



Biofeedback bei Stress und Burnout

Mag. Dr. Melanie Lenger; Mag. Bettina Seitlinger

bfa@insight.co.at

0043 (0)6765229714

<https://biofeedback-akademie.com/>

Copyright und Verwendung der Unterlagen der Europäischen Biofeedback Akademie und Insight Instruments. Die im Onlineseminar übergebenen Lernunterlagen (Folien und Video) sind nur für das persönliche Studium zu verwenden. Vervielfältigung oder Nutzung der Inhalte für andere Zwecke sind nicht gestattet. Durch die Teilnahme am Onlinekurs stimmt der Teilnehmer dieser eingeschränkten Nutzungsbedingung vollinhaltlich zu.

1



Stress Definition - Beispiele

„Der Mensch befindet sich dann im Stress, wenn er auf einen Reiz von innen oder außen mit einer Aktivierungsreaktion antwortet“
(Hans Selye, 1936)

Stress ist ein biologischer Prozess, der beim Körper Veränderungen hervorruft, um [...]erhöhte Ansprüche zu bewältigen.
(vgl. Süss-Lindert, 1995, S.16)

2

Definition Burnout

Die WHO beschreibt Burn-out als Syndrom aufgrund von "chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird".

Das Syndrom hat laut ICD-11 drei Dimensionen:

- ein Gefühl von Erschöpfung
- eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job und
- ein verringertes berufliches Leistungsvermögen

der Begriff Burn-out sollte ausschließlich im beruflichen Zusammenhang und nicht "für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen" verwendet werden.

(Bisher war Burn-out unter "Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung" und ohne Verweis auf das berufliche Umfeld im Katalog ICD-10 aufgeführt)

3

Das Biofeedback - Prinzip



Sensoren
(zB. zur Erfassung der
Muskelspannung)



Kontinuierliche
Rückmeldung
= Feedback



PC und Biofeedbackgerät

4



Stressprävention mit Biofeedback

Biofeedback als Mittel
Stressreaktion/
-belastung sichtbar zu machen
und damit zu sensibilisieren

Biofeedback als Möglichkeit den
Entspannungsprozess objektiv
zu betrachten und
Schwierigkeiten frühzeitig zu
erkennen, um rechtzeitig
entgegen zu lenken

Biofeedback als Hilfsinstrument,
um geeignete
Entspannungsmethoden
herauszufinden und diese
einzuüben

5



Effektivität - Beispielbefunde

zB. Goessl et al. (2017);
Janka et al. (2017);
Jarasiunaite et al. (2015);
Munafò et al. (2016);
Ratanasiripong et al.
(2015), Sutarto et al.
(2012), Yu et al. (2018)



Reduzierung von subjektiv
empfundene Stress, Ängstlichkeit,
Depression nach 4-10 Wochen



Erhöhung Toleranz gegenüber Stress



Verbesserung physiologischer Werte

6

Biofeedbacktechniken zur Verbesserung des Stressmanagements Yu et al (2018)

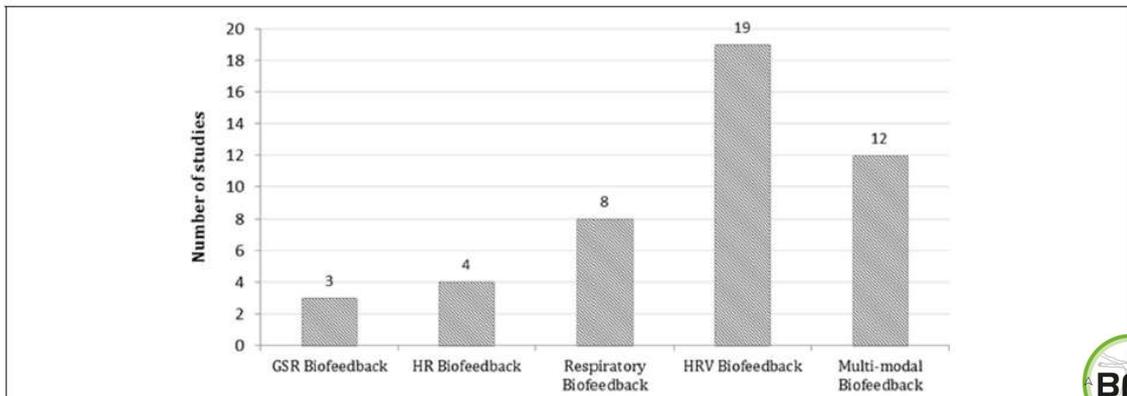
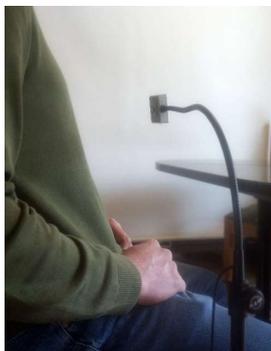
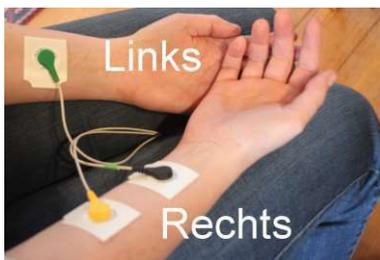


