

Weil alles im Kopf anfängt

Wie funktioniert Neurofeedback?

Neurofeedback - mentales Training vom Feinsten



Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine Lernstrategie die durch das Gehirnwellentraining erfolgt. Neurofeedback ist eine wissenschaftlich untermauerte Therapiemethode, mit der eine Optimierung der Hirnströme erreicht wird. Diese beeinflusst Wahrnehmung, Denken, Emotionen, Wohlbefinden und Lebensqualität nachhaltig positiv.

Neurofeedback ist eine grundlegende Weiterentwicklung im Bereich des Mentaltrainings. Im Gegensatz zu herkömmlichen mentalen Trainingsmethoden, wie autogenem Training, Selbsthypnose, Meditation, klassischem

Alphatraining etc., verläuft das Training spielerisch, der Klient kann sich dabei entspannen und muss nichts willentlich dazutun.

Die Optimierung der Gehirnaktivität hat einen direkten Einfluss auf unser Verhalten. Da das Gehirn erstaunlich lernfähig ist, kann es sich durch Neurofeedback reorganisieren und seine Leistungen nachhaltig verbessern.

Wie funktioniert Neurofeedback?

Mit Hilfe von auf der Haut aufgeklebten Elektroden werden die elektrischen Potenziale der Nervenzellen (in millionstel Volt) gemessen, verstärkt, an den Computer weitergeleitet und dort ausgewertet. Die Resultate werden als Feedback (Rückmeldung) in Form von Video oder Musik an den Klienten zurückgegeben. Sind die Hirnwellen im optimalen Bereich, läuft die Musik oder das Video. Ist dies nicht der Fall, stoppt die Wiedergabe. Diese „Abweichungen“ vom Ideal geschehen meist unbewusst, kosten Energie und entziehen sich unserer Kontrolle. Die Folge des Trainings ist eine Reduktion der „Abweichungen“. Die dadurch freigesetzte Energie äussert sich in gesteigerter Aufmerksamkeit, besserer Leistung und Wohlbefinden.

Man lernt seine Hirnaktivität positiv zu beeinflussen und damit auch das Leben nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

Häufigste Anwendungsbereiche:

- Stress, Verspannungen
- Innere Unruhe, Nervosität (Mühe loszulassen)
- Chronische Müdigkeit und Burnout
- Lern-, Leistungs- und Konzentrationsstörungen
- ADS und ADHS
- Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen
- Depressive Tendenzen
- Angstzustände, Prüfungs- und Flugangst, Panikattacken
- Mangelnde Peak Performance in Sport, Musik und Kunst
- Chronische Kopfschmerzen
- Suchtverhalten
- Entfaltungsschwierigkeiten

Anzahl Sitzungen:	5 bis 15, je nach Symptomen, in Ausnahmefällen mehr
Dauer:	60 – 90 Minuten
Preis pro Sitzung:	CHF 120.- – 180.-