

 Neurostreams™  
**KATALOG**

[www.neurostreams.de](http://www.neurostreams.de)  
Zuletzt aktualisiert: 16.05.2024  
© Alle Rechte vorbehalten

**Seite**

- 03 Erste Schritte
- 04 Neurostreams™ Kategorien
- 05 Schnell-Übersicht: Sammlungen
- 06 Schnell-Übersicht: Klassiker & Labor
- 07 Schnell-Übersicht: Specials

**08 Neurostreams™ KLASSIKER**

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 09 DNA Talk              | Hyperraum-Meditation            |
| 10 Flow trifft Genie     | Der „Allrounder“                |
| 11 Co-Creation Galaxie   | Erfolgreiche Autosuggestion     |
| 12 DELTA Frischzellenkur | Beschleunigte Regeneration      |
| 13 Die Zukunft schauen   | Visualisieren und Manifestieren |
| 15 Gaia Club Radio       | Schumann-Resonanz               |
| 16 Wellness Walk         | Totale Stress-Auslöschung       |

**17 Neurostreams™ SPECIALS**

- |                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| 18 ZenBox          | Meditieren wie die Profis     |
| 23 Antriebswellen  | „Schnellwelliges“             |
| 28 Megabrain Suite | Bessere kognitive Performance |
| 35 Schlafgold      | Einschlaf-Hilfen              |
| 40 Panorama        | Ein „Best of“ für Einsteiger  |
| 41 Quickies        | Kurz-Versionen für Eilige     |

**42 Neurostreams™ LABOR**

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 44 Bei der Sache               | ADHS-Behandlung                |
| 45 Das innere Kind (THETA)     | Selbstheilungen                |
| 46 Den Löwen reiten            | Gegen Angst & innere Unruhe    |
| 47 Happiness                   | Bei Depressionen               |
| 48 Heiterkeit vor der Schlacht | Lampenfieber senken            |
| 49 Mini Alpha Breaks           | Kurzes Reset-Knopf drücken     |
| 50 Morphium Jaccuzzi           | Beats gegen Fibromyalgie       |
| 51 Planet Relax                | Tiefen-Entspannung jederzeit   |
| 52 Power Kur                   | Immunsystem stärken            |
| 53 Blutdruck-Schleusenöffner   | Blutdruck senken (ohne Pillen) |
| 54 Treffpunkt Garten Eden      | Unter dem Baum der Erkenntnis  |
| 55 Wolfig bis heiter           | Suchtlindernde Beruhigung      |

**56 Neurostreams™ in 432 Hertz**

- 57 Liste aller 432er-Stücke

**57 Die lückenlose Sammlung „ALLES“****58 Gewerbliche Neurostreams™-Lizenzen****59 Ergänzende Produkte****60 Pakete & Bündel**

- 61 Haftungsausschluss

- 62 Risiken und Nebenwirkungen

- 63 Helpdesk & Kundensupport

## Was sind Neurostreams™?

Neurostreams™ sind Klänge, die deine Gehirnwellen beeinflussen. Es ist ein mentales Wellness-Werkzeug, das leicht anzuwenden ist:

Kopfhörer und etwas Zeit genügen.

### Neurostreams kann man als Download kaufen, teilweise auch auf USB.

Mit Neurostreams™ erreichst du auf verlässliche Weise mentale Zustände, die du normalerweise nicht, *nicht mehr* oder nur noch mit Mühe erreichst.

Neurostreams™ ist angewandte Psycho-Akustik, die nebenwirkungsfrei und auf grundsätzlich harmlose Weise hilft, dein Gehirn in die richtige Schwingung zu versetzen.

Ob Du deine Konzentrationsfähigkeit verbessern willst, deine Durchblutung fördern, deinen Stress lindern oder deine Meditationen auf ein neues Level heben möchtest: Neurostreams™ helfen dir dabei.

Die Bandbreite der Wirkungen von Neurostreams™ ist so breit wie das Spektrum an Frequenzen, das dein Gehirn benutzt, um zu funktionieren.

Wenn du dich auf das Neurostreams™-Abenteuer einlässt, sind dir Wochen und Monate erstaunlicher Entdeckungen gewiss.

Was zu Beginn noch fremdartig klingt, wird schon bald ein Freund werden.

## LEGENDE/DEFINITIONEN

**Delta-Wellen:** 0 bis 4 Hz

**Theta-Wellen:** 4 bis 7,83 Hz

**Alpha-Wellen:** 7,83 bis 12 Hz

**SMR-Bereich:** 12 bis 15 Hz

**Beta-Wellen:** 15 bis 38 Hz

**Gamma-Wellen:** 38 bis 100 Hz

- Was es mit Alpha, Theta, Delta auf sich hat erkläre ich in meinem [Video-Kurs](#) [Link]
- In meinem [Web-Radio](#) sende ich täglich mehrere Stunden Neurostreams™ kostenlos zum Reinhören und Ausprobieren [Link ]
- Als freien [Download](#) zum Testen verschenke ich 30 Minuten „Planet Relax“ [Link]



Alle Neurostreams™-Titel sind auf **drei Kategorien** aufgeteilt.

