

# Neurofeedback und HEG-Biofeedback sind vielseitig einsetzbar

Durch Neurofeedback lernt das Gehirn seine Leistungsfähigkeit zu optimieren, sich zu regenerieren und neu zu organisieren. Neurofeedback eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Das Training wirkt in den allermeisten Fällen nachhaltig und verläuft ohne Nebenwirkungen.

## Ein neuartiger, erprobter und wirksamer Ansatz für bekannte Beschwerden

Neurofeedback und HEG-Biofeedback helfen bei vielen mit Stress, Blockaden, Depressionen oder Ängsten in Zusammenhang stehenden Symptomen.



Zahlreiche Anwendungsgebiete

Dank des universellen Wirkprinzips, welches auf der sofortigen Rückmeldung der Hirnaktivitäten beruht, kann Neurofeedback für eine Vielzahl an Beschwerden, aber auch für «Peak Performance», also die Erreichung von Spitzenleistung, eingesetzt werden.

Eine Neurofeedback-Trainierende mit der Elektroden-Kappe und der «vibrierenden Katze» (taktiles Feedback).

Neurofeedback und Biofeedback werden insbesondere eingesetzt bei folgenden Beschwerden:

- Konzentrations- und Gedächtnisproblemen
- Lernschwierigkeiten, Lernstörungen
- ADS, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) sowie bei häufigen Flüchtigkeitsfehlern und Ablenkbarkeit
- Prüfungsängsten, Schulstress

- Stimmungslabilität, mentaler Instabilität, mangelnder Impulskontrolle wie beispielsweise häufigen Wutanfällen
- Ängsten, Phobien, Panikattacken
- Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafstörungen)
- Stress aller Art, Reizdarm-Syndrom
- Bruxismus (Zähneknirschen)
- Zwanghaftem Verhalten, Süchten, Essstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Depressionen, depressiven Verstimmungen
- Burnout, chronischer Müdigkeit
- Tinnitus
- Autismus
- Epilepsie
- bei der Rehabilitation von Schlaganfällen

HEG-Biofeedback wird eingesetzt bei Problemen, die in direktem Zusammenhang stehen mit dem Frontalcortex. Dies sind insbesondere:

- Migräne, frontale Kopfschmerzen
- Mentale Instabilität, Depressionen, fehlende Impulskontrolle, Wut
- Mangelnde Gedächtnisleistung, Gedächtnisprobleme im Alter
- Schwierigkeiten mit den Exekutiv-Funktionen (Planen, Handeln, Entscheiden, Motivation)
- Mangelnde Aufmerksamkeit

## Ein nachhaltiger Weg zur Spitzenleistung

Neurofeedback wird auch eingesetzt zur gezielten Leistungssteigerung in Sport, Beruf und Schule, sowie zur Kreativitätsförderung in künstlerischen Berufen.

Mit Neurofeedback kann auch eine Leistungssteigerung erreicht werden bei Menschen, die bereits mentale Höchstleistungen erbringen wie zum Beispiel Studierende, Manager, Sportler oder Musiker.

Neurofeedback wird unter anderem in folgenden Bereichen für die Förderung von Spitzenleistungen eingesetzt:

- Sport: Verbesserung von mentaler und emotionaler Kontrolle, «lernen, im Fluss zu sein», Stärkung des Selbstvertrauens

- Akademisches Umfeld: Reduzierung von Prüfungs-Ängsten, verbesserte Konzentration und Fokussierung, Selbstvertrauen
- Beruf: Flexibilitätssteigerung, Kreativitätsförderung, Förderung von Produktivität und mentaler Leistung, innere Ruhe und Klarheit
- Künstlerische Leistung und Kreativität: Leistungssteigerung bspw. bei Bewegungskünsten wie Turnen oder in der Musik, Verbesserung der kreativen Energie und des «kreativen Flusses»

