

# Das Wichtigste im Überblick

## Nachgewiesene Wirksamkeit

Neurofeedback ist eine wissenschaftliche anerkannte Behandlungsmethode. Viele Studien haben gezeigt, dass Neurofeedback für verschiedene Störungsbilder vorteilhaft sein kann. Für ADS/ADHS wird die Neurofeedbacktherapie von den medizinischen Fachgesellschaften empfohlen.

## Überschaubare Therapiedauer

Eine Sitzung dauert 45 - 60 Minuten. Die Therapie umfasst meist 30 - 40 Sitzungen mit 1 - 2 Terminen pro Woche.  
Die Behandlungsdauer ist abhängig vom Störungsbild.

## Geringe bis keine Nebenwirkungen

Gelegentlich können vorübergehende Müdigkeit, leichte Kopfschmerzen oder leichte Hautirritationen nach oder während der Neurofeedbacksitzung auftreten.  
Beeinträchtigende Nebenwirkungen wie bei manchen Medikamenten gibt es nach Neurofeedback hingegen nicht.

## Kann den Schlaf verbessern

Neurofeedback kann Netzwerke im Gehirn so trainieren, dass Sie leichter ein- oder durchschlafen können.  
Guter und ausreichender Schlaf ist wesentlich, wenn Sie Ihre psychische Gesundheit verbessern oder Ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten.



PSYCHOTHERAPEUTISCHE  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
**GOLSCH&MANNS**

069 669 662 33

Rotlintstraße 6  
60316 Frankfurt am Main

neurofeedback@kjpt-frankfurt.de

Scannen Sie den QR-Code, um Studien zum Neurofeedback nachzulesen.



Quelle: neurocare Group AG



# Neuro-feedback

wirksam und nachhaltig



# Neurofeedback

## Training der Gehirnaktivität

Neurofeedback ist eine Trainingsmethode, bei der die Aktivität des Gehirns gemessen wird und auf einem Bildschirm sichtbar gemacht wird. Ziel ist es, die eigene Gehirnaktivität gezielt zu beeinflussen und zu verbessern.

Die Neurofeedback-Therapie kann Ihnen helfen:

- Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit nachhaltig zu verbessern
- besser zu schlafen
- in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben
- Stress abzubauen und zu entspannen
- den Alltag besser zu strukturieren und erfolgreicher zu bewältigen.

Diese Prozesse kommen durch den natürlichen Lernprozess im Gehirn während des Trainings zustande - wie beim Erlernen eines Musikinstrumentes oder einer Sprache. Haben Sie einmal gelernt, Ihre Gehirnaktivität selbst zu beeinflussen, können die positiven Effekte aufrecht erhalten werden.

Erwachsene und Kinder (ab ca. 6 Jahren) können vom Neurofeedback profitieren.

## Wie funktioniert Neurofeedback?

Über Sensoren wird die elektrische Aktivität Ihres Gehirns (EEG) gemessen. Bestimmte Muster im EEG deuten auf hohe oder geringe Aktivität des Gehirns hin (Aufmerksamkeit, Konzentration oder Entspannung).

Durch die visuelle Rückmeldung der Hirnaktivität auf einem Monitor können Sie ein Gespür für die aktuelle Aktivität entwickeln. Nach mehreren Trainingssitzungen können Sie lernen, diese Aktivität gezielt zu beeinflussen.

## Was kann Neurofeedback bewirken?

Neurofeedback wird eingesetzt, um die Symptome der ADHS zu verbessern.

Da es dabei unterstützt, die eigene Hirnaktivität zu verbessern, kann Neurofeedback bei verschiedenen Erkrankungen die Lebensqualität erhöhen, z. B. bei:

- Schlafstörungen,
- Epilepsie,
- Migräne,
- Autismus,
- Depression,
- Angststörungen.

## Neurofeedback in drei Schritten:



- 1 Messung Ihrer Hirnaktivität über ein EEG
- 2 Der Bildschirm zeigt Ihre momentane Hirnaktivität (hier durch die Bewegung des Fisches).
- 3 Sie versuchen, die angezeigte Hirnaktivität gezielt zu verändern, d. h. zu erhöhen oder zu verringern.