonk en explosie.
- 3 Schuldgevoel → de pan loopt weer vol.

EN HET BEGINT
OPNIEUW

4 FASE 4 Hoe NESA helpt

Microstroompjes, niet-invasief en pijnloos, met elektroden op handen en voeten, helpen je zenuwstelsel het evenwicht tussen gaspedaal en rem te herstellen.

~ Helpt dat de rem eerder op gang komt, om minder heftig te reageren en sneller te kalmeren.

2 FASE 2 Wat gebeurt er in je zenuwstelsel

Stel je een *snelkookpan voor zonder overdrukventiel*. Je zenuwstelsel heeft een ‘gaspedaal’ en een ‘rem’, en die zijn nu uit balans.

⚡ Gaspedaal

Sympathisch · slaat heel snel en hevig aan.

⏸ Rem

Parasympathisch · komt traag: het lichaam blijft geactiveerd.

Het gaspedaal **slaat heel snel aan** en de rem komt traag op gang.



De druk verlagen voordat het ontloft.



Plaatsing van elektroden · niet-invasieve behandeling.

5 FASE 5 Met je therapeut en wat je kunt merken

♥ Met je therapeut

NESA **vervangt** je therapie niet: het ondersteunt de emotieregulatietechnieken waar jullie in de sessie aan werken.

✓ Wat je kunt merken

- ✓ Minder explosieve reacties
 - ✓ Sneller tot rust komen
 - ✓ Minder schuldgevoel
- Resultaten verschillen per persoon.



Depression und dein Nervensystem

Wenn sich alles gedämpft und energielos anfühlt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Mangel an Energie und Antrieb
- ✓ Traurigkeit
- ✓ Gestörter Schlaf
- ✓ Veränderter Appetit
- ✓ Schwer, Freude zu empfinden
- ✓ Verlangsamtes Denken

“ Fehlt dir Energie, obwohl du dich ausruhest?

“ Genießt du nicht mehr, was dir gefällt?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Energietief.
- 2 Du machst weniger.
- 3 Weniger Bestärkung und mehr Tief.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, Rhythmus und Variabilität zurückzugewinnen: mehr Energie und erholsame Ruhe.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Mit mehr Energie hältst du Therapie und Gewohnheiten besser durch.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Etwas mehr Energie
 - ✓ Besserer Schlaf
 - ✓ Stabilere Stimmung
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen grauen Tag vor, an dem die Helligkeit von allem heruntergedreht wurde*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · ohne Antrieb: schwer in Gang zu kommen.

⏸ Bremse

Parasympathikus · alles auf halber Kraft, ohne Rhythmus.

Bei Depression **verliert das System seinen gesunden Rhythmus** und der Körper läuft auf Sparflamme.



Etwas Energie zurückgewinnen, um den Tag zu tragen.



NESA-Sitzung: Mikroströme, die dein ANS neu ausbalancieren.



Sucht und dein Nervensystem

Wenn der Drang stärker ist als du, obwohl du weißt, dass er dir schadet.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Starker Drang
- ✓ Erleichterung, die kurz anhält
- ✓ Kontrollverlust
- ✓ Viel daran denken
- ✓ Schuldgefühl
- ✓ Anspannung, wenn du nicht kannst

“ Taucht der Drang auf und ist schwer zu widerstehen?

“ Suchst du immer wieder schnelle Erleichterung?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anspannung / Stress.
- 2 Der Drang taucht auf.
- 3 Kurze Erleichterung ... und es kehrt zurück.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, das ANS neu auszubalancieren und die Intensität des Drangs zu senken, was Spielraum gibt.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen Belohnungsschaltkreis mit viel zu hoher Lautstärke vor*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · Stress und Aktivierung, die den Drang nähren.

⏸ Bremse

Parasympathikus · ohne Bremse: der Drang beruhigt sich nicht.

Stress hält das Gaspedal hoch und der Drang findet keine Bremse.



Spielraum und Kontrolle zurückgewinnen, Schritt für Schritt.



Platzierung der Elektroden · nicht-invasive Behandlung.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: In diesem Spielraum wirken deine Therapie und deine Strategien.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger intensiver Drang
 - ✓ Mehr Ruhe
 - ✓ Mehr wahrgenommene Kontrolle
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Schlaflosigkeit und dein Nervensystem

Wenn du erschöpft bist, aber dein Körper nachts nicht abschaltet.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schwer einzuschlafen
- ✓ Nächtliches Erwachen
- ✓ Aktiver Kopf in der Nacht
- ✓ Müdigkeit am Tag
- ✓ Schlaf, der nicht erholt

“ Wird dein Kopf aktiv, sobald du dich hinlegst?