Jeder Titel gehört entweder zu ...

- den **KLAISIKERN** (zeitlos schöne und verlässlich wirksame Neurostreams für das breite Publikum)
- den **SPECIALS** (intensivere Neurostreams für bessere mentale Performance) oder
- zum **LABOR** (experimentelle Neurostreams für therapeutische Zwecke)

Die Klassiker und die Specials zusammen ergeben das **KOMPENDIUM**.

**Sämtliche** Neurostreams™-Titel sind erhältlich...

- als Sofort-**Download**
- oder auf **USB-Stick**



[\[Link\]](#)

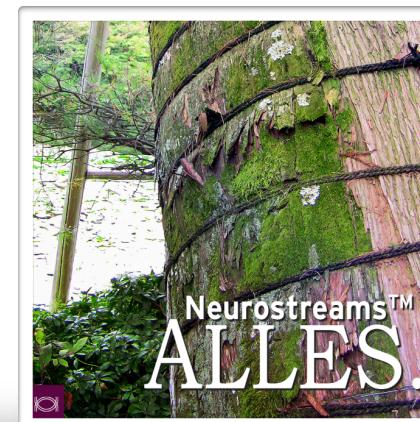
Die Sammlung Neurostreams™ **KOMPENDIUM** enthält **alle Titel** aus den Kategorien KLASSIKER und SPECIALS

Das KOMPENDIUM ist außerdem enthalten im [GRAND SLAM Paket](#) und im [MEGA Paket](#) (siehe auch: Pakete & Bundles)

[\[Link\]](#)

Die Sammlung Neurostreams™ **LABOR** enthält **alle Titel** aus der Kategorie LABOR

Die LABOR-Sammlung ist außerdem enthalten im [MEGA Paket](#) (siehe auch: Pakete & Bundles)

[\[Link\]](#)

Die Sammlung Neurostreams™ **ALLES** enthält **alle Titel** aus allen drei Kategorien, sowie als BONUS einige **zusätzliche Versionen** in 432 Hertz

Die ALLES-Sammlung ist außerdem enthalten im [MEGA Paket](#) (siehe auch: Pakete & Bundles)

[\[Link\]](#)

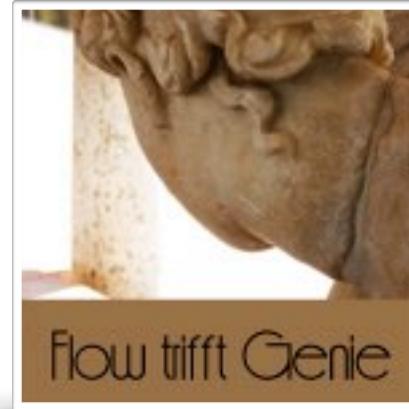
Die Sammlung Neurostreams™ **ALLES** gibt es auch auf einem praktischen USB-Stick!

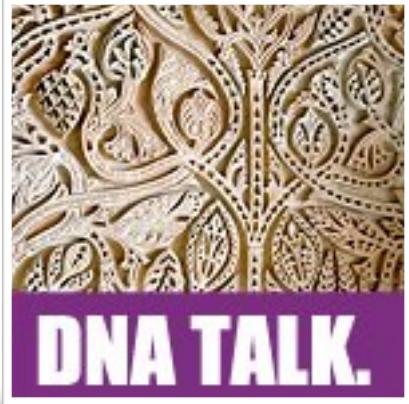
Seite		Titel	Seite	Darum geht's hier	Wirkfrequenz in Hertz/Hz	Wellenbereich	Dauer (min)	Beats	Kopfhörer	Augen
KLASSIKER	<b>DNA Talk</b>	9	Hyperraum-Meditation	7	Theta	30	binaural	<b>unbedingt</b>	zu	
	<b>Flow trifft Genie</b>	10	Flow-Zustand erreichen	15	SMR	30	isochron	empfohlen	<b>auf</b>	
	<b>Co-Creation Galaxie</b>	11	Erfolgreiche Autosuggestion	8,4	Alpha	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Delta Frischzellenkur</b>	12	Beschleunigte Regeneration	1,05	Delta	<b>60</b>	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Die Zukunft schauen</b>	13	Visualisieren & Manifestieren	10	Alpha	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Gaia Club Radio</b>	15	Resonanz mit der Erdfrequenz	7,83	Theta/Alpha	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	
	<b>Wellness-Walk</b>	16	Komplette Stressauslöschung	6,5	Theta	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	
LABOR	<b>Bei der Sache</b>	44	Gegen Erwachsenen-ADHS	18/13	Beta/SMR	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	
	<b>Das innere Kind (THETA)</b>	45	Selbstheilungen	10 / 6,5	Alpha/Theta	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Den Löwen reiten</b>	46	Gegen Angst und innere Unruhe	8,5 bis 15	Alpha/SMR	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Happiness</b>	47	Bei Depressionen	10/20	Alpha/Beta	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	
	<b>Heiterkeit vor der Schlacht</b>	48	Lampenfieber senken	10/14	Alpha/SMR	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	
	<b>Mini Alpha Breaks</b>	49	Kurz den Reset-Knopf drücken	10	Alpha	<b>15</b>	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Morphium Jacuzzi</b>	50	Fibromyalgie	1/0,2	Delta	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Planet Relax</b>	51	Tiefenentspannung zu jeder Zeit	8,5	Alpha	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Power Kur</b>	52	Immunsystem stärken	6,5 bis 13	Theta/Alpha	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Blutdruck-Schleusenöffner</b>	53	Blutdruck senken (ohne Pillen)	0,5 bis 1	Delta	30	isochron	empfohlen	zu	
	<b>Treffpunkt Garten Eden</b>	54	Ruhe für Unruhige Geister	8,5	Alpha	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	
	<b>Wolkig bis heiter</b>	55	Suchtlinderungsmittel	7,83 bis 15	Alpha/Theta/SMR	30	isochron	<b>unbedingt</b>	zu	

