

Newsletter Ausgabe 301

für Eggetsberger.NET, PcE Effect Project (PEP) & Caladon

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 301: Juli 2018!
Neue Ausbildungsangebote & Sommer Aktionen

Mehrmals (ca. 1 – 3 Mal) monatlich bekommen Sie von uns kostenlos per E-Mail top-aktuelle Meldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert.

[» Zum Newsletter Archiv](#)

Aktuelle Themen:

1. Neue Ausbildungsangebote
2. Die Suche nach dem Sinn des Lebens
3. Sommer Aktionen
4. Das Gehirn vernetzt sich von alleine
5. Placebo verringert den Liebeskummer- Schmerz

1. Neue Ausbildungsangebote für alle Bedürfnisse

Unser Ausbildungsangebot für Psychonetik und Biofeedback ist jetzt noch flexibler denn je!

Zusätzlich zu unserer bisherigen Intensiv- Ausbildung gibt es nun zwei weitere Ausbildungen aus denen Sie wählen können:

Die "Pce Trainer Einschulung" und die "Weiterbildung für Biofeedback und Psychonetik".

Unsere neue "Pce Trainer Einschulung" eignet sich perfekt für alle, die einen schnellen und unkomplizierten Einstieg in das persönliche Training suchen. Es eignet sich auch ideal für Wiedereinsteiger und Interessenten, die sich ein eigenes Bild von den Möglichkeiten dieser Technologie machen wollen.

Die "Weiterbildung für Biofeedback und Psychonetik" hingegen richtet sich ausschließlich an Absolventen unserer "Ausbildung für Psychonetik & Biofeedback". Sie setzt umfassendes Basiswissen und praktische Erfahrung voraus, denn das Ziel dieses Ausbildungswochenendes ist das Perfektionieren der Fähigkeiten als Coach, Trainer und Therapeut.



NEU: Pce Trainer Einschulung ***Erste Schritte mit dem Pce Trainer***

Jetzt ist es einfacher denn je, den sicheren Umgang mit unseren leicht zu bedienenden Mess- und Trainingsgeräten der Pce Trainer Serie zu erlernen!

An nur einem Abend entwickeln Sie sich vom kompletten Neuling ohne Vorkenntnisse zum selbstsicheren und erfolgreichen Anwender!

Der kompakte Abendkurs befasst sich mit dem korrekten Anschließen der Messelektroden, dem Verstehen der gemessenen Werte und dem Erarbeiten hochwirksamer Übungen. Durch diese können Sie in durchschnittlich 15 Minuten Training messbare und spürbare Verbesserungen Ihres Anliegens erreichen.

Bei diesem Kurs steht schnelles Verstehen und sofortiges Umsetzen des Gelernten klar im Vordergrund! Wir legen den kompletten Fokus auf den praktischen Umgang und die Vorteile im Alltag. Zum wertvollen Hintergrundwissen gibt es kurze Weiterbildungsangaben für alle Interessierten.

In diesem Abendkurs arbeiten Sie in Teams von je zwei Personen zusammen. So haben Sie einen Übungspartner für das schnellere Erlernen und Hilfestellungen an Ihrer Seite.

Jedem Übungspaar stellen wir eine komplette Mess- und Trainingsanlage zur Verfügung, die für die Dauer des Kurses verwendet werden kann (Pce Trainer + Zubehör). Unser Trainer- Team steht Ihnen darüber hinaus bei allen Fragen zur Verfügung.

Die wichtigsten Einschulungs- Inhalte:

- Richtiges Anschließen und Inbetriebnehmen
- Messwerte richtig notieren
- Auswahl des richtigen Trainings
- Erkennen von Trainingserfolgen
- Einsatz der WebApp PTO

Pce Trainer Einschulung:

- 1. Termin:** 24.07.2018, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 2. Termin:** 11.10.2018, 18:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

PEP Center

Schottenfeldgasse 60/3/35
1070 Wien
Österreich

Kosten: 90,- EUR (in allen PEP- Mitgliedschaften enthalten!)

