

Inhalt

Was ist Neurofeedback? 7

Teil 1 Gehirn und Nervensystem 15

Man muss nichts über die »grauen Zellen« wissen, um vom Neurofeedback zu profitieren. Doch wer möchte, kann in diesem Teil des Buches mehr darüber erfahren, wie das Gehirn die Gegenwart erlebbar macht, Erinnerungen hervorruft und Zukunftsträume formt.

1. Das Großhirn: Willkommen in der Chefetage! 19
2. Botschaften aus der Tiefe: das Unterbewusstsein 27
3. Das Nervensystem: voll verkabelt 35
4. Netzwerke: Gehirnfunktionen sind Teamarbeit 43

Teil 2 Neurofeedback-Gerätetraining für das Gehirn 53

Wenn von Neurofeedback die Rede ist, werden häufig drei prinzipiell verschiedene Herangehensweisen in einen Topf geworfen, die aber klar voneinander abgegrenzt werden müssen. Die wichtige Gemeinsamkeit: Für den Klienten wirken sie alle leicht und spielerisch.

1. Souveränes Wellenreiten:
das Frequenzband-Training 59
2. Die Wächter stärken: das SCP-Training 65

3. Die Neuordnung des Gehirns fördern: das ILF-Training	71
4. Die Studienlage	79
Teil 3 So kann Neurofeedback helfen	85
<i>Hier lernen Sie die Chancen der Neurofeedback-Therapie bei zwölf verschiedenen Störungen und ihren Symptomen kennen. Für alle diese Beschwerden gilt: Die grundsätzliche Erregbarkeit des Gehirns und seine Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, sind nicht (mehr) in einer gesunden Balance.</i>	
1. Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS/ADHS)	99
2. Autismus-Spektrum-Störung	113
3. Depression – Burnout – bipolare Störungen	121
4. Angststörungen	133
5. Zwangsstörungen	141
6. Ess-Störungen	145
7. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)/ Psychische Verletzung	149
8. Sucht-Erkrankungen	157
9. Epilepsie	161
10. Migräne	169
11. Chronische Schmerzen	175
12. Stressbelastung	179
Mehr Muße für das Gehirn!	187
Anhang	189
<i>Stichworte zu allen Störungen, bei denen Neurofeedback eingesetzt werden kann</i>	
Register	203