



Neurofeedback bei Geräuschempfindlichkeit und innerer Unruhe

Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, mit der das Gehirn lernt, sich selbst besser zu regulieren.

Es wird unter anderem bei Schlafproblemen, innerer Unruhe, Reizüberflutung und Traumafolgestörungen eingesetzt – also überall dort, wo das Nervensystem dauerhaft überlastet oder in Alarmbereitschaft ist.

Warum Neurofeedback bei Geräuschempfindlichkeit?

Manche Menschen reagieren besonders sensibel auf Geräusche – oft, weil das Gehirn dauerhaft in Alarmbereitschaft ist.

Typisch ist dabei eine Überaktivität von High-Beta-Wellen, die innere Unruhe und Reizüberflutung fördern.

Mit Neurofeedback können diese Muster beruhigt und Alpha- sowie SMR-Wellen gestärkt werden. So lernt Dein Gehirn, Geräusche besser zu filtern und wieder in eine innere Balance zu finden.

Was wird trainiert?

Beim Neurofeedback werden Elektroden am Kopf angebracht, um die Hirnaktivität zu messen. Es wird nichts ins Gehirn eingespeist – es geht nur darum, was das Gehirn selbst produziert. In der Regel trainieren wir dabei:

- SMR (Sensorimotor Rhythm, 12–15 Hz): Fördert Ruhe bei gleichzeitigem Fokus.
- Alpha-Wellen (8–12 Hz): Unterstützen Entspannung und Loslassen.
- Reduktion von überhöhtem High-Beta (22–38 Hz): Hilft bei innerer Unruhe und Reizüberflutung.



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 nicht, „Geräusche auszublenden“, sondern wieder in einen Zustand zu kommen, in dem du selbstbestimmt wahrnehmen kannst:

Was ist wichtig – was darf in den Hintergrund treten?

Neurofeedback fördert deine Selbstregulation, Reizfilterung und innere Balance – für mehr Lebensqualität und erholsameren Schlaf.