“ Wachst du auf, als hättest du nicht geruht?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Du schläfst nicht gut.
- 2 Du sorgst dich, nicht zu schlafen.
- 3 Mehr Aktivierung → weniger Schlaf.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, der Bremse Raum zu geben in der Nacht und herunterzufahren.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es begleitet deine Schlafhygiene und deine Vorgaben.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Besser einschlafen
 - ✓ Ruhigeres Erwachen
 - ✓ Erholende Ruhe
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *ein Licht vor, das nachts nicht ausgeht*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus - bleibt nachts an.

⏸ Bremse

Parasympathikus - übernimmt beim Schlafen nicht die Führung.

Nachts **bestimmt das Gaspedal** statt der Bremse.



Den Körper nachts herunterfahren lassen.



Elektroden an den Händen - bequeme, schmerzfreie Sitzung.



Chronischer Stress und dein Nervensystem

Wenn du auf Autopilot läufst und dein Akku leer ist.

1 PHASE 1 Erkennst du dich?

- ✓ Erschöpfung
- ✓ Reizbarkeit
- ✓ Gefühl der Leere
- ✓ Antriebslosigkeit
- ✓ Schwer zu konzentrieren

“ Beendest du den Tag leer, obwohl du nie stillstehst?

“ Fällt es dir schwer abzuschalten und aufzutanken?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Hohe Anforderung.
- 2 Keine Erholungspausen.
- 3 Erschöpfung, die mehr Anstrengung verlangt.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Bremspausen zurückzugewinnen, um wieder aufzutanken.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es unterstützt die Veränderungen von Gewohnheiten und Grenzen, an denen ihr arbeitet.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Anhaltende Energie
 - ✓ Besserer Schlaf
 - ✓ Die Kontrolle zurückgewinnen
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen Akku vor, der nie ganz voll wird*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · ist schon zu lange an.

⏸ Bremse

Parasympathikus · ohne Pausen zum Aufladen.

Das Gaspedal ist schon zu lange ohne Bremspausen.



Eine Pause, um den Akku wieder aufzuladen.



Das NESA-XSIGNAL-System in der Praxis.



Depression und dein Nervensystem

Wenn sich alles gedämpft und energielos anfühlt.

1 PHASE 1 Erkennst du dich?

- ✓ Mangel an Energie und Antrieb
- ✓ Traurigkeit
- ✓ Gestörter Schlaf
- ✓ Veränderter Appetit
- ✓ Schwer, Freude zu empfinden
- ✓ Verlangsamtes Denken

“ Fehlt dir Energie, obwohl du dich ausruhst?

“ Genießt du nicht mehr, was dir gefiel?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Energietief.
- 2 Du machst weniger.
- 3 Weniger Bestärkung und mehr Tief.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, Rhythmus und Variabilität zurückzugewinnen: mehr Energie und erholsame Ruhe.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Mit mehr Energie hältst du Therapie und Gewohnheiten besser durch.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Etwas mehr Energie
 - ✓ Besserer Schlaf
 - ✓ Stabilere Stimmung
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen grauen Tag vor, an dem die Helligkeit von allem heruntergedreht wurde*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · ohne Antrieb: schwer in Gang zu kommen.

⏸ Bremse

Parasympathikus · alles auf halber Kraft, ohne Rhythmus.

Bei Depression **verliert das System seinen gesunden Rhythmus** und der Körper läuft auf Sparflamme.



Etwas Energie zurückgewinnen, um den Tag zu tragen.



NESA-Sitzung: Mikroströme, die dein ANS neu ausbalancieren.



Panikattacken und dein Nervensystem

Wenn plötzlich das Herz rast und die Luft wegbleibt.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ☒ Herzrasen
- ☒ Schwindel
- ☒ Gefühl, dass etwas Schreckliches passiert
- ☒ Atemnot
- ☒ Intensive Angst

“*Kommen die Anfälle plötzlich, ohne Vorwarnung?*”

“*Hast du Angst, dass es wieder passiert?*”

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Eine Körperempfindung.
- 2 Angst vor der Empfindung.
- 3 Mehr Aktivierung → Anfall.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, dass die Bremse früher und kräftiger greift: weniger intensive Spitzen.



Elektroden an Händen und Füßen · schmerzfreie Mikroströme.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen Fehlalarm vor, der schlagartig alle Lichter anschaltet*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · springt schlagartig an, ohne echte Gefahr.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt spät, um die Spitze zu beruhigen.

