

MENTALE STÄRKE

Dein Begleiter zum BrainReport



brainboost

Willkommen zum „Mentale Stärke“ BrainReport Begleitheft

Du hältst gerade das Trainingsbuch in der Hand – passend zu deinem BrainReport. Darin findest du Übungen, Hintergründe und Tools, um deine mentale Gesundheit gezielt zu fördern. Aber auch ganz ohne eine BrainReport Messung kannst du von dem Wissen und den Tipps profitieren.

Wissenschaftlich fundiert – einfach anwendbar

Alle BrainReport Empfehlungen basieren auf neuropsychologischen Erkenntnissen sowie EEG-Daten und sind so aufbereitet, dass du sie direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

Das Booklet begleitet dich beim Verstehen deiner Ergebnisse und beim Trainieren deiner Stärken und Schwächen. Ob Fokus, Regeneration, oder Kreativität – hier findest du für jede Kategorie hilfreiche Impulse.

Was ist der BrainReport?

Der BrainReport unterstützt dich dabei, deine mentale Gesundheit besser zu verstehen und zu trainieren – auf Basis objektiver Daten aus einer EEG-Messung und kurzen kognitiven Tests.

Dabei geht es nicht um Diagnosen, sondern um fundierte Hinweise auf deine aktuelle mentale Verfassung und mögliche Entwicklungsfelder.

Im Unterschied zu rein subjektiven Einschätzungen (etwa bei Fragebögen), basiert der BrainReport auf neurophysiologischen Messungen deines Gehirns. Ergänzt wird dies durch wissenschaftlich validierte Aufmerksamkeitstests.

Das Ergebnis ist ein kompaktes Profil zentraler mentaler Bereiche – inklusive individueller Empfehlungen, wie du gezielt an Regeneration, Fokus oder Stressbewältigung arbeiten kannst.

Was dich erwartet

Einblick in deine aktuelle mentale Aktivität & Leistungsfähigkeit

Erläuterungen zu Ergebnissen in ausgewählten Bereichen

Konkrete Übungen & Impulse zur Förderung deiner mentalen Stärke

Mentale Gesundheit ist beeinflussbar. Der BrainReport hilft dir, erste Anhaltspunkte zu erkennen – und daraus praktische Schritte abzuleiten.

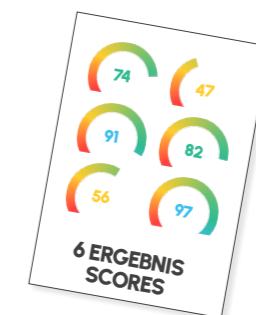
DAS IST ÜBRIGENS UNSER
BORED APE „LOKI“
ER BEGLEITET DICH
DURCH DIESES BOOKLET



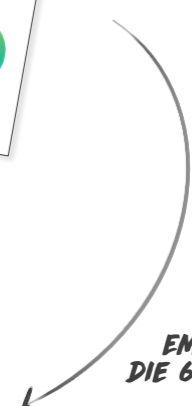
BOOKLET MIT
ÜBUNGEN UND TIPPS
EINGETEILT IN 6 KATEGORIEN
MIT FARBSYSTEM



BRAINREPORT
MESSUNG



AUSDRUCK
VOR ORT



SPEZIFISCHE
EMPFEHLUNGEN FÜR
DIE 6 ÜBUNGSKATEGORIEN



Mentale Gesundheit messen

Mentale Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer Leistungsfähigkeit – im Alltag, im Beruf und im sozialen Miteinander. Dabei geht es nicht nur darum, psychische Erkrankungen zu erkennen oder zu vermeiden, sondern auch darum, mentale Ressourcen bewusst zu nutzen und gezielt zu stärken.

