
Neurofeedback: Fragen und Antworten

Worum geht es beim Neurofeedback?

Neurofeedback ist ein direktes Gehirnwellentraining und fördert die Selbstregulation. Es steigert die Funktion des Zentralnervensystems, welches das Verhalten kontrolliert. Auf diese Weise verbessert sich die Mentalleistung, die emotionale Stabilität und das körperliche Wohlbefinden.

Neurofeedback-Training hat den grossen Vorteil, dass nachhaltig und in kurzer Zeit Entspannung, Zentriertheit und bessere physische Gesundheit erzielt werden kann. Ähnliche Zustände können z.B. auch in jahrelanger Praxis mit Mentaltraining, Yoga oder Meditation erzielt werden.

Lebensfreude! Well-being!

Beim *alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung* geht es darum, dem Kunden Zugang zu seiner eigenen Leistungsfähigkeit zu verschaffen. Tag für Tag werden wir von äusseren Reizen überflutet und unser Gehirn hat kaum noch die Möglichkeit, abzuschalten. In einem ersten Schritt lernt der Kunde, sich wieder richtig zu entspannen. Im zweiten Schritt werden Konzentration, Gedächtnis und Kreativität gefördert. Synchronizität und Vernetzung der beiden Gehirnhälften steigern die Leistungsfähigkeit. Wenn der Kunde etwas in seinem Leben verändern möchte, hilft ihm Neurotraining, seinen richtigen Weg zu finden und auf diesem Weg gute Entscheidungen zu treffen.

Worauf basieren die Behandlungen?

alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung arbeitet mit der neusten, nichtlinearen Neurofeedback Technologie. NeuroOptimal unterbricht kurz das Amygdala getriebene Memory vom vergangenen Trauma, welches längst nicht mehr da ist und führt dazu, dass das Gehirn kurz präsent wird. Darauf folgt der Relaxation Response (kurze Zentrierung) worauf sich das Gehirn neu orientiert. Die Algorithmen, mit denen das System das Feedback steuert, passen die Zielsetzung laufend auf das zu behandelnde Gehirn und dessen aktuellen Zustand an. Es wird immer über das gesamte Frequenzspektrum trainiert.

Sieht die Behandlung immer gleich aus?

Jedes Training besteht aus den vier Phasen: Entspannung, Meditation, Flexibilität, Integration. Je nachdem, welches Ziel der Kunde mit *alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung* erreichen möchte und in welcher Tagesform er sich gerade befindet, wird die Dauer der vier Phasen des Trainings angepasst. Zudem integriert der Trainer nach Absprache mit dem Kunden beispielsweise Visualisierungen ins Training.

Welche Nebenwirkungen gibt es?

Einige Kunden sind nach den ersten Sitzungen müde. Dies kommt daher, dass das Neurofeedback-Training für das Gehirn anspruchsvoll und somit die Indikation für weitere Sitzungen gegeben ist. Teilweise kann leichtes Kopfweh auftreten, welches in der Regel nach dem Trinken von einem Glas Wasser wieder verschwindet.

Wie viele Sitzungen braucht es, um Erfolge zu sehen/spüren?

Das ist sehr individuell und hängt vom Grund des Trainings ab. Es gibt Kunden, die schon nach der ersten Sitzung eine markante Wirkung wahrnehmen.

Es gibt 2 Hauptkategorien:

1. Bei physischen oder psychischen Beschwerden mit entsprechender Symptomatik.
2. Peak Performance oder Excellence Training.

Die ersten wahrnehmbaren Veränderungen spüren die Klienten nach 6-10 Sitzungen, nachhaltige Veränderungen treten in der Regel nach 12-20 Trainings ein.

Wie ist der Erfolg von Neurofeedback nachweisbar/messbar?

alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung ist spezialisiert auf Kunden, die ein bisschen mehr aus sich herrausholen wollen. Sei es beim Sport, z.B. im Golfspiel, Tennis im Schiesssport, im Business, im künstlerischen oder im kreativen Bereich. Die Messlatte ist der Erfolg des Kunden und dessen Wahrnehmung. Viele erfolgreiche Spitzensportler betreiben Neurofeedbacktraining, was seinen Wert zusätzlich unterstreicht.

Im klinischen Bereich gibt es Studien, welche die Wirksamkeit von Neurofeedback beweisen.

Wann hilft Neurofeedback am besten?

Der Kunde muss gewillt sein, eine Veränderung in seinem Leben zu vollziehen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass Neurofeedback hilft. Neurofeedback stösst einen Prozess an und sorgt dafür, dass der Kunde in der jeweiligen Situation die richtigen Entscheidungen trifft. Neurofeedback fördert Entspannung/Tiefenentspannung, Konzentration, Kreativität, Synchronizität der linken und rechten Gehirnhälfte, Peak Performance (eine Spitzenleistung, bezogen auf einen Zeitpunkt oder Zeitspanne), Excellence (hervorragende Leistung, Ressourcen, Verfassung, Zustand - Excellence entsteht aus der Mischung von Talent, Willen und umfassender Schulung).

Kann Neurofeedback sportliche Tätigkeiten unterstützen?

Auf jeden Fall!

Die Athleten lernen mit dem Neurofeedbacktraining, sich bewusst auf die innere Stimme des Körpers zu konzentrieren. Das Erlernen von innerer und äusserer Aufmerksamkeit ermöglicht eine Peak Performance. Hier kommt insbesondere das *alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung* zum Tragen: Es ist eine Kombination von Meditation, Mentaltraining und Neurofeedback.

Für wen eignet sich diese Art von Behandlung?

alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung eignet sich für alle, die mehr aus sich herausholen wollen, Zugang zu ihren verborgenen Potenzialen gewinnen möchten und insgesamt zufriedener und erfolgreicher durchs Leben gehen wollen. Jeder kann altersunabhängig Neurofeedback trainieren.

Für wen nicht?

Wer nicht den Willen hat, an sich selber zu arbeiten und sich zu verändern (Compliance), wird auch mit Neurofeedback keinen nachhaltigen Erfolg erzielen.

Menschen, die gehörlos sind, können nicht mit Neurofeedback behandelt werden, da das Feedback über den auditiven Kanal erfolgt.

Was sagen Sie zu der Aussage, Neurofeedback sei nur „Hokuspokus“?

Die Erfolge, die Klienten mit *alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung* erzielen, beweisen das Gegenteil.

Da sich auch kritische Zeitgenossen bereit erklärt haben, *alphaflow Neurotraining für Spitzenleistung* auszuprobieren und von der Wirksamkeit überzeugt wurden, beweist das Potenzial. Wie bereits erwähnt, sollte ein Wille zur Veränderung oder mindestens der Wille, sich auf die Methode einzulassen, vorhanden sein.



Christian Moser
079 578 80 08
info@alphaflow.ch
www.alphaflow.ch