

Team-Resilienz-Biofeedback (TRB) Methode

Team-Resilienz: Der Schlüssel zu Erfolg und Wohlbefinden

Individuelle Selbstregulation und kollektive Kohärenz sind der Schlüssel zum Erfolg: messbare Vorteile für Teamleistung, Stressresilienz, Produktivität. Dr. Eva Otzen-Wehmeyer, Direktorin des Instituts für Biofeedback und Neurofeedback (I-NFBF) in der Schweiz, stellt die speziell für Teams entwickelte Team-Resilienz-Biofeedback (TRB) Methode vor.

Was ist Team-Resilienz-Biofeedback (TRB)?

TRB ist eine leistungsstarke, wissenschaftlich basierte Methode für Ausbilder und Trainer, die die Effektivität eines Teams in Situationen mit hohem Druck verbessern möchten. Das Team-Resilienz-Biofeedback ermöglicht einen tiefen Einblick in das Stressreaktionssystem eines Teams, indem es die physiologischen Reaktionen jedes Teammitglieds in Echtzeit anzeigt und aufzeichnet. Dies liefert sofortige Informationen darüber, wie jedes Teammitglied auf Stress und bestimmte Trigger-Reize reagiert, so dass das Team als Einzelperson und als Gruppe effektiver reagieren kann. Dies bietet signifikante Vorteile gegenüber herkömmlichen Methoden des Resilienztrainings.

Kollektive Resilienz und Leistung

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Team-Resilienz-Biofeedback (TRB) ein vielversprechender Ansatz zur signifikanten Steigerung der kollektiven Resilienz ist. Wissenschaftliche Forschung belegt, dass Teams, die gemeinsame Biofeedback-Sitzungen durchführen, ihre individuellen Stressreaktionen besser regulieren und als kohärente Einheit funktionieren. Besonders in Sportteams und Organisationen wurden be-

deutende Leistungssteigerungen durch «Synchronisation und optimale Abstimmung» dokumentiert.

Das Gruppensetting fördert zudem intensiveres zwischenmenschliches Lernen, Motivation und die Stärkung des Gruppenzusammenhalts und der Team-Moral. Es verbessert die Leistungsfähigkeit unter Druck und hilft, ein hohes Mass an Intensität aufrechtzuerhalten. Wir lernen so, in unvorhergesehenen Situationen mit Gelassenheit die richtigen Entscheidungen für das Team zu treffen, Stress standzuhalten, Angstgefühle zu kontrollieren und die eigene Vitalität zu maximieren

Individuelle Optimierung für das Team

Mit dem Team-Resilienz-Biofeedback wird das Stressmanagement und das Resilienz-Training für mehrere Personen gleichzeitig verbessert. Ein Ausbilder, Trainer oder Coach kann so beobachten, welche Teilnehmer Stressmanagementtechniken effektiv anwenden, und ihnen helfen, ihre Techniken zum Wohl des Teams zu optimieren. Darüber hinaus kann der Ausbilder ein Szenario aufzeichnen und die physiologischen Daten über das Kamerabild (Videoaufnahme) legen. So können die Team-



Dr. Eva Otzen-Wehmeyer bietet kostenlose und unverbindliche Beratung zum Peak-Performance-Training am I-NFBF an.

mitglieder das Szenario noch einmal ansehen und beobachten, wie ihr Nervensystem im Verlauf des Szenarios reagiert hat. Darauf aufbauend können jedem Teilnehmer individuell angepasste praktische Stressmanagementübungen empfohlen werden, um sie bei der Optimierung ihrer Techniken mit auf sie zugeschnittenen Anweisungen konstruktiv zu unterstützen.

Team-Resilienz-Biofeedback ist eine leistungsstarke Methode zur Ergänzung von Programmen zur Stressreduktion, Achtsamkeit und Resilienz. Es sollte nur unter Anleitung einer Fachkraft verwendet werden, die mit Stress und physiologischen Veränderungen unter Stress vertraut ist, vorzugsweise einer Fachkraft, die vom I-NFBF im Team-Resilienz-Biofeedback geschult wurde.



I-NFBF

Institut für Neurofeedback und Biofeedback AG

Wolleraustrasse 9, 8807 Freienbach

Tel.: +41 78 714 14 15

info@i-nfbf.ch

www.i-nfbf.com