Hinweis: Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl beschränkt!

[» JETZT ANMELDEN!](#)

NEU: Weiterbildung für Biofeedback und Psychonetik *Das Perfektions- Wochenende mit Zertifikat*

Diese Weiterbildung für Absolventen unserer Ausbildung für Psychonetik und Biofeedback richtet sich vor allem an praktizierende Trainer, Coaches und Therapeuten, die mit und auf Basis unserer Mentaltrainingsmethoden arbeiten. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Kompetenz als Biofeedback-Mentaltrainer zu steigern und erzielen so wirksame und dauerhafte Erfolge in Ihrer Arbeit.

In der Kleingruppe können Sie in den drei Intensiv-Ausbildungstagen Ihr Können perfektionieren. In Theorie und Praxis erhalten Sie eine maßgeschneiderte Weiterbildung, die Sie und Ihr Training auf ein neues Level heben können.

Zu den Inhalten gehören unter anderem ein genauerer Blick auf die Amygdala und die komplexe Auswertung ihrer Messwerte. Ebenfalls thematisieren wir schnelles und erfolgsorientiertes Desensibilisieren mit PN3- Unterstützung und einfache Maßnahmen, die in Trainingskrisen zurück auf den richtigen Weg führen.

Im Zuge des Perfektionskurses erarbeitet jeder Teilnehmer eine Projektarbeit, die sich mit einem Thema befasst, welches für die persönliche Weiterentwicklung des Trainers relevant ist. Ziel ist es, neue Erkenntnisse im Zuge des praktischen Teils der Weiterbildung zu erlangen, die sich in der Projektarbeit widerspiegeln.

Einige Themen der Weiterbildung:

- Vertiefung der Check- Up Auswertung
- Präzises Identifizieren mentaler Programme und deren Charakteristika
- Erweiterte Desensibilisierungstechniken für schnelleres und erfolgreicherer Trainieren
- Fortgeschrittene und komplementäre Trainingskonzepte
- Schwerpunkt: Amygdala – Vertiefung des Wissens und praxisrelevante Maßnahmen
- Zielsetzung und Umsetzung im Psychonetik - und Biofeedback - Training
- Schwerpunkt: Burnout – Messen, beurteilen, Training konzipieren und umsetzen
- Individuelle Themen und Weiterbildungsmodule zu mehr als 24 Schwerpunkten

Weiterbildung für Biofeedback und Psychonetik:

1. Termin: 13.-15.07.2018, täglich 11:00 bis 17:00 Uhr (nur wenige Restplätze)
2. Termin: 28.-30.09.2018, täglich 11:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

PEP Center

Schottenfeldgasse 60/3/35
1070 Wien
Österreich

Kosten: 619,- EUR

Hinweis: Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl beschränkt!

[» JETZT ANFRAGE SENDEN UND PLATZ SICHERN!](#)

Ausbildung für Biofeedback und Psychonetik
Alles für einen neuen Beruf!

In dieser Ausbildung erlernen Sie den korrekten Umgang und das erfolgreiche Arbeiten mit Biofeedback Messgeräten im Bereich des Mentaltrainings und Coachings nach Eggetsberger. Die Herangehensweise unserer Methode, Psychonetik, unterscheidet sich wesentlich von klassischen Mentaltrainings und basiert auf individuellen Konzepten anstatt standardisierten Formeln. Das führt zu einem sehr raschen und überprüfbaren Trainingserfolg!

Diese Intensiv- Ausbildung dauert eine Woche lang und ist sehr praxisorientiert. Der Theorie- Teil der Ausbildung vermittelt Ihnen das notwendige Wissen um in der Praxis sofort Trainingserfolge erzielen zu können. Alle Teilnehmer der Ausbildung haben Zugang zur Messtechnik und allem notwendigen Zubehör in der Ausbildung. Trainiert wird dabei in Partnerübungen, sodass Sie das Gelernte sofort umsetzen können.