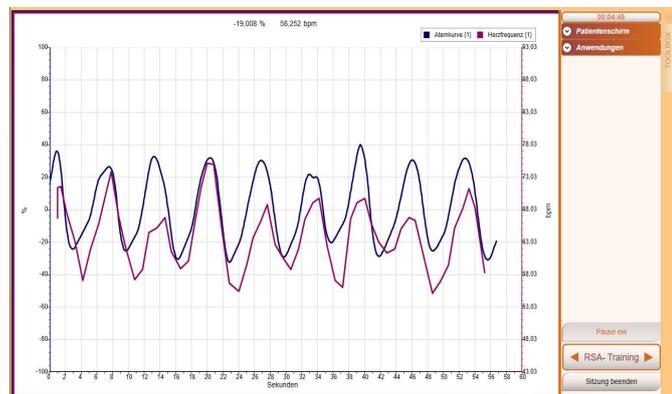
FIGURE 3 | The distribution of biofeedback techniques for stress management.



7



HRV-Biofeedback



8

Demonstration RSA-Training



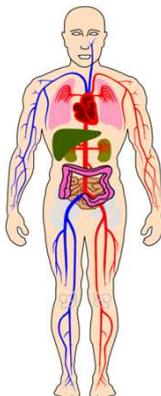
© EUROPÄISCHE BIOFEEDBACKAKADEMIE, 2020



© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

9

Multimodales Biofeedback



Hautleitwert

Handtemperatur

Pulsfrequenz, Herzratenvariabilität

Pulsamplitude

Atmung

Muskelspannung

EEG-Aktivität (Neurofeedback)

© EUROPÄISCHE BIOFEEDBACKAKADEMIE, 2020

10

10



Demonstration

Multimodale
Messung
Stressregulation

Ansicht
"Kontrollbildschirm"



© EUROPÄISCHE BIOFEEDBACKAKADEMIE, 2020

11

Frühwarnzeichen für Stress

Welche Warnsignale sagen mir, dass ich eine Pause brauche?



GEDANKEN



KÖRPERLICHE
SYMPTOME



VERHALTEN

© EUROPÄISCHE BIOFEEDBACKAKADEMIE, 2020

12

12

Gedankliche Frühwarnzeichen

- „Ich würde gerne gehen.“
- „Ich kann nicht mehr richtig zuhören.“
- „Wie lange dauert das denn noch?“
- „Meine Gedanken schweifen ab...“
- „Was könnte ich denn später essen?“
- „Ich kann mich nicht konzentrieren.“
- „Ich suche jetzt schon eine Stunde nach dem Fehler und finde ihn einfach nicht!“
- Gedanken an persönliche Probleme
- ...

Gedankliche Frühwarnzeichen können im Hautleitwert sichtbar werden (zB. Grübeln, Sorgen, negative Gedanken)

