



Nervensystem Tracker

MELANIE SCHROEDER

ANGLISTIK, DESIGNPÄDAGOGIK (B.A.)
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Hi,
zuerst etwas über mich:



Ich bin Melanie und arbeite in meiner Onlinepraxis als psychologische Beraterin mit dem Fokus auf

ADHS-Coaching, die Regulation des Nervensystems und eine körper- sowie emotionsfokussierte Achtsamkeitspraxis.

Ich begleite neurodivergente Erwachsene und alle, die sich mehr innere Balance wünschen. Als selbst neurodivergente Person kenne ich die Herausforderungen, aber auch die besonderen Stärken, die mit einem anders funktionierenden Nervensystem einhergehen.

Mit dem **Paket zum Nervensystem-Tracker** habe ich Materialien entwickelt, die dir helfen können, dich selbst besser zu verstehen. Der Tracker unterstützt dich dabei, zu erkennen, wo du gerade stehst, was du brauchst und wie du zu mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Fokus findest. Die Visualisierung mit dem Tracker hilft dir dabei, **dein Selbstverständnis auch in Handlung zu verwandeln**



MELANIE SCHROEDER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

NERVENSYSTEM *Tracker*



Durch den Kauf, das Herunterladen oder die Nutzung dieses digitalen Produkts erklärst du dich mit den folgenden Nutzungsbedingungen einverstanden. Bitte lies diese sorgfältig durch, bevor du fortfährst.

1. GEISTIGES EIGENTUM & ZULÄSSIGE NUTZUNG

Dieses digitale Produkt, einschließlich, aber nicht beschränkt auf alle Texte, Bilder, Grafiken, Arbeitsblätter und Ressourcen, ist das ausschließliche geistige Eigentum von Melanie Schroeder („Inhaberin“).

DO's:

- Dieses digitale Produkt für deine persönliche oder berufliche Weiterentwicklung nutzen.
- Die Strategien und Konzepte innerhalb deines eigenen Unternehmens oder deiner Praxis anwenden.
- Eine Kopie für den persönlichen Gebrauch ausdrucken.

DON'T's:

- Dieses digitale Produkt ganz oder teilweise ohne vorherige schriftliche Zustimmung vervielfältigen, verbreiten oder weitergeben.
- Dieses digitale Produkt weiterverkaufen, unterlizenzieren oder für kommerzielle Zwecke nutzen (z. B. als Bestandteil eines Kurses, Workshops oder einer Mitgliedschaft).

2. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses digitale Produkt dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken. **Es stellt keine medizinische oder therapeutische Beratung dar.** Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um die Genauigkeit sicherzustellen, übernimmt Melanie Schroeder keine Garantie für die Ergebnisse, die sich aus der Anwendung der in diesem digitalen Produkt dargestellten Strategien ergeben.

Durch die Nutzung dieser Ressource erkennst du an, dass die Ergebnisse je nach individuellem Einsatz, Erfahrung und Umständen variieren können. Die Inhaberin ist nicht verantwortlich für Ergebnisse oder Konsequenzen, die durch die Nutzung dieses Produkts entstehen können.

Bei der Erstellung dieser Materialien erhielt Melanie Schroeder Inspiration von verschiedenen Fachleuten und Quellen erhalten und diese transparent aufgeführt. Wenn du der Meinung bist, dass jemand zusätzlich erwähnt oder gewürdigt werden sollte, melde dich jederzeit gerne und die Ergänzung wird selbstverständlich vorgenommen.

Bei Fragen zu diesen Nutzungsbedingungen kannst du dich gerne per E-Mail an info@schroedermelanie.com wenden.

