



Gut Schlafen

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

ASCA und EMR anerkannt!
Praxis für Neurofeedback/Biofeedback

Schlafstörungen

Einschlafen ist mühsam und dauert lange!
Durchschlafen ist nicht mehr möglich

Unruhiges Schlafen

Aufwachen wie gerädert

Müde sein den ganzen Tag

Ständiges Denken, auch nachts im Bett
Nicht mehr „abstellen“ können
Gedanken mahlen

Innere Unruhe am Tag und nachts

Mangelnde Erholung

Ständige Anspannung

Schlafprobleme aller Art

Neurofeedback und Biofeedback wirken ausgleichend wie diverse Studien zeigen. Die Hirnwellenaktivität wird elastischer und flexibler, Anspannung und Entspannung sowie gesunder Schlaf und waches, entspanntes Wohlbefinden sind wieder möglich.

Beispiel Tim

Tim ist ein fröhlicher, liebevoller Bub. Aber er hat grosse Schlafschwierigkeiten. In der Nacht wälzt er sich im Bett, und kann lange nicht einschlafen. Wenn er endlich einschläft, ist sein Schlaf unruhig und er wacht oft mehrmals auf. Am Morgen fühlt er sich unzufrieden und müde.

Der ständige Schlafmangel und die Müdigkeit wirken sich auf seine Leistungen in Schule und Sport aus. Die Eltern suchen Rat und Hilfe. Sie schicken ihn in die Neurofeedback-Therapie. In der Erstsitzung werden seine Hirnwellenaktivitäten analysiert und besprochen: auffallend seien die tiefen Hirnwellenaktivitäten zwischen 3 und 8 Hz, die einerseits den Schlaf stören können, so wie auch die Konzentration.

Nun wird für Tim ein Neurofeedback-Training geplant und aufgebaut. Tim fühlt sich nach dem ersten Training bereits entspannter. Nach weiteren Trainings schläft er spürbar ruhiger und bald schläft er auch schneller ein.

Nach einem Vierteljahr wöchentlichen Trainings spürt Tim eine deutliche Verbesserung. Er ist tagsüber frisch und konzentrierter. Am Abend geht er so richtig gern ins Bett. Er schläft herrlich. Die Eltern stellen fest, dass Tim in allen Bereichen viel zufriedener sei.

Wir freuen uns mit Tim über seinen guten Schlaf und die damit verbundene, verbesserte Lebensqualität!