

Biofeedback & Neurofeedback

Stress verstehen – Selbstregulation fördern

Stress gehört zum Leben und kann unsere Leistungsfähigkeit fördern. Wird er jedoch dauerhaft oder zu intensiv, kann er Körper und Psyche belasten und langfristig krank machen. Biofeedback und Neurofeedback sind wissenschaftlich fundierte Methoden, die dabei unterstützen, Stressreaktionen besser zu verstehen und gezielt zu regulieren.

Was ist Biofeedback?

Biofeedback macht körperliche Reaktionen sichtbar, die im Zusammenhang mit Stress, Anspannung oder innerer Unruhe stehen. Dazu zählen unter anderem Herzschlag, Atmung oder Muskelspannung. Diese Prozesse laufen meist unbewusst ab, beeinflussen jedoch unser Erleben und unsere Gesundheit wesentlich.

Während einer Biofeedback-Sitzung werden diese Reaktionen über Sensoren gemessen und in Echtzeit am Bildschirm dargestellt. Dadurch entsteht ein unmittelbares Verständnis dafür, wie der eigene Körper auf Belastung reagiert – und wie sich diese Reaktionen bewusst beeinflussen lassen. Schritt für Schritt lernen Klient:innen, körperliche Anspannung zu reduzieren und mehr innere Ruhe zu entwickeln.



Messen



Verstehen

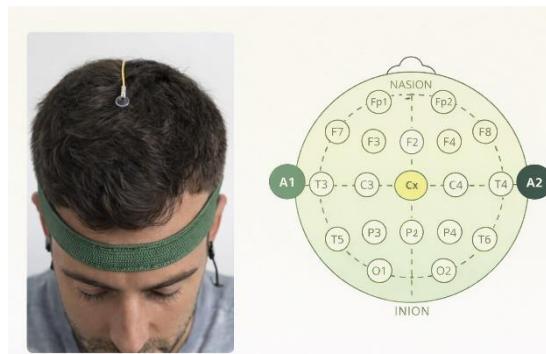


Kontrollieren

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine spezielle Form des Biofeedbacks, die sich auf die Aktivität des Gehirns konzentriert. Dabei werden bestimmte Gehirnaktivitäten gemessen, die beispielsweise mit Entspannung, Konzentration oder innerer Anspannung zusammenhängen.

Auch hier erhalten Klient:innen direktes Rückmelden über das, was im Gehirn passiert. Durch dieses Feedback können günstige Zustände wie Ruhe, Stabilität oder Fokus gezielt gefördert werden. Neurofeedback wird unter anderem bei ADHS, stressbedingten Belastungen, Erschöpfung und zur Stabilisierung des Nervensystems eingesetzt.



Transfer in den Alltag

Ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit ist der Transfer in den Alltag. In begleitenden Übungen wird das mit Biofeedback und Neurofeedback Gelernte schrittweise auf Alltagssituationen übertragen. Ziel ist es, die erlernte Selbstregulation auch ohne technische Unterstützung anwenden zu können – etwa in belastenden Situationen, bei innerer Unruhe oder erhöhter Anspannung.

Einsatzbereiche

Biofeedback und Neurofeedback können unterstützend eingesetzt werden bei:

- stressbedingten psychischen und körperlichen Belastungen
- anhaltender innerer Anspannung und Erschöpfung
- chronischen Schmerzen
- Angstzuständen und depressiven Symptomen
- ADHS im Erwachsenenalter
- zur Prävention und Stärkung psychischer Gesundheit

Die Verfahren werden stets in einen psychologischen Gesamtzusammenhang eingebettet und individuell angepasst.

Rahmen & Organisation

Biofeedback und Neurofeedback finden in meiner Praxis statt und sind eingebettet in einen ruhigen, wertschätzenden und klar strukturierten Rahmen. Zu Beginn ist eine ausführliche Anamnese sinnvoll, um gemeinsam zu klären, welches Vorgehen passend ist.

Die Kosten richten sich nach der Dauer der Einheit. Bei entsprechender Diagnose ist ein Zuschuss durch die Krankenkasse möglich.



Mag. Michaela Höfer
Klinische und Gesundheitspsychologin
Biofeedback- & Neurofeedbacktherapeutin
www.mentalkraftstube.at

