

---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Vorwort	Dr. Siegfried Othmer Ph.D, Wissenschaftlicher Direktor, EEG-Institut, USA. . . . .	11
Einleitung	Was ist Neurofeedback?. . . . .	17

### Teil I – Die Theorie

Kapitel 1	Ein nicht so kleines Wunder . . . . .	31
	Synapse . . . . .	36
Kapitel 2	Eine kurze Geschichte der Gehirnwellenforschung. . . . .	37
Kapitel 3	Die Gehirnrythmen . . . . .	45
Kapitel 4	Die Trialität – Drei Gehirne in einem . . . . .	57
Kapitel 5	Ebbe und Flut der Entwicklung – Die Oktaven des Bewusstseins . . . . .	79
Kapitel 6	Ausflug in die Evolutionspsychologie . . . . .	107
Kapitel 7	Die Psychophysiologie und die messbare Psyche . . . . .	121
Kapitel 8	Das verwundete Gehirn – wer ist noch zuhause?. . . . .	135

### Teil II – Die Praxis

Kapitel 9	Der Untergang der Titanic – oder ist alles noch ganz dicht? . . . . .	153
Kapitel 10	Der Erstbesuch. . . . .	159
Kapitel 11	Das Spektrummodell . . . . .	169
Kapitel 12	Der Veränderungsprozess mit Neurofeedback. . . . .	181
Kapitel 13	Die Trainingsarten . . . . .	203
	Die Synchronizität. . . . .	207
	Was wird synchronisiert? . . . . .	211
	Alpha/Theta Training . . . . .	221
	Theta-Training . . . . .	226
	Delta-Training . . . . .	232
	SMR-Training . . . . .	239
	Beta-Training . . . . .	243

	HiBeta-Training . . . . .	246
	Gamma-Training . . . . .	248
Kapitel 14	Der Abgleich – Vom Symptom zur Trainingsstrategie . . . . .	251
	Spezifische Trainingsprotokolle, Aufmerksamkeitssymptome . . . . .	258
	Spezifische Trainingsprotokolle, Kognitive Symptome . . . . .	260
	Spezifische Trainingsprotokolle, Emotionale und Verhaltenssymptome . . . . .	261
	Spezifische Trainingsprotokolle, Schlafsymptome. . . . .	263
	Spezifische Trainingsprotokolle, Schmerzsymptome. . . . .	265
	Spezifische Trainingsprotokolle, Neurologische und motorische Symptome. . . . .	267
	Spezifische Trainingsprotokolle, Symptome aus dem Immun-, Hormon- und autonomen Nervensystem . . . . .	269
Kapitel 15	Die Neurofeedback-Checkliste . . . . .	271
Kapitel 16	Das Hochleistungstraining mit Neurofeedback . . . . .	285
Kapitel 17	Ergänzende Maßnahmen . . . . .	299
Kapitel 18	Praktische Gehirnpflege – Wie Sie auf Ihr Gehirn gut aufpassen können . . . . .	321
Kapitel 19	Die Ausbildung zum Trainer für Neurofeedback . . . . .	345
	Ausbildungsplan zum EEG Neurofeedback-Trainer . . . . .	346
	Theoretischer Teil . . . . .	347
	Praktischer Teil . . . . .	349
Nachwort	Der systemische Blick . . . . .	351

## Anhang 1

Coaching für unterwegs – Wie kleine Dinge Großes bewirken können . . . . .	355
--	-----

## Anhang 2

Nützliche Adressen – Auswahl an Neurofeedback/Biofeedback-Anbietern im deutschsprachigen Raum. . . . .	363
Bibliographie . . . . .	365
Farbtafeln . . . . .	375-390