

# BIOFEEDBACK-THERAPIE ENTSPANNUNGSTRAINING



## DAS PRINZIP

*Entspannung zu erlernen und damit bewusst Regenerationsphasen in den Tagesablauf einzubinden ist für viele psychosomatische Beschwerdebilder von großem therapeutischen Nutzen.*

Entspannung wird vor allem durch Atemübungen, Ablenkung, Suggestionen oder Vorstellungsbilder erreicht. Das Problem für viele PatientInnen, die Entspannung erlernen wollen, ist die mangelnde Körperwahrnehmung und mangelndes Vertrauen in die eigene Entspannungsfähigkeit. Das Loslassen-Können wird oft von falscher Anstrengung, Erfolgsdruck oder Angst, die Kontrolle zu verlieren, verhindert.

Biofeedback ermöglicht es, den ERFOLG von Entspannungsübungen ist sofort am Bildschirm zu sehen und damit zu akzeptieren, dass Vorstellungen, Suggestionen, Atem-Übungen etc. eine positive entspannende Wirkung auf den Körper haben - auch wenn man sie selbst noch nicht wahrnehmen kann. In einer Biofeedbacktherapie bildet sich schneller als sonst die Interozeptionsfähigkeit des/der Patienten/in heraus indem er/sie eigene Wahrnehmungen und das Feedback miteinander vergleichen kann, was zu einer Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung führt.

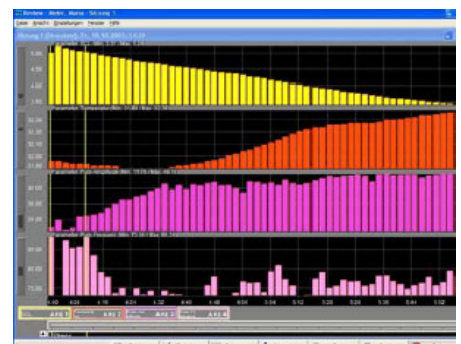


Multisensor zur Registrierung des vegetativen Entspannungsgrades (Hautleitwert, Pulsfrequenz, Durchblutung und Hand-temperatur)

## DIE BEHANDLUNG

SOFT<sup>®</sup> med bietet verschiedene Möglichkeiten für ein effektives Entspannungstraining:

- Videos, Bilderfolgen, Musik mit gleichzeitiger Rückmeldung des Entspannungszustandes dienen der Induktion eines Grundlevels an Entspannung
- Aktive Feedback-Übungen ermöglichen es das vegetative Nervensystem bewusst steuern zu lernen.
- Atemfeedback, Handerwärmungstraining (analog dem Autogenen Training), Muskelentspannung mit EMG-Feedback oder Hautleitwertstraining
- Die Kombination von Biofeedback mit bekannten Entspannungsverfahren wie dem AT oder katathymen Bilderleben, Suggestionen oder Hypnose beschleunigt die positive Wirkung dieser Verfahren. Durch die objektive Messung der Wirkung erhalten sowohl PatientIn wie auch behandelnde/r TherapeutIn die bisher fehlende Information, ob das Training optimal ausgeführt wird.
- Die Entspannungstiefe wird objektiv gemessen und zeitgleich am Bildschirm sichtbar gemacht, wodurch z.B. der/die Therapeut/in während einer Hypnose sofort beurteilen kann wie weit die Entspannung fortgeschritten ist.
- Erfolgskontrolle über mehrere Sitzungen hinweg



Darstellung des Zeitverlaufs einer Entspannungsübung: Hautleitwert sinkt (erste Kurve), Handtemperatur steigt (2. Kurve), Fingerdurchblutung steigt und Pulsfrequenz sinkt

## EFFEKTIVITÄT

Biofeedback erhöht die Effektivität bekannter Entspannungsverfahren und steigert nachweislich die Motivation der PatientInnen durch ständige Information über den Erfolg.



Patienten-Motivation: Jede Therapiesitzung startet mit einer Patientenanleitung

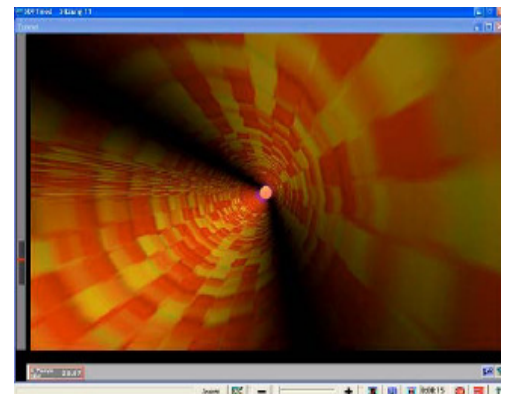
Die Therapiebibliothek ‚ENTSPANNUNGSTRAINING‘ enthält Sitzungs-Vorlagen, die von Insight Instruments gemeinsam mit Biofeedbackexperten erstellt wurden.

## Beispiele für Sitzungsvorlagen in der Therapiebibliothek ENTSPANNUNGSTRAINING

### Aktive Entspannung

Erlernen von Strategien zur Beeinflussung der Physiologie in Richtung Entspannung.

- **Handerwärmungstraining**  
zur Entspannung mittels Temperaturfeedback – analog dem AT – zur Erhöhung der peripheren Durchblutung.
- **Respiratorisches Feedback**  
bei ungünstigem Atemverhalten zur Unterstützung tiefer und langsamer Atmung.
- **Stirnentspannung**  
zur Verminderung von Verspannungen im M. Frontalis.
- **Sympatikus-Reduktion**  
zur Einübung der Beeinflussung von vegetativer Entspannung mittels Hautleitwert-Feedback.



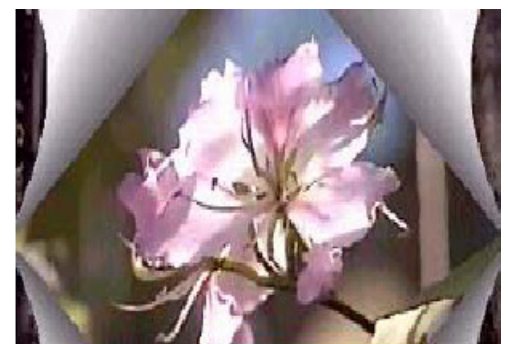
Handerwärmungstraining: Bei Erfolg bewegt man sich in einem 3D-Farbtunnel nach vorwärts.

### Entspannungsgeschichten

Die neue Dimension aktiver Entspannung: Videos, die Geschichten erzählen und motivieren, werden automatisch erst fortgesetzt wenn Entspannung erreicht wurde.

### Entspannungsreisen

Lassen Sie Ihre Patienten auf eine Reise in die Entspannung gehen. Bilderfolgen (Berge, Oase, See) und Entspannungsmusik entführen in Welten jenseits von Alltag und Stress. Das Entspannungsniveau ist gleichzeitig am Bildschirm sichtbar. Dauer jeweils 20 Minuten.



Entspannungsgeschichten: Ein Video spielt weiter solange das vorgegebene Entspannungsniveau beibehalten wird.