

Infoblatt Neurofeedback bei Depressiven Verstimmungen



Lyubov Boll
Erkennen | Verstehen | Verändern

Neurofeedback bei depressiven Verstimmungen

Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die das Gehirn dabei unterstützt, Depressiven Verstimmungen Symptomatik zu reduzieren.

Warum Neurofeedback bei depressiven Verstimmungen?

Bei Depressionen zeigen sich oft verminderte **Alpha- und Beta-Aktivitäten** – das Gehirn ist weniger flexibel, zwischen Aktivierung und Entspannung zu wechseln. Gleichzeitig können überhöhte langsame Wellen mit Antriebslosigkeit verbunden sein. Mit Neurofeedback werden **Alpha-Wellen und aktivierendes Beta (15–20 Hz)** gestärkt, um Stimmung, Antrieb und kognitive Flexibilität zu fördern. Dadurch kann Dein Gehirn neue Balance finden und depressive Symptome besser regulieren.

Was wird trainiert?

- Alpha-Training: fördert Entspannung und positive Grundstimmung
- SMR: unterstützt Stabilität und innere Balance
- Aktivierung von Beta (15–20 Hz): stärkt Antrieb und kognitive Flexibilität

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.