

Neurofeedback-Coaching

Ziel:

Grundlegendes Ziel ist es durch Neurofeedback eine situationsgebundene Optimierung der Hirnströme die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, das Denken, das emotionale Erleben und das Verhalten nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine weltweit eingesetzte, wissenschaftlich anerkannte Methode zur Messung und zur Verbesserung der Gehirnaktivität. Sie basiert auf den neusten Erkenntnissen der Gehirnforschung, dass sich bestimmte Verhaltens und Erlebensmuster immer auf dieselben Gehirnwellenmuster zurückführen lassen. Die Hirnaktivität, im Normalfall nicht über unsere Sinne wahrnehmbar, kann durch Messgeräte sichtbar gemacht werden. Das computergestützte Neurofeedback trainiert verschiedene Bereiche des menschlichen Gehirns auf Basis der im EEG (Elektroenzephalogramm) messbaren Hirnaktivität. Die Effekte eines Neurofeedbacktrainings halten nach regelmäßiger Anwendung auch über mehrere Monate ohne Training an und werden, ähnlich wie Fahrradfahren oder Schwimmen, kaum wieder verlernt.

Wie funktioniert Neurofeedback?

Bei einer Sitzung werden am Kopf des Anwenders drei bis fünf Sensoren befestigt, die die Hirnströme aufnehmen. Auf dem Monitor eines Computers können diese Messungen sichtbar gemacht werden. Der Anwender sieht außerdem verschiedene Animationen, die ihm positive Veränderungen seiner Hirnaktivität sofort direkt sichtbar oder auch hörbar zurückmelden (Feedback). Der Anwender lernt durch diese Erfolgsmeldungen die verbesserte Hirnaktivität immer schneller und anhaltender zu erreichen. Dem Gehirn werden dabei keinerlei elektrische Impulse zugeführt, es wird ausschließlich die augenblickliche Hirnaktivität gemessen und zurückgemeldet.

Allgemeine Anwendungsbereiche:

- ▶ Peak-Performance
(gezielte Steigerung der kognitiven und sensitiven Leistungsfähigkeit)
- ▶ Erhöhung der Stresstoleranz und Training der geistigen Fitness
- ▶ Steigerung der Entspannungsfähigkeit und Meditationsfähigkeit
- ▶ Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Ängste
- ▶ Migräne/Kopfschmerz
- ▶ Schlafstörungen

Kontakt:

Dipl.-Psych.-Petra Geiger-Bisso
Approbierte Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
Schippelsweg 57
22455 Hamburg
Tel. 040- 18 12 61 07
Mobil: 0170-52 86 65 6