

The background is an abstract, painterly composition. The top half features soft, blended strokes of white, light brown, and grey, suggesting a sky or a misty landscape. The bottom half is dominated by vibrant, textured teal and turquoise colors, resembling water or a bright sky. The overall effect is ethereal and artistic.

# Persönlichkeitsentwicklung

Neurosystemisches Coaching

ASK



## Von der Problemtrance...

Du erlebst etwas als Problem. Du trägst Gedanken mit Dir herum, die Dich Kraft kosten, zum Beispiel:

- Ich kann mich nicht entscheiden.  
Ich weiß einfach nicht, was ich will.
- Ich habe es nicht mehr im Griff.
- Ich stecke in einer Zwickmühle.
- Ich will nicht mehr. Ich halte es nicht mehr aus.
- In bestimmten Situationen verhalte ich mich immer wieder und wieder so. Das nervt mich.

## ... zur Lösungstrance

In **lockeren Gesprächen** erkunden wir gemeinsam Dein Erleben und wie es vernetzt ist. Du wirst erkennen, welche Beitrag die Vernetzungen für Dein wünschenswertes Ziel haben und ob es nützlichere Vernetzungen gibt. Ich fungiere in dem Gespräch als eine Art "Reiseleiterin" und biete Dir auf Deiner Reise in die Lösungszeit unterschiedliche "Reisemittel" und "Routen" an. Du hast Raum und Zeit kritisch zu prüfen, was für Dich wirkt. Nützliches wird neu vernetzt und alltagstauglich verankert. **Ziel ist eine bestmögliche Kooperation zwischen Deinem willentlichen "Ich" und unwillkürlichen Prozessen.**

Ich arbeite aus Überzeugung mit neurosystemischen Konzepten:

- (1) In jedem Menschen steckt ein großes Repertoire an Kompetenzen und Potenzialen, oft unbewusst.
- (2) Alles, was sich zeigt, auch Defizite, Probleme und Krankheiten, waren oder sind Lösungsversuche für etwas und als solches zu würdigen.
- (3) Sobald ein selbstwirksam erreichbares Ziel fokussiert wird, können aus dem großen Reservoir des Unbewussten nützliche Ressourcen aktiviert und wirksam vernetzt werden.



**Neurosystemisches  
Coaching und  
Klangschalen sind ein  
Dream-Team.**

**Gerne begleiten Dich  
Mona und ich  
gemeinsam.**

**([www.monanicolai.de](http://www.monanicolai.de))**

Unser Gespräch wird sanft mit Klang begleitet. Die Resonanzen der Klangschalen entspannen Dich und wirken unterbewusst.

Den neurosystemischen als auch den Klang-Methoden liegt eine starke Lösungs- und Ressourcenorientierung zu Grunde. Beide richten den Fokus auf den ganzen Menschen mit all seinen Fähigkeiten und seinem Wissen.



**ASK**

# Begleitung bei selbstwirksamen und nachhaltigen Veränderungen

Ich höre Dir gut zu. Ich interessiere mich für Deine Geschichte und Anliegen, fühle mit und arbeite mit großem Herz und einem klaren Verstand.

Neurosystemische Konzepte gründen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Funktionsweise des menschlichen Gehirns und des somatischen und vegetativen Nervensystems. In einem kostenfreien Vorgespräch können wir uns kennenlernen und etwaige offene Fragen klären. Ich arbeite vor Ort in Wachau (bei Dresden) und in Berlin-Zehlendorf sowie online.

**Sprich mich gerne an. Ich freue mich auf unser Gespräch.**

**Silvia Naumann**

Neurosystemische Beraterin (DBVC)

0160 – 90 90 8966

[silvia.naumann@ask-now.de](mailto:silvia.naumann@ask-now.de)

**ASK**