

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	XI
Geleitwort (Giselher Guttman)	XV
Biofeedback – a brief introduction (Frank Andrasik)	XVII
Arbeiten mit Biofeedback in Therapie und Training	1
Therapeutische Relevanz der gemessenen Parameter	8
Messbare Parameter	12
Atemamplitude und -frequenz	12
Hyperventilationssyndrom	14
Pulsfrequenz	14
Pulsamplitude	15
Fingertemperatur	15
Hautleitwert	15
Persönlichkeitsmuster und Hautleitwert	16
Introversion/Extraversion	17
Muskelspannung	20
Dysponesis – eine Schutzfunktion des Körpers	22
Biofeedback und Diagnostik	24
Antizipation	25
Evaluation	27
Biofeedback und essenzielle Hypertonie	29
Das Herz – Kraftquelle auf Lebenszeit	31
Herzratenvariabilität	31
Respiratorische Sinusarrhythmie (RSA)	32
Kohärenztraining	32
Biofeedback und Herzratenvariabilität (HRV)	32
Der Vagus – eine Balance zwischen Seele und Körper	36
Essenzielle Hypertonie	39
Entstehung einer Essenziellen Hypertonie	40
ASTI© TH _{Herz} – ein Therapiekonzept	43
Stufe 1: Die Wurzeln stärken: Chronischer Stress und das Herz	44
Modul 1: Baseline und Stress- Regenerationstest	47
Modul 2: Atemtraining	51
Modul 3: Muskelentspannung und Muskelwahrnehmung	58
Modul 4: Handerwärmungstraining	67
Modul 5: Respiratorische Sinusarrhythmie und Herzratenvariabilitätstraining	71
Stufe 2: Der Stamm – Verständnis und Compliance erzeugen im emotional-kognitiven Bereich	74
Modul 6: Das Tor zum Gefühl und zur Intuition öffnen	74

Stufe 3: die Baumkrone – die therapeutische Intervention im noetischen/geistigen Bereich zur Erweiterung und Gesundung der Persönlichkeit	76
Modul 7: Ärgermanagement	76
Modul 8: der innere Druck – in Distanz gehen.....	76
Modul 9: Lebensstiländerung	81
Modul 10: Existenzieller Stress	81
Mit Biofeedback auf dem Weg zu den eigenen Ressourcen	87
Biofeedback und psychosomatische Psychotherapie.....	90
Biofeedback und Depression	92
Biofeedback in der Therapie von Angststörungen.....	94
Spezifische Phobien – Sucht – Konfrontation – Biofeedback	106
Verhaltensstereotypien, mangelnde Impulskontrolle, Tics.....	107
15 Grundsätze für die Anwendung von Biofeedback in einer psychosomatischen Psychotherapie (Don Moss).....	108
Biofeedback zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte in der Behandlung von Krebs	115
Aktivierung der eigenen Ressourcen.....	117
Neues Sinnerleben – Kraft schöpfen durch psychotherapeutische Begleitung	119
Therapeutische Interventionen für onkologische Patienten	120
Biofeedback und Neurofeedback bei Tinnitus	125
Distanz und Ruhe finden	128
Das Alpha-Theta-Training – the Twilight State (Knut Berndorfer)	133
Neurofeedback – ein Mittel zur Selbstkontrolle für Patienten mit Epilepsie (Ute Strehl)	141
Einsatz von Biofeedback im Sport (Günter Amesberger, Thomas Finkenzeller)	151
Biofeedback für Frauen	161
Rehabilitative Maßnahmen bei Stress- und Mischinkontinenz (Eva Uher)	164
Ausblick	181
Literatur	185
Liste der Mitautoren.....	191