	<b>Titel</b>	<b>Seite</b>	<b>Darum geht's hier</b>	<b>Wirkfrequenz in Hertz/Hz</b>	<b>Wellenbereich</b>	<b>Dauer (min)</b>	<b>Beats</b>	<b>Kopfhörer</b>	<b>Augen</b>
ZenBox	<b>DNA Talk</b> (lang/kurz)	22	Hyperraum-Meditation	7	Theta	30 und 15	binaural	unbedingt	halb offen
	<b>Zen Quasar</b> (lang/kurz)	19	Zen-Meister-Simulation	6,5	Theta	30 und 15	binaural	unbedingt	halb offen
	<b>Kyoto Dimension</b>	20	Profi-Meditation	5,5	Theta	20	binaural	unbedingt	halb offen
	<b>Silberfaden</b>	21	Luzides Träumen	4	Theta/Delta	25	binaural	unbedingt	halb offen
Antriebswellen	<b>Sturm und Drang</b>	24	Gegen Antriebslosigkeit	18	Beta	15	isochron	empfohlen	auf oder zu
	<b>Pure Lebendigkeit</b>	25	Fürs „Let's go!“-Feeling	20	Beta	15	isochron	empfohlen	auf oder zu
	<b>Frühaufsteherbelohnung</b>	26	Wach werden (morgens)	18 und 1,8	Beta	15	binaural und isochron	unbedingt	auf oder zu
	<b>Gamma Hammer</b>	27	Gute Laune	45	Gamma	30	isochron	empfohlen	auf oder zu
Megabrain	<b>Kognition Munition</b>	30	Fokus & Emotionale Stabilität	20	Beta	30 und 45	isochron	empfohlen	auf oder zu
	<b>Hyperbrain Power</b>	31	Konzentrationstraining	15 bis 20	SMR/Beta	30 und 45	isochron	empfohlen	auf oder zu
	<b>IQ 7000</b>	29	Intelligenz steigern	10/13/14/17/20	Alpha/SMR/Beta	30 und 45	isochron	unbedingt	auf oder zu
	<b>BrainStorms</b>	33	Kreativität triggern	mehrere	alle Bereiche	15	isochron	unbedingt	auf oder zu
Schlafgold	<b>Einschlafhilfen</b>	36	Hilft beim Einschlafen	7,83 bis 1,05	Theta/Delta	60	isochron	empfohlen	zu
	<b>Schlaf-Erzwingung</b>	37	Für Schlaflos-Härtefälle	14 bis 1,05	Alpha/Theta/Delta	60 und 35	isochron	unbedingt	zu
	<b>Nachtschlaftraining</b>	38	Tagsüber den Schlaf vorbereiten	15 Hz	SMR	30	isochron	empfohlen	auf oder zu
	<b>Der Rest ist Schweigen</b>	39	Abschalten können	7,8 Hz	Theta	30	isochron	empfohlen	zu
Panorama	<i>Auswahl aus allen 3 Kategorien</i>		40						
Quickies	<i>Auswahl aus allen 3 Kategorien</i>		41	Kurz-Versionen für Eilige					
432er	<i>Auswahl aus allen 3 Kategorien</i>		58	Versionen in 432 Hertz					

Es gibt insgesamt 7 **KLASSIKER**: Zeitlos schöne und verlässlich wirksame Neurostreams™ für das breite Publikum.

Diese laufen übrigens kostenlos zum Reinhören im [LIVE-Radio auf der Webseite](#) - jeden Tag zur gleichen Zeit.





**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** Bei Meditation üblich: die Augen starr nach unten gerichtet.

**Kopfhörer:** Absolut Pflicht! Ohne Stereo-Kopfhörer kann man keine binauralen Beats erzeugen!

[[Link](#)] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** DNA Talk ist auch Teil der [ZenBox](#), auf der es auch Kurz-Versionen davon gibt.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Es ist eine der wenigen binauralen Sessions von Neurostreams. Sie wirkt so stark, dass selbst in Sachen Meditation noch unerfahrene Hörer ein deutliches Meditationserlebnis verzeichnen. Man meditiert nicht, man wird meditiert!