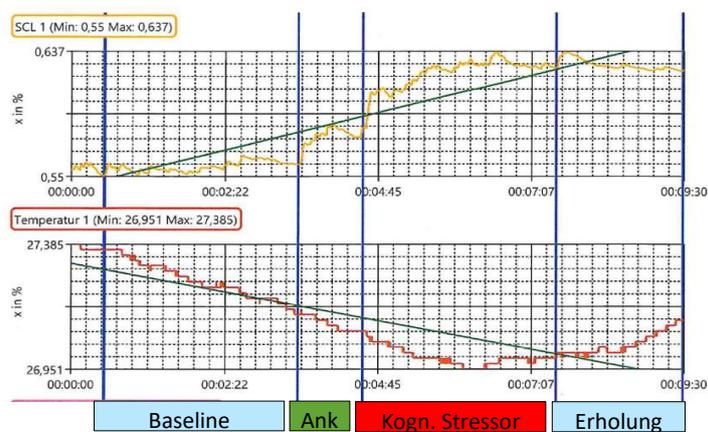


Körperliche Frühwarnzeichen

- „Meine Hände werden kalt.“
- „Meine Hände schwitzen.“
- „Ich bekomme einen roten Kopf.“
- „Ich habe einen Kloß im Hals.“
- „Mein Rücken verspannt sich.“
- „Ich habe Kopfschmerzen.“
- „Ich verspüre Harndrang obwohl ich gerade auf der Toilette war.“
- „Ich bin müde.“
- ...

15

„Kalte, verschwitze Hände“

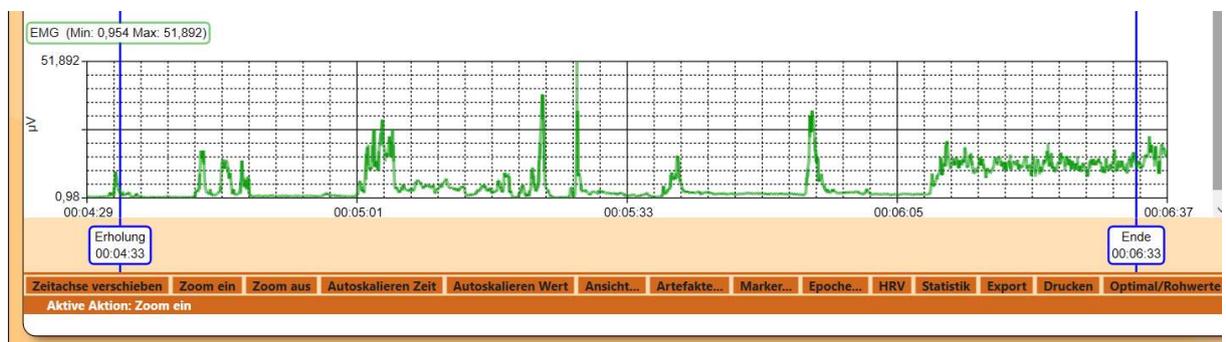


16

Frühwarnzeichen im Verhalten

- „Ich wippe mit dem Fuß oder tippe mit den Fingern.“
- „Ich seufze oft.“
- „Ich ziehe die Schultern hoch.“
- „Ich möchte mit keinem reden und ziehe mich zurück.“
- „Ich spreche schneller.“
- „Ich reagiere aggressiv oder laut.“
- „Ich mache mehr Fehler.“
- „Ich beiße die Zähne zusammen.“
- „Ich verkrampfe meine Zehen.“
- ...

