

Infoblatt Neurofeedback bei Konzentrationsproblemen und fehlendem Fokus



Lyubov Boll
Erkennen | Verstehen | Verändern

Neurofeedback bei Konzentrationsproblemen und fehlendem Fokus

Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die das Gehirn dabei unterstützt, Konzentrationsproblemen und fehlendem Fokus besser zu regulieren.

Warum Neurofeedback bei Konzentrationsproblemen und fehlendem Fokus?

Bei anhaltenden Konzentrationsproblemen zeigt sich oft ein Mangel an stabilen SMR-Wellen (12–15 Hz), die für aufmerksame Gelassenheit stehen.

Gleichzeitig können High-Beta-Wellen übermäßig aktiv sein, was zu innerer Unruhe und Ablenkbarkeit führt.

Im Neurofeedback-Training werden SMR-Wellen gezielt gestärkt und überhöhtes High-Beta reduziert. So übst Du, länger bei einer Sache zu bleiben und Deinen Fokus bewusst zu halten.

Was wird trainiert?

- Förderung von SMR (12–15 Hz): stabilisiert Aufmerksamkeit
- Alpha-Wellen (8–12 Hz): helfen, Ablenkungen zu reduzieren
- Reduktion von High-Beta: weniger innere Unruhe



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.