

Peak Performance Training

15.04.2009, 14:42 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *stednitz.design your life.GmbH*



Neurofeedbacktraining

Peak Performance Training

Mehr Intelligenz, Fokus und Gelassenheit dank Neurofeedback Training

Was haben Top Executives einer Fortune 500 Healthcare Company, das Norwegische Olympic Training Center und Ernest & Young LLP gemeinsam? Sie alle setzen gezielt Neurofeedback Training ein, um die Leistung der Kader zu steigern. Dabei hinkt die Akzeptanz von Neurofeedback für Peak Performance in Unternehmen dem Einsatz im Spitzensport, in der Musik und im Militär etwas hinterher. Am meisten forschen gegenwärtig die Amerikaner und die Russen, doch auch die Universität Zürich kann mit teilweise führenden Forschungsergebnissen aufwarten. Hier einige Fakten:

- In Italien machten einige der besten Fussballspieler des Milano Football Clubs Neurofeedbacktraining. Ziel: die Verbesserung der Konzentration in kritischen Momenten. Interessanterweise wurde daraufhin Italien Weltmeister.
- Gemäss einer Studie aus London konnten Musiker ihre Leistungen dank Neurofeedback deutlich verbessern.
- Die Nachfrage nach und das Angebot von Neurofeedback ist in den letzten Jahren massiv angestiegen.
- Das Jahresmeeting 2007 der Biofeedback Foundation of Europe BFE wurde von einer Rekordzahl von Teilnehmenden besucht.

Neben Peak Performance Training wird Neurofeedback bereits für eine erstaunliche Vielzahl von Situationen eingesetzt: Die Anwendungen reichen von Stressmanagement, Gedächtnistraining, Behandlung von Angstzuständen und Depressionen, Aufmerksamkeitsstörungen und Schlafstörungen bis hin zur erfolgreichen Therapie von Epilepsie und Alkoholismus. Tatsächlich sieht es so aus, wie wenn es wenig gäbe, was sich mit Neurofeedback nicht wirksam behandeln liesse — zumindest alles, das von der Hirntätigkeit abhängt. Und das ist viel.

Was heisst Peak Performance?

Personen, die Höchstleistungen in irgend einem Bereich vollbringen, haben oftmals eines gemeinsam: Sie haben die Fähigkeit, sich gänzlich auf das, was sie erreichen wollen, zu konzentrieren. Vietta S. Wilson von der York Universität in Toronto drückt dies folgendermassen aus: "Sie können in einen Zustand eintreten, wo sie völlig auf ihr Tun fokussiert sind. Sie haben gelernt, einen Ort zu betreten, der geistige Klarheit und erhöhte Energie mit einem Gefühl innerer Ruhe

und aktivem Engagement verbindet." Ein wichtiger Erfolgsfaktor dieser Hochleister – seien dies Top Executives oder auch Athleten – scheint zu sein, dass sie gelernt haben, sich diese Ressourcen im Bedarfsfall zugänglich zu machen. Und genau das lässt sich mit Neurofeedback erreichen.

Wir haben alle schon Bekanntschaft mit diesem Zustand von erhöhtem Fokus und starker Präsenz gemacht, beispielsweise in einer Notsituation, beim Tauchen oder Bergsteigen. Der amerikanische Forscher Mihaly Csikszentmihalyi hat diesen Zustand "Flow" genannt. Oft tritt diese Art von höchster Konzentration nur temporär auf und kann nicht täglich genutzt werden. Peak Performance oder Flow gehen beispielsweise mit folgenden Verhaltensweisen einher:

- Flexible, fokussierte Aufmerksamkeit
- Mentale Klarheit
- Keine Angst vor Versagen, eine Art positiver Hemmungslosigkeit
- Leistung verbunden mit entspannter Leichtigkeit
- Ein Gefühl von Kontrolle über die Emotionen
- Erhöhte Intuition, erweitertes Bewusstsein
- Hohe Kreativität
- Gesteigerte Energie, auch im Hinblick auf grosse Belastungen
- Schnelle Entscheidungsfähigkeit
- Gesteigerte Gedächtnisleistung

Wie wird das Training durchgeführt?

Ein Elektroenzephalograph (EEG) misst die Hirnwellenaktivität. Sensoren an der Kopfhaut und an den Ohren stellen eine Verbindung zum EEG-Biofeedback-Gerät her. Die Verbindung macht die Hirnwellenaktivität auf einem Computerbildschirm sichtbar. Die Anwender lernen dann, ihre Hirnwellenaktivität bewusst zu verändern. Für ein effektives Training muss man nicht viel über Neurotherapie oder Biofeedback wissen. Die Betroffenen spielen computergestützte Spiele, indem sie ihre Hirnwellenaktivität einsetzen. Der Computer meldet Veränderungen in der Aktivität anhand visueller oder auditiver Information zurück. Für bleibende Veränderungen sind in der Regel 30-50 Trainingssitzungen nötig.

Noch bessere Effekte dank Q-EEG Diagnostik

Quantitative Elektroencephalographie Q-EEG wurde erstmals nach 1970 entwickelt, da der derzeitige Stand der Informatik dies nun ermöglichte. Mit Q-EEGs können die digitalisierten Daten individueller Hirnwellen mit einem normativen Datensatz und einer Vergleichsgruppe abgeglichen werden. So lässt sich feststellen, ob sich die Hirnwellenaktivität einer Person auf bedeutsame Weise von bestimmten Vergleichspersonen unterscheidet. Mit Hilfe dieser Informationen wird danach ein individueller Trainingsplan für Neurofeedback Training entwickelt, damit das Gehirn auf effizientere und besser regulierte Weise arbeiten kann.

Die Behandlung kann gezielter erfolgen und braucht in der Regel weniger Zeit.

Trends für die Zukunft

Die vergangene Dekade wird oft "das Jahrzehnt des Gehirns" genannt. Während der letzten zehn Jahre haben wir — dank der neuen Forschungstechnologien — mehr über das menschliche Gehirn gelernt als je zuvor. Schon jetzt steht fest, dass dieser Trend anhalten wird. Und man darf gespannt sein, was die Auswirkungen auf den geschäftlichen und schulischen Alltag sein werden.

Dr. Ulrike Stedtnitz ist Fachpsychologin FSP und leitet stedtnitz. design your life. GmbH in Zürich

Portrait

stedtnitz.design your life. ist ein Beratungsunternehmen

Seit 1985 verknüpfen wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in der Potenzialentwicklung mit unserem reichen Erfahrungsschatz, der inzwischen auf mehr als 5000 Beratungen von Menschen aller Alterstufen basiert. Wir arbeiten deutsch- und englischsprachig.

Life Design — das bedeutet für uns, Menschen den Zugang zu ihren ur-eigenen Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten zu erschliessen. Dies in dem Ausmass, wie es von dem/der Einzelnen zum Beratungszeitpunkt gewünscht wird. Life Design — das heisst, aktiv einen Lebensentwurf zu erschaffen, zu ändern oder neuen Situationen und Entwicklungen anzupassen

News-ID: 300946 • Views: 1394 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/300946/Peak-Performance-Training.html>