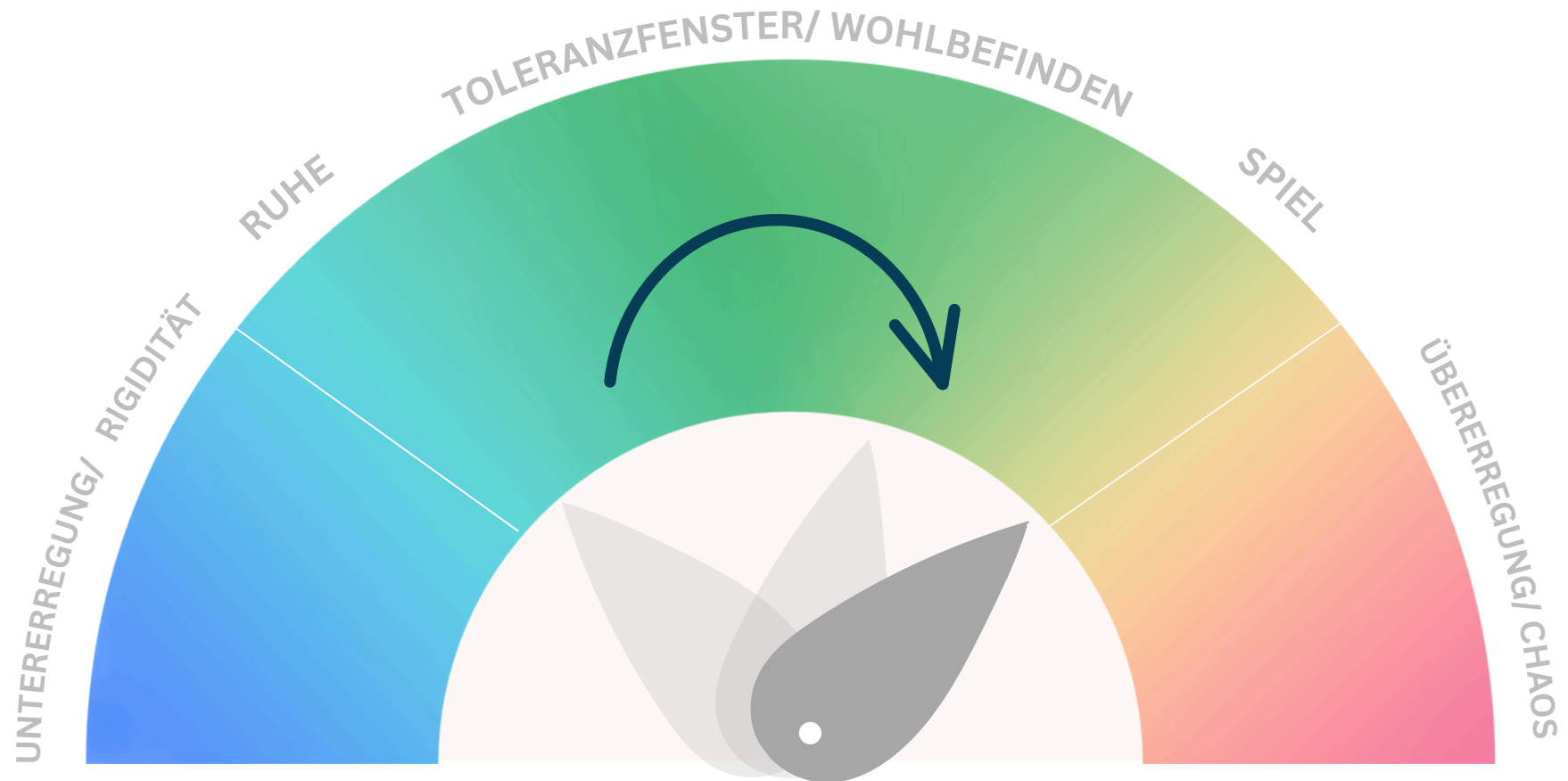
MEIN NERVENSYSTEM *Tracker*

VISUALISIERUNG | IST MEIN NERVENSYSTEM REGULIERT ODER NICHT?



Kurzfristiges Ziel: Innere Balance finden → zurück in die „grüne Zone/ dein Toleranzfenster“ kommen

Langfristiges Ziel: Resilienz aufbauen → die „grüne Zone/ dein Toleranzfenster“ vergrößern



