

Merkblatt

zur Optimierung des Neurofeedback-Trainings :

Stand: 2010.06

Wichtig:

- Bitte vor dem Trainingstermin weder Pflegespülungen noch Haarsprays noch Cremes oder Haargels anwenden und daher ein NICHT-rückfettendes Haarshampoo benutzen. ^[*1]

Empfehlenswert:

- Ein Training sollte in ausgeruhtem Zustand durchgeführt werden. Daher sollte am Tag vor dem Training auf ausreichend Schlaf geachtet werden.
- Mindestens 24 - 36 Stunden vor dem Training sollte kein Alkohol konsumiert werden.
- Das Training sollte weder in hungrigem noch in übersättigtem Zustand durchgeführt werden.
- Nach einem erfolgreichen Trainingstermin kann sich insbesondere nach den ersten Trainingsterminen vorübergehend Rekreationsbedürfnis (z.B. in Form von Müdigkeit) einstellen. Vom Führen gefährlicher Maschinen sollte daher mindestens am Tage des Trainings sicherheitshalber abgesehen werden.

[*1] Zusatzstoffe und Hautfette können eine korrekte Messung der Sensoren verhindern.

[*2] vgl.: John N. Demos, 2005, Appendix 4, Seite 247

Zur Beachtung:

- Nach intensivem Spitzenleistungs-(Alpha/Theta)-Trainingsprogramm nach Peniston/Kulkosky kann sich eine Alkohol-Unverträglichkeit/-allergie einstellen (Peniston-Effekt) ^[*2]
- Erziehungsberechtigte, die ihr schulpflichtiges Kind zum Training begleiten, sollten einen Wechsel oder die Hinzunahme einer weiteren Begleitperson vorher mit dem Trainer be- bzw. absprechen (Setting-Voraussetzungen) .
- Nach einem Neurofeedback-Trainingsprogramm kann sich die Wirksamkeit psychoaktiver Substanzen (z.B. von Medikamenten) verändert bzw. verstärkt haben. Die Höhe einer angemessenen Dosierung sollten Sie ggf. daher fachkundig begleitend überprüfen lassen.

Trainingsstruktur :

1 Trainingseinheit = 45 – 50 Minuten
davon mindestens **30 Minuten reine Trainingszeit**
und ca. **15 Minuten Rüstzeit**

30 Minuten Trainingszeit zu 3 x 10 oder 2 x 15 Minuten

1,5 Trainingseinheiten = 1 Std. 20 Minuten
davon mindestens **50 Minuten reine Trainingszeit**

Wichtiger Hinweis:

Das Neurofeedbacktraining als Mentalleistungstraining für Schule, Studium und Beruf bzw. zur Gesundheitsförderung und Prävention kann eine begleitende und/oder ggf. erforderliche Konsultation einer im Heilberuf tätigen Person nicht ersetzen. Bitte klären Sie eventuelle Erfordernisse ggf. auch eigenständig und eigenverantwortlich ab.

www.Soft-dynamics.de