

Infoblatt Neurofeedback bei Schlafstörungen



Lyubov Boll
Erkennen | Verstehen | Verändern

Neurofeedback bei Schlafstörungen

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

Warum Neurofeedback bei Schlafstörungen?

Schlafprobleme gehen häufig mit einer Überaktivität von **High-Beta-Wellen** einher – das Gehirn bleibt in „Alarmbereitschaft“ und findet nicht in die Ruhe.

Gleichzeitig sind **SMR-Wellen (12–15 Hz)** und **Alpha-Wellen (8–12 Hz)** oft zu schwach, die eigentlich für Entspannung und Einschlafbereitschaft wichtig sind.

Mit Neurofeedback werden **SMR und Alpha gestärkt** und **High-Beta gesenkt**, sodass Dein Gehirn leichter in den Schlafmodus wechseln kann.

Was wird trainiert?

- SMR (12–15 Hz): fördert Einschlafen und erholsamen Schlaf
- Alpha-Wellen: unterstützen Loslassen
- Reduktion von High-Beta: beruhigt das Nervensystem

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.