Aus Qualitätsgründen wird die Ausbildungsgruppe kompakt gehalten (4-6 Personen), sodass unser Team auf jeden Teilnehmer individuell eingehen kann!

Absolventen der Ausbildung schließen mit einem Zertifikat ab, mit dem Sie sofort in den Beruf einsteigen können. Die Ausbildung dient außerdem als Basis für unser Lizenznehmer- Programm.

Themen der Ausbildung:

- Psychonetik & Biofeedback
- Wissenschaftliche Hintergründe zur Methode und Messtechnik
- Basiswissen: Gehirnmessung und Gehirntraining
- Basiswissen: Nervensystem
- Erstellen und Auswerten eines Mental Check- Ups
- Erstellen und praktisches Umsetzen eines Trainingsplans
- Erfolgskontrolle und weiterführende Maßnahmen

- Erlernen wertvoller Übungen für den schnellen Erfolg in allen Trainingssituationen
- Richtiger Einsatz von Neurostimulation, Wirkstoffen und Frequenzen
- Ängste, mentale Programme bzw. Blockaden und richtiger Umgang bei Therapien
- Krankheitsbilder und Trainingsansätze (auch: ADHS, Tinnitus, Migräne, Kopfschmerzen, etc.)
- Mentaltraining im Sport
- Psychonetik & Hypnose
- Basiswissen: Drüsensystem
- Messen, Auffinden und Lösen von Energieblockaden
- Rechtslage: Zu welchen Trainings / Coachings ist man als Psychonetiker berechtigt?

Weiterbildung für Biofeedback und Psychonetik:

Termin: 22.- 28.10.2018, täglich 11:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

PEP Center

Schottenfeldgasse 60/3/35
1070 Wien
Österreich

Kosten: 1.820,- EUR

Hinweis: Aus Qualitätsgründen ist die Teilnehmerzahl beschränkt!

[» JETZT ANFRAGE SENDEN UND PLATZ SICHERN!](#)

2. Die Suche nach dem Sinn des Lebens *macht zufriedener!*

Nach dem Sinn im Leben suchen, bringt viel mehr Lebenszufriedenheit. Wenn wir eine schwierige Phase durchlaufen, machen wir uns häufiger Gedanken über den Sinn des Lebens. Aber ist das wirklich gut für uns?

Ein sinnerfülltes Leben, ist ein glückliches Leben – das liegt auf der Hand. Aber sollten wir auch aktiv nach Sinn suchen? Viele Befunde dazu, wie sich das auf unser Wohlbefinden auswirkt, widersprechen einander. Im "Journal of Personality" dröselte ein Team um David B. Newman von der University of Southern California in Los Angeles die Frage deshalb nun aus zwei Perspektiven auf.

Die Forscher befragten dazu rund 250 Studierende zwei Wochen lang täglich mittels eines Tagebuchs. Dann verglichen sie zum einen die Versuchspersonen untereinander, zum anderen verfolgten sie das Befinden jedes einzelnen Teilnehmers über die Zeit der Befragung. Probanden, die nach eigenen Angaben gerade mit ihrem Leben haderten, suchten eher nach einem Sinn im Leben; umgekehrt verlangte es die zufriedenen Studierenden weniger danach. Doch betrachtete man die Tagebucheinträge jedes Teilnehmers über die 14 Tage hinweg, so zeigte sich ein positiver Zusammenhang: Je mehr eine Versuchsperson nach Sinn

suchte, desto besser ging es ihr und desto erfüllter empfand sie ihr Leben am Folgetag.

Eine mögliche Erklärung lieferte unter anderem eine Studienreihe von weiteren US-Psychologen 2011. Michael F. Steger und Kollegen stellten zunächst fest: "Welche Rolle das Sinnerleben für das Lebensglück spielt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich." Aber wer nach einem Sinn suche, nehme Sinn stiftende Ereignisse auch eher wahr. Und deshalb ist die menschliche Neigung, sich in schweren Phasen auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen, für das Wohlbefinden durchaus förderlich.

