



Dauer: 15 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: empfohlen

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Dies Sendung ist eine kurze, knackige Entspannungssendung, die es schafft, mitten am Tag innerhalb kurzer Zeit den “Reset”-Knopf zu drücken. Danach kann die zweite Hälfte des Tages ruhig kommen: Der mentale Arbeitsspeicher ist gelöscht.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die in ihrer ohnehin schon kurzen Mittagspause wirklich Pause machen wollen, und mal kurz abschalten müssen.

Woraus besteht diese Sendung? Isochrone Beats, auf beiden Ohren dieselben, dazu Klanglandschaften. Es geht los im SMR-Bereich um 13 Hertz, sinkt dann innerhalb von drei Minuten auf den mittleren Alpha-Wert von 10 Hertz und verbleibt dort die restlichen 12 entspannten Minuten.

Wann hören? Am besten vor dem Mittagessen oder direkt danach. Eine Viertelstunde genügt.

Wie hören? Maximal bequem zurücklehnen oder hinlegen. Augen zu, einatmen, ausatmen, fertig.

Worauf beim Hören achten? Man vergesse absichtlich, wo man ist, wer man ist, und dass es gleich wieder vorbei ist. Wer sich darauf einlässt fortgetragen zu werden, erfährt eine extreme Zeitausdehnung. Die “Mini Pause” fühlt sich dann im Rückblick sehr lang an.

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Nach 15 Minuten wird man das Zeitgefühl schon fast verloren haben. Am Ende wird man nicht extra aufgeweckt, sondern im 10-Hertz-Zustand in die Realität entlassen. Bitte darauf gefasst sein, dass man noch ein paar Minuten braucht, um wieder auf volle Fahrt zu kommen. Dies dann aber für eine gute Weile ermüdungsfrei.

Wie oft anhören? Eine 15-Minuten-Runde pro Tag ist optimal. Lege dir also mindestens eine abwechslungsreiche Wochenration zu.

Was kann ich falsch machen? Die Kollegen vorher nicht zu bitten, einen nicht zu stören, wenn man Kopfhörer aufhat, und diese merkwürdige Schlafbrille noch dazu...