

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im aktuellen Newsletter geht's konkret um die Zusammenhänge von Aufmerksamkeit und Konzentration.

Noch kein Plan für die Herbstferien? Melden Sie sich oder Ihr Kind doch für ein Intensiv-Konzentrationstraining an. Link: <http://www.neurofeedback-baden.ch/konzentration-programm-f-r-kinder.html>

Testen Sie Ihre selektive Aufmerksamkeit mit einem spannenden Video https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=vJG698U2Mvo#t=0

Was ist Aufmerksamkeit?

Aufmerksamkeit ist ein Wachzustand und bedeutet die Zuweisung von (beschränkten) Bewusstseinsressourcen auf Bewusstseinsinhalte, beispielsweise auf die Wahrnehmung der Umwelt oder des eigenen Verhaltens und Handelns, sowie Gedanken und Gefühle. Als Mass für die Intensität und Dauer der Aufmerksamkeit gilt die Konzentration. (Bleuler 1916/1983)



Aufmerksamkeit und Gehirnwellen

Das Diagramm zeigt die Aufmerksamkeitszustände und verschiedenen Frequenzen im **Elektroenzephalogramm** (EEG) auf. Jüngste Forschungen führten zur Erkenntnis, dass AD(H)S-Betroffene oft eine höhere Theta/Beta Ratio im frontalen und zentralen Cortex (Gehirnrinde) aufweisen. Ausgehend von Studien gilt die Wirksamkeit der Neurofeedback-Therapie bei ADHS als evidenz basiert.



Frequenzband		Zustand
Delta		Tiefschlaf, Trance
Theta	Niedrig	Einschlafen, Hypnose
	Hoch	Tiefe Entspannung, Meditation
Alpha		Leichte Entspannung, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, geschlossene Augen
Beta	Niedrig	Entspannte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit
	Mittel	Hellwach, normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration
	Hoch	Hektik, Stress, Angst oder Überaktivierung
Gamma		Anspruchsvolle Tätigkeiten mit hohem Informationsfluss

Aufmerksamkeit und Konzentration

Konzentration ist die **willentliche Fokussierung** der **Aufmerksamkeit** auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.

Der Prozess der Aufmerksamkeitszuwendung ist gekennzeichnet durch Zuwendung (Orientierung) und Auswahl (Selektivität) der Gegenstände und der damit verbundenen Unaufmerksamkeit gegenüber anderen Gegenständen. Die Zuwendung ist durch eine gesteigerte Wachheit und Aktivierung charakterisiert, während die Selektivität die Funktion eines Filters hat, um wichtige und unwichtige Informationen voneinander zu trennen. Eine gute selektive Aufmerksamkeit bildet die Basis der Konzentration.

Testen Sie Ihre selektive Aufmerksamkeit

Link:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=vJG698U2Mvo#t=0

Neuigkeiten vom RUI Brain Center

- Unsere Präsentation der Neurofeedback-Therapie an der Nationalen ADHS-Tagung von elpos Schweiz (10.9.16 in Olten) fand grosse Aufmerksamkeit und Interesse. Details siehe: <http://www.neurofeedback-baden.ch>.
- Intensiv-Konzentrationsstrainings in den Herbstferien. Details siehe: <http://www.neurofeedback-baden.ch/konzentration-programm-f-r-kinder.html>

Sie können diesen Newsletter jederzeit abbestellen. Klicken Sie dazu bitte [hier](#).
Die Einstellungen für Newsletter können Sie [hier](#) anklicken.