



## Entspannung und mentales Training mit Biofeedback

Mit Biofeedback wird die direkte Rückmeldung von Körperfunktionen bezeichnet. Damit werden Vorgänge unseres Körpers sichtbar gemacht, die uns normalerweise verborgen bleiben und wir können lernen, diese zu steuern. Das neue Biofeedback-Gerät iSense zeigt uns, wie gestresst oder entspannt, wie nervös oder konzentriert, wie angespannt oder locker wir sind. Mit der umfassenden Entspannungssoftware ist iSense für Menschen gedacht, die Ihrem Alltag gelassener begegnen wollen. Ebenso für Sportler, die mentale Stärke als wichtige Voraussetzung für Ihren sportlichen Erfolg erkannt haben.

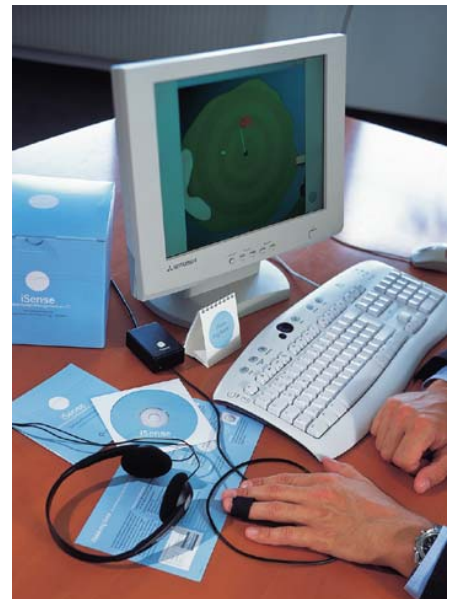
### Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine ausgiebig erforschte und wissenschaftlich anerkannte Methode, Körperfunktionen zu messen und aufzuzeichnen. Bekannt sind die Geräte bislang vorwiegend aus klinischen Einsatzbereichen, zum Beispiel der Behandlung von Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck und Migräne, oder auch Angststörungen und Depressionen. Im Spitzensport wird Biofeedback zur Entwicklung mentaler Stärke und Optimierung des Leistungszustandes eingesetzt. Der Mentaltrainer Dr. Thomas Wörz arbeitet seit langem mit Biofeedback und schätzt die Methode vor allem deshalb, weil sie dem Anwender hilft, Aufschlüsse über seinen Ist-Zustand im Umgang mit psychoregulativen Maßnahmen zu erhalten.

Biofeedback ermöglicht die Wahrnehmung von minimalen psychophysischen Veränderungen, und ist somit Voraussetzung für erfolgreiche Interventionen.

Bei den gängigen, klinischen Geräten werden unterschiedliche Körperfunktionen gemessen: Herzfrequenz, EMG (Muskelspannung), periphere Körpertemperatur, Hautwiderstand, Atemfrequenz oder auch EEG (Gehirnströme). Diese Geräte sind dementsprechend teuer und der Anwendung durch Spezialisten vorbehalten. Geht es um Mentaltraining und Stressmanagement, sind vor allem zwei Körperfunktionen von großer Bedeutung: der Hautleitwert und die periphere Körpertemperatur.

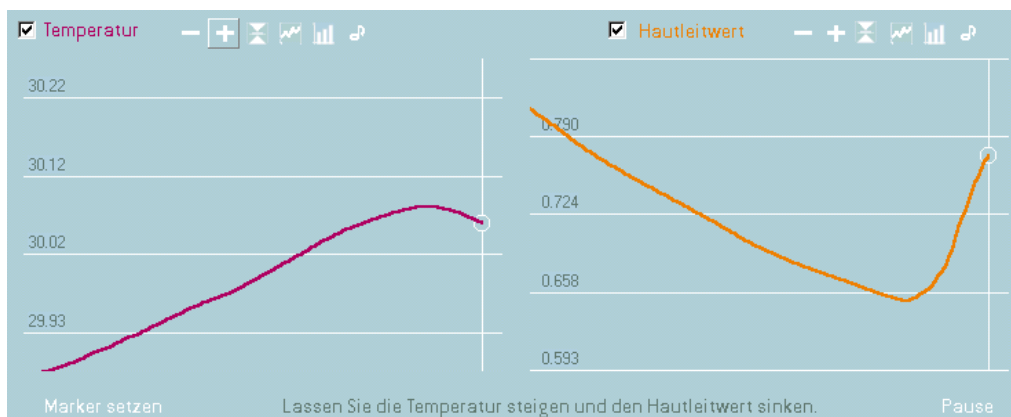
Mit Hilfe dieser beiden Parametern kann beurteilt werden, wie stark jemand unter „Strom“ steht, denn die Veränderung von Hautleitwert und Temperatur sind Reaktionen des Sympathikus, jenem Teil des vegetativen Nervensystems, der die Ausschüttung von Adrenalin – dem allseits bekannten Stress-Hormon - befiehlt.



## Hautleitwert und Temperatur zeigen unser Befinden auf

Temperatur und Hautleitwert reagieren unterschiedlich auf Stress und Entspannung. Die Temperatur verändert sich langsam und kontinuierlich. Durch die Messung der peripheren Körpertemperatur können längerfristige Veränderungen und tiefe Entspannung dargestellt werden. Änderungen von 2 Grad Celsius bei einer Entspannungsübung von 10 Minuten sind durchwegs realistisch. Denn während beim Stress die peripheren Gefäße eng gestellt sind, öffnen sich diese bei zunehmender Entspannung und die Hände werden wohlig warm.

Der Hautleitwert reagiert unmittelbar. Selbst kleinste emotionale, physische und mentale Veränderungen können beobachtet werden. Gedanken, Gefühle oder Bewegungen haben direkten Einfluss auf den Hautleitwert. Der Hautleitwert ist somit ein hervorragender Indikator für das aktuelle Aktivierungsniveau.