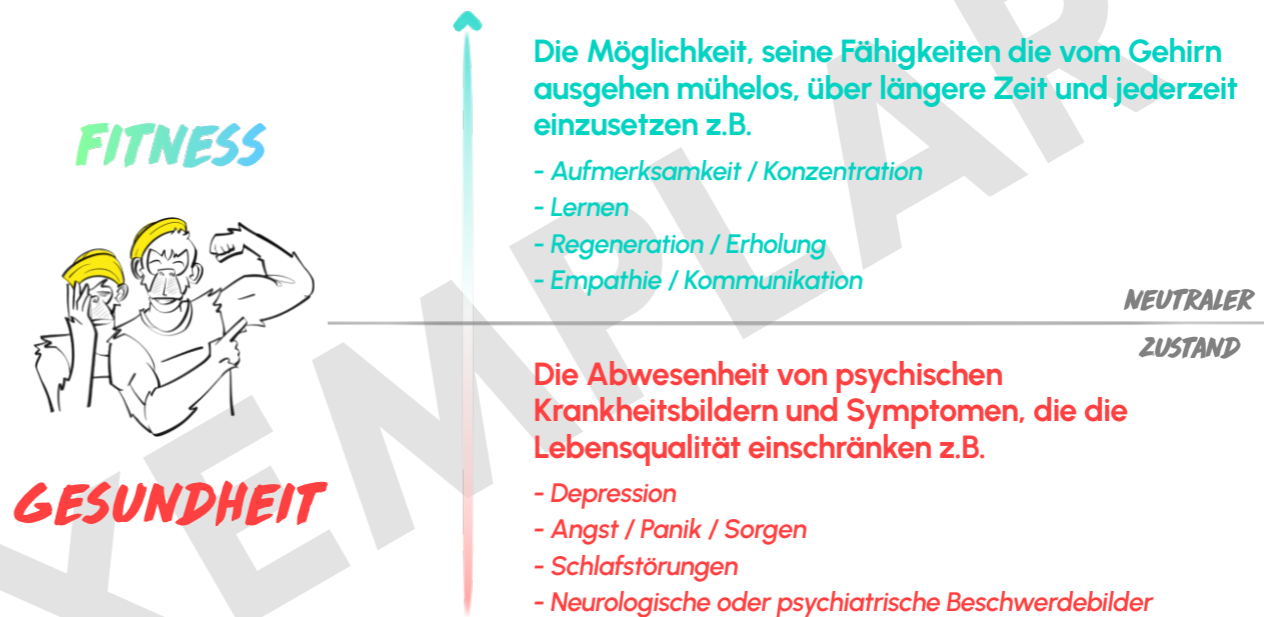
Das Gehirn reagiert plastisch auf Anforderungen, Erfahrungen und Trainingsreize – es passt sich an. Dieser Prozess der Neuroplastizität ist eine zentrale Grundlage für persönliches Wachstum, Resilienz und Regeneration. Allerdings gilt das in beide Richtungen: Chronischer Stress kann ebenso langfristige funktionelle und strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken wie gezieltes mentales Training.



Viele Beeinträchtigungen bleiben im Alltag lange unbemerkt: Konzentrationsprobleme, innere Unruhe, Erschöpfung oder emotionale Reizbarkeit werden häufig erst spät als Anzeichen mentaler Überlastung erkannt. Das Gehirn selbst kann keine Schmerzen empfinden – Überlastungen machen sich also oft durch indirekte Symptome bemerkbar.



Mentale Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit – sie bedeutet auch, kognitive und emotionale Fähigkeiten zuverlässig abrufen zu können. Wenn unsere Gehirnaktivität – etwa bestimmte Frequenzen oder Aktivitätsmuster – aus dem Gleichgewicht geraten, können typische Anzeichen auftreten.



Eine regelmäßige Auseinandersetzung mit der eigenen mentalen Verfassung kann helfen, solche Muster frühzeitig zu erkennen – bevor sie zu chronischem Stress, Burnout oder psychischen Erkrankungen führen.