„Seufzen und Fingertippen“



Stressregulation

Psychologische Behandlung mit Biofeedback

Mag. Dr. Melanie Lenger

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

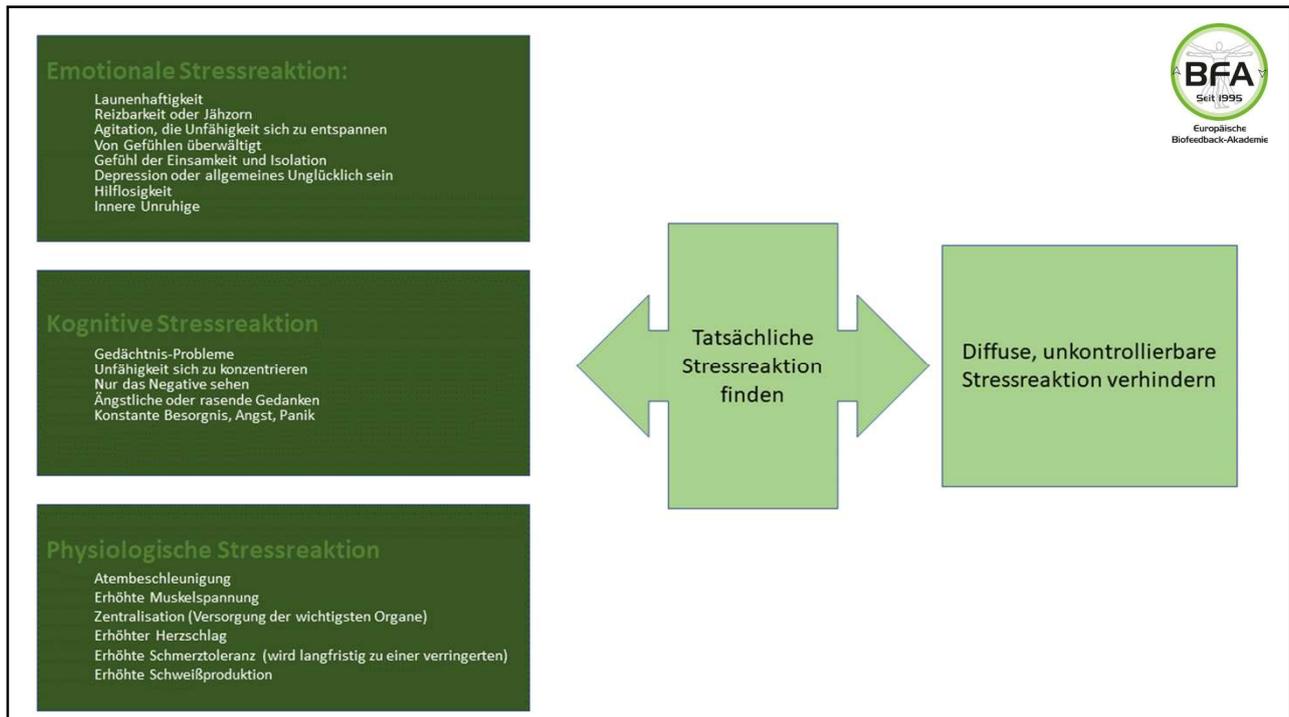
19

Beispiel-Sitzung: Biofeedback in der Psychologischen Behandlung

- **Anamnese und Psychoedukation**
- **Stressauslöser** finden
 - Problemorientiert bzw. Emotionsorientiert lösen
 - **Stressreaktion** erkennen
 - Körperlich – Emotional - Geistig
- **Ressourcen** erkennen um Stress zu reduzieren
 - Tagesstruktur – Hobbies – soziales Netzwerk – positive Selbstgespräche
- **Methoden zur Stressregulation trainieren**
 - Entspannungsverfahren – Kognitive Umstrukturierung – Zeitmanagement



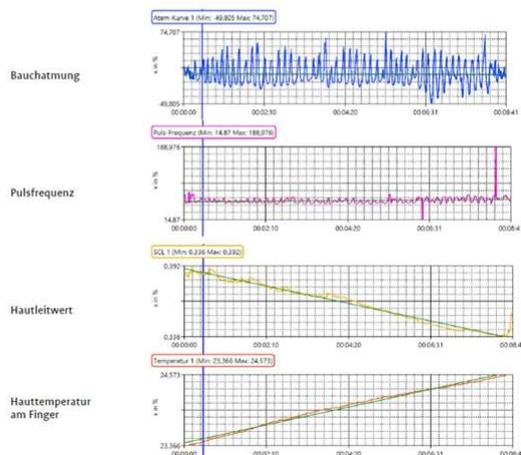
20



21

Methoden, um Stressregulation zu trainieren

BEISPIEL EINER PHYSIOLOGISCHEN ENTSPANNUNGSREAKTION



Ziel ist es, so ein Profil bei einer Entspannungsübung zu erhalten.

Je besser das Entspannungsprogramm auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist, desto schneller erreicht man diesen Zustand



22

Stressregulationstraining ohne Biofeedback als Ergänzung

- **Bewegung** pro Tag min. 20 Minuten moderat
- **Zeit planen** und den "aktiven Start" einer Entspannungsübung „üben“
- **Stressauslöser** und Stressreaktionen wahrnehmen/erkennen

Am Beginn

I. Entspannungsübung im Entspannungszustand

Für Geübte

II: Entspannungsübung zur Stressregulation



23

Stressregulationstraining mit **Biofeedback**

- Ziel: Grundspannung senken, Stressauslöser erkennen, Anspannung- und Entspannung in Beziehung setzen können

Übungsprogramme

- Bauchatmung- und Muskelspannung
 - Bauchatmung: Kreisring
- Relaxreise: Sonne
- Bibliothek Burnout: Handerwärmung Lotus



