

Unterstützung durch Neurofeedback

Prüfungsblockaden oder Konzentrationsstörungen

LANGENTHAL In Ihrer Ausbildung stehen Sie vor einer wichtigen Prüfung. Sie haben sich gründlich darauf vorbereitet und konnten daheim den gelernten Stoff bestens abrufen. Jetzt liegen die vielen Testfragen vor Ihnen. In Ihrem Kopf verschwimmt alles. Das angeeignete Wissen scheint Ihnen zu entgleiten. Sie fühlen sich von störendem Lärm umgeben, obwohl es im Raum eigentlich still ist. Die Prüfung misslingt Ihnen und die Note fällt nicht gut aus. Diese Situation wiederholt sich immer wieder während Ihrer Ausbildungszeit.

Solche Erfahrungen motivierten L.Z. dazu, die Praxis für Neurofeedback von Gertrud Schweizer aufzusuchen, um mit Neurofeedback-Therapie seine Prüfungsblockaden und Konzentrationsstörungen in Griff zu bekommen. Nach wenigen Neurofeedback-Sitzungen erlebte L.Z. einen ersten Durchbruch: Bei der nächsten Prüfung konnte er sich voll auf die Prüfungsfragen konzentrieren, sein Kopf blieb klar und er löste alle Aufgaben in der vorgegebenen Zeit. Während der Prüfung gab es einen Augenblick, wo er abzugleiten drohte. Es war ihm möglich mit einer selbst entwickelten Strategie, seine Konzentration zurückzugewinnen. In dieser Prüfung erreichte er eine sehr gute Note.

Die Neurowissenschaft

Das menschliche Gehirn ist formbar. Es kann lernen, seine Aktivität zu verbessern, neue Funktionsfähigkeiten einüben und in vielen Fällen sich selbst heilen. Neurofeedback-Therapie, ein computergestütztes Training der Gehirnwellen, unterstützt dabei das Gehirn. Die Neurowissenschaft zeigt auf,

dass bei Störungen, wie z.B. Prüfungsblockaden, Konzentrationsstörungen, bei Depression, Burnout (und viele andere), die Gehirnwellen nicht mehr im Gleichgewicht funktionieren. Bei Konzentrationsstörungen wird häufig beobachtet, dass im Vorderlappen des Gehirns die ganz langsamen Wellen vorherrschen und dass viel zu wenig von den schnellen Wellen (wichtig für Konzentration und Aufmerksamkeit) produziert werden. Oft befindet sich dieses Gehirn im Stresszustand. Neurofeedback ermöglicht es dem Gehirn, sein Gleichgewicht wieder herzustellen. Es lernt, die langsamen Wellen zu reduzieren und mehr schnelle Wellen zu generieren. Neurofeedback gibt dem Gehirn Rückmeldungen über gestörte Funktionen und belohnt es, wenn es seine Aktivität verbessert. Die Betroffenen entdecken, dass sie ruhiger werden, sich die Konzentration verbessert. Energie und Motivation kehren zurück. Gestellte Anforderungen können wieder angemessen erledigt werden. Das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität nehmen zu.

Die Praxis für Neurofeedback wurde im Mai 2009 in Zusammenarbeit mit der Klinik SGM in Langenthal eröffnet. Verschiedene Menschen haben seither von Neurofeedback-Therapie profitiert und neue Lebensqualität gefunden.

Kontakt

Mehr Informationen finden Sie unter: www.nfb-langenthal.ch.
Praxis für Neurofeedback; Gertrud Schweizer; Oberhardstrasse 51, 4900 Langenthal, Tel. 062 922 29 33, E-Mail: nfb.langenthal@gmx.com.

pd

Wohlbefinden mit Neurofeedback!

Neurofeedback unterstützt Sie, wenn Sie folgende Probleme anpacken wollen:

- Prüfungsblockaden
- Leistungs-/Konzentrationsstörungen
- Migräne, Chronische Schmerzen
- Panikattacken, Angstzustände
- Stress, Burnout, Depressionen
- Hyperaktivität, ADS

Melden Sie sich für ein kostenloses Gespräch

Praxis für Neurofeedback

Gertrud Schweizer
Oberhardstrasse 51
4900 Langenthal
Tel. 062 922 29 33
www.nfb-langenthal.ch