Balancework-Coach
Emotions- und Hypnosecoaching.
Nicole Engelskirchen
Web: balancework-coach.de



Die Stille Helfer Methode

Sanfte und kompakte Unterstützung für dein Nervensystem

In meiner psychologischen Beratung für Erwachsene mit ADHS und AuDHS (Autismus und ADHS) begleite ich dich mit einer Methode, die speziell für sensible und leicht überreizte Nervensysteme entwickelt wurde: die Stille Helfer Methode.

Sie baut auf bewährten Ansätzen der modernen Teile-Arbeit und der unbewussten Impulsarbeit auf. Das Verfahren wurde von mir so angepasst, dass es für deinen Alltag besonders **schonend, kompakt und kraftsparend** ist.

Das Gehirn als Computer: Wer ist der stille Helfer?

Um die Methode leicht zu verstehen, hilft ein Blick auf unser Gehirn wie auf einen hochleistungsfähigen Computer:

- **Unser Bewusstsein** ist wie der Monitor und die Tastatur. Hier denken wir logisch nach, treffen Entscheidungen und versuchen im Alltag zu funktionieren.
- **Unser Unbewusstes** ist das Betriebssystem, das im Hintergrund läuft. Dort sind all unsere Lebenserfahrungen, Schutzprogramme, Gewohnheiten und alten emotionalen Verknüpfungen gespeichert.
- **Der Stille Helfer** ist in dieser Metapher deine **zentrale Steuerungseinheit** (die unbewusste, übergeordnete Instanz deines Gehirns). Er besitzt den vollständigen Überblick über alle installierten Programme und Ordner.

Oft laufen im Hintergrund deines Nervensystems veraltete „Schutz-Programme“ – wie zum Beispiel die Angst vor Fehlern, ständiger Perfektionismus oder das automatisierte Masking. Diese Programme wurden früher einmal installiert, um dich zu schützen, rauben deinem System heute aber enorm viel Akku und bringen den Rechner zur Überhitzung.

Balancework-Coach.de
Emotions und Hypnosecoaching
Nicole Engelskirchen
An der Dahlenmühle 3
47661 Issum/Sevelen

Mobil/Whatsapp: +49 1512 0130688
Email: info@balancework-coach.de
Zahlungsmöglichkeiten: Paypal und Überweisung

Balancework-Coach
Emotions- und Hypnosecoaching.
Nicole Engelskirchen
Web: balancework-coach.de



Der Stille Helfer nimmt als zentrale Steuerungseinheit deinen Auftrag entgegen, sucht gezielt nach diesen veralteten Programmen und führt im Hintergrund ein **sanftes System-Update** durch – ohne dass du dafür alte Dateien mühsam einzeln öffnen und durchlesen musst.

Warum diese Methode so gut zu deinem Nervensystem passt:

1. Bündelung statt anstrengender Einzelsuche

Manchmal entstehen in uns ganz unterschiedliche innere Anteile und Schutzmechanismen. Zum Beispiel der Teil, der aus Angst vor Fehlerhaftigkeit erstarrt, oder der Teil, der durch ständigen Perfektionismus überkompensiert. Anstatt jeden einzelnen Teil mühsam nacheinander durchzugehen, sprechen wir über die Steuerungseinheit direkt die **gesamte Gruppe** der beteiligten Anteile an. Alle zusammen bekommen gleichzeitig ein Update und die Möglichkeit, alte Muster abzulegen. Das spart dir unheimlich viel Energie und überfordert dein Gehirn nicht.

2. Sanft und ohne erneute Belastung.

Gerade nach schwierigen Erfahrungen, Erschöpfung oder jahrelangem Anpassungsdruck ist es wichtig, dich nicht noch einmal zu belasten. Bei den Stillen Helfern musst du schmerzhafte Erlebnisse oder alte Verletzungen **nicht noch einmal im Detail erzählen oder durchleben**. Die Aktualisierung geschieht sanft im Hintergrund, während du zu jedem Zeitpunkt die volle Kontrolle behältst und dich sicher fühlst.

3. Gründliche Prüfung Schritt für Schritt

Damit wir auch wirklich keine alten Programmreste übersehen, fragen wir nach dem ersten Durchgang ganz in Ruhe bei der Steuerungseinheit nach: *„Gibt es nach dieser Gruppe noch weitere, vielleicht bisher verborgene Anteile, die sich zeigen möchten?“* Wir wiederholen diese Prüfung so lange, bis deine zentrale Steuerungseinheit ein klares Signal gibt, dass alle beteiligten Punkte gelöst und aktualisiert sind. So stellen wir sicher, dass keine ungelösten Muster im Hintergrund zurückbleiben.

Balancework-Coach.de
Emotions und Hypnosecoaching
Nicole Engelskirchen
An der Dahlenmühle 3
47661 Issum/Sevelen

Mobil/Whatsapp: +49 1512 0130688
Email: info@balancework-coach.de
Zahlungsmöglichkeiten: Paypal und Überweisung

Balancework-Coach
Emotions- und Hypnosecoaching.
Nicole Engelskirchen
Web: balancework-coach.de



4. Volle Flexibilität (mit oder ohne Trance)

Jedes Nervensystem reagiert anders. Wenn du dich mit einer tiefen Entspannung wohlfühlst, nutzen wir eine sanfte Trance. Wenn du lieber im ganz wachen, konzentrierten Gespräch arbeiten möchtest, funktioniert die Methode genauso gut. Du entscheidest jederzeit, was sich für dich richtig anfühlt.

Wann dich die Stille Helfer Methode unterstützt:

- Zum spürbaren Abbau von innerer Unruhe und chronischem Anpassungsstress (Masking)
- Zur sanften Regulierung bei ständiger Reizüberflutung
- Zur Stärkung deiner Selbstwirksamkeit und deines Selbstwerts
- Zur emotionalen Stabilisierung nach schwierigen Phasen im Beruf oder Privatleben

Hinweis: Da das eigene Zuhause meist die größte Sicherheit bietet, finden all unsere Sitzungen ganz entspannt und ortsunabhängig online via Zoom statt.

Nicole Engelskirchen | Balancework
balancework-coach.de

Rechtlicher Hinweis: Die angebotene psychologische Beratung und das Coaching dienen der Prävention, Selbstregulation und emotionalen Stabilisierung. Sie sind eine psychologische Begleitung außerhalb der Heilkunde und ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Heilbehandlung.

Balancework-Coach.de
Emotions und Hypnosecoaching
Nicole Engelskirchen
An der Dahlenmühle 3
47661 Issum/Sevelen

Mobil/Whatsapp: +49 1512 0130688
Email: info@balancework-coach.de
Zahlungsmöglichkeiten: Paypal und Überweisung