

WAS IST NEUROFEEDBACK?

Neurofeedback ist ein wissenschaftlich gestütztes Training zur Selbstregulation des Gehirns. Über Sensoren werden EEG-Signale erfasst und in Echtzeit ausgewertet. Das Gehirn erhält unmittelbar eine Rückmeldung darüber, wann gewünschte Aktivitätsmuster auftreten und kann diese mit der Zeit immer besser stabilisieren.

Sanft • non-invasiv • alltagsnah

Das Training ist schmerzfrei, non-invasiv und kann spielerisch, ruhig und individuell angepasst durchgeführt werden.

ADHS • Depression • Autismus •
Borderline • Schizophrenie • Migräne
Angst- und Panikstörung • Burnout

So läuft es ab



1. Erstgespräch

Anliegen, Ziele und Rahmenbedingungen werden gemeinsam besprochen.



2. Vorbereitung

Sensoren und Trainingssituation werden individuell vorbereitet.



3. Training

Während des Trainings erhält das Gehirn direkte Rückmeldung.



4. Verlauf

Fortschritte werden regelmäßig ausgewertet und das Training angepasst.

Neurofeedback kann als ergotherapeutische Methode in einer sensomotorisch-perzeptiven oder psychisch-funktionellen Behandlung angewandt werden. Für gesetzlich Versicherte gilt dann lediglich die gesetzliche Zuzahlung, sofern keine Befreiung vorliegt.

Wobei Neurofeedback unterstützen kann

- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Innere Unruhe und Anspannung
- Stressregulation
- Reizverarbeitung
- Emotionale Balance
- Ruhe, Schlaf und Erholung

Neurofeedback kann ein sinnvoller ergotherapeutischer Baustein sein, wenn Selbstregulation, Belastung, Verarbeitung oder Konzentration im Alltag erschwert sind.

Gerade bei ADHS und damit verbundenen Regulationsschwierigkeiten bietet Neurofeedback einen alltagsnahen Zugang, um Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und innere Steuerung gezielt zu trainieren. ADHS tritt häufig familiär auf. Viele Eltern erkennen eigene Muster oft erst über die Herausforderungen ihrer Kinder wieder. Da Mädchen und Frauen lange medizinisch übersehen wurden, lohnt sich auch bei innerer Unruhe emotionaler Überforderung, Erschöpfung oder starker Anpassungsleistung eine genauere Befundung.

