

## Was genau ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine effiziente, wissenschaftlich belegte Methode. Über Sensoren werden Körperfunktionen, die wir normalerweise nicht bewusst wahrnehmen können, registriert. Dazu zählen beispielsweise Muskelspannung, Atmung, Pulsfrequenz und Hautleitwert. Über die Messung dieser Funktionen erfolgt eine optische und/oder akustische Rückmeldung (= Feedback).

Ziel der Biofeedback-Therapie ist es zu lernen, sowohl körperliche als auch psychische Funktionen wahrzunehmen und diese aktiv, zur Verbesserung des eigenen Wohlbefindens, zu beeinflussen.



## Wie läuft eine Sitzung ab?

Sie sitzen in entspannter Atmosphäre. Über einen Bildschirm ist es möglich, die Vorgänge, die innerhalb Ihres Körpers ablaufen, zu verfolgen und dann aktiv daran zu arbeiten, diese zu beeinflussen. So ist es beispielsweise für Kopfschmerzpatienten möglich, ihre Muskelverspannungen zu reduzieren, stressgeplagte Menschen können ihr vegetatives Nervensystem beruhigen, Bluthochdruckpatienten können lernen, ihren Blutdruck zu senken, während Patienten, die unter Migräne leiden, die Durchblutung ihres Kopfes aktiv beeinflussen können – dieses und vieles mehr ist möglich.

Zudem erhalten Sie ein Training in Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken. Innerhalb weniger Sitzungen kann ein nachhaltiger Erfolg bei einer Vielzahl von Beschwerden erzielt werden – ohne Nebenwirkungen. Das Biofeedbackgerät ist somit wie ein Spiegel, der Informationen über das Körperinnere liefert. Dieser Spiegel ist dann nicht mehr notwendig, wenn die Selbstregulation einmal erlernt wurde: Die Fähigkeit, physiologische Prozesse zu beeinflussen, bleibt durch Ihr regelmäßiges Üben erhalten und verhilft so zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben.

## Für wen ist Biofeedback geeignet?

Biofeedback ist zuerst einmal grundsätzlich für jeden geeignet, der seine Körperwahrnehmung und Selbststeuerungsfähigkeit verbessern sowie Achtsamkeit und Entspannung erlernen möchte.

Die Biofeedbacktherapie kann Ihnen zu mehr innerer Ruhe und Klarheit verhelfen und Ihre Stressbewältigungskompetenzen deutlich erhöhen.

Biofeedback dient u.a.

- zur Verdeutlichung der Zusammenhänge zwischen psychischen und physischen Prozessen
- zur Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien
- zur Behandlung chronischer Schmerzen (wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen,...)
- zur Behandlung unklarer körperlicher Beschwerden (somatoforme Störungen, Tinnitus,...)
- zur Behandlung von Schlafstörungen
- zur Behandlung von Depressionen und Angststörungen
- zur Prävention chronischer Erkrankungen
- zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Selbstregulation
- zur Behandlung von psychischen Ursachen sowie Folgen von körperlichen Erkrankungen.