Quelle ©: Journal of Personality, tandfonline/spektrum

3. Sommer Aktionen in unseren Shops

Die Sommer Aktionen haben in unseren Webshops gestartet! Entdecken Sie Angebote für eine Vielzahl von Interessen!



Highlights der Sommer Aktionen 2018

Pce Trainer Pakete

In diesem Sommer können Sie zwischen zwei Pce Trainer Paketen wählen, die sich mit hochinteressanten Schwerpunkten beschäftigen und das notwendige Zubehör bereits im Lieferumfang enthalten.

Das "CHI Paket" enthält neben dem mobilen Pce Trainer Go eine Auswahl an Zubehör, mit dem Sie einfach die körpereigenen Energien messen und lenken lernen können.

[» Pce Trainer Go: CHI Paket](#)

Unser "Anti- Stress Paket" hat den Fokus auf Schnellentspannung und Entstressungstrainings. In diesem Paket sind zusätzlich zu den notwendigen Messkabeln auch Trainingsanleitungen und andere Hilfsmittel enthalten, die Ihnen zum raschen Erfolg verhelfen können.

[» Pce Trainer: Anti- Stress Paket](#)

Quartalsmitgliedschaften

Der Sommer ist eine gute Gelegenheit Mitgliedschaften aufzufrischen oder einen ersten Blick auf unser Kursangebot für Mitglieder des PEP zu werfen.

[» Kursangebote im PEP Shop](#)

Weitere Angebote

Zusätzlich zu den oben genannten Highlights gibt es auch wieder unterschiedliche Produkte zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.

Alle Produkte finden Sie im Bio-Vit Shop!

[» Alle Aktionen im Bio-Vit Shop](#)

[» Alle Aktionen im PEP Shop](#)

4. Das Gehirn vernetzt sich von alleine **Nachweis**

Deutsche Neurowissenschaftler widerlegen Lehrsatz zur Hirnentwicklung
Nach der gängigen Lehrmeinung müssen Nervenzellen im Gehirn aktiv miteinander kommunizieren, um funktionsfähige Netzwerke zu etablieren.

Mit einem eleganten genetischen Trick haben die Göttinger Neurowissenschaftler Albrecht Sigler und Cordelia Imig vom Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin in Göttingen jetzt nachgewiesen, dass sich Nervenzellen in wichtigen Hirnregionen auch ganz ohne aktive Signalübertragung miteinander zu normal strukturierten Netzwerken verknüpfen können.

Das menschliche Gehirn verarbeitet Informationen in einem gigantischen Netzwerk von ca. 100 Milliarden Nervenzellen, die über 100 Billionen Kontaktstellen – sogenannte Synapsen – miteinander verbunden sind. An diesen Synapsen führen elektrische Impulse einer sendenden Nervenzelle zur Freisetzung von chemischen Botenstoffen, die von nachgeschalteten Nervenzellen empfangen und wieder in elektrische Signale umgewandelt werden. Auf diesem Prinzip der chemischen Signalübertragung basiert die Kommunikation aller Nervenzellen, die in Form von Netzwerken für die Steuerung aller Körperfunktionen verantwortlich sind.

Der wichtigste Botenstoff im Gehirn, Glutamin, wird an so genannten „spine“-Synapsen übertragen, deren empfangender Teil aus kurzen Ausstülpungen von Nervenzellfortsätzen besteht - den „spines“ oder dendritischen Dornen. Diese Dornen sind winzige zelluläre Schalteinheiten, die sowohl für die normale Signalübertragung als auch für komplexe Hirnfunktionen wie etwa Lernprozesse von fundamentaler Bedeutung sind. Und ein seit Jahrzehnten geltendes Dogma der Hirnforschung besagt, dass die Ausbildung von Dornen-Synapsen von einer aktiven Glutamin-Freisetzung durch sendende Nervenzellen abhängig ist(!).

