



Biofeedback ist wie Muskelaufbau

Warum tägliches, kurzes Training wichtiger ist als eine wöchentliche Marathon-Sitzung

Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Muskel aufbauen. Was ist effektiver?

Die "Wochenend-Workout"-Methode:

- Einmal pro Woche 2 Stunden extrem hart trainieren.
- Ergebnis: Der Muskel ist überlastet, tut tagelang weh, und bis zur nächsten Woche ist der Effekt erpufft. Kein nachhaltiger Aufbau.

Die "Konsequente Alltags"-Methode:

- Täglich 10-15 Minuten gezielt und regelmäßig trainieren.
- Ergebnis: Der Muskel wächst stetig, wird stärker und ausdauernder. Die Übungen werden zur natürlichen Gewohnheit.

Ihr Nervensystem ist wie ein Muskel!

- Es braucht **regelmäßige, kurze Wiederholungen**, um stärker und flexibler zu werden.
- Einmal pro Woche Biofeedback ist wie einmal pro Woche Sport: Besser als nichts, aber nicht optimal.
- **Tägliche Mini-Übungen** (3-5 Minuten) festigen die neue Fähigkeit im Gehirn und im Körper.

Was Sie in 5 Minuten tun können:	Wirkung
3x "4-6-Atmung" (4s ein, 6s aus)	Trainiert gezielt Ihre "Bremse" (Parasympathikus)
Körper-Scan von Kopf bis Fuß	Stärkt Ihre Körperwahrnehmung.
"Schwere Schultern" loslassen	Unterbricht den Halte- und Verspannungsreflex.



Ihr persönlicher Trainingsplan:

- Übung für diese Woche: _____
z.B. 3x 4-6-Atmung
- Wann? Immer nach: _____
z.B. Abends nach dem Zähneputzen
- Erinnerungshilfe: _____
z.B. Post-it am Badezimmerspiegel

Denken Sie daran: Konsistenz schlägt Intensität!