

## Informationen und Anmeldung

**Deutsches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Bremen e.V.  
Friedrich-Karl-Straße 55  
28205 Bremen

**Ansprechpartner**  
Dr. phil. Peter Krams  
Tel: 0421/69 68 11-26  
krams@drk-bremen.de



**Deutsches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Bremen e.V.

[www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)



**Deutsches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Bremen e.V.

# Neurofeedback

entspannt und konzentriert –  
gelassen und aufmerksam



03.2019 © machart-bremen.de, Fotos: DRK, Photocase: Stockwerk23

[www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)

# Neurofeedback

entspannt und konzentriert –  
gelassen und aufmerksam

Neurofeedback ist eine weltweit eingesetzte, wissenschaftlich fundierte Methode zur Verbesserung der Gehirnaktivität und Steigerung geistiger Leistungen. Das Training eröffnet einen sanften Weg zu mehr Flexibilität und Gleichgewicht im Gehirn.

## Das Training richtet sich an

Kinder und Jugendliche, Personen in fordernden Berufen, Leistungssportler, Personen, die ihre geistige Fitness erhöhen oder altersbedingte Erscheinungen/Störungen abmildern möchten.

### Neurofeedback unterstützt bei

- ADS/ADHS
- Stress/Burnout
- emotionale Erschöpfung
- Tinnitus
- Konzentrationsproblemen
- Schlafstörungen
- Ängsten
- Depressionen
- Migräne
- chronischen Schmerzen

### und führt zu mehr

- Ruhe und Ausgeglichenheit
- Konzentration und Fokussierung
- verbessertem Schlaf
- mentaler Fitness
- Sicherheit im Umgang mit Dritten
- Motivation und Leistungsbereitschaft

## Ablauf & Training

Jedes Neurofeedback-Training beginnt mit einem Gespräch: Ausgehend von Ihrem aktuellen Befinden und möglichen Schwierigkeiten geht es um die Frage, was Sie erreichen möchten. Ziel dieses Gespräches ist das optimale und auf Sie zugeschnittene Training.

Beim Training werden Sensoren am Kopf angelegt und Hirnströme gemessen. Im Training steuert man spielerisch mit Gedanken z.B. ein Flugzeug oder schaut entspannt in eine Landschaft. Dem Gehirn werden dabei keinerlei elektrische Impulse zugeführt, es wird ausschließlich die augenblickliche Hirnaktivität gemessen und zurückgemeldet.

## Zeit, Dauer & Kosten

Neurofeedback ist ein sehr effektives Training. Erfahrungsgemäß sind nach etwa 10 Sitzungen deutliche Verbesserungen spürbar. Weitere 10 bis 20 Sitzungen sind hingegen erforderlich, um einen guten und nachhaltigen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

- Eine Trainingseinheit dauert eine Stunde.
- Die Leistungen richten sich an Selbstzahler und werden in der Regel nicht von der Krankenkasse erstattet.
- Es gibt eine unverbindliche und kostenfreie Probestunde zum Kennenlernen.

