

Infoblatt Neurofeedback bei Angstzuständen



Lyubov Boll
Erkennen | Verstehen | Verändern

Neurofeedback bei Angstzuständen

Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die das Gehirn dabei unterstützt, Angst besser zu regulieren.

Die Neurofeedbackanwendung kann bei folgenden Ängsten unterstützend und im Kombination mit Gesprächstherapie oder verhaltenstherapeutischen Ansätzen Symptomminimierend angewandt werden:

- Prüfungsangst
- Rede- und Auftrittsangst (z. B. Präsentationen, Vorträge)
- Flugangst
- Zahnarztangst
- Fahrangst
- Höhenangst
- Tierphobien (z. B. Spinnen, Hunde)

Warum Neurofeedback bei Angst?

Bei Angstzuständen ist das Gehirn häufig in einer **Übererregung** – typisch ist eine starke Aktivität von **High-Beta-Wellen (22–38 Hz)**, die mit Stress und Alarmbereitschaft verbunden sind.

Gleichzeitig fehlen oft **Alpha-Wellen**, die für Ruhe und Entspannung stehen. Mit Neurofeedback trainierst Du, **High-Beta zu reduzieren** und **Alpha-Wellen zu fördern**.

Dadurch kann Dein Nervensystem lernen, auch in stressigen Situationen ruhiger zu reagieren und Ängste besser zu regulieren.



Was wird trainiert?

- Alpha-Training (8–12 Hz): unterstützt Entspannung
- SMR: stärkt Ruhe und Selbstkontrolle
- Reduktion von High-Beta: senkt übermäßige Stressreaktionen

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. 5–10 Sitzungen.

In der Regel empfiehlt sich ein Trainingszyklus von mindestens 15–20 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.