24

Demonstration Übungsprogramme



© EUROPÄISCHE BIOFEEDBACKAKADEMIE, 2020



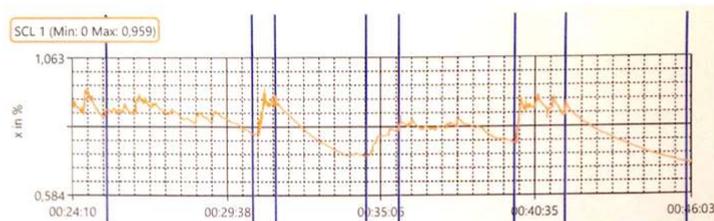
© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

25

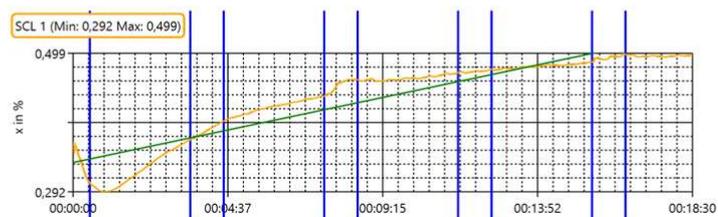
Stressregulationstraining mit SCL



Patient A
Stressregulation
teilweise gegeben



Patient B
Stressregulation
nicht gegeben



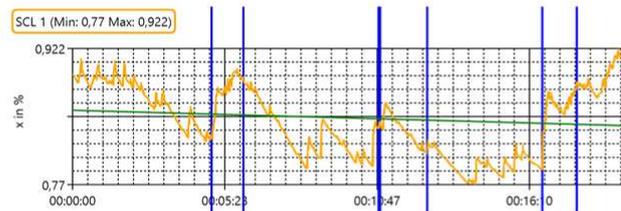
26

Stressregulationstraining mit SCL

Patient C - Beginn

Stressregulation teilweise gegeben

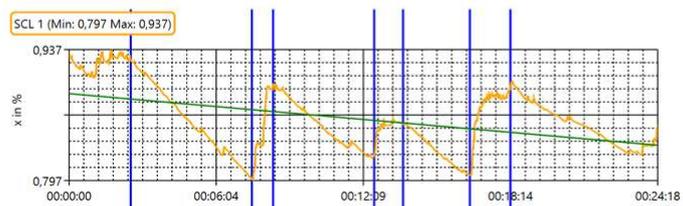
- Sichtbare Phasen der Anspannung und Entspannung
- **Schwankender SCL**
- **Plateau-Effekt**



Patient C - Abschluss

Stressregulation deutlich gegeben

- Sichtbare Phasen der Anspannung und Entspannung
- **Glättung** von SCL
- **Kein** Plateau-Effekt



27

SCL - Training



• Aktive Phase des Therapeuten am Beginn

- **Stressoren** während dem Biofeedback: „Bitte zählen in 3er Schritten von 100 rückwärts“; In ein Gespräch verwickeln
- **Gefühl** von Anstieg und Abfall von SCL erkennen und beschreiben
- **Entspannungsinduktion** während dem Biofeedback
 - „Versuchen Sie sich zu entspannen“
 - Eigene Instruktion anbieten (z.B.: kurze Atemmeditation)
 - Patienten auf Änderungen hinweisen (Reduktion und Anstieg)