Das Gaspedal springt **schlagartig** an und die Bremse kommt spät.



Die Ruhe wiederfinden, wenn der Körper anspringt.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es begleitet deine Atem- und Expositionstechniken.

✓ Was du merken kannst

- ☒ Weniger intensive Anfälle
- ☒ Mehr Kontrollgefühl
- ☒ Mehr Ruhe

Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



TDAH und dein Nervensystem

Wenn dein Kopf auf Hochtouren läuft und Anhalten und Konzentrieren schwerfällt.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Du lässt dich leicht ablenken
- ✓ Du springst von Aufgabe zu Aufgabe
- ✓ Impulsivität
- ✓ Unruhe
- ✓ Schwer, dich zu organisieren
- ✓ Unregelmäßiger Schlaf

“ Fängst du viele Dinge an und fällt es schwer, sie zu beenden?

“ Fällt es dir schwer anzuhalten und dich zu konzentrieren?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Überaktivierung.
- 2 Zerstreuung.
- 3 Frustration → mehr Aktivierung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, das Gleichgewicht Gaspedal/Bremse zurückzugewinnen: Ruhe, Fokus und Erholung.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen hochdrehenden Motor vor, der die Bremse nicht findet*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · überwiegt:
Überaktivierung.

⏸ Bremse

Parasympathikus ·
Selbstregulation fällt schwer.

Das **Gaspedal** überwiegt und Selbstregulation fällt schwer.



Mehr Ruhe und Fokus, auch bei den Kleinsten.



Angepasste NESA-Sitzung · schmerzfrei und nicht-invasiv.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es unterstützt deine Arbeit an Aufmerksamkeit, Organisation und Selbstregulation.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Mehr Ruhe
 - ✓ Besserer Fokus
 - ✓ Besserer Schlaf
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Schlaflosigkeit und dein Nervensystem

Wenn du erschöpft bist, aber dein Körper nachts nicht abschaltet.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schwer einzuschlafen
- ✓ Nächtliches Erwachen
- ✓ Aktiver Kopf in der Nacht
- ✓ Müdigkeit am Tag
- ✓ Schlaf, der nicht erholt

“ Wird dein Kopf aktiv, sobald du dich hinlegst?

“ Wachst du auf, als hättest du nicht geruht?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Du schläfst nicht gut.
- 2 Du sorgst dich, nicht zu schlafen.
- 3 Mehr Aktivierung → weniger Schlaf.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, der Bremse Raum zu geben in der Nacht und herunterzufahren.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es begleitet deine Schlafhygiene und deine Vorgaben.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Besser einschlafen
 - ✓ Ruhigeres Erwachen
 - ✓ Erholsame Ruhe
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *ein Licht vor, das nachts nicht ausgeht*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus - bleibt nachts an.

⏸ Bremse

Parasympathikus - übernimmt beim Schlafen nicht die Führung.

Nachts **bestimmt das Gaspedal** statt der Bremse.



Den Körper nachts herunterfahren lassen.



Elektroden an den Händen - bequeme, schmerzfreie Sitzung.



Soziale Phobie und dein Nervensystem

Wenn das Zusammensein mit anderen den Alarm deines Körpers auslöst.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Angst zu sprechen oder beurteilt zu werden
- ✓ Treffen meiden
- ✓ Schamgefühl
- ✓ Erröten, Schwitzen oder Zittern
- ✓ Vorher und nachher endlos grübeln

“ Meidest du soziale Situationen aus Angst, dich zu blamieren?

“ Springt dein Körper schon beim Gedanken an, dich zu zeigen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Soziale Situation.
- 2 Der Körper aktiviert sich und du vermeidest.
- 3 Die Erleichterung verstärkt die Angst.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, dass der Körper weniger heftig reagiert, um dich ruhiger zu zeigen.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es begleitet die schrittweise Exposition und die sozialen Fähigkeiten, an denen ihr arbeitet.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger körperliche Aktivierung
 - ✓ Dich ruhiger zeigen
 - ✓ Mehr Selbstvertrauen
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen Scheinwerfer vor, der sich immer auf dich gerichtet anfühlt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · springt im Sozialen an.

⏸ Bremse

Parasympathikus · kommt nicht zum Zug: Abwehrmodus.

Im Sozialen **springt das Gaspedal an** und der Körper geht in Abwehr.





