

# Mit Neurofeedback-Training die Hirnleistung optimieren

**Das Neurofeedback-Training ist eine Methode, die Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer oder Entspannung zu trainieren. In der Praxis Lernwerk Stäfa können seit Februar Kinder, Jugendliche und Erwachsene unter Anleitung von Elena Arici in Form einer computergesteuerten Bilderreise und angenehmer Musik ihre Hirnleistung optimieren.**

Die Psychologin Elena Arici ist bereits seit über neun Jahren mit einer Lernwerk-Praxis in Winterthur erfolgreich. Gemeinsam mit zwei Mitarbeitern bieten sie neben Neurofeedback auch Lerncoachings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Im Februar hat sie eine zweite Praxis in Stäfa an der Bergstrasse eröffnet.

## Für nachhaltigen Erfolg 40 Trainingseinheiten nötig

In erster Linie richtet sich das Neurofeedback-Training an Personen mit ADHS-Symptomen: Darunter fallen Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, schlechte Impulskontrolle, mangelnde Lernmotivation, Wutanfälle und Zappeligkeit. Aber auch Menschen mit Prüfungssängsten, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Tics und Zwängen sowie bei stressbedingten Problemen erzielt diese Methode gute Erfolge. Sie wird aber auch, beispielsweise bei der NASA, zur Förderung von Spitzenleistungen eingesetzt. Oft wird

Neurofeedback als Ergänzungstherapie zu Ritalin verwendet. Im Vergleich zu einer Behandlung mit Ritalin hält Neurofeedback – gemäss neuester Studien – auch nach Absetzen des Trainings an. Das Gehirn hat gelernt, effizienter und ausgeglichener auf Herausforderungen zu reagieren und hat sich bereits nach 20 Sitzungen strukturell verbessert.

«Erfahrungsgemäss sind 40 Trainingseinheiten sinnvoll, damit sich die Veränderung der Gehirnaktivität verfestigen kann und der Erfolg langfristig bestehen bleibt», sagt Elena Arici.

## Hirnwellen werden gemessen und ausgewertet

Beim Erstbesuch kommen Kinder in Begleitung ihrer Eltern. Es erfolgt ein Gespräch, bei dem das Kind und die Eltern nach Symptomen und nach wichtigen entwicklungsgeschichtlichen Begebenheiten befragt werden. Das Erstgespräch dient dazu, dass der Klient die Therapeutin näher kennen lernt. Dann erklärt Elena Arici



Foto Hans Jörg Hämmerle

Mit dem Computer steuert Elena Arici das Training

die Methode. In der folgenden Sitzung wird ein QEEG erstellt. Das heisst, es werden an 19 Stellen am Kopf Elektroden angebracht, welche die Hirnwellen messen. «Diese Daten werden von mir ausgewertet und ich kann daraus schliessen, an welchen Hirnbereichen trainiert wird.» In den nächsten zwanzig Sitzungen schaut der Klient – mit Elektroden verbunden – Filme, welche er selbst über seine Hirnwellen steuert: Schweift der Klient gedanklich ab, stottert der Film, und das Gehirn merkt, dass es sich wieder konzentrieren muss, damit der Film ruckfrei abläuft. Das Gehirn lernt so, auf Aktivierung zu schalten, wenn es sich lohnt. Die Psychologin kontrolliert während der Sitzung den Verlauf des Trainings und unterstützt so, dass das Hirn lernt. Nach zwanzig

Sitzungen wird während des Trainings Lernstoff erarbeitet, so dass das Gehirn den optimal gelernten Zustand im Neurofeedback besser in den Alltag transferieren kann. Da beim Lernen ein Film als Feedback störend wirkt, verwendet man hierfür Musik und ein Brummbär, der jeweils leicht brummt, wenn die Hirnwellen optimal aktiviert sind.

«Studien haben nachgewiesen, dass nach einem Jahr eine signifikante Verbesserung der Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Impulskontrolle festgestellt werden kann», sagt Elena Arici.

Informieren Sie sich persönlich bei Ihrer Krankenkasse, ob die Therapie über die Zusatzversicherung gedeckt ist.

● TREFFPUNKT


**COIFFURE ACCONCIATURE MARINA**  
 SONNENWIESWEG 2, STÄFA  
 Tel. 043 818 04 36  
 WWW.ACCONCIATURE-MARINA.CH

**PAUL MITCHELL Coiffeur-Exclusiv-Produkte**

- ★ THE COLOR
- ★ PM SHINE
- ★ FLASH BACK FOR MEN (in 10 MINUTEN 10 JAHRE JÜNGER)
- ★ ALLE PRODUKTE AMONIAKFREI UND PFLEGENDE

**10% NEUKUNDEN-RABATT**

**\*MONTAG GEÖFFNET\***  
 Mo-Mi 9-13, 17-21 Uhr  
 (ab 19 Uhr NUR NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG)  
 Do-Fr 10-13, 14-19 Uhr, \*Sa 9-15 Uhr  
 \*Täglich abwechselungsweise geöffnet

**LernWerk** 

Sozialkompetenz  
 Neurofeedback  
 Lerncoaching

Konzentriert und aufmerksam durch  
**NEUROFEEDBACK**

Das Hirnwellentraining dient zur Verbesserung von:

- Konzentration, Aufmerksamkeit und Lernmotivation bei ADHS
- Impulskontrolle bei Aggressivität/Wutanfällen und Zappeligkeit
- Überwindung von Prüfungssängsten

**Neurofeedback:**  
 Kinder ab 5 Jahren profitieren ebenso, wie Jugendliche und Erwachsene.

Elena M. Arici (Buonocore)  
 lic. Phil. Psychologin FSP  
 Bergstrasse 6, 8712 Stäfa  
 076 455 26 64  
 lernwerk@hotmail.com  
 www.lernwerk.org – ASCA anerkannt



**Spielgruppe Kinderstube Mogli**

**DAS grosse Kinderspiel- und Bewegungsparadies**

Grundstrasse 10b  
 8712 Stäfa  
 079/602 29 92  
 (Sprachen D, E, I, F, Sp)

kinderstube-mogli@hispeed.ch



**Soigetter Tattoos**  
 Dominic Haldemann

**www.soigetter-tattoo.ch**

Tränkebachstr. 28, 8712 Stäfa, Tel. 079 238 85 76

