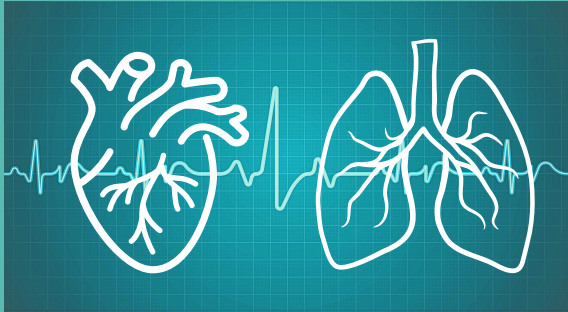


HRV-Biofeedback

Ziel des Herzratenvariabilitätstrainings (HRV) ist es, **Herzschlag und Atmung in Einklang zu bringen**. Dies wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und führt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.



Wirksamkeit

Studien* zeigen:

- Biofeedback **reduziert Angst-Symptome messbar**
- Biofeedback hilft bei **Panik-Störungen spezifisch und wirksam**.

Übernehmen Sie die Kontrolle!

Mit Biofeedback können Sie aus dem Teufelskreis der Angst aussteigen! Lernen Sie, Ihren Körper zu verstehen und diesen Schritt für Schritt zu beruhigen.

Sie sind Ihrer Angst nicht ausgeliefert - starten Sie jetzt mit Biofeedback!

*Moss, D. & Watkins, M. (2023). Evidence-Based practice in biofeedback and neurofeedback. (4th ed.). Wheat Ridge, CO: Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.

Ihre Vorteile:



Keine
Medikamente
nötig



Einsicht in den
persönlichen
Fortschritt



Langfristige
Linderung der
Symptome



Steigerung der
Lebensqualität

Steigen Sie jetzt aus der Angstspirale aus!

Fragen Sie uns nach weiteren
Informationen zur Behandlung mit
Biofeedback!

**Psychologische Praxis
Mag. Natalie Sleik-Strutz
Bartholomäusweg 2
9530 Bad Bleiberg
Termine nach Vereinbarung unter
Tel: 067762642001
Email: office@psychologie-direkt.at**

Raus aus der Angstspirale!

Mit Biofeedback zu mehr
Ruhe & Sicherheit



Kennen Sie das?

- Herzerassen
- Enge in der Brust
- Atemnot
- Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren
- Zittern und Schweißausbrüche
- Schwindel und Muskelanspannung

... und alles dreht sich darum, was passieren könnte?

Was ist Angst?

Angst ist eine Gemütsverfassung, die sich mit der Erwartung möglicher negativer Ereignisse befasst.

→ Das ist ein natürlicher und notwendiger Schutzmechanismus.

Doch manchmal kann die Angst zu einer extremen **Belastung** werden und unseren Alltag **beeinträchtigen**.

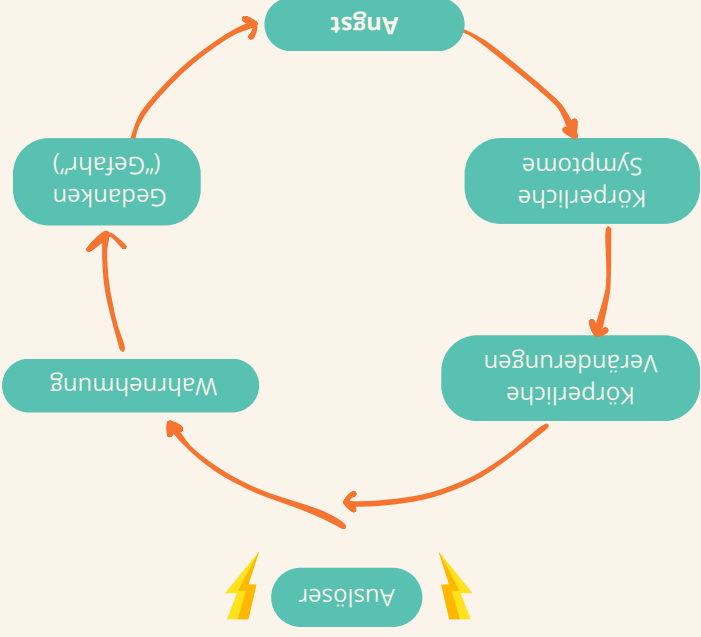
Warum der Körper bei Angst verrückt spielt

Angst hat eine sehr starke körperliche Komponente. Unser Gehirn wittert immerhin Gefahr und muss den Körper auf eine Reaktion vorbereiten.

→ Das ist die **natürliche Stressreaktion** unseres Körpers.

Der Teufelskreis der Angst

Bei Angststörungen führen die körperlichen Reaktionen oft zu einer **Verstärkung** des Problems: Die körperliche Reaktion schaukelt sich gemeinsam mit der gedanklichen auf.



Wie hilft Biofeedback?

- Körperliche Prozesse **sichtbar machen**
- **um sie zu verstehen**
- Lernen, körperliche Prozesse bewusst zu **steuern**
- Atem & Herzschlag **beruhigen**
- **Die Angstreaktion stoppen**

Entspannen Sie mit Biofeedback

Durch gezieltes **Atemtraining** und das Erlernen von **Entspannungstechniken** können Sie die Angstreaktion verringern und so dem Kreislauf der Angst entgegenwirken.



Bei einem Atemtraining misst ein Sensor Ihre Atmung, und stellt sie auf dem Bildschirm als Kurve dar. Dabei können Sie sehen, wie tief und wie oft Sie ein- und ausatmen. So lernen Sie Ihren Körper zu beruhigen.

Neben Atemtrainings kommen auch **Temperatur-, Hautleitwerts- und Herzratenvariabilitäts-Biofeedback** und zum Einsatz.