**Für wen am besten geeignet?** Achtung, diese Sendung ist nichts für Anfänger! Die Wirkung ist sehr stark. Meditier-Profis hingegen werden erstaunt sein, wie schnell sie einen tiefen meditativen Zustand erreichen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Aus binauralen Beats. Der binaurale Beat der Meditations-Session "DNA Talk" steigt bei zwölf Hertz ein und senkt sich bis in den Theta-Bereich von sieben Hertz. Diese sieben Hertz werden für 20 Minuten gehalten. Kurz vor Ende wird man wieder ordentlich wachgemacht, und auf 15 Hertz gehievt.

Ein weiterer Vorteil dieser binauralen Sendung besteht darin, dass durch die virtuelle Erzeugung des binauralen "dritten Tons" oft eine *Gehirnhälften-Synchronisation* erzeugt wird.

Der Wert von 7 Hertz ergibt sich aus Forschungen von Maxwell Cade, die zeigen, dass die in Zen-Meditation geübten Mönche während des Meditierens genau um diesen Wert herum die stärksten Gehirnwellen entwickeln.

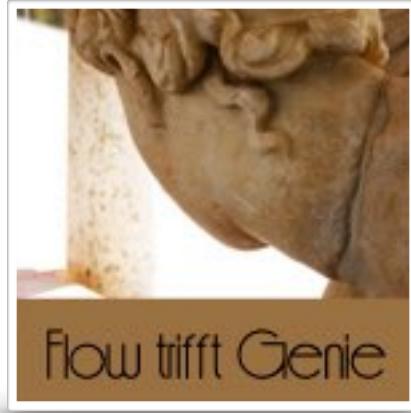
**Wann hören?** Es empfiehlt sich eine früh-morgendliche oder abendliche Session.

**Wie hören?** Binaurale Beats sind fragil, und man kann leicht den Kontakt zu ihnen verlieren, wenn man gestört wird. Daher: Für totale Ruhe sorgen.

**Worauf beim Hören achten?** Eines der großen Missverständnisse in Sachen Meditation ist, dass oft angenommen wird, es handle sich um einen passiven, "ausgeschalteten" Zustand. Falsch! Denn: Meditative Zustände sind verbunden mit großer Gehirnaktivität. Der Trick ist eben, seinen Geist zu absoluter Ruhe zu bringen, um mit vollem Bewusstsein völlig neue innere Welten wahrzunehmen.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Wenn sich der Atem beruhigt, und der Kopf innerlich zu schweben beginnt, ist man auf dem richtigen Weg.

**Was kann ich falsch machen?** Auf einen "Kick" zu warten behindert den Erfolg.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** Offen (!) oder geschlossen. Einer der wenigen Titel, die man *nebenbei* anhören kann.

**Kopfhörer:** In diesem Fall nicht vorgeschrieben aber wie immer empfohlen. Man könnte statt dessen auch Lautsprecher nutzen.

[[Link](#)] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Es ist eine echte Allrounder-Sendung: Sie kann fast alles und ist praktisch für jeden geeignet. Sie stimuliert den senso-motorischen Rhythmus (SMR), woraus sich verschiedene Optimierungen im neuronalen Ablauf ergeben. Die Wirkung ist subtil, und nicht so deutlich wahrnehmbar wie bei anderen Frequenzen, sollte aber trotzdem nicht unterschätzt werden.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die ihre Konzentrationsfähigkeit nachhaltig verbessern wollen, ihre Stimmung aufhellen, ihre Angst loswerden oder Stress vermeiden möchten - oder die in den Flow kommen wollen. Flow ist nur die angenehme Begleiterscheinung dieses vielseitigen Topp-Titels.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und atmosphärische Musik begleiten diese Session. Die Session startet beim Alpha-Wert von 10 Hertz und klettert dann bis auf 15 Hertz in den SMR-Bereich hinein, wo sie dann die ganze Zeit über bis zum Ende verweilt.

**Wann hören?** 3 Mal pro Woche wäre ein gutes Maß.

**Wie hören?** Am besten hört man sich diese Sendung zum Beispiel bei einem Spaziergang an. Diese Sendung kann man nämlich mit offenen Augen und ohne Kopfhörer wirksam anhören!

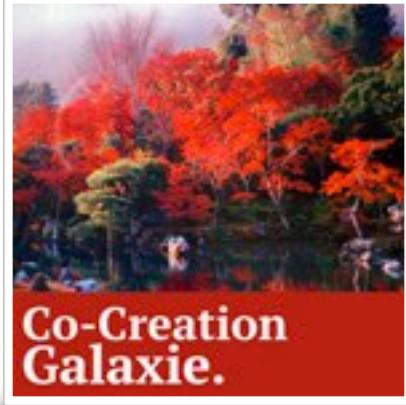
Deswegen sind allerlei Aktivitäten denkbar: Lesen, Arbeiten, Spazieren, Hobby ausführen, oder die Sendung als Hintergrundmusik laufen lassen.

