

Selbstregulation unterstützen und Erleben von Selbstwirksamkeit mit

Biofeedback & Neurofeedback

Bernd Heiler[®] - Praxis für integrale Therapie
Rheinbergerstraße 1, 80333 München
089 242 90 558
praxis-muenchen-zentrum.de
info@praxis-muenchen-zentrum.de

Anzahl der Sitzungen

Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert unterschiedlich. Somit ist es schwierig eine pauschale Aussage zu treffen, wie viele Sitzungen notwendig sind, um eine Wirkung zu erreichen.

Wer für sich einen Status bekommen möchte, dem können 2-3 Sitzungen bereits ausreichend sein.

In komplexeren Situationen oder bei schon länger anhaltenden Störungen kann es naturgemäß länger dauern.

Positive Veränderungen können sich bereits in den ersten 6-8 Sitzungen zeigen. Um Nachhaltigkeit zu erzielen, sind weitere Sitzungen erforderlich.

Kosten

Mein Stundensatz beträgt 80 Euro für Selbstzahler.

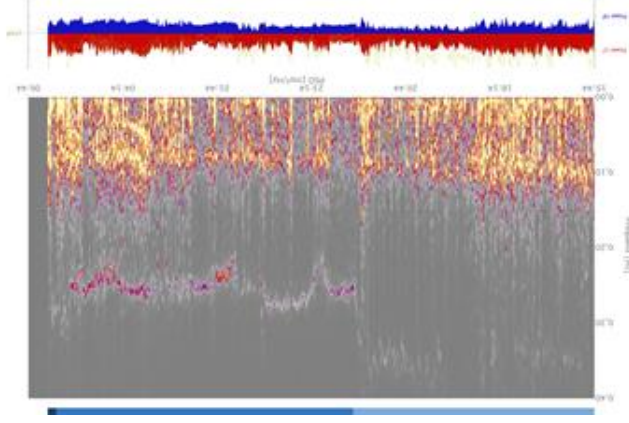
Abhängig von Ihrem Vertrag mit Ihrer Krankenkasse, kann meine Leistung von Ihrer privaten Kranken- bzw. Zusatz-Krankenversicherung bezahlt werden. Bei der Abrechnung mit Ihrem Kostenträger orientiere ich mich an der Gebühr – Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker.

Vitalitätsanalyse

Die Darstellung Ihres Gesundheitspotenzials erfolgt durch eine 24h-Messung auf Basis Ihrer autonomen Regulationsfähigkeit bzw. Herzratenvariabilität (HRV).

Die Aufzeichnung erfolgt mit einem sehr kleinen EKG-Rekorder, der Sie in Ihrem Alltag keineswegs behindert und geräuschlos ist.

Die Analyse zeigt deutlich, wie Sie auf wechselnde körperliche, geistige, emotionale Herausforderungen Ihres Alltags reagieren und dadurch Ihr Verhalten unbewusst gesteuert wird.



Sie bekommen Aufschluss über Ihre Stressresilienz, Regulationsfähigkeiten am Tag und in der Nacht, sowie Ihre persönlichen Leistungsreserven.

Was ist Biofeedback

Das Biofeedback ist eine Methode, mit der Sie unbewusst ablaufende Prozesse im Körper mit Unterstützung technischer Geräte sichtbar gemacht werden können.

Es ist ein Hilfsmittel, um autonome Vorgänge im Körper unter willentliche Kontrolle zu bringen. Positive Veränderungen werden sichtbar und dadurch auch zugänglicher gemacht.

Mit Biofeedback lernen Sie Ihre Psychophysiologie kennen: also wie Gedanken, Gefühle und körperliche Prozesse gegenseitig beeinflussen und voneinander abhängen.

Eine zentrale Rolle spielt hier das autonome Nervensystem, mit dem im Biofeedback vorrangig gearbeitet wird. Sensoren werden zur Messung verschiedener Parameter (Hautleitwert, Herzfrequenz, Atmung, Muskelaktivität, Hauttemperatur) angebracht.

Durch das Feedback und die Erkenntnis, Vorgänge des Körpers bewusst beeinflussen zu können, kann Wohlbefinden entstehen, Selbstheilungskräfte gefördert und Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Was ist Neurofeedback

Das Neurofeedback oder auch EEG-Biofeedback ist eine spezielle Form des Biofeedback.

Je nach dem, was wir gerade tun, sind unterschiedliche Gehirnwellen aktiv. Stehen wir unter Stress oder sind in großer Aufregung, dominieren die schnelleren Wellen. Im Schlaf oder in Entspannung herrschen langsame Wellen vor.

Diese elektrische Aktivität des Gehirns lässt sich in Form eines Hirnstrombildes (EEG, Elektroenzephalogramm) über Sensoren am Kopf messen und darstellen.

Durch das Feedback ist es möglich eine verbesserte Regulation der Gehirnwellen durch Training zu erreichen. Das Ziel ist es also Dysregulationen auszugleichen.

Frei von Nebenwirkungen

Bio- und Neurofeedback ist frei von Nebenwirkungen und ist wissenschaftlich in Studien untersucht und bestätigt.

Es werden weder Signale, noch Ströme in Ihren Körper oder Ihr Gehirn geleitet. Verwechseln Sie Biofeedback bitte nicht mit Bioresonanz.

Anwendung von Bio- und Neurofeedback

Die Methodik hat ein sehr breites Anwendungsspektrum. Sowohl in der Therapie, aber auch im gesundheitsorientierten Coaching, sowie im Leistungssport kann sie wirksam sein.

In meiner Praxis biete ich die Therapie begleitend in folgenden Bereichen an:

- Angst- und Panikstörungen
- Anpassungsstörungen, PTBS
- Depressionen
- ADS und ADHS
- Erschöpfung und Burnout
- Psychosomatische Störungen
- Spannungskopfschmerzen, Migräne
- Zähneknirschen (Bruxismus)
- Schmerzstörungen

Im gesundheitsorientierten Coaching begleite ich Sie in folgenden Bereichen:

- Schulung der Achtsamkeit
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Aufbau von Resilienz
- Verbesserung des Stressmanagement
- Training der Stressreduktion
- Förderung von Selbstregulation
- Prävention von Burnout, Erschöpfung