



## Leistungssteigerung des Arbeits-Hirns

Marie-Helen Lüchinger, Psychologin lic. phil. I  
dipl. Neurofeedback-Therapeutin, NOS,  
044 991 16 99/ 079 298 96 70

Praxis für Neurofeedback und Biofeedback  
Marie-Helen Lüchinger, Psychologin lic.phil. I  
dipl. Neurofeedback-Therapeutin

Seestrasse 71, CH-8703 Erlenbach  
044 991 16 99

**079 298 96 70**  
[www.brainbalance.ch](http://www.brainbalance.ch)

## Optimieren des Arbeits-Hirns

Gelassenheit und beste Kompetenz durch  
Neurofeedback-Trainings

Mit Neurofeedback wird die Hirnleistung verbessert, aufgebaut und optimiert.

Das Hirntraining mit Neurofeedback hilft die Leistung des Arbeits-Hirns und die optimale Konzentration aufzubauen. Gleichzeitig werden die Fähigkeiten sich zu entspannen und sich zu erholen verbessert. Volleinsatz und Entspannung können so abwechselnd eingesetzt werden – ein unabdingbares Muss für das erfolgreiche Arbeitshirn

Mit Hilfe des über den Computer gesteuerten Hirntrainings wird die ursprüngliche Flexibilität wieder erreicht. Das Resultat ist optimale Leistung von Kopf, Körper und seelischem Befinden. Die Arbeitsleistung wird aufgebaut und die Fähigkeit, sich wieder zu erholen, wird ebenfalls gestärkt. So findet man zum optimalen Zustand, sich aufmerksam, locker und gesund zu fühlen, zurück.

Die Hirnaktivität erhält über das Training neue Inputs; dadurch werden die Hirnwellenaktivität und die Hirnchemie optimiert.

Das Resultat ist gesteigerte Leistung sowie das Geniessen von Entspannung in der Freizeit; vor allem aber auch wieder ein tiefer und erholsamer Schlaf.

Neurofeedback bewirkt eine allgemeine Verbesserung der Hirnleistung und dies wird in den Berufsalltag und in die Freizeit transferiert.

Zu Beginn sind zwei Trainings pro Woche zu empfehlen. Sobald der gewünschte Zustand erreicht ist,

nach ca. 2-3 Wochen, wird das erreichte Ziel mit wöchentlichen Trainings vertieft.

Ab fünfzig Jahren sollten die Trainings jährlich aufgefrischt werden, da die Hirnwellen im Alter pro Jahrzehnt um 0,5 Hz sinken. Die gesunde Hirnleistung kann mit Neurofeedback aufgefrischt und lange erhalten bleiben.

### Beispiel:

H.M. hat einen sehr anspruchsvollen Beruf, den er auch gerne macht. In letzter Zeit jedoch fühlt er sich nicht mehr voll leistungsfähig. Er ist dauernd angespannt, schläft schlecht und erwacht am Morgen gerädert und nicht erholt. Es gelingt ihm nicht, Ruhe und Erholung zu finden, denn sein Hirn arbeitet ständig weiter. Gedanken rasen dauernd in seinem Kopf und die Daueranspannung beginnt ihn zu ermüden. Er fühlt sich lustlos.

H.M. kommt ins Neurofeedback-Training. Hier erlebt er, wie sich sein Körper bereits in der ersten Sitzung wieder zu entspannen beginnt. Sein Hirn wird auf optimales Funktionieren trainiert und dazu gehört nicht nur vollste Leistungsfähigkeit, sondern auch die Fähigkeit, sich gut zu erholen und neue Spannkraft zu generieren. H.M. findet zu diesem Zustand zurück, mit Hilfe der Feedbacks, die über Musik vermittelt werden und ihm zeigen, wo und wie er sich regenerieren kann. Das Training wirkt schnell.

Seine Freude am Beruf ist wieder da und seine Leistung sogar noch besser als je zuvor. H.M. ist zufrieden.

Mit den modernsten Neurofeedback-Systemen aus Canada und USA, die wir in unserer Praxis anwenden, wird die Steigerung der Hirnleistungen in erstaunlich kurzer Zeit erreicht.