

BIOFEEDBACK * NEUROFEEDBACK

Was ist Bio-/Neurofeedback?

Dabei handelt es sich um wissenschaftlich fundierte Verfahren, bei denen körperliche Prozesse mit Hilfe von *technischen Hilfsmitteln* rückgemeldet werden. Dadurch gelingt es, dass Prozesse, die davor nur ungenau wahrnehmbar waren, bewusst werden. *Neurofeedback* ist eine spezielle Form des Biofeedbacks, es wird auch EEG-Biofeedback genannt.

Was bedeutet „wissenschaftlich fundiert“?

Das heißt, dass in Studien nachgewiesen werden konnte, dass Biofeedbacktherapie hilft. Bei einer Vielzahl von Krankheiten und Störungen konnte diese Wirksamkeit belegt werden. Beispiele dafür sind: *Angststörungen, Depressive Störungen, Spannungskopfschmerz, Migräne*. Gute Erfolge zeigen sich außerdem, wenn diese Krankheitsbilder vorliegen: *Reizdarmsyndrom, Verstopfung, Essentielle Hypertonie, ...*

Welche Vorteile bietet Biofeedback?

Es sind eine Reihe von Vorteilen, beispielsweise:

- autonome Körperprozesse werden sichtbar gemacht (Messkurven am Bildschirm)
- Unterstützung beim Erwerb von Kontrolle über Körperreaktionen
- objektive Verlaufskontrolle
- Wahrnehmung des Erfolges
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Steigerung der Motivation
- Kurzzeittherapie
- Unterstützung von anderen Therapietechniken

Welche Trainingsvarianten sind besonders empfehlenswert?

HRV (Herzratenvariabilität)-Biofeedback, Atem-Biofeedback – zB zur Verbesserung von Emotionsregulation, zur Stressregulation, Reduzierung von Ängsten und bei Panikstörungen, gute Wirkung als Ergänzungstherapie bei Depressionen, ...

EMG-Biofeedback – zB zur Verbesserung psychosomatischer Beschwerden, zeigt positive Wirkung bei Ängsten, ...

Neurofeedback – bei Burnout, Schlafstörungen, ADHS, Epilepsie, Suchterkrankungen, ...

Biofeedback bei Kindern und Jugendlichen – HRV-Biofeedback und Biofeedback kombiniert mit Entspannungstherapie kann Angstsymptome reduzieren, Computerspiel-basiertes Biofeedback

Womit wird in dieser Praxis gearbeitet?

In der Psychologischen Praxis Schmidberger kommt das Gerät von **Insight Instruments**, der Neuromaster, zum Einsatz. Damit gelingen Einsichten in autonome Körperprozesse. Gearbeitet wird mit diesen Messgrößen:

- Hautleitwert
- Handtemperatur
- Pulsfrequenz und Pulsamplitude
- Herzratenvariabilität
- Atmung
- Muskelspannung

Biofeedbacktherapie hilft bei diversen Krankheiten und Störungen. Das ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Mit technischen Hilfsmitteln werden dabei körperliche Prozesse sichtbar gemacht, die davor nur ungenau wahrgenommen werden konnten. So gelingt es, dass uns diese Prozesse bewusstwerden und in Folge von uns selbst beeinflusst werden können.