



Dr. med. Stefan Brauweiler
Facharzt für Allgemeinmedizin – Praktischer Arzt
Akupunktur - Anthroposophische Medizin (GAÄD)
Chirotherapie - Homöopathie - Naturheilverfahren - Psychotherapie - Sportmedizin
Kriegerstrasse 43b – 53359 Rheinbach - Tel. 02226 – 906906

Durchschnittlich sind ca. 15-25 Trainingssitzungen zu empfehlen, die ersten positiven Resultate stellen sich nach 4 – 6 Sitzungen ein. Bei neurologischen Problemen (Lähmungen, Spastiken) muß unter Umständen täglich und über Wochen therapiert werden.

Eine Trainingsstunde kostet € 95,00 – 110,00

Spezielle Anwendungen von Biofeedback

Sie wird angewandt bei:

1. Stressabbau

1. am Arbeitsplatz,
2. für Manager
3. für Lehrpersonen,
4. für Eltern in schwierigen Familiensituationen, etc.

2. Schlafproblemen

3. Gedächtnisproblemen

4. Lern- und Konzentrationsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

5. Entwöhnung übermäßigem Nikotin- und Alkoholgenuss

6. Nachsorge von Schlaganfällen und neurologischen Problemen

1. Stress verschiedener Art

Biofeedback wirkt allgemein auf das Hirn reorganisierend und entspannend, was immer auch eine **Entspannung der gesamten Situation** mit sich bringt. Stress kann durch entsprechendes Training deutlich vermindert werden, **Gelassenheit** und konzentriertes, schnelleres und zuverlässiges Handeln wird wieder möglich. Das Hirn entdeckt seine Ressourcen und effiziente Hirnfunktion ist wieder gewährleistet.

Durch das Trainieren und Anregen der entspannend wirkenden und der die Konzentration fördernden Hirnwellen wird die gesamte Hirnorganisation verbessert. Optimale Durchblutung, Anregung der Hypophyse und der Hirnchemie sind die Folge dieses Trainings. Stress wird durch Konzentration und Entspannung abgelöst. Spezielle Angebote unterstützen das Training auch zuhause.

2. Schlafprobleme

Wenn nachts der Schlaf nicht kommen will, wenn der Schlaf nachts öfter unterbrochen wird, wenn das Gedankenmahlen, Kummer und Sorgen nachts überhand nehmen, wenn unruhiger Schlaf die Nacht bestimmt, ist es höchste Zeit, mit Biofeedback den **Tag- und Nacht-Rhythmus** wieder in Ordnung zu bringen. Biofeedback reorganisiert das Hirn indem die entsprechenden Hirnwellen angeregt oder beruhigt werden. Je nach Art der Schlafstörung werden verschiedene Trainings am Biofeedback durchgeführt, die Entspannung geübt und oft ist schon nach wenigen Trainings eine deutliche Verbesserung des Schlafes spürbar.

3. Gedächtnisprobleme

Vergessen von wichtigen Namen, Verabredungen oder von Aufgaben kann mit Hilfe von Biofeedback und einer speziellen Kombination von Gedächtnisübungen aufgefangen werden. Eine **verbesserte Konzentration und effizientere Gedächtnisleistungen** sind die Folge.

Auch **altersbedingte Vergesslichkeit** kann durch das Hirntraining mit Biofeedback und die damit bewirkte Durchblutung des Gehirns verringert werden.

Biofeedback bewirkt ein **fokussierteres Arbeiten**, was wiederum eine Verbesserung der **Gedächtnisleistungen** unterstützt.

Ziel des Biofeedback-Trainings ist es, bis **ins hohe Alter, effizient und kompetent aktiv** sein zu können.

4. Lern- und Konzentrationsprobleme

Lernblockaden, Mühe mit der Konzentration, Unruhe und Zerrfahrensein sind Probleme, die beim Lernen störend wirken. Mit Hilfe des Biofeedback-Trainings wird das Hirn reorganisiert, die entsprechenden Hirnwellen, die für **konzentriertes Lernen** notwendig sind, werden verstärkt, eine klare Organisation des Gelernten wird möglich und somit ist das Gelernte auch schnell abruf- und einsetzbar. Modernste Erkenntnisse aus dem Leistungssport fließen in das mentale Training ein. Spezielle mentale Trainings unterstützen das gesamte Lernverhalten. Lernen und sich konzentrieren wird mit Leichtigkeit eingesetzt, **Erfolge werden spürbar** und schließlich **macht das Lernen richtig Spaß**.

5. Unterstützung bei Entwöhnung von Rauchern

Biofeedback und spezielle mentale Trainings, einschließlich Kinesiologie unterstützen die Rauchentwöhnung – eine ideale Kombination, speziell von Branka Brauweiler entwickelt und zur sanften Rauchentwöhnung empfohlen.

Der Klient oder die Klientin lernt neue **Verhaltensstrategien** kennen, die den Drang zum Rauchen reduzieren, weil sich das **Hirn reorganisiert**.

Je nach Persönlichkeit und Rauchergewohnheiten werden 15 bis 30 Trainingssitzungen benötigt.