Der BrainReport bietet genau hierfür eine wissenschaftlich fundierte Grundlage: Er macht neurophysiologische Aktivität (z. B. Gehirnwellenmuster) und kognitive Funktionen sichtbar und ordnet sie in Bezug zu zentralen Aspekten mentaler Gesundheit und Fitness ein.



RED FLAGS - Warnhinweise, dass etwas nicht stimmt

Das Gehirn selbst kann keine Schmerzen empfinden, Überlastungen und Erschöpfungszustände werden über andere Symptome sichtbar gemacht:

Schlafprobleme Einschlafschwierigkeiten, häufiges Erwachen und keine Erholung

Gedankenkreisen negative Gedanken kommen immer wieder ins Bewusstsein

Konzentrationsprobleme Aufmerksamkeits- und Merkschwierigkeiten

Antriebslosigkeit Müdigkeit, Erschöpfung und Energielosigkeit treten auf

Freudverlust Dinge, die Spaß machen, bereiten uns keine Freude mehr

Was wird gemessen?

Der BrainReport basiert auf zwei wissenschaftlich etablierten Verfahren:

- der Messung elektrischer Gehirnaktivität (EEG) und
- zwei kognitiven Tests, die Aufmerksamkeit und Reizverarbeitung erfassen.

Beide Verfahren ergänzen sich, um zentrale Aspekte deiner mentalen Funktionen besser zu verstehen – von Konzentration über Stresstoleranz bis hin zu Erholungsfähigkeit.



EEG = ELEKTROENZEPHALOGRAPHIE

ἑγκέφαλος **EKEPHAIOS** = **GEHIRN**
γράφειν **GRAPHEIN** = **SCHREIBEN**

EEG - Elektroenzephalographie

Ein EEG (Elektroenzephalogramm) misst die elektrische Aktivität des Gehirns in Form von Wellen, die sich je nach Zustand – wie Entspannung, Konzentration oder Schlaf – verändern. Diese Aktivität wird in verschiedenen Frequenzbereichen (z. B. Delta, Theta, Alpha, Beta) erfasst und analysiert. Da sich die Gehirnwellen je nach Zustand ändern, kann das EEG zeigen, ob bestimmte Bereiche des Gehirns mehr oder weniger aktiv sind als zu erwarten wäre.

