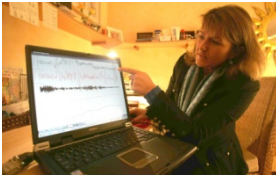


Was ist Biofeedback?



Biofeedback ist eine wissenschaftlich anerkannte Trainingsmethode, die in den 50-er Jahren entwickelt wurde und ständig weiterentwickelt wird.

Biofeedback baut auf der Erkenntnis auf, dass der Mensch von Geburt an alle seine Fähigkeiten nur über Feedback (=Rückmeldung) lernt. Sei es nun die Sprache, Sozialverhalten oder motorische Fähigkeiten, ohne Feedback wären wir unfähig zu lernen.

Die Wissenschaft der Psycho - Physiologie (oder auch der Psychosomatik) zeigt, dass Körper und Psyche untrennbar miteinander verbunden sind. Stress heißt der Krankheitsverursacher Nr1. Mittels Biofeedbacktraining kann Stress sichtbar, messbar, wahrnehmbar und veränderbar gemacht werden über Hautleitwert, Atmung, Herzrate, Muskelspannung.... So tritt meist schon nach wenigen Stunden eine deutliche Besserung der Symptome ein. Das neue Trainingskonzept baut darauf auf, dass es viel einfacher ist, die Physiologie zu beeinflussen, als die Seele. Viele unserer Körperfunktionen können willentlich verändert werden und das hat weit reichende Folgen im Gesundheitsbereich, sowohl für den physischen als auch den psychischen Heilungsprozess.

Der Vorteil zu anderen Behandlungsmethoden liegt einerseits in der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit für jeden Einzelnen - andererseits ist er darin zu sehen, dass der Trainierende durch die erworbene Selbstkontrolle dauerhaft lernt, SELBST seinen Gesundheitszustand positiv zu gestalten und so unabhängig vom Therapeuten wird und die gelernte Hilflosigkeit und Opferrolle verlassen kann.

Was kann man mit Biofeedback messen?



Mit Biofeedback kann man nicht nur medizinische Daten wie Herzrate, Puls usw. erheben, sondern auch die Auswirkung von einzelnen Einflüssen, wie Gedanken, Befürchtungen, Überzeugungen, inneren Haltungen aufzeigen. Es ist sehr beeindruckend zu sehen, wie sich z.B: die Herzrate, der Puls, der Hautleitwert und die Atmung oft innerhalb weniger Sekundenbruchteile verschlechtern, nur weil man gebeten worden ist ein Rechenbeispiel zu

lösen oder an seine Schwiegermutter zu denken.

Da der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche so erstmals unmittelbar sichtbar wird, entsteht durch diese Bewusstwerdung bei den meisten Menschen ein Veränderungsprozess, da wir durch Bilder und Erlebnisse am unmittelbarsten lernen und zu bewussten Veränderungen befähigt werden. Die Tatsache, dass z.B. der Gedanke an ein unangenehmes Meeting oder einen Zahnarzttermin, der noch gar nicht aktuell stattfindet, schon eine derartig massive Reaktion im Körper messbar wird, verdeutlicht den meisten Menschen, WIE sensibel und stör anfällig das System Mensch eigentlich ist.

Wie trainiert man mit Biofeedback?



Aufbauend auf diesen Erkenntnissen wird der Einzelne vom Trainer nun bewusst dazu angeleitet, diesen Prozess der „geistigen und körperlichen Umweltverschmutzung“ zu verändern. Dabei wird jede Intervention wiederum mittels Biofeedbackmessung auf ihre Effizienz überprüft und so ein individuelles Lösungssystem erarbeitet. Manche Menschen sprechen gut auf Visualisierungen an, andere brauchen andere Interventionstechniken. Wir schöpfen in unserem Erfahrungsschatz und

suchen mit Ihnen, wie ein Detektiv die Methode die Ihnen dabei hilft, ihr eigens optimiertes Potential zu nutzen und bis störende Einflüsse auf ihren Körper von Ihnen selbst reduziert werden können. In diesem Zusammenspiel, das nicht mehr zwischen Körper und Seele trennt, liegt die Lösung für ihre perfekte Performance, optimierte Gelassenheit und einer stabilen Gesundheit!