

Neurofeedback

HEG-Biofeedback

*Bei Konzentrationsschwierigkeiten,
Schlafstörungen, Kopfschmerzen,
Nervosität und Müdigkeit*

Lernberatung

Prüfungsvorbereitung

Aufgabenhilfe

Stützunterricht

*Als Vorbereitung, Training und
Unterstützung bei Prüfungen
und in der Schule*

Neurofeedback

Neurofeedback ist eine computergestützte Methode, mit welcher die Gehirnwellen trainiert werden. Dank der nachhaltig besseren Organisation des Gehirns können dauerhafte Erfolge erzielt und ggf. auch Medikamente abgesetzt werden.

Der Mensch kann fast alles erlernen, zumal er eine Rückmeldung zwischen dem Erwünschten und dem Erreichten erhält. Viele Funktionen des Körpers und Geistes können aber nicht direkt wahrgenommen und somit auch nicht beeinflusst werden. Hier hilft das Neurofeedback, indem es eine Körperfunktion, die gemessen wird, rückmeldet und diese dadurch trainiert werden kann. Im Training werden akustische und visuelle Feedbacksignale (Film oder Musik) verwendet. Die Hirnaktivität wird durch das Training optimiert, was einen direkten Einfluss auf die Effizienz und Leistungsfähigkeit hat.

Wobei kann Neurofeedback helfen?

- Schlafstörungen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- ADHS, ADS
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Lernstörungen und -schwierigkeiten
- Prüfungängste, Ängste allgemein
- Burnout, Stress, Nervosität
- Niedergeschlagenheit
- Bruxismus (Zähneknirschen)
- Chronische Müdigkeit
- Impulsivität, Aggressivität
- Leistungssteigerung
- Autismus, Asperger Syndrom

Lernberatung

Jede Person lernt auf eine andere Weise am besten. Schlechte Noten oder massiver Prüfungsstress können eine Folge von falschen Lernstrategien sein. In der Lernberatung werden verschiedene Lernstrategien erarbeitet, ausprobiert und direkt auf aktuellen Lernstoff angewendet. Das Programm wird auf jede Person individuell angepasst.

Für Personen in Aus- und Weiterbildung aller Altersstufen geeignet.

Prüfungsvorbereitung

Gemeinsam werden Lern- und Prüfungsstrategien erarbeitet, die auf die Person zugeschnitten sind.

Die Prüfungsvorbereitung beinhaltet:

- Das Planen der Vorbereitungsarbeit
- Der Aufbau einer positiven und mentalen Prüfungseinstellung
- Das Abbauen von Prüfungängsten
- Evtl. Neurofeedbacktraining
- Evtl. HEG-Biofeedbacktraining
- Individuelle Förderung durch Stützunterricht (Volksschule)

Ideal für Personen, die sich auf eine Aufnahme- oder Lehrsabschlussprüfung, Prüfungen an Fachhochschulen oder der Universität vorbereiten.

Aufgabenhilfe und Stützunterricht

Bei Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben werden diese in der Aufgabenhilfe gemeinsam bearbeitet und besprochen. Bestehen Lücken in einem bestimmten Schulfach, so wird im Stützunterricht ausgehend vom Lernstoff für den Lernenden oder die Lernende individuell zugeschnittenes Übungsmaterial zusammengestellt und der Stoff gemeinsam erarbeitet.

Aufgabenhilfe und Stützunterricht sind ideal für Schüler*innen der Primar- und Sekundarstufe.

HEG-Biofeedback

HEG (Hämoencephalographie) ist eine Durchblutungsmessung des Gehirns. Mittels Sensoren in einem Stirnband wird die Durchblutung des Stirnlappenbereichs gemessen und gefördert. Schwierigkeiten, bei welchen die frontalen Bereiche des Gehirns einbezogen sind, werden gemindert. Problemlösung, Emotionskontrolle, Aufmerksamkeit, Planen, Denken, Organisieren, Motivation und Ausdauer werden positiv beeinflusst.

HEG-Biofeedback wird u.a. angewendet bei:

- Ablenkbarkeit
- Vergesslichkeit
- ADHS, ADS
- Wut, Impulsivität
- Unaufmerksamkeit, Tagträumen
- Migräne
- Motivationsschwierigkeiten

Zu meiner Person



Dr. Ariane Basler

- Diplom für Biofeedback/ Neurofeedback, ASCA anerkannt
- Eigene Praxis seit 2008
- Doktorat in Bildungssoziologie
- Master of Arts UZH in Sozialwissenschaft
- Primarlehrerin, Oberstufenlehrerin Sek B
- Lernberaterin
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Bildungsplanung Kanton Zürich
- 7 Jahre Forschung an der Universität Zürich
- Erfahrung als IF-Lehrperson
- Diverse Weiterbildungen zu soziologischen, didaktischen und psychologischen Fragestellungen

Neurofeedback Lernberatung

Dr. Ariane Basler
+41 78 819 70 80

Praxis in **Frauenfeld**
Gaswerkstrasse 18a

www.neurofeedback-lernberatung.jimdofree.com
a.basler@neurofeedback-lernberatung.ch