

Stress- und Burn-Out-Prävention mittels Biofeedback-Therapie



Zielgruppe:

- Menschen mit Erschöpfungs- und Stresssymptomen
- Alle Personen, die das eigene Wohlbefinden und ihre Körperwahrnehmung steigern wollen und Strategien im Umgang mit Stress und Belastungen erlernen wollen.

Bei länger anhaltendem oder dauerhaftem Stress bzw. beginnendem Burn-Out tauchen körperliche Symptome wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen,... auf. Seelische Merkmale wie Gedankenkreisen, negative Stimmung, Überforderung, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, usw. sind dann ebenfalls vorhanden.

Mittels Biofeedbacktherapie (= biologische Rückmeldung) können körperliche Parameter wie die Atmung, der Hautleitwert, der Puls, die Muskelspannung abgeleitet und somit sichtbar gemacht werden. Anhand eines auf Sie abgestimmten Biofeedbacktrainings lernen Sie, die Kontrolle über Körper, Geist und Seele wieder zu erhalten, Verspannungen abzubauen, in Stresssituationen ruhig zu bleiben und besser zu entspannen.

Methoden:

Anamnese, Biofeedbacktherapie (Diagnostik und Training), Visualisierungstechniken, Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen, Lösungsorientierte Ansätze, Psychoedukation, Ressourcenstärkende Tools aus der Positiven Psychologie.

Paket 1:

Stress- und Burn-Out-Prävention mittels Biofeedback-Therapie **(5 Einheiten)**

1. Einheit: Anamnese und diagnostische Stresstestung mittels Biofeedback. Besprechung der Ergebnisse und des weiteren Trainings.
2. bis 5. Einheit: Ein speziell auf Sie abgestimmtes wöchentliches Training zur Wahrnehmungsförderung, Stressreduktion und Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Kosten und Dauer des Programms

5 Einheiten x 85 € = 425 €

Paket 2:

Stressmanagement – Kurzintervention mit Biofeedback-Diagnostik **(3 Einheiten)**

1. Einheit: Einheit: Anamnese und diagnostische Stresstestung mittels Biofeedback. Besprechung der Ergebnisse und Interventionsangebote für die beiden folgenden Einheiten.
2. und 3. Einheit: Ressourcenorientierung, Stress-Psychoedukation, Vermittlung von Entspannungstechniken (auch mit Biofeedback-Kurztrainings - z.B. Atemtraining, Visualisierungsübungen, Progressive Muskelentspannung).

Kosten und Dauer des Programms

3 Einheiten x 85 € = 255 €

Die psychologische Behandlung und Methodik richtet sich immer nach den Bedürfnissen des Klienten und kann daher von dem beschriebenen Programm etwas abweichen.