Synapsen ohne Transmitter-Ausschüttung

Albrecht Sigler und Codelia Imig, die bei Jeong Seop Rhee und Nils Brose am Göttinger Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin forschen, haben dieses Dogma nun zusammen mit Kollegen des Max Planck Florida Institute for Neuroscience in den USA widerlegt.

Mithilfe von Tierversuchen an genetisch veränderten Mäusen, in denen die synaptische Botenstoff-Ausschüttung komplett lahmgelegt wurde, konnten sie nachweisen, dass eine normale Entwicklung von Dornen-Synapsen auch ganz ohne Glutamin-Freisetzung erfolgen kann.

„Als wir die Daten zum ersten Mal bei einer Konferenz vorgestellt haben, wollten uns die Kollegen zunächst nicht glauben“, berichtet Imig. Aber die Datenlage ist eindeutig. Albrecht Sigler ergänzt: „Nervenzellen im Hippocampus, einer für Lernprozesse essentiellen Hirnregion, bilden Dornen-Synapsen in normaler Zahl und mit einer normalen Verteilung entlang ihrer Fortsätze, auch wenn es keine Botenstoffausschüttung gibt.“

Es gibt offenbar ein zelluläres Programm im Hippocampus, das die Vernetzung von Nervenzellen in dieser Hirnregion steuert und bei den synaptischen Botenstoff-Signale keine Rolle spielen. Erst das so entstehende Netzwerk (neuronaes Netzwerk) bildet dann die Basis für durch Hirnaktivität ausgelöste Veränderungen der Synapsen-Verschaltung. „Aber während der initialen Netzwerk-Entwicklung scheint synaptische Aktivität keine Rolle zu spielen“, erklärt Sigler. „Die aus vielen Studien gefolgerte Aktivitätsabhängigkeit der Dornen-Entwicklung wurde schlichtweg überschätzt.“

* Sigler, A., Oh, W.C., Imig, C., Altas, B., Kawabe, H., Cooper, B.H., Kwon, H.-B., Rhee, J.-S. und Brose, N.

Formation and maintenance of functional spines in the absence of presynaptic glutamine release.

Anm.: Dieses Forschungsergebnis zeigt wieder, dass wir noch nicht einmal annähernd über unser Gehirn und dessen grundlegende Aktivitäten Bescheid wissen, wir stehen erst am Anfang eines langen Wegs der Forschung.

Quelle: Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin, Göttingen

5. Placebo verringert den Liebeskummer- Schmerz ***Seelische Schmerzen***

Schon der Glaube, mit einem wirksamen Medikament behandelt zu werden, verändert Hirnaktivitäten und lindert seelisches Leiden!

Der Placeboeffekt ist bei körperlichen Schmerzen bereits gut untersucht. Jetzt haben amerikanische Forscher erstmals nachgewiesen, dass eine wirkstofffreie Behandlung auch den seelischen Schmerz bei Liebeskummer lindern kann. Sie stellten zunächst fest, dass die Erinnerung an den Ex-Partner ähnliche Hirnregionen aktivierte wie ein experimentell erzeugter Hitzeschmerz. Dann behandelten sie die Probanden mit einem angeblich hochwirksamen Mittel, das aber in Wirklichkeit kein Medikament

enthielt. Dennoch fühlten sich die Patienten danach besser und es zeigten sich Veränderungen der Hirnaktivität, die für eine Schmerzlinderung typisch waren, berichten die Wissenschaftler im „Journal of Neuroscience“. Eine positive Erwartungshaltung bei einer Therapie reicht offenbar auch aus, um Beziehungsschmerzen zu lindern.

