



ADS/Hyperaktivität/ADD

Praxis für Neurofeedback und Biofeedback

Marie-Helen Lüchinger, Psychologin lic.phil. I
Neurofeedback-Therapeutin, dipl. NOS
EMR/ASCA anerkannt

Seestrasse 71, CH-8703 Erlenbach
044 991 16 99
079 298 96 70
www.brainbalance.ch

Praxis für Neurofeedback/Biofeedback
Erlenbach/Zürich
www.brainbalance.ch

Zappel-Philipp oder Zappel-Linchen

Vieles ist für das zappelige, hyperaktive Kind schwierig:

**Still sitzen
Ausdauer haben
An den Aufgaben sitzen
Schön und leserlich schreiben
Ruhig sein und Geduld haben**

All das ist für den Zappel-Philipp und das Zappel-Linchen nicht einfach zu bewältigen

**Vieles will nicht richtig gelingen:
sich an Regeln halten
an die Hausaufgaben denken
sich an Prüfungen erinnern
Zeiten einhalten
planen**

einschlafen und ruhig werden

sich selber spüren

seine Grenzen kennen

oft ist ihm zu warm oder gar heiss

Neurofeedback und Biofeedback bewirken bereits nach ca. 15 – 20 Trainings deutliche Verbesserung!

Mit Hilfe von Neurofeedback, dem Hirntraining am Computer, werden die auffallenden Hirnwellen, die bei ADS typisch sind, optimiert und ausgeglichen. Dadurch wird Stabilität möglich und der Zappel-Philipp sowie das Zappel-Linchen machen spür- und messbare Fortschritte. Sie werden ruhiger und entspannter. Dieser neu erreichte Zustand wird mit weiteren Trainings vertieft, bis das neue Verhalten zur Gewohnheit wird.

Fallbeispiel: Julie ist in der Schule auffallend unruhig. Sie hat Mühe, sich über längere Zeit zu konzentrieren, stört die Mitschüler und spricht immer dazwischen. Dazu kommen noch Einschlaf-Schwierigkeiten, die für die ganze Familie mühsam sind.

Ritalin könnte helfen. Die Mutter aber wehrt sich und will es vorerst mit Neurofeedback und Biofeedback versuchen. Julie kommt mit Vergnügen ins Neurofeedback-Training, da sie gerne am Computer spielt und auch gerne Filme anschaut. Sie trainiert mühelos und erste Auswirkungen sind schon nach 8 Sitzungen zu erkennen: sie ist aufmerksamer und etwas ruhiger in der Schule. Sie ist geduldiger und spielt länger alleine.

Ihr Hirn-Wellenmuster hat sich ebenfalls sichtbar verbessert: die Theta-Wellen sind weniger aktiv.

Julie lässt sich weniger ablenken und ist dadurch schneller mit den Aufgaben fertig. Sie hat mehr Zeit zum Spielen und ist zufrieden. Nach weiteren 8 Trainings beginnt sich auch der Schlaf zu verbessern und Julie ist ausgeruhter und entspannter, wie auch die ganze Familie.

Alle sind zufrieden und positiv gestimmt.