



Neurofeedback bei Stress und Burnout

Neurofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die das Gehirn dabei unterstützt, eine bessere Selbstregulation bei Stress und Burnout Symptomatik erfolgreich anzuwenden.

Warum Neurofeedback bei Stress & Burnout?

Bei Stress und Burnout ist das Gleichgewicht im Gehirn häufig verschoben: **High-Beta-Wellen** dominieren und halten das Nervensystem in ständiger Anspannung, während **Alpha- und SMR-Wellen** (die für Ruhe und Regeneration wichtig sind) zu kurz kommen.

Neurofeedback-Training hilft, **Alpha und SMR zu erhöhen** und gleichzeitig **High-Beta zu reduzieren**. So kann Dein Gehirn wieder lernen, zwischen Aktivität und Erholung umzuschalten.

Was wird trainiert?

- Alpha-Training: erleichtert Entspannung
- SMR: unterstützt innere Ruhe
- Reduktion von High-Beta: baut Stressreaktionen ab

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. 3-7 Sitzungen.

In der Regel empfiehlt sich ein Trainingszyklus von mindestens 12-17 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.