

## Stress et travail

Comment reconnaître, prévenir et traiter le burn-out ?

### Bio- und Neurofeedback bei Burnout

Dr Axel Kowalski

*Neuro- und Biofeedback-Therapeut*

*Geschäftsführender Gesellschafter der NeuroFit GmbH*

*Mitglied des Vorstands und Dozent der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback*

*Dozent im Fach Psychologie - Fachhochschule f. öffentl. Recht u. Verwaltung NRW*

Die Methode Neurofeedback bietet eine Möglichkeit die elektrische Aktivität der Nervenzellen des menschlichen Gehirns gezielt zu verändern und zu trainieren. Mittels eines derartigen Trainings bietet sich unter anderem auch eine Alternative zur medikamentösen Behandlungen. Die Verfügbarkeit von Neurofeedback wird durch die zunehmende Miniaturisierung der Technik preiswerter und mobiler. Die zurzeit erhältlichen Endgeräte für Verbraucher (Stichwort: Mobiles EEG) lassen sich in der Regel mit Smartphone und Tablet verbinden. Ein Neurofeedback Training ist damit prinzipiell überall und zu jedem Zeitpunkt möglich. Die entsprechende Technik und der Umgang damit wird in der „praktischen Phase“ zum selbst ausprobieren vorgestellt.

