



— NEUROFEEDBACK unterstützt bei:

- Angst/Panikreaktionen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Symptomen von Autismus und Asperger
- depressiven Verstimmungen
- AD(H)S
- Schlafproblemen
- Entwicklungsverzögerungen
- Stress und Anspannung
- Spitzenleistungstraining (Peak Performance)

Wir stehen bei Fragen gerne zur Verfügung!



Praxis
Ost

KLINISCHE PSYCHOLOGIE
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE
NEURO- & BIOFEEDBACK

Mag.^a Sabine Senn, BA
+ 43 (0) 699 12 12 60 52
senn@praxis-ost.at

Mag.^a Irene Tutzer
+ 43 (0) 664 79 33 102
tutzer@praxis-ost.at

Eduard-Bodem-Gasse 8, 2. Stock
A-6020 Innsbruck

www.praxis-ost.at

Praxis
Ost

KLINISCHE PSYCHOLOGIE
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE
NEURO- & BIOFEEDBACK

NEUROFEEDBACK

Gehirntraining durch
Echtzeit-Feedback

— Neurofeedback ist ...

... eine Therapiemethode, mit welcher Sie lernen, Ihre Gehirnaktivität zu regulieren.

Beim Neurofeedback werden die **neuro-nalen Aktivitäten** und deren Veränderung mit einer EEG-Ableitung gemessen. Die Werte werden an einen Computer übertragen, grafisch aufbereitet und Ihnen rückgemeldet (Feedback).

Diese unmittelbare Spiegelung der eigenen neuronalen Aktivität **animiert das Gehirn**, sich neu zu regulieren.

Positive Veränderungen Ihrer Gehirnaktivität werden durch ein sichtbares und hörbares Feedback verstärkt bzw. belohnt und können so im Laufe des Trainings immer schneller und anhaltender erreicht werden.

Wahrnehmung, Denkmuster, Aufmerksamkeit, Verhaltensweisen und das eigene Wohlbefinden können so **positiv beeinflusst werden**.



Befestigung der Elektroden

— Und so funktioniert's

1 VORBEREITUNG

- Sie nehmen vor einem Bildschirm Platz.
- Der Therapeut fixiert die Elektroden an der Kopfhaut (zur Ableitung des EEG-Signals)

2 AUSWAHL DES FEEDBACKS

- Gemeinsam wird ein Feedback ausgewählt (z.B. Animation, Computerspiel, Film) und auf dem Monitor dargestellt.

3 DYNAMISCHES FEEDBACK

- Abhängig von den gemessenen Hirnwellen verändert sich das Feedback.
Beispiel: Das Bild kann unschärfer werden, die Rakete im Computerspiel wird langsamer.

4 MULTISENSORISCHE RÜCKMELDUNG

- Das Gehirn erhält sofortige sichtbare (über das Bild), hörbare (über die Lautsprecher) und gegebenenfalls spürbare (vibrierendes Stofftier oder Polster) Rückmeldung über die eigene Gehirnaktivität.

5 BELOHNUNG FÜR POSITIVE VERÄNDERUNGEN

- Positive Veränderungen der Hirnwellenmuster werden belohnt.
Beispiel: Bei positiven Veränderungen wird das Bild wieder scharf, die Rakete im Computerspiel wird schneller.

6 TRAINING DURCH KONTINUIERLICHE BELOHNUNG

- Durch die kontinuierliche Belohnung der positiv veränderten Hirnwellenmuster (z.B. ein konzentrierter Zustand) werden diese trainiert.
- **Ziel:** Sie lernen, positiv veränderte mentale Zustände schneller abzurufen.

Neurofeedback macht Kindern Spaß und hilft nachhaltig!