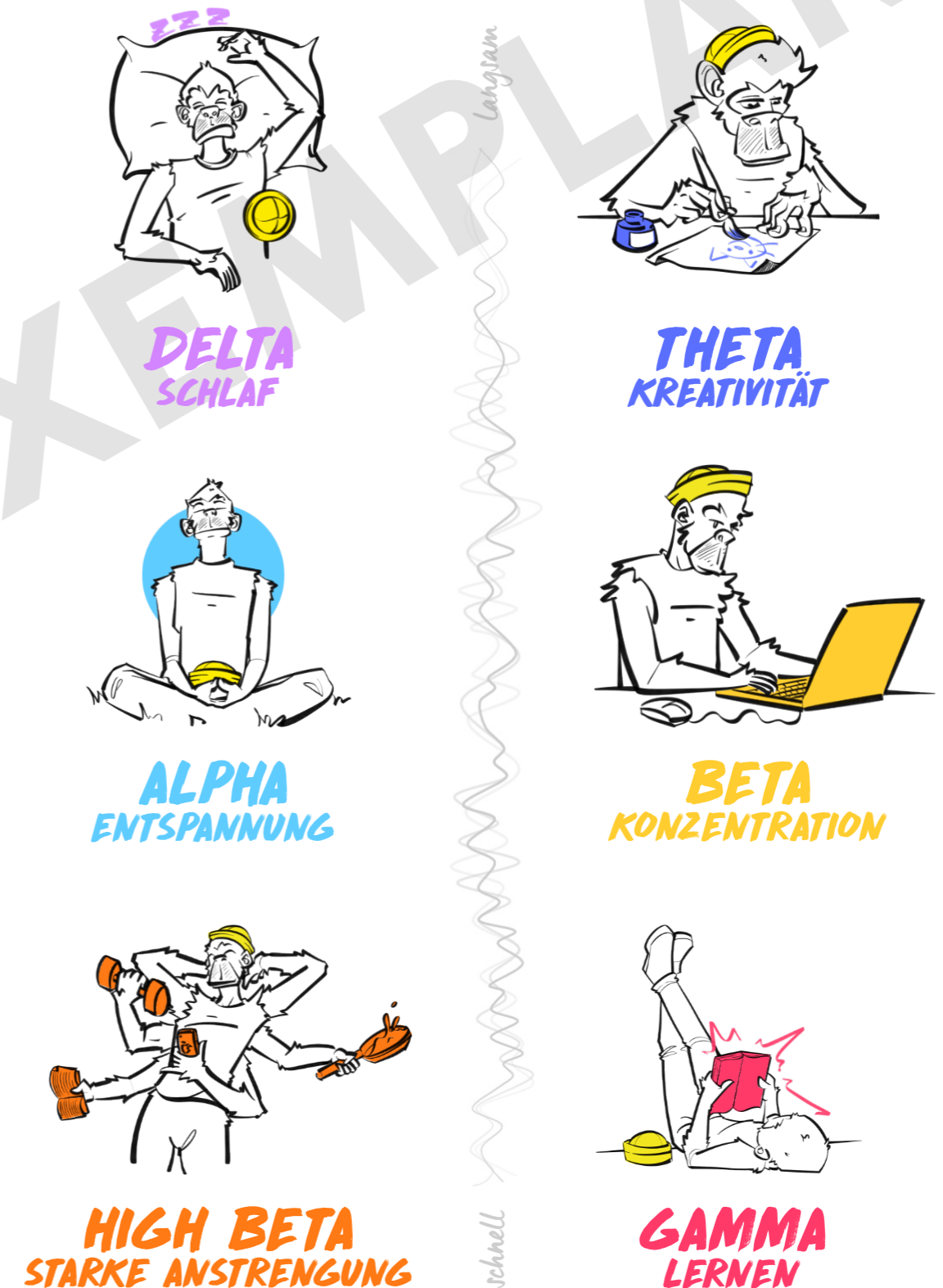
Darauf basierend werden verschiedene Berechnungen durchgeführt und mit einer Datenbank abgeglichen. Um die Ergebnisse dieser Analysen leichter verständlich zu machen, werden die Werte farblich eingeordnet und auf eine Punktskala von 0 bis 100 übertragen. Je niedriger der Wert, desto sinnvoller ist ein Training in diesem Bereich.

Die Messung erfolgt im sogenannten 10-20-System, einem international etablierten Schema zur Platzierung der Elektroden. Dabei werden bestimmte Areale erfasst, z. B. der Frontallappen (für Impulskontrolle) oder der sensorische Kortex (für Körperwahrnehmung).

Die Daten geben keinen direkten „Befund“, sondern zeigen Muster, die im Zusammenhang mit bestimmten mentalen Funktionen interpretiert werden können.

Gehirnwellen - Signale deiner Gehirnaktivität

Die folgende Übersicht zeigt etwas vereinfacht, welche Gehirnwellen bei verschiedenen Tätigkeiten am ausgeprägtesten vorkommen. Meistens besteht eine Mischung aus unterschiedlichen Frequenzen, die das Gehirn ständig dynamisch angleicht. Wenn das nicht mehr klappt, kommt es zu Beschwerden oder sogar psychischen Krankheitsbildern.



Kognitive Testverfahren

Es gibt eine Vielzahl von Testverfahren, mit denen die Leistungsfähigkeit des Gehirns gemessen werden soll. Wichtig ist dabei, dass kein Gewöhnungseffekt entsteht, sodass die Tests im Verlauf immer wieder benutzt werden können. Beim BrainReport werden ergänzend zum EEG zwei computergestützte Testverfahren eingesetzt.

