

*Dr. Werner Zöchling*

# **Bio- und Neurofeedback**

## **Bio- und Neurofeedback**

Biofeedback ist eine wissenschaftliche Methode, ein Lernprozess, der die willentliche Kontrolle über ansonsten unbewusst ablaufende Körperfunktionen ermöglicht. Sehr viele Krankheitsbilder und Beschwerden lassen sich lindern, indem man sie der bewussten willentlichen Kontrolle unterwirft.

Über die Sensoren eines Biofeedbackgerätes wird beim Biofeedback die bewusste Veränderung verschiedener unbewusster Körperfunktionen (z.B. Pulsfrequenz, Schweißsekretion, Muskeltonus, Atem etc.) an einen PC übertragen. Über den Bildschirm sehen die Patienten/Klienten wie sich ihre Körpervorgänge durch Gedanken, Emotionen, Entspannung oder Stress verändern.

Durch dieses „Feedback“ wird schnell erlernt, diese Körpervorgänge wahrzunehmen, in die gewünschte Richtung zu beeinflussen und diese Fähigkeit auf Dauer aktiv zur Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit einzusetzen.

- Bluthochdruck
- Entspannung
- Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Stressmanagement
- Entspannungstraining
- Konzentrationstrainings
- Kontrolle von Panikattacken

Neurofeedback ist eine Unterkategorie des Biofeedback. Bei dieser wissenschaftlichen Methode können mittels EEG-Feedback (Gehirnstromkurven) neuronale Netzwerke neu strukturiert werden, indem gezielt bestimmte Frequenzbandänderungen trainiert werden.

Angewandt wird die Methode beispielsweise zur Behandlung von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung) oder zur allgemeinen Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit.

Mit Neurofeedback kann die Konzentration nachweislich langanhaltend gesteigert werden, und künftig auch im Alltag abrufbar sein.

## **Anwendungsgebiete**

- Leistungsschwächen
- ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätsstörung)
- Burnout
- Allgemeine Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit
- Entspannungstraining



## **Dr. Werner Zöchling**

geb. 1950 · Personalentwickler, Soziologe, Trainer, eingetragener Mediator

### **Ausbildungen**

- Pädagogische Ausbildung in den Fächern Sport und Deutsch
- Studium der Soziologie, Schwerpunkt Sportsoziologie
- Staatlich geprüfter Lizenztrainer für Fußball
- Dreijährige Trainerausbildung in körperorientierter Persönlichkeitsentwicklung und verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie
- Coachingausbildung bei Dr. Wolfgang Looss
- Coach mit Lehrbefugnis, Ausbildung in Mental-Training, Neuro- und Biofeedback und Provokativer Therapie, Ausbildung in Biofeedback und Neurofeedback.

### **Tätigkeiten**

- Hauptschullehrer bis 1993
- Personalentwickler und Ausbildungsleiter in einem großen Non-Profit-Unternehmen seit 1993
- Trainer im Bundesnachwuchszentrum Vorwärts Steyr U-16 und U-18
- Teamentwicklung und Einzelcoaching bei Austria Wien, LASK, 1. FC Köln und Borussia Dortmund
- Trainings im Bereich Führung, Selbstmanagement und Konflikt

### **Veröffentlichungen**

- *Fußball – Soziologische Betrachtung einer Sportart*, Linz 1991
- *Taktik des Fußballspiels unter dem Gesichtspunkt des Primärverhaltens*, Wien 1978