

## Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist eine sehr sanfte, nicht-invasive und effektive Methode, unterschiedlichste Belastungs-Symptome nachhaltig auszugleichen.

Wahrscheinlich weißt Du, dass in Deinem Gehirn mittels chemischer und elektrischer Energie kommuniziert wird. Die elektrische Energie arbeitet auf verschiedenen Frequenzen, messbar als sog. Gehirnwellen via EEG.

Auf welchen Wellen Dein Gehirn am häufigsten reitet, ist Ergebnis all Deiner individuellen Erfahrung. Je öfter und länger Dein Gehirn geistigem oder emotionalem Stress ausgesetzt war oder ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass es ungesunde Reaktionsmuster gebildet hat und nicht mehr entspannt arbeiten kann.

Das kann die unterschiedlichsten Auswirkungen haben, z. B. Schlafstörungen, Migräne, AD(H)S, Ängste, Depressionen, PTBS, Burnout ...



Das Schöne aber ist: Dein Gehirn ist high-end flexibel und entwicklungswillig (auch, wenn Du das Gefühl schonmal nicht hast :)) - man muss nur wissen, wie man es motiviert! Und genau da setzt das Neurofeedback an.

**Die Arbeit Deiner Gehirnwellen wird sichtbar gemacht und während Du z.B. entspannt einen Film ansiehst, lernt Dein Gehirn spielerisch, wieder balanciert zu funktionieren.**



**Heinke Knabe**  
Heilpraktikerin und Schlafcoach

Kurfürstenstr. 2  
50678 Köln (Südstadt)  
Telefon: 0221/510 60 32

[www.neurofeedback-koeln-suedstadt.de](http://www.neurofeedback-koeln-suedstadt.de)

## Neurofeedback INFOABEND

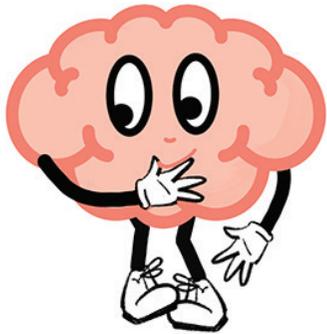
oder: wie Du Dein Gehirn spielerisch wieder dazu bringst, Dir das Leben leichter zu machen.



# Neurofeedback CHECKLISTE

## Ist Neurofeedback das Richtige für mich?

Treffen die Aussagen der Frageliste auf Dich zu? Bewerte (schnell und ohne viel nachzudenken) mit „Ja“ oder „Nein“.



- Ich fühle mich öfter gestresst.
- Ich komme nicht mehr richtig zur Ruhe.
- Es fällt mir schwer, abends ins Bett zu gehen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren.
- Ich bin oft müde und erschöpft.
- Ich werde öfter krank als früher.
- Ich reagiere manchmal gereizt bis aggressiv.
- Oft ist mir alles zu viel.
- Früher bin ich gelassener mit Problemen umgegangen.
- Ich mache mir häufig Sorgen.
- Ich kann nicht still sitzen.
- Es fällt mir schwer, Entscheidungen zu treffen.
- In meiner Freizeit unternehme ich viel weniger als früher.
- Ich powere mich regelmäßig beim Sport komplett aus.
- Meine Gedanken kreisen häufig um dieselben Inhalte.
- Ich fühle mich oft nicht wohl in meiner Haut.
- Es dauert oft sehr lange, bis ich einschlafe.
- Am Morgen fühle ich mich häufig gerädert statt erholt.
- Ich fühle mich oft missverstanden.
- Manchmal habe ich das Gefühl, ich gehöre nicht in diese Welt.
- Ich habe immer mal wieder Alpträume.
- Ich lache viel seltener als früher.
- Es fällt mir schwer, Vorhaben zu Ende zu bringen.
- Ich traue mir weniger zu als früher.
- Ich habe viel zu wenig Zeit für mich.
- Ich bin ziemlich schreckhaft.
- Ich ärgere mich mehrmals am Tag über mich oder andere.
- Ich muss darauf achten, was ich esse.
- Ich habe mehrmals im Monat Kopfschmerzen, oft am Wochenende.
- Ich bin mit meinen Gedanken häufig nicht bei der Sache.

## Auswertung

Je mehr Aussagen Du angekreuzt hast, desto mehr ist Dein Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten und bemüht sich im Alltag um Effektivität und Balance.

**Und ja, Neurofeedback kann Dir ganz einfach und sanft helfen.**