Durch Biofeedbacktraining kann willkürlich Einfluss auf das vegetatives Nervensystem genommen werden, obwohl dieses grundsätzlich als nicht beeinflussbar gilt. Wir bekommen damit Zugang zu einem Teil von uns selbst, der unser Befinden maßgeblich steuert. Durch das Sichtbarmachen unserer psychophysischen Vorgänge gelingt es, Entspannung einfach zu erlernen. Erfolgserlebnisse sind deutlich schneller zu erzielen als mit anderen Methoden.

## Die Folgen von Stress

Dr. Kaspar Vogel, Arbeits- und Allgemeinmediziner, berichtet von seinen Erfahrungen aus der Praxis: Viele Menschen unterschätzen noch immer die Risiken von Stress auf unsere Gesundheit. Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind eng mit der individuellen Fähigkeit verbunden, Geist und Körper die notwendige Erholungszeit zu geben. Bei Fehlen von Entspannungsmöglichkeiten werden unsere Leistungsreserven angezapft. Hoher Blutdruck, Erhöhung des Infarktrisikos, Magengeschwüre, Schlafstörungen, Anfälligkeit für Infektionen und Beschwerden des Muskel- Skeletapparates, können die Folge sein, um nur einige Beispiele zu nennen. Dass die Stressbelastung nach wie vor im Zunimmt, zeigt auch eine aktuelle EU- Studie. Demnach ist Gesamtbelastung am Arbeitsplatz deutlich höher als noch vor zehn Jahren, wobei die psychischen Belastungen gegenüber den physischen deutlich zugenommen haben.

Dr. Vogel weist auch darauf hin, dass Stress die Wahrnehmung und die Aufnahme von Informationen einengt. Wir brauchen Ruhe und Konzentration, um die Bedeutung von wichtigen Entscheidungen einzuschätzen und deren Kriterien abzuwiegen. Unter Stress nehmen ferner Lern- und Gedächtnisleistungen messbar ab, die Fehlerhäufigkeit nimmt zu.

## Verantwortung für das eigene Wohlbefinden

Die Ursachen für diese Entwicklung sind mit Sicherheit in unserer leistungsorientierten Gesellschaft zu suchen. Die Verantwortung, mit den teils sehr hohen Anforderungen umzugehen, liegen jedoch auch bei uns selbst. Das Bewusstsein, dass wir für unsere Zufriedenheit maßgeblich selbst verantwortlich sind, ist heute stärker ausgeprägt, als noch vor einigen Jahren. Es ist nicht Schicksal, ob man sich wohl fühlt oder nicht, meint dazu Dr. Thomas Wörz.

Ausgeglichenheit und Entspannung sind erlernbar und aktiv lebbar, wodurch sich auch unsere Beziehung mit der Umwelt und auch unsere Einstellungen verändern.

Dr. Wörz sieht unseren Kopf als beeinflussbare Steuerzentrale. Entweder man nimmt das Steuer selbst in die Hand oder man sitzt daneben. Entweder es läuft nach unseren Vorstellungen oder es läuft je nach Tagesverfassung. Aus seinen Erfahrung mit Spitzensportlern weiß er, dass mentales Training freie Kapazität schafft. Sie (die Sportler) lernen durch das Mentaltraining, den optimalen Leistungszustand jederzeit erreichen zu können.

Durch gezielte Entspannungsmethoden kommen wir in einen Zustand der Gelassenheit, der die Voraussetzung dafür darstellt, auch in schwierigen Situation innere Ruhe und Überblick zu bewahren. Entspannung will gelernt sein. Sich Zeit für Entspannung zu nehmen, rechnet sich mehrfach – in Wohlbefinden und verbesserter Lebensqualität.

Mit iSense wurde ein Gerät entwickelt, das Sie dabei unterstützt, Entspannung zu lernen und in den Alltag zu integrieren. Sie werden in eine Realität mitgenommen, in der es leichter fällt, klar zu sehen und Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Denn wirklich erfolgreich ist nur, wer in sich ruht.



### **iSense Biofeedbackgerät für Entspannungsmanagement und Mentaltraining**

- Das Biofeedbackgerät wird direkt am PC angeschlossen, mit dem Fingersensor werden Ihre Biosignale gemessen.
- Die Software umfasst anerkannte Entspannungsübungen (Atmung, Progressive Muskelentspannung, Entspannungsreisen, Klassisches Biofeedback mit Bilderreisen und Entspannungsmusik, Suggestivmethoden). Diese Übungen werden jeweils in kurzer (5-8 Minuten), und in langer Version (10-18 Minuten) angeboten.
- Individualisten und Sportler haben die Möglichkeit eigene Bilder und Videos einzuspielen .
- Verschiedene Übungspläne machen Sie systematisch mit den Themen Entspannung und Mentaltraining bekannt und organisieren Ihr Entspannungsprogramm je nach Einsatzbereich im Büro, privat oder im Sport.
- Mit dem Stresstest bekommen Sie Einblick in Ihre Stressreaktion und Entspannungsfähigkeit.
- Biofeedback am virtuellen Golfplatz schafft spielerischen Zugang zur Entspannung.
- Belohnungspunkte und Erfolgszahl motivieren und zeigen langfristige Entwicklungen.

#### **zu beziehen über:**

Entspannungs-Management

Herbert Aufreiter  
Am Streitstein 17  
64646 Heppenheim  
Telefon: 06252 - 9655063  
Telefax: 06252 - 982351  
eMail:  
vertrieb@entspannungs-management.de  
Internet:  
www.entspannungs-management.de