**Worauf beim Hören achten?** Man achte beim Hören von "Flow trifft Genie" auf das, was man gerade tut – und nicht auf das, was man gerade hört.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?**

Wenn sich der Nachschlaf verbessert und die Welt freundlicher wirkt, hat es längst angefangen...

**Was kann ich falsch machen?** Bloß weil man die Augen dabei auf haben kann, heißt dies nicht, dass man sich stören lassen sollte! Störungen bringen einen aus dem Rhythmus und verwässern das Ergebnis.



## Co-Creation Galaxie.

**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** In diesem Fall nicht vorgeschrieben aber empfohlen. Man könnte statt dessen auch Lautsprecher nutzen.

[[Link](#)] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** *Co-Creation Galaxie* bedeutet das „Mit-Erschaffen der Wirklichkeit aus den unendlichen Möglichkeiten des Quantenfeldes“ - bekannt aus dem Film „The Secret“.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung führt Dich in den hypnogenen Zustand, in dem Du maximal empfänglich bist für Selbstprogrammierungen. Autosuggestion ist eine bewährte und einfache Methode, an sich selbst zu arbeiten und Veränderungen herbeizuführen. Manche sagen auch “Selbst-Hypnose” dazu.

**Für wen am besten geeignet?** Diese Sendung ist vor allem für Menschen geeignet, die sich selbst mit Sprache und Wörtern programmieren wollen, um damit bestimmte Ziele zu erreichen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochronen Beats. Diese beginnen bei 14 Hz und bringt Deine dominanten Wellen innerhalb von 5 Minuten auf 8,4 Hz herunter, in einen sehr tiefen Alpha-Bereich knapp an der Grenze zu Theta. Dort angekommen hast Du 20 Minuten, um Dir Deine Autosuggestionen zu verabreichen, bevor Du am Ende bei ca. 16 Hz in einen leichten Beta-Zustand entlassen wirst.

**Wann hören?** Täglich einmal, wochenlang...

**Wie hören?** Diese Autosuggestions-Session verlangt nach einem ruhigen, ungestörten Rückzugspunkt.

**Worauf beim Hören achten?** Versuche Dich gleich zu Beginn zu entspannen indem Du bewusst atmest. Nach ca. 5 Minuten beginnst Du, Deine Autosuggestionen innerlich immer wieder aufzusagen - wie ein Gebet oder ein Mantra (oder Du schaltest das “Tonband” ein, das Deine vorher aufgenommenen Autosuggestionen für Dich abspielt). Wichtig sind gute Gefühle beim Zuhören.

Sprich mit dir! Sage Dir einfach immer und immer wieder, was Du Dir am Ende selbst glauben sollst (und wirst).

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Du bist im hypnogenen Zustand angekommen, wenn sich das Traumland ankündigt. An diesem Punkt bitte nicht wegfliegen, sondern diszipliniert und kontrolliert innerliche die Autosuggestionen “abspulen” – Worte innerlich (oder auch hörbar mit dem Mund) formulieren, sie innerlich (oder mit den Ohren) hören und sie hörend aufnehmen.

**Was kann ich falsch machen?** Den Inhalt der Autosuggestion häufig zu verändern (um sie „zu verbessern“) wäre kontraproduktiv – ebenso wie eine Session nie zu wiederholen. *Wiederholung ist der Schlüssel*. Und bei Deinen Autosuggestionen solltest Du Dir auch wirklich ganz sicher sein, dass sie gut für Dich sind!



**Dauer:** 60 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** In diesem Fall nicht vorgeschrieben aber empfohlen. Man könnte statt dessen auch Lautsprecher nutzen.

[[Link](#)] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Delta Frischzellenkur ist mit Abstand der längste Neurostream - und für viele auch der stärkste.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Das Faszinierende an dieser Sendung ist, dass sie ein zusätzliches Rauschen einsetzt, um sicherzustellen, dass wir wirklich einschlafen. Die Minuten im Schumann-Plateau lassen Erinnerungen oder kurze Träume aufblitzen.

Man merkt natürlich nicht, wie man schließlich irgendwann einschläft. Wer trotzdem mitten in seinem Delta-Zustand kurz erwacht, wird seinen Körper mit leichtem Schrecken wie einen schweren Stein erleben. So ist das eben im Delta-Zustand.

**Für wen am besten geeignet?** Die Sendung ist am besten geeignet für Leute mit Schlafdefizit, körperlicher Müdigkeit, Abgeschlagenheit - aber auch für Freizeitsportler und Leistungssportler - und für Leute, die 120 Jahre alt werden wollen!

**Woraus besteht diese Sendung?** Musik, Rauschen und isochrone Beats. Die Session startet bei 15 Hertz und erreicht nach knapp 10 Minuten die Erdfrequenz von 7,83 Hertz, die so genannte Schumann-Frequenz.

Dort verläuft sie eine Weile auf dem Schumann Plateau, bevor sie beginnt, tief in den Delta Bereich hinab zu sinken. In aller Regel wird man irgendwann in einen traumlosen, erholsamen Schlaf sinken.

