

Manager-Hirn

Leistungssteigerung mit Hirntrainings

Hirn-Fitness verbessert die Leistung und das Wohlbefinden!

Aufmerksamkeit,
Wachsamkeit,
Intuition,
einen Riecher entwickeln für gute Geschäfte

Alle diese Eigenschaften werden durch die Optimierung der Hirnwellen-Aktivität erreichbar.

Dies geschieht mit Neurofeedback, einer speziellen Trainingsmethode: das Hirn wird trainiert auf beste Leistung und gute Erholung, auf optimales Funktionieren.

Höchste Anforderungen werden mit Eleganz gemeistert – Freude und Lust sind spürbare Partner der Höchstleistung und tiefer Schlaf trägt zur Erholung bei.

Stress und Hirn

Die Wissenschaft ist sich einig: Stress wirkt sich negativ aus auf Denken, Handeln und Fühlen. Auf das Arbeitshirn ganz allgemein.

Demnach sollte Stress möglichst verhindert werden. Das ist jedoch nicht immer möglich. Verschiedene Methoden sind entwickelt worden, die den Menschen unterstützen im Stress-Management.

Neurofeedback ist eine der modernsten Methoden, die über die Hirnwellenaktivität einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unser gesundes Funktionieren erzielt. Durch die Optimierung der Hirnfunktionen wird erreicht, dass sich Körper, Seele und Geist wieder harmonisch in den Alltag einfügen können. Im Hirn findet die Steuerung von Entspannung und Anspannung statt. Funktioniert die Hirnleistung, funktioniert unser Befinden besser. Optimale Kompetenz in Arbeit und Freizeit, sowie die Fähigkeit, sich schnell lockern und entspannen zu können, sind das Resultat des Trainings.

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine computergestützte Trainings-Methode, mit welcher die Gehirnwellen trainiert werden. Das Training bewirkt, dass sich das Gehirn besser organisiert und optimiert. Gesunde Anspannung mit elastischer Spannkraft und Flexibilität sind schon nach wenigen Trainings deutlich spürbar. Verbesserte Entspannung und Aufmerksamkeit sind das Resultat und führen hin zu bestem Funktionieren in Alltag und Freizeit.

Das Gehirnwellenttraining mit Neurofeedback beeinflusst und verstärkt die Wahrnehmung, das Denken, Handeln und Fühlen positiv. Da das Gehirn erstaunlich lernfähig ist, kann es sich durch Neurofeedback reorganisieren und seine Leistungen nachhaltig verbessern. Ohne Medikamente können somit dauerhafte Erfolge erzielt werden.

Wie funktioniert Neurofeedback?

Das Training findet am Computer statt. Die Hirnwellenaktivität wird mit kleinen Elektroden, die mit wenig Paste an die Kopfhaut angeklebt werden gemessen mit Hilfe eines kleinen Elektroenzephalografen. Die gemessenen Wellen werden auf dem Monitor sichtbar gemacht. So kann eine einfache Analyse der Hirnwellen-Aktivität gemacht werden, denn es ist bekannt, wo sich entspannte Konzentration oder konzentriertes Problemlösungsverhalten sowie Erholung und guter Schlaf zeigen. Alle diese Eigenschaften, die für ein gutes Funktionieren in der Arbeitswelt unentbehrlich sind, werden trainiert. Das geschieht mit dem Feedback, mit der Rückmeldung: so lange sich die Hirnwellenaktivität in einer guten entspannten Wachheit befindet, läuft Musik oder ein unterhaltsamer Film. Kaum aber bewegt sich die Hirnwellenaktivität auf einer nicht gewünschten Weise, z.B. in den tiefen Theta-Wellen, wo Grübeln, Träumen, Ärger, schlechte Erinnerungen, etc. feststellbar sind, stockt der Film. Oder wenn sich die Wellenaktivität vor allem in den höheren Frequenzen aufhält, wo das Hirn nicht aufhören kann zu denken, stockt der Film oder die Musik ebenfalls. Das ist das Feedback, das dem Hirn klare Informationen gibt. Das Stocken ist für das Hirn unangenehm und deshalb überprüft das Hirn sofort sein eigenes Verhalten und Funktionieren. Sogleich wird korrigiert. Auf diese Weise wird die Reorganisation der Hirnwellen-Aktivität gefördert, geleitet und unterstützt. Optimierung wird möglich. Wohlbefinden und Entspannung stellen sich ein. So wird das Training aufgebaut und vertieft, bis das neu erreichte Verhalten der Hirntätigkeit auch in den Alltag transferiert worden ist

Wann wird Neurofeedback erfolgreich angewendet?

Stress jeglicher Art

- Wenn der Körper dauernd angespannt ist,
- wenn die Entspannung nicht mehr möglich ist
- wenn Gelassenheit nicht mehr natürlich ist
- wenn „die Sicherung immer häufiger durchbrennt“
- wenn wir häufiger aufbrausen
- wenn wir immer weniger lachen und Zeit für Nichtstun haben
- wenn wir nicht mehr gut schlafen
- wenn wir am Morgen gerädert aufstehen

Stress im Beruf und im Management

- Wenn Anspannung und körperliche Leiden alltäglich werden
- Wenn wir das Geniessen vernachlässigen
- Wenn unser Management nicht mehr Höchstleistung erreicht
- Wenn Stress zusätzliche Forderungen stellt
- Wenn Ziele dringend erreicht werden sollen
- Wenn wir den Berg nicht mehr mit Schwung erledigen können
- Wenn die Freude versiegt...

Stress im Alltag

- In Familie
- In der Beziehung
- In der Ehe
- mit Bekannten
- mit sich selber

Spezielles Angebot:

unser Team von bestens ausgebildeten und erfahrenen Therapeutinnen und Trainerinnen kommt zu Ihnen ins Haus für Trainings ab vier Personen. Bitte informieren Sie sich!

Kontakt:

Praxis für Neurofeedback/Biofeedback
Marie-Helen Lüchinger, Psychlogin lic.phil.
Dipl. Neurofeedback-Therapeutin
Seestrasse 71
8703 Erlenbach/Zürich
Mail: mhluechinger@ggaweb.ch
www.brainbalance.ch
044 991 16 99