**Neurofeedback**

Wenn das Gehirn dauernd von Informationen aus der Umwelt überflutet wird, so kann es diese nicht mehr richtig verarbeiten. Es kommt zu einem "Informations-Stau", der sich als Stress bemerkbar machen kann. Das hormonelle Gleichgewicht und das Immunsystem werden gestört, die mentale Verarbeitung ist unmöglich und die emotionale Kontrolle geht verloren. Körperliche Symptome und Krankheiten sind die Folge.

Das Gehirn ist grundsätzlich ein Organ wie jedes andere Körperorgan auch. Wenn es trainiert wird, dann arbeitet es exaker und schneller. Die [Neurofeedback](https://www.mindbraincheck.com/blank) Hard-und Software ist in der Lage, neuronale Netzwerke zu trainieren. Ähnlich einem Fitnessgerät, welches die Muskeln aufbaut. Das auf den Klienten abgestimmte Neurofeedbackprogramm trainiert entsprechend spezifische Gehirnwellen, sodass sich die Gehirnleistung - besonders die Konzentrationsfähigkeit - insgesamt verbessert.

Da ein trainiertes Gehirn effektiver arbeitet, wird weniger Energie verbraucht, was insbesondere für [Führungspersönlichkeiten](https://www.mindbraincheck.com/neurofeedback-im-business) wie [Manager, Anwälte und Unternehmer](https://www.mindbraincheck.com/neurofeedback-im-business) bedeutsam ist. Auch für [Sportler](https://www.mindbraincheck.com/neurofeedback-im-sport), Schüler, Studenten und Musiker ist [Neurofeedback](https://www.mindbraincheck.com/blank) höchst wirksam, weil sie sich besser fokussieren können und entsprechend in der Lage sind, störende Faktoren auszublenden.

Die Kommunikation zwischen Zellgruppen im Gehirn führt zu Gedanken, Aktionen, Vorstellungen und Gefühlen. Die Hirn-Zellen tauschen mittels elektrischer Impulse dauernd Informationen aus. Diese Aktivität produziert sogenannte Hirnstromkurven, welche an der Kopfoberfläche aufgezeichnet werden können.

Während einer Neurofeedback-Sitzung werden die Hirnwellen des Klienten von mehreren Kopfelektroden aufgespürt. Dadurch wird die Hirnaktivität sichtbar.

Der Computer vergleicht die gemessenen Hirnstromkurven mit Norm-Werten, die der Klient erreichen sollte.

Immer wenn die veränderten Hirnstromkurven im "normalen" Bereich sind, bekommt der Klient vom Computer über Bilder und Töne ein positives Feedback. Dieses wird vorerst unbewusst von den tiefen Hirnstrukturen erkannt. Ein positives Feedback schüttet als Belohnung das „Glückshoromon“ Dopamin aus. Weil das Gehirn immer belohnt werden will, versucht es möglichst häufig die Hirnstromkurven in den gewünschten Bereich zu bringen. Es trainiert sich sozusagen selber.

Durch diese einfache Methode lernt der Klient die Hirnwellen, welche sich negativ oder positiv auf ihn auswirken, zu beeinflussen. Je mehr das Gehirn trainiert wird, die für den Klienten optimalen Hirnwellen zu produzieren, desto erfolgreicher wird er diese nachher bewusst beeinflussen können.

Mit der heutigen Technologie sind nur noch zirka 20 Sitzungen notwendig, um die Gehirnleistung signifikant zu verbessern beziehungsweise zu steigern.

© MindBrainCheck Zürich

[www.mindbraincheck.com](http://www.mindbraincheck.com)