Die nun sehr langsam Beats schlagen ab Minute 25 nur noch mit 1,05 Hertz und stimulieren die Hypophyse dazu, Wachstumshormone auszuschütten. Dies fördert die körperliche Regeneration ungewöhnlich effizient.

In diesem tiefen Delta-Bereich verharrt der Hörer eine Viertelstunde, bevor er langsam wieder aufgeweckt und bei 14 Hertz wieder wach (aber noch sehr groggy) entlassen wird.

**Wann hören?** Wir empfehlen eine "Sitzung" pro Wochenende – aber nur einmal pro Tag – und zweimal pro Woche, wenn man es mit dem sich Erholen ernst meint.

**Wie hören?** Es kommt ganz wesentlich darauf an, dass man sich entspannt und loslässt. Die Konzentration auf den eigenen Atem zu Beginn der Session hilft dabei sehr. Man bette sich bequem im Dunkeln.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Das Gefühl der Erholung wird sich nach / zum Ende der Session eingestellt haben. Das Gefühl, ein Stein gewesen zu sein, wird noch eine Weile andauern, ebenso der Eindruck, in Watte gepackt zu sein. Ein Gefühl tiefster Erholung und Stärke wird nachhallen.

**Was kann ich falsch machen?** Tiefenregeneration niemals unter Zeitdruck betreiben oder in unruhiger Umgebung! Niemals direkt nach dem Hören Auto fahren! Niemals den Respekt vor Delta verlieren!



Die  
Zukunft  
schauen

**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Nicht nötig, obgleich empfohlen. Man könnte es also auch mit Lautsprechern anhören.

[[Link](#)] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Die Zukunft schauen ähnelt der *Co-Creation Galaxie*, richtig.

Die Eine arbeitet eben lieber mit Wörtern - und der Andere mit Bildern!

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Die Beat-Frequenz dieser Sendung hilft beim Visualisieren. Die bildliche Vorstellungskraft wird bei dieser Sendung gefördert. Der Clou an dieser Sendung ist zudem, dass der „Kurz-nach-dem-Aufwachen-Zustand“ dank Neuro-Technik jederzeit künstlich herbeigeführt werden kann.

**Für wen am besten geeignet?** Die Zukunft schauen eignet sich insbesondere für Menschen, die ihre eigene Zukunft gestalten wollen, konkrete Ziele haben, und diese Ziele unbedingt erreichen wollen bzw. müssen.

Es geht eine magische Kraft von Bildern aus, die man sich sehnlich und freudiger Erwartung herbeiwünscht und sich vorstellt. Man imprägniert quasi das Quantenfeld mit seinen Bildern, woraufhin sich die Bilder (irgendwann in der Zukunft) in der Realität physisch manifestieren.

Ich sage immer: Jeder Wunsch (jedes Wunschbild) geht in Erfüllung - die Frage ist nur wann. Außerdem: Man sei vorsichtig mit seinen Wünschen. Sie tendieren dazu, wahr zu werden.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und dazu Musik Die Show startet bei ruhigen 14 Hertz und dreht dann gemächlich innerhalb von fünf Minuten auf das 10 Hz-Plateau. Dort verweilen wir eine Weile, bis wir ab Minute 24 wieder in schnellere Gefilde stoßen. Am Ende heißt es: 16 Hz, aufwachen und danke!

**Wann hören?** Das ist egal. Ich würde es zur Erholung tun, und das kann jederzeit sein.

**Wie hören?** Man sollte sich gegen Störungen von vornherein absichern.

Ansonsten gilt: Ruhige Ecke, bequeme Lage, Augen zu - und los geht's!

Idealerweise weiß man, was man visualisieren wird und geht selbstverständlich nicht in die Session nach dem Motto “Mal sehen was ich sehe.”

**Worauf beim Hören achten?** Unbedingt die Kontrolle über die Bilder behalten!

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Wenn das Bild erstmal steht, ist alles super. Wenn es eines Tages Realität wird, ist die Wirkung maximal. Also Vorsicht beim Visualisierten! Es hat die Tendenz, sich zu manifestieren, also Wirklichkeit zu werden.

**Was kann ich falsch machen?** Das Bild täglich zu ändern wäre kontraproduktiv. Und Zensur im Kopf zu betreiben (auch unterbewusst) wäre fatal. Das Visualisieren soll sich nicht nach Arbeit anfühlen, sondern muss leicht und mit Spaß passieren. Das Universum hat keine Lust auf Krampf.

# So geht Visualisieren

## Ein kleine Anleitung

**Du kannst deine bildliche Vorstellungskraft jederzeit zu deinem Vorteil einsetzen, indem du dir ein Bild von dir oder deiner Zukunft machst, das dir gefällt, und das du anstrebst.**

Auch wenn das Bild unerreichbar scheint: Stell es Dir so genau, scharf und präzise vor wie Du kannst, und behalte das Bild aufrecht und stabil.

Gucke es Dir auch aus allen möglichen Perspektiven an.

