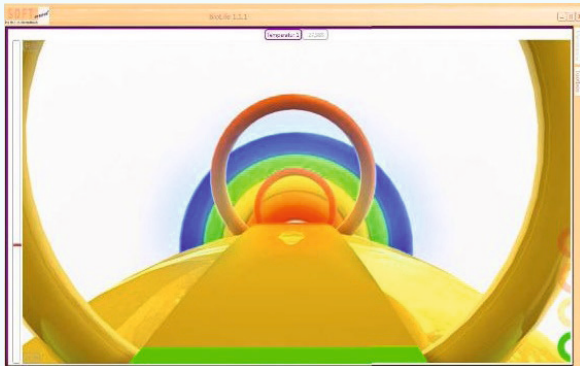


Entspannung mit Biofeedback

Beim **Handerwärmungstraining** lernen Sie mittels eines Temperatursensors am Finger, die Durchblutung Ihrer Hände zu steigern und sich damit zu entspannen. Das direkte Feedback zeigt Ihnen, wie erfolgreich die einzelnen Strategien für Sie sind.



Je stärker Sie es schaffen Ihre Finger zu erwärmen, desto schneller durchlaufen Sie den Regenbogenweg

Wirksamkeit

Wie in einer Reihe von Studien gezeigt werden konnte, ist die Biofeedback-Therapie für Entspannung und Stressmanagement außerordentlich gut geeignet. Die vorangehende Stresstestung gewährleistet, dass Sie lernen, genau jenes Körpersystem zu entspannen, welches bei Ihnen verstärkt auf Stress reagiert.

Damit können Sie nicht nur Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit steigern, sondern auch Erkrankungen, wie Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden, wirkungsvoll begegnen bzw. diesen vorbeugen.

