

Neurofeedback verhilft zur Goldmedaille:

- **"Den Kopf zu trainieren, wird immer wichtiger"** - Psychologe Willi Neumann verhalf **Franka Dietzsch zum WM-Triumph im Diskuswerfen bei der Leichtathletik-WM 2005:**
- Welche Verfahren des mentalen Trainings haben Sie angewandt?

Neumann: Zum einen das sogenannte EEG-Biofeedback. Dabei handelt es sich um eine Trainingsform, bei der dem Probanden durch Messung und Rückmeldung seiner Gehirnströme Einflussmöglichkeiten auf die Veränderung seiner Konzentrationsfähigkeiten gegeben werden.

- Dann haben wir Konzentrationsübungen anhand von Hautwiderstandsmessungen gemacht. Die Haut ist ein äußerst sensibler Parameter für psychologische Prozesse.
- Zum Programm gehörte auch die körperliche Tiefenentspannung durch geleitete Suggestion. Es ging darum, die Aufmerksamkeit auf den inneren Dialog zu lenken.
- Durch die Analyse negativer Denkmuster und das nachhaltige Besinnen auf positive Erinnerungen und Eindrücke erfolgt ein Umlernprozess.

(aus der Welt am Sonntag 14.8.2005)