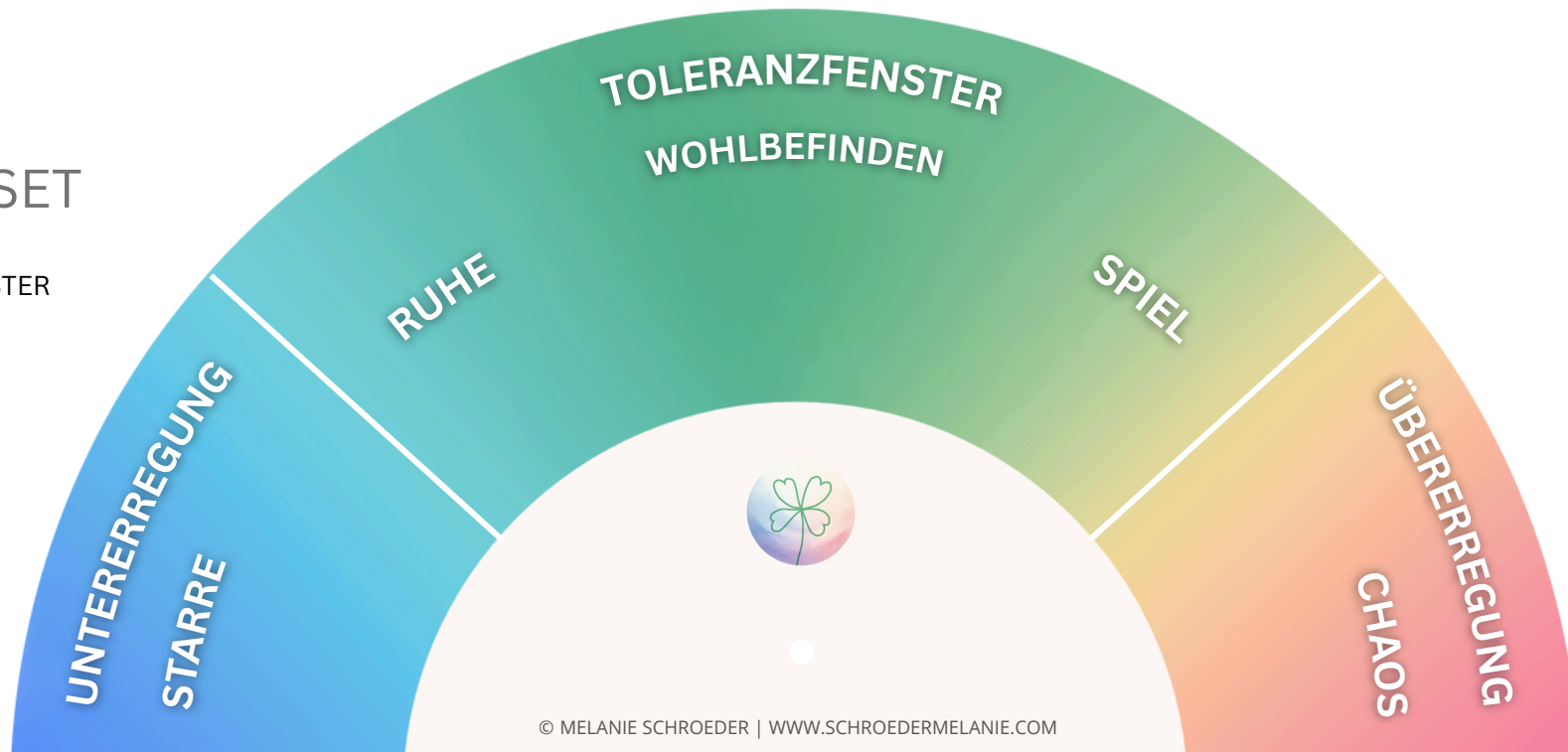
MEIN NERVENSYSTEM *Tracker*

VISUALISIERUNG | IST MEIN NERVENSYSTEM REGULIERT ODER NICHT?



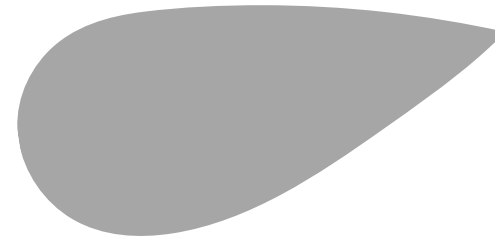
BASTELSET

WEITES
TOLERANZFENSTER



Du benötigst

- Kleber, Schere und ggf. Lochzange
- festes Druckerpapier oder auf Tonkarton aufkleben
- Verschlussklammer (Befestigung des Zeigers)