Schlaflosigkeit und dein Nervensystem

Wenn du erschöpft bist, aber dein Körper nachts nicht abschaltet.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schwer einzuschlafen
- ✓ Nächtliches Erwachen
- ✓ Aktiver Kopf in der Nacht
- ✓ Müdigkeit am Tag
- ✓ Schlaf, der nicht erholt

“ Wird dein Kopf aktiv, sobald du dich hinlegst?

“ Wachst du auf, als hättest du nicht geruht?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Du schläfst nicht gut.
- 2 Du sorgst dich, nicht zu schlafen.
- 3 Mehr Aktivierung → weniger Schlaf.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, der Bremse Raum zu geben in der Nacht und herunterzufahren.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es begleitet deine Schlafhygiene und deine Vorgaben.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Besser einschlafen
 - ✓ Ruhigeres Erwachen
 - ✓ Erholsame Ruhe
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *ein Licht vor, das nachts nicht ausgeht*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus - bleibt nachts an.

⏸ Bremse

Parasympathikus - übernimmt beim Schlafen nicht die Führung.

Nachts **bestimmt das Gaspedal** statt der Bremse.



Den Körper nachts herunterfahren lassen.



Elektroden an den Händen - bequeme, schmerzfreie Sitzung.



TCA und dein Nervensystem

Wenn Essen und dein Körper zu einem Spannungsfeld werden.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Sorge um Essen, Gewicht oder Figur
- ✓ Schuldgefühl
- ✓ Viel innere Anspannung
- ✓ Starre Regeln oder Kontrollverlust
- ✓ Dich beim Essen zurückziehen

“ Nimmt Essen einen großen Teil deiner Gedanken am Tag ein?

“ Löst Essen Angst oder Schuld aus?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anspannung und Regeln.
- 2 Angst rund ums Essen.
- 3 Verhalten und Schuld → die Anspannung kehrt zurück.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

- ~ Hilft, die Grundspannung zu senken, um Mahlzeiten ruhiger anzugehen.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *eine emotionale Waage vor, die kein Gleichgewicht findet*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · Stress hält es hoch.

⏸ Bremse

Parasympathikus · der Körper lebt in Anspannung.

Stress hält das Gaspedal hoch und Essen wird mit Alarm aufgeladen.



Mehr Ruhe rund um Essen und Körper.



Elektroden an den Händen · bequeme, schmerzfreie Sitzung.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Behandlung nicht: Es unterstützt die Arbeit deines Teams (Psychologie, Ernährung und Arzt); es ersetzt sie nie.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger körperliche Anspannung
 - ✓ Mehr Ruhe beim Essen
 - ✓ Besserer Schlaf
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Trauer und dein Nervensystem

Wenn ein Verlust den Körper in Alarm und Erschöpfung zurücklässt.

1 PHASE 1 Erkennt du dich?

- ✓ Trauer in Wellen
- ✓ Gestörter Schlaf
- ✓ Engegefühl in der Brust
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Veränderter Appetit
- ✓ Schwer zu konzentrieren

“ Ist dein Körper seit dem Verlust erschöpft und angespannt?

“ Haben sich Schlaf oder Appetit verändert?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Welle von Schmerz.
- 2 Körper in Anspannung, ohne Ruhe.
- 3 Mehr Erschöpfung, schwererer Schmerz.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft dem Körper, Ruhe und Gelassenheit zurückzugewinnen, während du trauerst.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *eine Wunde vor, die Zeit und Pflege braucht, um zu heilen*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · der Schmerz hält es aktiviert.

⏸ Bremse

Parasympathikus · Erholung kommt schwer.

Der Schmerz hält das Gaspedal und **der Körper ruht nicht**.



Dem Körper Ruhe geben, während du den Verlust durchlebst.



Elektroden an Händen und Füßen · schmerzfreie Mikroströme.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es begleitet den Trauerprozess, den du in der Therapie bearbeitest, und respektiert sein Tempo.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Mejor descanso
- ✓ Etwas mehr körperliche Ruhe
- ✓ Mehr Energie für den Tag

Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Somatisierung und dein Nervensystem

Wenn der Körper schmerzt, obwohl die Untersuchungen unauffällig sind.

1 PHASE 1 Erkennst du dich?

- ✓ Schmerzen ohne klare Ursache
- ✓ Verdauungsbeschwerden
- ✓ Muskelspannung
- ✓ Schwindel oder Müdigkeit
- ✓ Normale Untersuchungen, aber echtes Unwohlsein

“ Hast du körperliche Beschwerden, aber die Untersuchungen sind in Ordnung?

