

Biofeedback im Einsatz gegen Stress, stressbedingte Beschwerden und Burnout

The Commitment of Biofeedback to Prevent Stress, Stress Related Disorders and Burnout

Ingrid Pirker-Binder

Themenschwerpunkt Stresspsychologie

Die Managerkrankheit ist eine Epidemie, die durch den Uhrzeiger hervorgerufen und durch den Terminkalender übertragen wird...

John Steinbeck

reduce stress, as well as on special applications like burnout prevention, essential hypertension, and oncology.

Zusammenfassung

Die Stärke der modernen Technik des Biofeedback liegt darin, innerpsychische Prozesse sichtbar zu machen. Parameter, wie Atemfrequenz, Muskelspannung, Fingertemperatur, Hautleitwert werden am Computerbildschirm dargestellt. Dadurch wird die Verbindung zwischen Verhalten, Denkmustern, Lebensstil, Körper, Geist und Seele aufgezeigt. Biofeedback macht es für den Klienten leicht, Veränderungen im Körper wahrzunehmen, stattfindende Prozesse und Verbindungen zu verstehen und zu lernen, das eigene stressvolle Verhalten in ein gesundes umzuwandeln. Der folgende Artikel weist sowohl auf die generelle Bedeutung von Biofeedback in der Reduktion von Stress hin, als auch auf spezielle Anwendungen, wie zum Beispiel bei der Prävention von Burnout, Therapie von essenzieller Hypertonie und Anwendungsmöglichkeiten in der Onkologie.

Biofeedback ist eine wunderbare Errungenschaft der neuesten Technologie. Diese Technik macht es möglich, innerpsychische Prozesse, die wir nicht wahrnehmen, oder verlernt haben wahrzunehmen, am Computerbildschirm sichtbar zu machen und dadurch wieder in Beziehung mit unserem Körper zu treten, Zusammenhänge zwischen Geist und Körper zu erkennen und zu erleben. Biofeedback ermöglicht einen Weg zurück zu den eigenen Ressourcen (Pirker-Binder, 2008).

Verschiedene Parameter, wie Atmung (Tiefe und Atemfrequenz), Puls, Herzrate und Herzratenvariabilität, Muskelspannung, Fingertemperatur, Hautleitwert, Sauerstoffsättigung und Aktivität der Hirnwellen (Neurofeedback) zeigen auf, auf welchem Energieniveau der Körper sich gerade befindet, z.B. tief entspannt, mäßig aktiviert oder zuviel aktiviert. Stressbedingte Probleme und Beschwerden lassen sich dadurch nicht nur besser erklären, sondern auch nachhaltig verändern.

Abstract

The modern technology of biofeedback has a great impact on making psychophysiological processes visible. Parameters like breathing rate, heart rate, muscle tension, finger temperature, and skin conductance are shown on a computer screen. The link between behaviour, thinking patterns, life style, the bondage of body-mind-spirit, is obvious. Biofeedback makes it easy for clients to be aware of changes within the body and mind, to understand the processes and connections and to learn to change their stressful behaviour into a healthy one. The article focuses on a general approach using biofeedback to