



# 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](http://www.brainbalance.ch)

ASCA und EMR anerkannt!  
Praxis für Neurofeedback/Biofeedback

## Schlafstörungen

Einschlafen ist mühsam  
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 vor allem 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 Hans

Hans hat einen anspruchsvollen Beruf und er würde sich in seiner Position sehr zufrieden fühlen, wenn er nicht diese Schlafschwierigkeiten hätte. In der Nacht wälzt er sich im Bett, findet den Schlaf nicht und wenn er endlich einschläft, ist sein Schlaf unruhig. Am Morgen erwacht er gerädert und immer noch müde. Die ständige Müdigkeit macht ihm immer mehr zu schaffen, so sehr, dass er Hilfe sucht. Er kommt in die Neurofeedback-Therapie. Zunächst werden hier seine Hirnwellenaktivitäten mit dem Therapeuten besprochen: auffallend seien die tiefen Wellenaktivitäten, die für ein aufmerksames Arbeiten störend sein können. Die Deltawellen sind ebenfalls auffällig und weisen auf Schlafschwierigkeiten hin. Nun werden die Trainings geplant und aufgebaut.

Hans fühlt sich im ersten Training bereits entspannter. Er lernt wieder, was es heißt, sich entspannt und erholt zu fühlen und dieses Gefühl auch tagsüber zu erinnern. Nach einigen Trainings schläft er spürbar ruhiger und nach weiteren schläft er auch schneller ein.

Nach 12 Trainings spürt Hans eine deutliche Verbesserung. Er ist tagsüber frisch und konzentrierter. Am Abend gehe er so richtig gern ins Bett. Er schlafe herrlich. Manchmal fühle er sich wie frisch geboren!

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