Und spiele mit dem Bild: Ändere Größe, Farbe, Form, Schärfe, Entfernung, Rahmen, Perspektive, Bewegung im Bild, und so weiter. Bis Du das perfekte Bild hast, was Dir maximal Kraft schenkt.

Manchmal guckt man beim Visualisieren durch die eigenen Augen in die Welt, und sieht seine eigenen Hände und die Nasenspitze (das nennt man „assoziiert“)...

Und manchmal sieht man sich selbst von außen, völlig losgelöst von sich selbst, so als wäre man ein neutraler Betrachter (dies nennt man „dissoziiert“) – je nach Vorliebe, Intuition und Tagesform.

Beides ist möglich und „richtig“.

Idealerweise lädst du dein Bild mit Emotionen auf.

Mit kindlicher Freude, Liebe, tanzendem Eifer, mit Herzpochen, Wärme.

Man darf beim Visualisieren nicht verkrampfen.

**Ein absolut wichtiger Punkt beim Visualisieren ist das richtige „Loslassen.“**

Man muss das Wunschbild an einem bestimmten Punkt sogar verabschieden, es gehen lassen. Und dies macht man am besten mit ehrlicher und großer Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist der Schlüssel.

**Das Herz ist die Quelle der Dankbarkeit, nicht der Kopf!**

*Bedenke Dich dafür, dass das Wunschbild Wirklichkeit geworden ist bevor es Wirklichkeit geworden ist.*

Hast Du diesen kleinen raffinierten Schritt kapiert?

Wenn nicht, dann lies den letzten Satz so lange, bis du einen „Aha!“-Effekt verspürst.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Pflicht!

**[Link]** zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Die Erd-Frequenz wurde 1952 entdeckt. Doch schon Jahrzehnte zuvor hatte *Nikola Tesla* diese Resonanz beschrieben, fand aber nicht heraus, was sie sein könnte...

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Natürlich die Frequenz! Die Schumann-Resonanz (7,83 Hz) ist der unhörbare Takt der Erde (verursacht durch Blitze etc.) und er verläuft exakt an der Grenze von Alpha zu Theta, also zwischen Wachsein und der Pforte zu den Träumen. Es gibt das schöne Wort "Halbschlaf" dafür.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die ihren Wecker ständig noch mal zehn Minuten "snoozes" lassen, weil sie noch mal schlummern möchten (und noch mal, und noch mal...), wird diese Sendung eine interessante Erfahrung sein.

**Woraus besteht diese Sendung?** Diese tief entspannende Session an der Schwelle zwischen Wachsein und Traumwelt besteht aus Musik und isochronen Takten. Das linke Ohr und das rechte Ohr werden abwechselnd stimuliert, so dass unbedingt Kopfhörer benutzt werden müssen.

Besonders nervöse und hyperaktive Menschen profitieren von dieser abwechselnden Stimulierung der beiden Hemisphären. Die Session steigt bei einem hohen Alpha-Wert, also 12 Hertz ein, und bringt Dich innerhalb von sechs Minuten auf die Schumann-Frequenz. Dort verweilst Du 20 Minuten, bevor Du ab Minute 26 bis Minute 28 zurück durch den Alpha-Bereich bis in den niedrigen Beta-Bereich von 15 Hertz hochgeholt wirst. Die restlichen 60 Sekunden verweilst Du auf 15 Hertz – auch bekannt als SMR-Bereich.

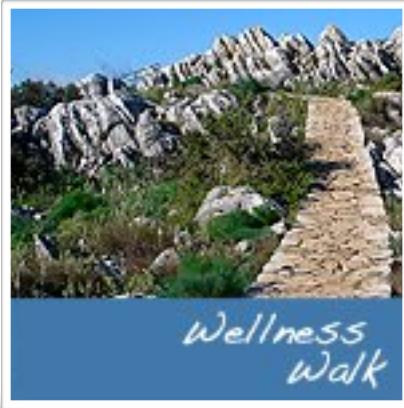
**Wann hören?** Am besten nicht "mal eben so nebenbei"- sondern als Event. Empfehlenswert sind die Stunden der Siesta oder des Mittagsschlafes. Auch abends kann man sich an dieser Session erfreuen.

**Wie hören?** "Gaia Club Radio" erfordert einen ruhigen, ungestörten Rückzugspunkt. Mach es Dir bequem. Leg Dich auf den Rücken oder lehne Dich im Sessel zurück. Bedecke Deine Augen, damit es dunkel ist.

**Worauf beim Hören achten?** Auf nichts. Lass es einfach laufen.

**Wie oft anhören?** Man kann gerne zwei Sessions hintereinander hören. Die zweite ist dann meist intensiver. Einmal pro Woche wäre ein gutes Maß.

**Was kann ich falsch machen?** Die Augen zu öffnen holt einen von der Frequenz weg, also schön zulassen!



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Pflicht!

[[Link](#)] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Wäre ich Arzt, dann würde ich sehr vielen Patienten ein paar Runden Neurostreams™ Wellness Walk verschreiben.

Ich bin aber kein Arzt...

