

Infoblatt Neurofeedback bei ADHS



Lyubov Boll
Erkennen | Verstehen | Verändern

Neurofeedback bei ADHS

Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode und gehört zu den Therapien, die in der S3-Leitlinie für ADHS Behandlung empfohlen werden.

Es kann Medikamente ergänzen oder dazu beitragen, deren Dosis zu reduzieren.

Warum Neurofeedback bei ADHS?

Bei ADHS sind in der Regel langsamere Theta-Wellen (Fokus nach Innen, Tagträumen etc.) übermäßig aktiv, während Beta-Wellen (Aufmerksamkeit, Fokussierung) zu wenig vorhanden sind.

Dieses Ungleichgewicht erschwert es, die Aufmerksamkeit zu steuern und Impulse zu kontrollieren.

Mit Neurofeedback wird gezielt trainiert die Theta-Aktivität zu reduzieren und die Beta-Aktivität zu steigern. Dadurch kann Dein Gehirn lernen, Konzentration und Selbststeuerung besser zu regulieren – was die typischen Symptome von ADHS deutlich vermindern kann.

Was wird in der Regel trainiert?

- Theta/Beta-Training: fördert Aufmerksamkeit und Selbststeuerung
- SMR (12–15 Hz): unterstützt innere Ruhe und gleichzeitige Fokussierung

Wie läuft eine Sitzung ab?

Nach einem Vorgespräch und einer ersten Messung setzen wir gezielte Trainings an. Du sitzt entspannt vor einem Bildschirm, während Dein Gehirn durch Ton, Bild oder Animationen ein direktes Feedback bekommt.

Ziel ist es, dass Dein Gehirn die gewünschten Muster ‚von selbst‘ öfter aktiviert – ohne Anstrengung, ganz spielerisch.



Wie oft sollte man trainieren?

Für nachhaltige Effekte sind Wiederholungen wichtig – wie beim Muskeltraining. Oft zeigen sich erste Veränderungen nach ca. 7-12 Sitzungen.

In der Regel empfiehlt sich ein Trainingszyklus von mindestens 20-30 Einheiten, je nach individueller Ausgangssituation und Zielsetzung.

Was ist das Ziel?

Das Ziel ist, dass Du Deine Selbstregulation stärkst und lernst, gewünschte Zustände wie Ruhe, Konzentration oder Fokus gezielt zu fördern. Neurofeedback unterstützt Dich dabei, mehr innere Balance, Resilienz und Lebensqualität zu entwickeln.