CPT – Continuous Performance Test

Der Continuous Performance Test (CPT) ist ein neuropsychologisches Testverfahren, das zur Messung der anhaltenden Aufmerksamkeit, der Reaktionshemmung und der Verarbeitungsgeschwindigkeit dient. Er misst die Fähigkeit, relevante Informationen über längere Zeit zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, während störende Reize unterdrückt werden.

Im CPT sollen die Teilnehmer zwischen Zielreizen und Nicht-Zielreizen unterscheiden. Die Reaktion erfolgt nur auf Zielreize – auf Nicht-Zielreize soll keine Reaktion erfolgen. Dies fordert einen kontinuierlichen Zyklus aus Wahrnehmung, Unterscheidung, Reaktionsausführung und Reaktionshemmung.

Ein typisches Testbeispiel: Auf einem Bildschirm erscheinen geometrische Formen in zufälliger Reihenfolge. Die Teilnehmer werden angewiesen, die X-Taste zu drücken, wenn ein Kreis (Zielreiz) erscheint, und nicht zu reagieren, wenn ein Quadrat (Nicht-Zielreiz) erscheint. Währenddessen werden Reaktionszeit und Genauigkeit der Antworten erfasst.

Was wird gemessen?

Der CPT liefert eine Vielzahl objektiver Messwerte.

Reaktionszeit (RT)

Durchschnittliche Zeit (in Millisekunden), die benötigt wird, um auf Zielreize zu reagieren.
Gibt Auskunft über Verarbeitungsgeschwindigkeit und mögliche Verlangsamung oder Impulsivität.

Fehlerrate (Omission & Commission)

Omission Errors: Zielreiz wird nicht erkannt.
Hinweis auf Unaufmerksamkeit.

Commission Errors: Reaktion auf einen Nicht-Zielreiz.
Hinweis auf Impulsivität oder mangelnde Inhibition.

Reaktionszeit-Variabilität

Schwankungen in der Reaktionszeit während des Tests.
Zeigt Aufmerksamkeitsinstabilität.

Trefferquote

Anzahl korrekt erkannter Zielreize.
Maß für Zuverlässigkeit und Genauigkeit der Reaktion.

Kognitive Funktionen, die der CPT erfasst

Anhaltende Aufmerksamkeit

Die Fähigkeit, über eine längere Zeit hinweg fokussiert zu bleiben – sichtbar an stabiler Leistung im Zeitverlauf.

Reaktionshemmung

Die Fähigkeit, automatische oder impulsive Reaktionen zu unterdrücken, wenn sie nicht angebracht sind.

Verarbeitungsgeschwindigkeit

Wie schnell Reize erkannt, verarbeitet und in eine motorische Reaktion umgesetzt werden.

Exekutive Kontrolle

Die Steuerung und Überwachung des eigenen Verhaltens in Bezug auf eine dauerhafte, monotone Aufgabe.

Interpretation

Der CPT ist besonders geeignet, um Auffälligkeiten in der Aufmerksamkeit, der Selbststeuerung und der geistigen Leistungsfähigkeit zu erkennen – etwa bei ADHS, mentaler Erschöpfung, starker Müdigkeit oder unter dem Einfluss bestimmter Medikamente.

Auffällige Testergebnisse können sein

Verlangsamte Reaktionszeiten

Hinweise auf Müdigkeit, Erschöpfung oder depressive Symptomatik.

Viele Commissionsfehler

Hinweis auf Impulsivität oder gestörte Inhibitionskontrolle.

Omissionen und hohe RT-Variabilität

Mögliche Aufmerksamkeitsdefizite oder kognitive Instabilität.

Der CPT liefert objektive Ergebnisse, die helfen, zentrale Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit besser zu verstehen – zum Beispiel für die Therapie, Betreuung oder zur Beobachtung von Veränderungen.