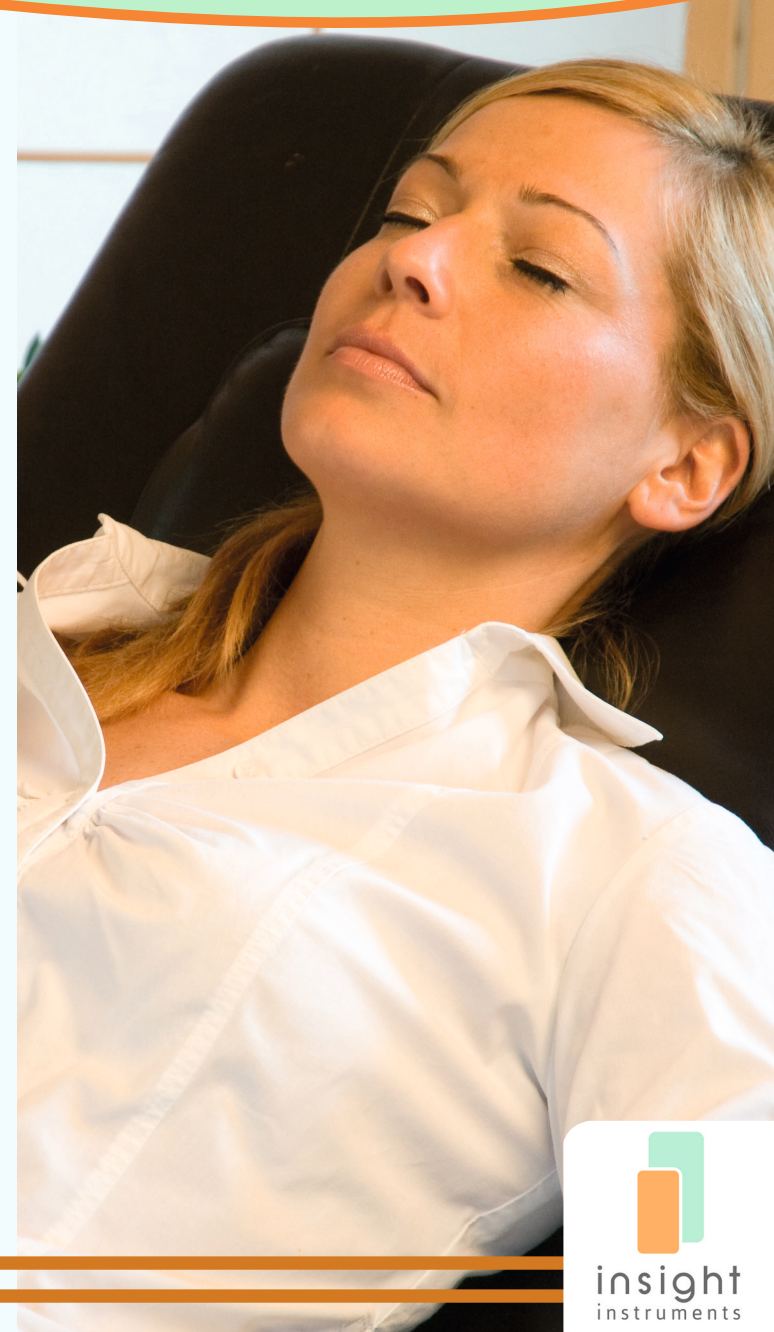
Ihre Vorteile

- hohe Erfolgsrate
- keine Medikamente
- keine Nebenwirkungen
- leicht erlernbare Methode
- Einsicht in den persönlichen Fortschritt
- langandauernder Erfolg

Übernehmen Sie die Kontrolle - Fragen Sie uns nach weiteren Informationen zur Behandlung mit Biofeedback!

Fragen? Fragen Sie:

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



Was ist Stress?

Das Leben steckt voller äußerer und innerer Anforderungen, sowie Belastungen durch den Beruf, Lärm oder privater Konflikte. Diese Anforderungen an Psyche und Körper beeinflussen unser Wohlbefinden mehr oder weniger und werden Stressoren genannt.

Stress und Krankheit

Experten schätzen, dass 50-80% aller Krankheiten und Beschwerden durch (negativen) Stress verursacht oder mitverursacht sind. Beispiele sind: Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Magenbeschwüre, Angst oder Konzentrationsbeschwerden.

Psychischer Stress ist stets auch von körperlichen Veränderungen begleitet: Muskeln werden angespannt, die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, die Atmung wird rascher und flacher oder die Hände schwitzen und werden kalt.

Ein dauernd erhöhtes Stressniveau kann zur Chronifizierung dieser physiologischen Reaktionen führen und starke Beschwerden verursachen.

Biofeedback-Therapie

Das Ziel der Biofeedback-Therapie ist die Reduktion Ihrer Stressreaktionen auf Stressoren.

Dabei wird zunächst in einem psychophysiologischen Stresstest festgestellt, in welchen Körpersystemen Sie verstärkt auf Stress reagieren (z.B. über Verspannung oder Herzklopfen). Anschließend lernen Sie genau dieses Körpersystem bewusst zu entspannen.

Da diese Veränderungen ansonsten für Ihr Bewusstsein nicht oder kaum zugänglich sind, ist die Rückmeldung mittels Biofeedback für die effektive Entspannung wesentlich.



Ablauf einer

Biofeedback-Behandlung

Sie sitzen in einem bequemen Stuhl und sehen die Veränderungen Ihrer körperlichen Werte (gemessen durch verschiedene Sensoren) in Form einer Linie oder anderen Grafiken am Bildschirm. Die Sensoren sind kaum bemerkbar und völlig ungefährlich!

Beim **Bauchatmen** wird beispielsweise die Tiefe und Häufigkeit Ihrer Atmung gemessen. Ziel ist das Erreichen einer tiefen Bauchatmung, welche allgemein als Hinweis auf Entspannung gilt. Leicht verständliche Animationen am Bildschirm veranschaulichen Ihnen unmittelbar den Fortschritt der Entspannung.