

Neurofeedback

Theresa Marty, Gemeinschaftspraxis Eisenburg

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback könnte man auch «Hirnwellen-training» nennen – eine Methode, die auf der Hirnstrom-Messung, dem EEG (Elektroenzephalogramm) und Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft basiert.

Über Signale optischer, auditiver oder taktiler Art, trainiert das Hirn neue Verhaltensmuster und Funktionsweisen und findet zu einem besseren Gleichgewicht – ohne die Persönlichkeit zu verändern.

Neurofeedback ist eine sanfte Heilmethode, bei der das Gehirn lernt, auf die gewünschten Frequenzbereiche umzuschalten, so dass es sich beruhigend, stabilisierend oder auch anregend auf das zentrale Nervensystem auswirkt. Eine Sitzung dauert 55–60 Minuten.

Einige mögliche Anwendungsbereiche

- Aufmerksamkeitsstörungen
ADS/ADHD
- Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- Stress und Burn-Out
- Depressionen/depressive Verstimmungen
- Ängste, Prüfungsangst, Besorgtheit
- Peak-Performance (Leistungssteigerung)
- Essstörungen, Sucht
- Tinnitus
- Gedankenkreisen, Ruhelosigkeit
- Funktionelle Störungen wie Migräne, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme etc.
- Muskuläre Verspannungen wie Zähneknirschen, Schleudertrauma, Chronische Schmerzen, etc.



Praxis für Neurofeedback und Coaching Wiesenstrasse 11, 8008 Zürich (im Seefeld)

Tram 2 oder 4 Richtung Tiefenbrunnen bis Kreuzstrasse. In gleicher Richtung weiter, die 4. Strasse nach links
www.neurofeedback-marty.ch

Schulung, Coaching & Neurofeedback

Angebote im Überblick

Schulung und Ausbildung

- Lösungsorientierte Beratung anwendungsspezifisch
- Lösungsorientierte Kommunikation in Teams
- Kurse zur Förderung von Resilienz
- Ausbildung in Bio- und Neurofeedback

Trainings

- Persönlichkeitsentwicklung
- Emotionale Kompetenz
- Kreativitäts-Workshops

Beratung / Coaching

- Laufbahnberatung
- Coaching für Führungskräfte (Kombination mit Neurofeedback möglich)
- Teamentwicklung / Supervision

Systemisch-lösungsorientierte Beratung

Kurzbeschreibung

Beim systemisch-lösungsorientierten Vorgehen richten Beratende den Fokus auf die Zielvorstellung der Klienten – also auf ihre Vorstellung eines Zustandes ohne Schwierigkeit.

Es handelt sich um eine klientenzentrierte Methode. Klienten werden als Experten betrachtet – für ihre Probleme wie auch für ihre Lösungen. Zentral dabei ist die Fragetechnik. Die Fragen sind auf das Gelingen und die Ressourcen ausgerichtet, statt auf Versagen und Defizite. Wichtig ist dabei auch der Einbezug des Systems, in dem sich Betroffene befinden.



Theresia Marty

Coach MAS FH NWS, Sozialarbeiterin ZHaw, Lehrerin für Gestaltung HGKZ und Neurofeedback-Trainerin. Spezialisiert auf den systemisch-lösungsorientierte Ansatz. Seit 1998 freiberuflich und selbständig tätig als Trainerin, Dozentin und Coach. Seit 2004 Inhaberin a-change GmbH.

Seit 1991 Erfahrung im Bereich Arbeitsmarkt – als Beraterin, Vermittlerin, Kursleiterin. Ausbilderin, Projektleiterin und Leiterin einer regionalen Arbeitsvermittlung. Spezielle Erfahrungsbereiche: Outplacement, Personalberatung, Laufbahnberatung und Coachings für Führungspersonen und BeraterInnen. Seit 2003 Durchführung diverser Schulungen in Betrieben und an der Fachhochschule zum lösungsorientierten Ansatz, Emotionale Kompetenz, Kreativität und Innovation sowie Metapherarbeit Outdoor. Seit 2006 Praxis für Neurofeedback. 2009 Gründung der Neurofeedback-Akademie Schweiz.