

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Du bekommst eine Elektrode auf deinem Kopf angebracht, die mit einem Computer verbunden ist. Dieser Computer zeigt uns, wie deine Gehirnwellen gerade aussehen.

Und dann beginnt der spannende Teil: das Training!

Du spielst ein Spiel auf dem Computer. Wenn dein Gehirn die richtigen Wellen produziert - also die, die zeigen, dass du entspannt und konzentriert bist - dann kommst du im Spiel voran. **Du steuerst also ein Computerspiel mit deinem Gehirn!**

Immer wenn du im Spiel Fortschritte machst, merkt dein Gehirn: "Ich mache etwas richtig!" Mit der Zeit lernen du und dein Gehirn dadurch, die konzentrierten und entspannten Wellen häufiger einzusetzen.

Starte durch mit Neurofeedback!



Wir sind bei Fragen für dich da!

**Psychologische Praxis
Mag. Natalie Sleik-Strutz
Bartholomäusweg 2
9530 BAD BLEIBERG
Tel.: 067762642001
Termine nach Vereinbarung**

copyright by Insight Instruments - Die Experten für
Biofeedback und Neurofeedback - www.biofeedback.co.at



NEUROFEEDBACK BEI ADHS



**Spielerisch Konzentration
trainieren!**

KENNST DU DAS AUCH?

*Jemand erzählt dir etwas, aber du
kannst nicht zuhören, weil gerade
etwas Spannendes passiert?*

*Du träumst vor dich hin und bist
mit den Gedanken ganz
woanders?*

*Eigentlich sollst du ruhig sitzen, aber
du hast das Gefühl, dass du dich
unbedingt bewegen musst?*

*Du verlierst oder verlegst häufig
deine Sachen?*

*Du kannst Aufgaben nicht zu
Ende führen?*

Als jemand mit ADHS bist du
bestimmt schon oft in solchen
Situationen gewesen, oder?

WAS IST ADHS?

ADHS steht für

Aufmerksamkeitsdefizit-/

Hyperaktivitätsstörung und ist
etwas, was viele Kinder und
Jugendliche haben.

Wenn man ADHS hat, ist man oft
sehr unruhig, kann sich schwer
konzentrieren und handelt
manchmal, ohne nachzudenken.
Auch wenn man schlau ist,
kann ADHS es schwer
machen, in der Schule gut
aufzupassen und Freunde zu
finden.



WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Zusätzlich zu Medikamenten und
Psychotherapie gibt es auch eine
weitere Möglichkeit:

NEUROFEEDBACK

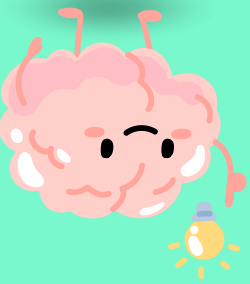
In unserem Gehirn flitzen den ganzen
Tag viele kleine Stromwellen hin und
her. Diese Wellen ändern sich, je
nachdem, was wir gerade tun oder
wie wir uns fühlen. Manchmal sind
sie
ganz schnell

und manchmal sind sie

sehr langsam.

Je nachdem, wie schnell oder lang-
sam unsere Wellen flitzen, können wir
uns gut konzentrieren oder sind stark
abgelenkt. Das passiert alles, ohne
dass wir es bemerken.

**Doch mit Neurofeedback
können wir diese Wellen
sichtbar machen und
dadurch auch verändern!**



Das klingt kompliziert,
ist aber ganz einfach
und tut überhaupt
nicht weh.