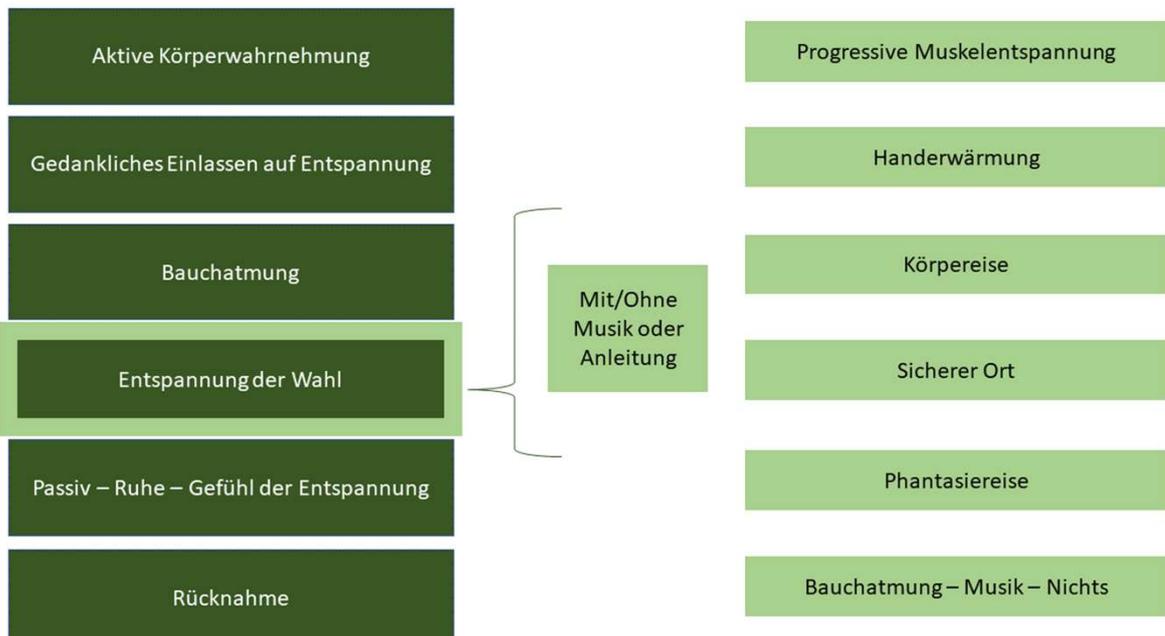
----- Zeit inzwischen -----

• Aktive Phase des Patienten – **Alleine**

- z.B.: Relaxreise: Sonne mit oder ohne geleitete Entspannung und Musik
- Üben **ohne** Therapeuten
 - Gefühl von Entspannung wiedererinnern in der eigenen Übung
 - **Reflektieren** von Gefühlen, Stressauslösern und Stressreaktionen

28

Beispiel: Programm eines Patienten



29

Online-Kurs: „Biofeedback für die psychologische und medizinische Praxis – Grundlagen und Indikationsbeispiele“

- ✓ **14 Einheiten** an 7 Tagen (je 2 Einheiten/Tag):
- ✓ **Start:** Do, 30.4.2020 von 9:30 – 11Uhr
- ✓ **Fortbildungspunkte** für PsychologInnen und ÄrztInnen wurden beantragt
- ✓ Absolventen erhalten **Gutschein** für den Präsenz-Universitätslehrgang “Biofeedbacktherapie“
- ✓ inkl. **Vortragsunterlagen** (Folien und Videoaufzeichnung)

Details und Anmeldung unter:

<https://biofeedback-akademie.com/webinarreihe/>



30

Die nächsten Termine des Universitätslehrgangs „Biofeedbacktherapie“ (6 ECTS)

13.– 18.07: in **Wien**

23.– 28.11: in **Salzburg**



Anmeldung und weitere Informationen unter:

<https://biofeedback-akademie.com/biofeedback-ausbildung/anmeldung/>

© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

31

31

Curriculum



Theorieausbildung in Form von 6-tägiger Intensivwoche

- Modul I: Grundlagen der Biofeedbacktherapie (3 Tage)
- Modul II: Stressdiagnostik und –therapie mit Biofeedback (1 Tag)
- Modul III: Vertiefung (Wahlweise Psychosomatik oder Neurofeedback (2 Tage)
- Schriftliche Abschlussprüfung



Supervision

- 5 Einheiten



Abschlussarbeit

- Falldokumentation und Interpretation von 10 selbstständig durchgeführten Biofeedback-Sitzungen



© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

32

32

Vorteile

- ✓ **Erprobtes** klar strukturiertes **Seminarkonzept**
(seit 1995)
- ✓ Langjährige **ExpertInnen** aus Wissenschaft und
Praxis als Vortragende
- ✓ Kombination von **Theorie und Praxis** direkt am
Biofeedbackgerät
- ✓ **Modernes Classroom-Management**



© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

33

33

Danke!

Für Ihre Aufmerksamkeit!

Und an unseren Sponsor **Insight Instruments**, der die kostenlose Teilnahme
an den Webinaren für Sie möglich macht!

www.biofeedback.co.at

www.neuromaster.de



© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

34

34

Haben Sie noch
Fragen?

Europäische Biofeedback-Akademie

Mag. Bettina Seitlinger

bfa@insight.co.at

0043 (0)676 5229714

www.biofeedback-akademie.com

© INSIGHT INSTRUMENTS, 2019

35