

Neurofeedback für mehr Stressresistenz



Durch Erkenntnisse der Hirnforschung in den letzten Jahren, ist es möglich, immer präziser störende Symptome – wie sie zum Beispiel durch Stress oder Burnout entstehen – dort zu behandeln, von wo aus sie gesteuert werden: Im Gehirn!

Und dies ganz ohne Eingriff, sondern nur, indem Ihr Gehirn Rückmeldungen erhält via Film oder Musik. Durch diese Informationen lernt das Gehirn schlussendlich selber, anders zu «schalten». Der Betroffene lernt Stresssymptome oder Burnout gar nicht mehr zuzulassen. In der September-Ausgabe von ERFOLG wurde Burnout thematisiert. Coaching ist eine gute Option, um professionell aus einem Burnout hinausbegleitet zu werden. Noch besser ist es, Coaching mit Neurofeedback zu ergänzen!

Wie funktioniert Neurofeedback?

Während des Trainings wird die elektrische Aktivität des Gehirns mittels Elektroden abgeleitet. Man könnte das Neurofeedback auch als Hirnwellentraining bezeichnen. Das Gehirn wird sozusagen konditioniert, am gewünschten Ort Hirnwellen in jenen Frequenzen zu produzieren, die weg vom Problem hin zu mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität führen. Die Methode wurde vor allem in USA entwickelt und fasst jetzt erst langsam Fuss in Europa.

Erste wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit von Neurofeedback. Immer häufiger wird die Methode auch bei Gesunden angewendet wie z.B. bei Sportlern, Künstlern, Managern, die ihre Performance verbessern wollen und ihre Ziele besser erreichen. Neurofeedback ist eine sanfte Methode, die sich – je nach Ziel des Klienten – beruhigend, stabilisierend oder auch anregend auf das zentrale Nervensystem auswirkt, ohne dabei die Persönlichkeit zu verändern. Symptome können dauerhaft reduziert werden oder sogar ganz verschwinden. Die Methode basiert auf der Tatsache, dass ein Verhalten, das belohnt wird, in der Folge verstärkt auftritt. In den meisten Fällen werden mindestens 20 Sitzungen à 50 Minuten für ein nachhaltiges Resultat empfohlen.

Erfahrungen und Rückmeldungen von behandelten Klienten

Klienten bezeichnen Neurofeedback oft als «coole Methode», weil sie in einem bequemen weichen Stuhl nichts anderes tun müssen, als sich einen Film anschauen oder Geräuschen zu lauschen. Während des Trainings werden sie manchmal müde, fühlen sich aber auf «wunderbare Weise» nach der Behandlung «wie erfrischt und voller Energie und Motivation». Ein Klient meinte regelmässig nach der Behandlung, er «sehe jetzt wieder alles viel klarer». Die Anfangs beklagten Symptome geraten immer mehr in den Hintergrund und gehen beim den Klienten manchmal fast vergessen. Schmerzen, die von Verspannungen oder auch Unfälle herühren können oft schon während einer Behandlung oder kurz danach – zum grossen Erstaunen der Klienten – spontan verschwinden.

Was ist die Wirkung von Neurofeedback?

- Sie fühlen sich emotional ausgeglichener, körperlich entspannter, gelassener
- Ihre Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund oder lösen sich auf
- Ihr Schlaf wird tiefer, Sie sind ausgeruhter und haben mehr Vitalität
- Ihre Aufmerksamkeit, Konzentriertheit und Fokussiertheit verbessern sich
- Ihr Erinnerungsvermögen wird besser
- Sie steigern Ihre Kreativität und Ihren Einfallsreichtum Mögliche Anwendungsbereiche auf einen Blick
- Aufmerksamkeitsdefizit/ Hyperaktivität ADD/ADHD
- Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- Stress und Burn-Out
- Depressionen / depressive Verstimmungen
- Ängste, Prüfungsangst, Besorgtheit
- Peak-Performance (Leistungssteigerung)
- Essstörungen, Sucht
- Tinnitus
- Gedankenkreisen, Ruhelosigkeit
- Epilepsie
- Autismus
- ODD (Oppositional Defiant Disorder) Störung des Sozialverhaltens
- Funktionelle Störungen: Migräne, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, etc.
- Muskuläre Verspannungen wie Zähneknirschen, Rückenschmerzen, Schleudertrauma, Chronische Schmerzen, etc.

Links zum Thema:

www.neurofeedbackorg.ch NOS,
Neurofeedbackorganisation Schweiz
www.amenclinic.com
 Dr. Daniel Amen (Brainspect-Bilder)
www.eeginstitute.com Sue Othmer
www.annawise.com Anna Wise (Brainmirror)
www.brain-trainer.com Peter Van Deusen

Theresia Marty