



# Analogien

## Analogie

Der Körper-Spiegel

Das Fahrradfahren-Lernen

Die Körper-Drohne

Das Kochfeld

Das Fenster

## Erklärung

Biofeedback ist wie ein Spiegel für Ihr Nervensystem. So wie Sie im Spiegel sehen, ob Sie sich richtig kämmen, sehen Sie hier, ob sich Ihr Körper gerade anspannt oder entspannt.

Entspannung will gelernt sein wie Fahrradfahren. Zuerst wackelig, dann geht es. Biofeedback sind die Stützräder. Sie geben Ihnen die Rückmeldung, ob Sie gerade "im Gleichgewicht" sind.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten eine Drohne in Ihren Körper schicken, um zu sehen, was dort passiert. Biofeedback ist diese Drohne. Sie liefert Ihnen Live-Bilder aus Ihrem Inneren.

Beim Kochen brauchen wir die richtige Temperatur. Zu niedrig und es geht nichts voran, zu hoch und das Essen brennt an. Mit Biofeedback gelingt es uns, für unseren Körper die "richtige Temperatur" zu finden: entspannt, aber nicht antriebslos; energievoll, aber nicht überkochend.

Bei einer Baustelle vor dem Fenster können wir nicht den Lärm abstellen, aber wir können das Fenster öffnen oder schließen und so steuern, wie viel davon bei uns ankommt. Bei chronischen Belastungen wie Schmerz oder Tinnitus ist es ähnlich. Biofeedback hilft uns, dieses "Fenster" unserer Wahrnehmung zu steuern. Wir lernen, es zu schließen, um zur Ruhe zu kommen, auch wenn wir die Quelle des Problems nicht einfach ausschalten können (genau wie die Baustelle draußen).