

# Neurofeedback-Training

Trainieren Sie Ihr Gehirnpotential

So läuft das Neurofeedbacktraining ab:

## 1 Erstgespräch

Welche Beschwerden liegen vor ?

Was ist Neurofeedback ?

Wie kann Neurofeedback helfen ?

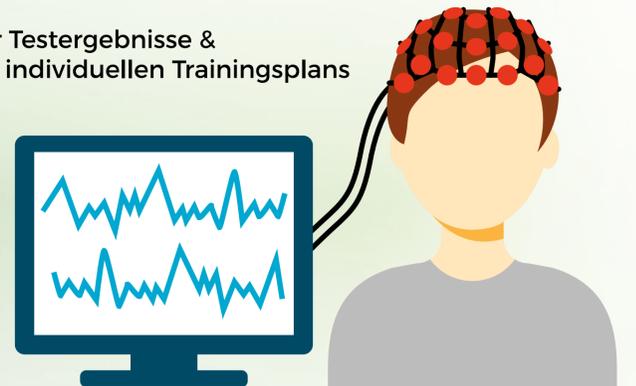
Welche Ziele sollen erreicht werden ?

## 2 qEEG Analyse

1 Messung der Gehirnaktivität mittels elektrischer Impulse

2 Verarbeitung der ermittelten Daten

3 Auswertung der Testergebnisse & Erstellung eines individuellen Trainingsplans



## 3 Neurofeedback-Training

1 Messung der Gehirnaktivität in Echtzeit

2 Wiedergabe der physiologischen Zustandsänderungen des Gehirns als Feedback

3 Feedback-Schleife: Reaktion auf das Feedback erzeugt neues Feedback

! Sie können die Form des Feedbacks selbst wählen (z.B. visuell, auditiv, taktil). Das Training dauert zwischen 20 und 40 Minuten, inklusive Vor- und Nachbesprechung ca. 1 Stunde.



## 4 Umsetzung im Alltag

Eine lang anhaltende Veränderung ist nur dann möglich, wenn die in den Neurofeedback-Sitzungen erlernte Selbstregulation der Gehirnaktivität in den Alltag umgesetzt wird.

## 5 Evaluation

Es findet eine Nachbesprechung statt, in der die erzielten Ergebnisse ausgewertet werden.

### Dauer der Therapie

Neurofeedback hat die besten Effekte, wenn zu Beginn 2-3-mal pro Woche trainiert wird. Anschließend werden die Abstände der Sitzungen größer. Nach 10 Sitzungen findet eine erneute Analyse statt, um die Ergebnisse mit den Ausgangswerten und den Zielen zu vergleichen. Anhand der Auswertung wird dann entschieden, ob und wie das Neurofeedback-Training fortgesetzt wird.



### Mehr Infos?

Hier gibt es detaillierte Informationen zum Thema „Neurofeedback“

[www.neurofeedback-fuchs.de](http://www.neurofeedback-fuchs.de)