“ Merkst du, dass Stress „in den Körper geht“?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anhaltender Stress.
- 2 Der Körper spannt sich an und Symptome treten auf.
- 3 Sorge → mehr Stress.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Grundspannung zu senken, damit der Körper entspannt und die Symptome weniger drücken.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *eine Spannung vor, die man nicht sieht, aber spürt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · dauerhaft: spannt den Körper an.

⏸ Bremse

Parasympathikus · stört Verdauung und Erholung.

Das dauerhafte Gaspedal **spannt den Körper an**; das Unwohlsein ist real, auch ohne Schaden.



Die Spannung loslassen, die der Körper gehalten hat.



Das NESA-XSIGNAL-System in der Praxis.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es ergänzt die Arbeit an der Stressregulation, die du in der Therapie machst.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Anspannung
- ✓ Besser empfundene Verdauung
- ✓ Mehr körperliche Ruhe

Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Somatisierung und dein Nervensystem

Wenn der Körper schmerzt, obwohl die Untersuchungen unauffällig sind.

1 PHASE 1 Erkennst du dich?

- ✓ Schmerzen ohne klare Ursache
- ✓ Verdauungsbeschwerden
- ✓ Muskelspannung
- ✓ Schwindel oder Müdigkeit
- ✓ Normale Untersuchungen, aber echtes Unwohlsein

“ Hast du körperliche Beschwerden, aber die Untersuchungen sind in Ordnung?

“ Merkst du, dass Stress „in den Körper geht“?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Anhaltender Stress.
- 2 Der Körper spannt sich an und Symptome treten auf.
- 3 Sorge → mehr Stress.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, die Grundspannung zu senken, damit der Körper entspannt und die Symptome weniger drücken.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *eine Spannung vor, die man nicht sieht, aber spürt*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · dauerhaft: spannt den Körper an.

⏸ Bremse

Parasympathikus · stört Verdauung und Erholung.

Das dauerhafte Gaspedal **spannt den Körper an**; das Unwohlsein ist real, auch ohne Schaden.



Die Spannung loslassen, die der Körper gehalten hat.



Das NESA-XSIGNAL-System in der Praxis.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es ergänzt die Arbeit an der Stressregulation, die du in der Therapie machst.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Weniger Anspannung
- ✓ Besser empfundene Verdauung
- ✓ Mehr körperliche Ruhe

Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.



Gehirnnebel und dein Nervensystem

Wenn der Kopf langsam ist, du Dinge vergisst und dich nicht konzentrierst.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich?

- ✓ Schwer zu konzentrieren
- ✓ Vergesslichkeit
- ✓ Langsames Denken
- ✓ Geistige Müdigkeit
- ✓ Gefühl, „auf halber Kraft“ zu laufen

“ Fühlt sich dein Kopf benebelt an und Konzentrieren fällt schwer?

“ Endest du den Tag geistig erschöpft ohne körperliche Anstrengung?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Stress und wenig Erholung.
- 2 Benebelter Kopf und erschöpft.
- 3 Mehr Anstrengung → mehr Erschöpfung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA ansetzt

Mikroströme, nicht-invasiv und schmerzfrei, mit Elektroden an Händen und Füßen, helfen deinem Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen Gaspedal und Bremse wiederzufinden.

~ Hilft, Ruhe und Erholung zurückzugewinnen, damit der Geist klar wird und besser arbeitet.

2 PHASE 2 Was in deinem Nervensystem passiert

Stell dir *einen beschlagenen Bildschirm vor, der klare Sicht verhindert*. Dein Nervensystem hat ein „Gaspedal“ und eine „Bremse“, und sie sind jetzt aus dem Gleichgewicht.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · anhaltender Stress, der Ressourcen erschöpft.

⏸ Bremse

Parasympathikus · ohne echte Erholung läuft der Geist auf halber Kraft.

Anhaltender Stress **erschöpft die Ressourcen** und der Geist läuft auf halber Kraft.



Den Kopf klären, um wieder klar zu sehen.



NESA-Sitzung: Mikroströme, die dein ANS neu ausbalancieren.

5 PHASE 5 Mit deiner Therapeutin und was du merken kannst

♥ Mit deiner Therapeutin

NESA **ersetzt** deine Therapie nicht: Es unterstützt deine Vorgaben zu Erholung, Organisation und Stressbewältigung.

✓ Was du merken kannst

- ✓ Klarerer Kopf
 - ✓ Bessere Konzentration
 - ✓ Mehr geistige Energie
- Die Ergebnisse sind bei jedem Menschen anders.