

**DEIN  
NEURO-  
FEEDBACK  
BEGLEITER**



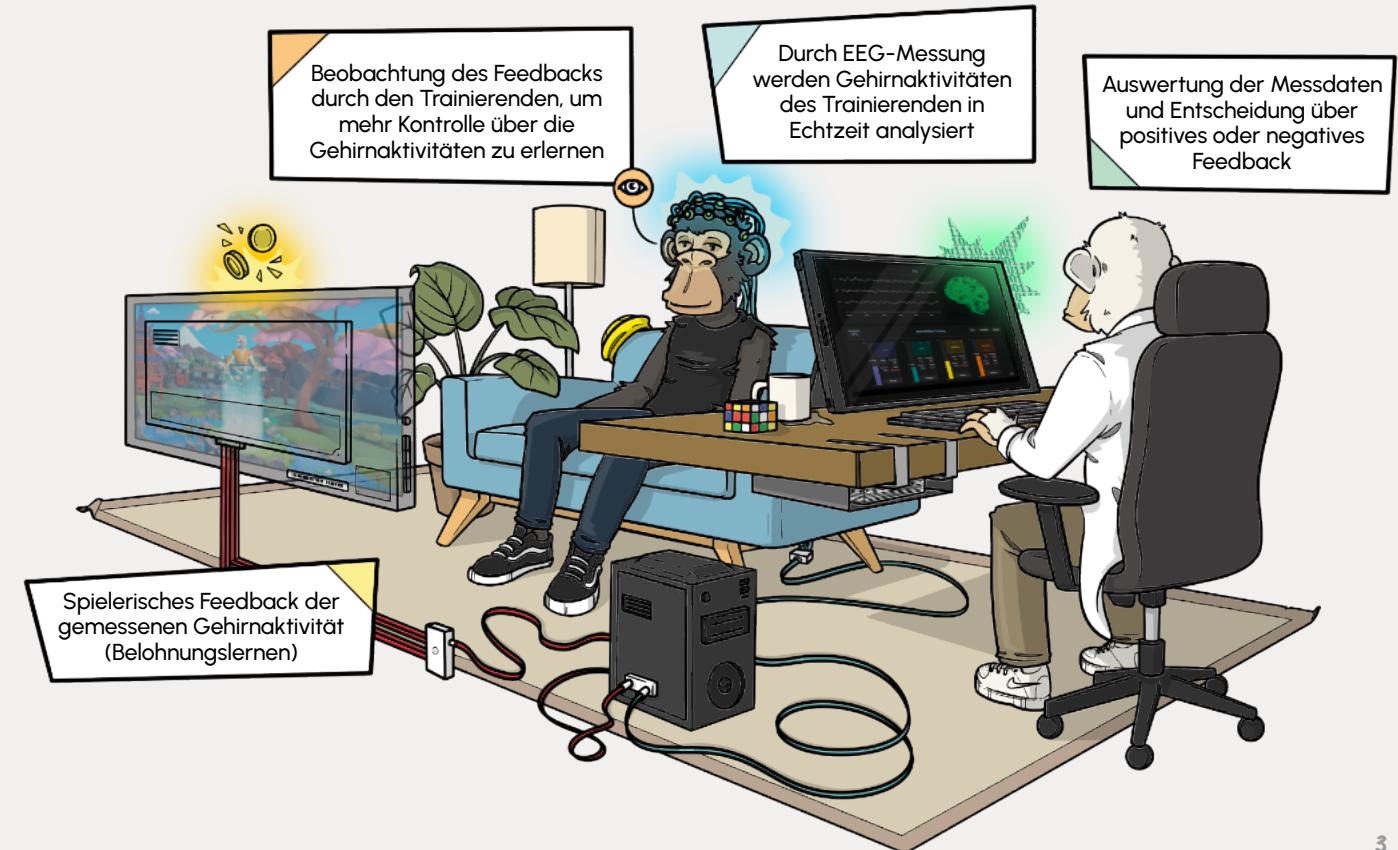


DIESE TIPPS KÖNNEN DIR DABEI HELFEN,  
DEINE NEUROFEEDBACK TRAININGS ZU UNTERSTÜTZEN.

PRÄSENTIERT VON UNSEREM  
BORED APE „LOKI“



## WIE FUNKTIONIERT NEUROFEEDBACK?





## WIE KANN ICH MEINE NEUROFEEDBACK TRAININGS WÄHREND DER SITZUNG UNTERSTÜZEN?

### Greifbare & realistische Ziele setzen

Setze klare, erreichbare Ziele, um Fortschritte messbar zu machen. Frage dich: Gibt es bereits kleine Verbesserungen in die gewünschte Richtung? Wenn ja, welche genau?

### Wichtige Voraussetzungen für ein Neurofeedback-Training

Motivation, Geduld & Regelmäßigkeit. Veränderungen brauchen Zeit, und Rückschläge sind wertvolle Lernchancen.

### Sitzung optimal vorbereiten

Im lernbereiten & offenen Zustand kommen. Nicht zu viel Druck machen.

### Was kann ich nach der Sitzung machen?

Reflektiere regelmäßig: Was hat gut funktioniert? Woran kannst du noch arbeiten? So unterstützt du den Trainingsverlauf.