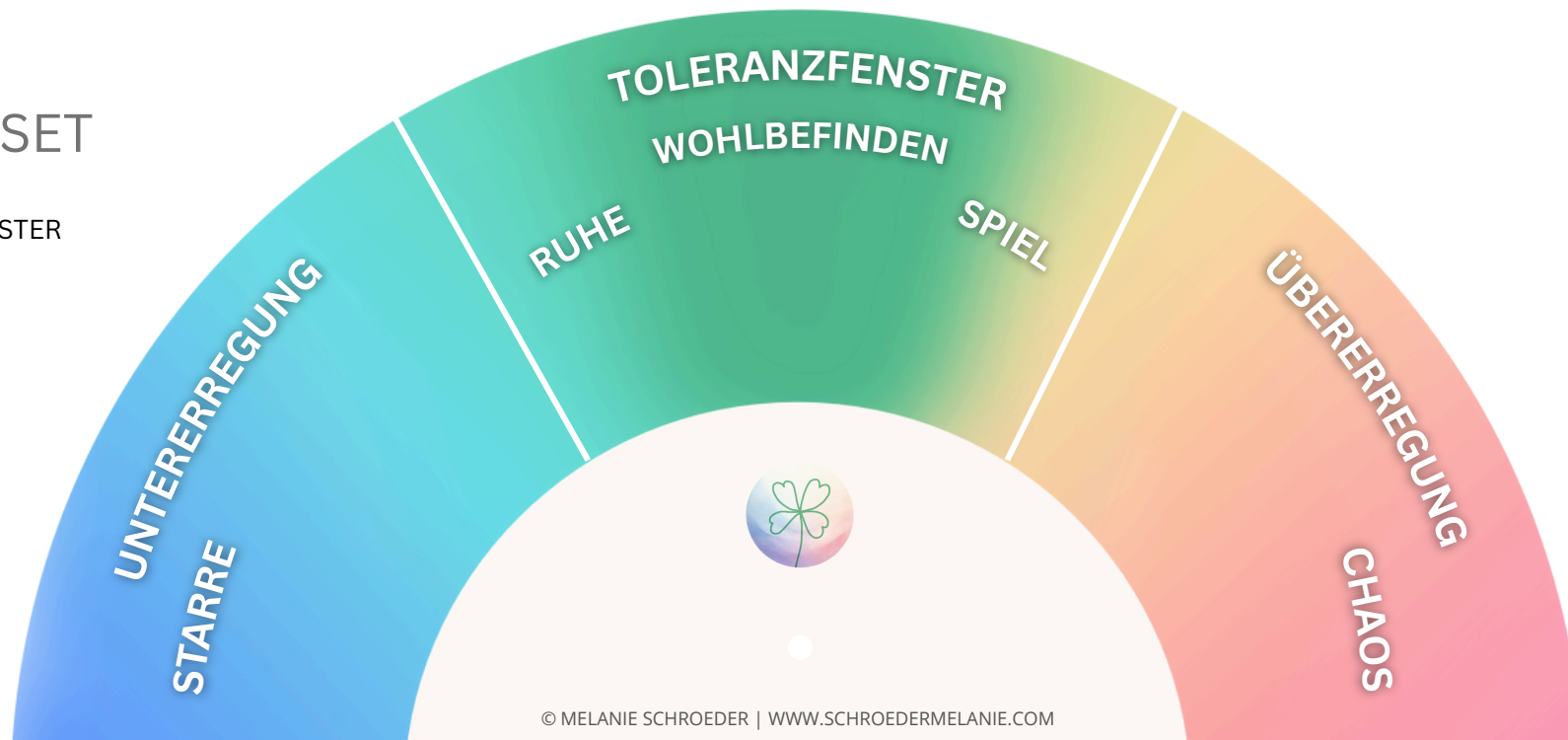
MEIN NERVENSYSTEM *Tracker*

VISUALISIERUNG | IST MEIN NERVENSYSTEM REGULIERT ODER NICHT?



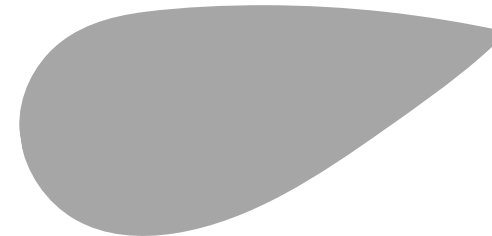
BASTELSET

ENGES
TOLERANZFENSTER



Du benötigst

- Kleber, Schere und ggf. Lochzange
- festes Druckerpapier oder Tonkarton aufkleben
- Verschlussklammer (Befestigung des Zeigers)



Lass uns im Austausch bleiben



www.schroedermelanie.com



@_melanieschroeder_