„Egal was du tust: Wenn du daran glaubst, dass es dir helfen wird, dich besser zu fühlen, wird es dir wahrscheinlich tatsächlich helfen, dich besser zu fühlen“, sagt Leonie Koban von der University of Colorado in Boulder. Dieses Prinzip gilt wohl auch bei der Heilung eines gebrochenen Herzens. Der Bruch einer Liebesbeziehung ist eine der schmerzhaftesten emotionalen Erfahrungen eines Menschen. Wer unter Liebeskummer leide, habe zudem ein 20-fach erhöhtes Risiko, im Laufe des Jahres an einer Depression zu erkranken, so Koban. Ihre Studie zeige, dass ein Placebo die Intensität seelischer Schmerzen ziemlich deutlich verringern kann.

Jeder der 40 Studienteilnehmer war in den zurückliegenden sechs Monaten vom Partner verlassen worden. Zur Untersuchung brachte jeder ein Foto der verflissenen Liebe sowie das eines guten Freundes desselben Geschlechts mit. Mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) registrierten die Forscher Hirnaktivitäten beim Betrachten des Fotos des geliebten Menschen. Das zweite Foto diente anschließend zur Kontrolle. Als weiteren Vergleich nutzten sie einen Hirn-Scan bei körperlichen Schmerzen, die durch einen Hitzereiz am Unterarm erzeugt wurden. Auf einer Skala von 1 bis 5 bewerteten die Probanden jeweils ihr Befinden. Körperliche und seelische Schmerzen verursachten ganz ähnliche Veränderungen im Gehirn. Das allein sei schon eine wichtige Botschaft für den Liebeskranken, sagt Tor Wager, der Leiter des Forscherteams. „Du weißt jetzt, dass dein Schmerz real ist – neurochemisch real.“

Nach den Anfangsmessungen wurden alle mit einem Nasenspray behandelt. Der einen Hälfte erklärten die Forscher, dass es sich dabei um ein sehr wirksames Medikament handele, das speziell gegen seelische Schmerzen wirkt. Die anderen erfuhren die Wahrheit: Es war lediglich eine Kochsalzlösung ohne Wirkstoff. Anschließend zeigten erneute fMRT-Messungen unterschiedliche Ergebnisse für die zwei Gruppen. Zum einen sagten nur diejenigen, die an einen effektiven Wirkstoff glaubten, dass sie sich besser fühlten. Zum anderen verringerten sich auch nur bei ihnen die dem Schmerzempfinden zugeordneten Hirnaktivitäten. Gleichzeitig verstärkten sich bei dieser Gruppe andere Hirnaktivitäten, die an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt sind und Wohlfühl-Botenstoffe freisetzen könnten. „Positive Erwartungen beeinflussen Aktivitäten im präfrontalen Cortex, wodurch eine spezielle Region im Mittelhirn dazu angeregt wird, bestimmte Neurotransmitter wie zum Beispiel Dopamin zu produzieren“, vermutet Wager. Diese Ergebnisse könnten es nach Ansicht der Autoren ermöglichen, die Macht der Erwartung zum Vorteil von Patienten zu nutzen, die unter seelischen Schmerzen leiden.

Quelle: Journal of Neuroscience

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» PEP Shop](#)

[» Eggetsberger-Info Blog](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

Bitte antworten Sie nicht direkt auf diese E-Mail Adresse. Sie wird nicht abgefragt. Wenn Sie uns kontaktieren möchten, verwenden Sie einen der angegebenen Wege.

Wenn Sie keine Mitteilungen von -Eggetsberger.NET- bekommen möchten, klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)

Eggetsberger.NET

Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für System- und Biofeedbackentwicklung.
Mitglied des International-PcE-Network

* International-PcE-Network (*ZVR-Zahl 182402090*)

Tel.: ++43 (0) 699 10 31 7333

Tel.: ++34 (01) 402 57 19

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter:

eFax-Nummer ++43-1-253-67229090

E-Mail: http://eggetsberger.net/email_newsletter.html

Forschungsplattform Web: www.eggetsberger.net

Bio-Vit-Internetshop Web: www.biovitshop.com

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam

Die einzelnen Artikel stehen unter Copyright der jeweiligen Autoren, oder wenn nicht anders angegeben, unter Copyright der Eggetsberger.NET- ARGE.

--