### Achtsamkeit während des Trainings

Achte bewusst darauf: Wie fühlt sich das positive und negative Feedback bei den Übungen an?



## WIE KANN ICH DEN TRANSFER VOM NEUROFEEDBACK IN DEN ALLTAG UNTERSTÜZEN?

### Reflektion fördern

Achtsamkeit nicht nur während der Sitzung, sondern auch im Alltag kann dir helfen, die erlernte Selbstregulation bewusster einzusetzen.

### Trainingsnotizen oder Tagebuch führen

Halte nach jeder Sitzung fest, welche Strategien gut funktioniert haben und was herausfordernd war. Notiere kleine Erfolge und Verbesserungen, um deinen Fortschritt sichtbar zu machen.

Überlege: Wie haben sich die Bewusstseinszustände angefühlt? Wann könnte mir das im Alltag helfen?

### “Übung macht den Meister”

Regelmäßige Praxis und Integration: Indem du den gewünschten Bewusstseinszustand aus dem Neurofeedback-Training in Alltagssituationen hervorrufst, kannst du die gelernten Muster festigen.

Wiederhole die erlernten Strategien regelmäßig, um nachhaltige Verhaltensmuster zu unterstützen.

---

## MEIN TRAININGSZIEL FÜR NEUROFEEDBACK

---

## WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH MEINEM ZIEL NÄHER KOMME



**FÜR DIE GANZ FLEISSIGEN UND DIE SUPERHELDEN  
UNTER UNS...**

### Gesunde Lebensweise fördern

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung fördern die Gehirnleistung und helfen, die mentale Fitness zu stärken. So kannst du dein Gehirn und das Neurofeedback-Training unterstützen.

### Achtsamer Umgang mit digitalen Medien

Finde einen guten Ausgleich und Balance im Alltag und achte auf deine tägliche Bildschirmzeit.

### Integration von unterstützenden Übungen im Alltag

Bei Bedarf kannst du auf verschiedene Fokus & Entspannungsübungen zurückgreifen.

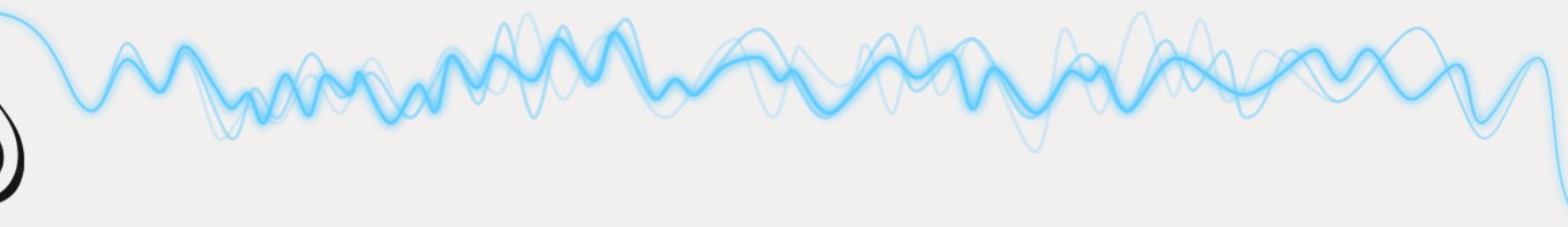
**IN UNSEREM 50-SEITIGEN  
ÜBUNGSBUCH FINDEST DU VIELE  
LEICHT ANWENDBARE ÜBUNGEN**



MIT DEM EEG MESSEN WIR DAS GEHIRN...



DIE MESSUNG TUT NICHT WEH UND  
DU KANNST DABEI GANZ BEQUEM  
AUF EINEM STUHL SITZEN.



... UND SCHAUEN UNS DANN AN, WAS ES GERADE MACHT

DIE KRITZELIGEN LINIEN WERDEN  
VOM COMPUTER GENAU ANALYSIERT  
UND IN VERSCHIEDENE FREQUENZEN  
ZERLEGT, DIE MAN AUCH  
„GEHIRNWELLEN“ NENNEN KANN.



DIE VERSCHIEDENEN GEHIRNWELLEN...



DELTA  
SCHLAF



THETA  
KREATIVITÄT



ALPHA  
ENTSPANNUNG



BETA  
KONZENTRATION

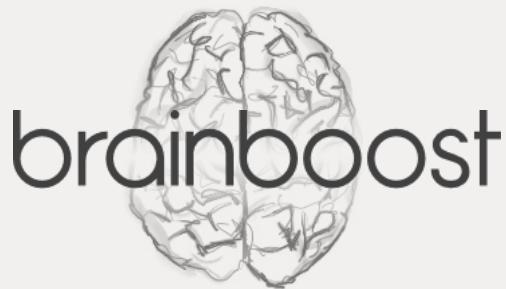


HIGH BETA  
STARKE ANSTRENGUNG



GAMMA  
LERNEN

... UND WAS SIE ZU BEDEUTEN HABEN



brainboost GmbH | [www.brainboost.de](http://www.brainboost.de) | +49 (0)89 3090 8163  
Öffnungszeiten Montag - Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr



Praxis Philipp Heiler | [www.praxis-heiler.de](http://www.praxis-heiler.de) | +49 (0)89 3090 8163  
Öffnungszeiten Montag - Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr