

# Braincoach

Fitness für Ihr Gehirn



# Über Braincoach

Braincoach richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren, die ihre Konzentration im Alltag verbessern möchten.

Das Programm kombiniert Neurofeedback mit einem Wahrnehmungs- und Strategietraining.

Neurofeedback ist eine moderne Methode zum Training des Gehirns. Mit einem EEG Gerät wird die Gehirnaktivität gemessen und auf einem Bildschirm visualisiert.

Durch das Training lernen Sie, Ihre Gehirnaktivität in eine gewünschte Richtung zu verändern.

Zum Beispiel wird Ihr Gehirn bei Müdigkeit darauf trainiert, aktiver zu sein. Im Gegensatz dazu, nimmt Ihr Gehirn bei Stress einen entspannteren Zustand an.

Auch Menschen mit chronischem Stress, Depression und Ängsten können von Neurofeedback profitieren.

# Training, Coaching, Monitoring

## Training

Das Gehirn lernt durch Wiederholung. Das ist auch für das Training mit Neurofeedback wichtig. Das Training kann in der Praxis mit einem EEG Gerät vor einem Bildschirm oder Zuhause mit einem mobilen Gerät stattfinden. Nach der ersten Messung wird ein individuelles Training umgesetzt.

## Coaching

Motivation ist die Grundlage, um das Training in den Alltag zu integrieren und Ziele zu erreichen. Deswegen werden Sie von einem persönlichen Brain Coach motiviert und unterstützt. Die Begleitung erfolgt vor Ort in der Praxis und digital über das Smartphone oder Tablet.

## Monitoring

Wir verfolgen Fortschritte: Sie lernen von uns und wir lernen aus Ihrem Feedback. Mit Fragebögen werden im Vorher-Nachher-Vergleich gefühlte Veränderungen messbar.



# Und so funktioniert's



## Onboarding

In der Onboardingphase werden Sie auf den Trainingsverlauf vorbereitet. Sie gestalten die Braincoach Reise aktiv mit, indem Sie Ziele mit Ihrem Brain Coach besprechen.

## Erstgespräch

Im Erstgespräch lernen Sie Ihren persönlichen Brain Coach kennen. Gemeinsam werden die Vorgeschichte, das Anliegen und der Ablauf des Programms besprochen.

## EEG Messung

Die EEG Messung ist die Grundlage für das Neurofeedback Training. Dadurch kann das Trainingsziel bestimmt und personalisiert werden.

## Fragebögen

Am Anfang des Programms wird Ihre aktuelle Situation erfasst. Mit Hilfe von Fragebögen werden sowohl Stärken und Ressourcen als auch Herausforderungen im Alltag festgehalten.

## Konditionierung (6 W)

In diesem Kurs lernen Sie unbewusst ihre Gehirnaktivität in einen gewünschten Zustand zu versetzen.

## Wahrnehmung (6 W)

Zusätzlich zum Neurofeedback Training wird die Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen gestärkt.

## Strategie und Transfer (12 W)

Sie werden von ihrem Brain Coach unterstützt, die bisherigen Trainingsinhalte in Ihren Alltag zu integrieren. Das Strategietraining hilft Ihnen, die notwendigen Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

## Training

Das Neurofeedback Training beginnt. Sie konditionieren Ihre eigene Gehirnaktivität. Ihr Coach unterstützt und begleitet Sie durch das Programm. Sie trainieren nicht alleine.

## Abschluss

Es ist Zeit für den Vorher-Nachher Vergleich. Was hat sich verbessert? Jetzt werden die spürbaren Erfolge auch messbar.



## Besprechung der Ergebnisse


Hier kommen alle Informationen zusammen: Ihre persönlichen Ziele und die Ergebnisse der Fragebögen werden mit der Auswertung der EEG Messung kombiniert. Sie erfahren, wie das Neurofeedback Training gestaltet wird.


## Trainingsprogramm abgeschlossen


Das Programm ist geschafft. Das Training hat sich gelohnt. Nun ist es Zeit, Erfolge zu feiern und dran zu bleiben!



# Kontaktieren Sie uns gerne

 +49 221 65031940

 [hallo@neurocoach-koeln.de](mailto:hallo@neurocoach-koeln.de)

 Neurocoach Praxis für Ergotherapie  
Hansaring 79-81  
50670 Köln  
Deutschland

