

Mag. Michaela Schlick

Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen.
(Paul Coehlo)

Als klinische und Gesundheitspsychologin sowie Biofeedbacktherapeutin würde ich mich freuen Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen um gemeinsam Stressbewältigungsstrategien zu erarbeiten. Mit Hilfe eines individuellen Trainingsprogramms kann ich Ihre Gesundheit fördern und Ihnen dabei helfen Ihre Leistungsfähigkeit auf gesunde Art und Weise zu verbessern.

Anbieterqualifikation:

Klinische- und Gesundheitspsychologin; Biofeedbacktherapeutin;
diplomierte betriebliche Gesundheitsmanagerin; Vorträge im
Gesundheits- und Präventionsbereich

Partnerangebot ab	260,00 Eur
abzügl. SVS Gesundheitsrunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	160,00 Eur



Stress und Burnoutprävention 260,00 Eur

Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an alle Personen, die erste Anzeichen eines Erschöpfungszustandes aufweisen aber auch an all diejenigen, welche Ihre Gesundheit erhalten und verbessern wollen.

Schwerpunkte des Trainingsprogramms:

4 Einheiten zu je 60 Minuten

Besteht aus:

1. Erhebung des Ist- Zustandes und Erstellung eines individuellen Stressprofils mit Hilfe des Biofeedbacks
2. Informationsvermittlung zu Stress, Stressmanagement, Stressbewältigungsstrategien
3. Eine Trainingseinheit mit Biofeedback inklusive Erlernen von Entspannungstechniken
4. Integration gesundheitsfördernder Maßnahmen in den Alltag, Erstellung eines Trainingsplans für die selbstständige Fortsetzung um langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu erhalten

Methodik

Biofeedback ist eine in der medizinischen Behandlung und Diagnostik weit verbreitete und anerkannte Methode, deren Wirksamkeit in zahlreichen Studien belegt worden ist. Mit Hilfe des Biofeedbackgerätes lernen Menschen, die unter psychischen, sozialen oder körperlichen Beeinträchtigungen leiden, Stressreaktionen des Körpers und der Psyche zu steuern.

Der Begriff Biofeedback kommt aus dem Altgriechischen und setzt sich aus den Wörtern bios „Leben“ und feedback „Rückmeldung“ zusammen. Biofeedback dient dazu Körperfunktionen wie Puls, Hautleitwert, Atmung oder Muskelanspannungen zu messen. Die zu behandelnde Person sitzt

vor einem Computerbildschirm, an seinem Finger ist ein Sensor angebracht, der zum Beispiel den Hautleitwert misst. Damit wird indirekt der Grad der Anspannung des autonomen Nervensystems gemessen. Dieser Messwert wird auf dem Bildschirm angezeigt. Der Computer meldet die Werte der Körperfunktionen mit Hilfe von Linien, Tönen oder Grafiken zurück und man kann direkt mit Hilfe gezielter Trainings wie zum Beispiel Atemtraining oder Entspannungstrainings darauf Einfluss nehmen und positiv beeinflussen. Psychosomatische Zusammenhänge werden dadurch verdeutlicht. Beispielsweise kann beobachtet werden, welche Auswirkungen positive oder negative Situationen auf das Herz- Kreislaufsystem, die Atmung, den Hautleitwert oder die muskuläre Anspannung haben. So lernt der/ die Behandelte sich selbst besser kennen und kann Entspanntheit von Angespanntheit unterscheiden. Oft verlernt man aufgrund des hektischen Alltags auf eigene Bedürfnisse zu achten und tut sich schwer Stressreaktionen des Körpers wie schnelle/ flache Atmung oder Herzrasen bewusst wahrzunehmen und etwas dagegen zu tun. Biofeedback ist in zahlreichen Bereichen einsetzbar, hilfreich zum Beispiel bei Unruhezuständen, Zähneknirschen, Nacken- und Schulterverspannungen, Spannungskopfschmerz, Reizdarmsyndrom, Schlafstörungen). Auch gut anwendbar bei Schwangeren und Kindern/ Jugendlichen. Weitere Erklärungen entnehmen Sie bitte meiner Homepage, www.psy-biofeedback.at.

Die Wirksamkeit des Biofeedback wurde auch in zahlreichen Studien belegt.

Siehe dazu folgernde Quellen: Martin A.& Rief W.(2009) *Wie wirksam ist Biofeedback?* Bern:Huber; Rief W. Biernbaumer N. (2011): *Biofeedback*. Stuttgart: Schattauer, 3. Auflage

Ich freue mich, Sie in meiner Praxis willkommen heißen zu dürfen!

Psychologische Biofeedbackpraxis - Mag. Michaela Schlick

Tel: +43 (0) 677/ 634 424 72

5020 Salzburg

Alpenstraße 48, 2. Stock

Web-Adresse: www.psy-biofeedback.at

Email-Adresse: michaela.schlick@psy-biofeedback.at

*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVS Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!

Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-6350