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Der Beginn der Session ist "zweikanalig" und führt zu einer Dissoziation des Zuhörers, was vor allem solchen Menschen ermöglicht sich zu entspannen, die es normalerweise nicht so einfach hinkriegen. Mit der Kombination von "dissoziativem Alpha" (Entspannungs-„Erzwingung“), tiefem Theta (noch deutlichere Entspannung) mit einer Dosis SMR am Ende (die generell dabei hilft, mentale Zustände besser zu kontrollieren) haben wir hier eine sehr effektive Sendung, die es in nur 30 Minuten möglich macht, komplett vom Tag abzuschalten und angehäuften Stress zu eliminieren. Dies ist für die geistige und körperliche Gesundheit des Hörers von Vorteil. Stress ist der Massenmörder unserer Zeit.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen mit viel Stress, häufigem Stress oder hohem Stress-Level.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Alpha-/ Theta- und SMR-Beats und ein musikalischer Soundteppich machen diese Sendung zu einem effektiven Stresskiller. Die Sessions starten auf dem linken Kanal bei 14 Hertz und auf dem rechten Kanal bei 13 Hertz – also auf leicht unterschiedlichen Frequenzen. Diese Differenz wird nach fünf Minuten aufgehoben, wenn beide Kanäle gleichzeitig bei 10 Hertz ankommen (und ab dann parallel im gleichen Takt bis zum Ende der Session erklingen). Nach einem kurzen Aufenthalt auf dem bei 10-Hertz-Plateau geht ins hinein ins Theta-Tal bis auf niedrige 6,5 Hertz. Dort verbleiben wir ebenfalls nur kurze Zeit, bevor es dann treppenweise wieder nach oben geht, zunächst wieder auf 10 Hertz (ein mittlerer Alpha-Wert) und zuletzt auf 14 Hertz, also in den SMR-Bereich.

**Wann hören?** Nach vollbrachtem Tagewerk. Ideal in Zug, Straßenbahn, Flugzeug, Bus oder auf Beifahrersitz.

**Wie hören? Wir lehnen uns zurück.** Es ist möglich, dass wir dabei einschlafen, also entsprechend absichern.

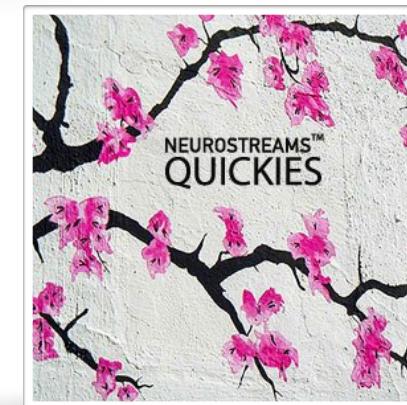
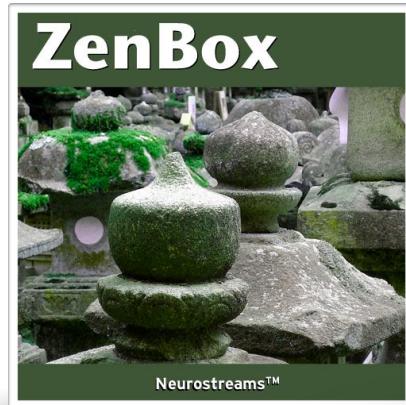
**Worauf beim Hören achten?** Ich empfehle, dem Namen der Sendung alle Ehre zu machen, und sich zu Beginn kurz vorzustellen, spazieren zu gehen. Im Wald, im Gebirge, am Strand, allein oder mit Begleitern...

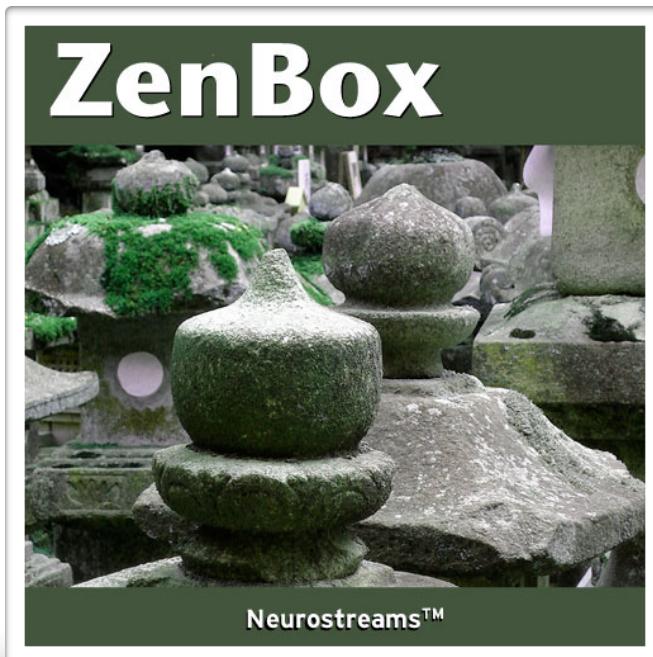
**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach der Session sollte sich ein zufriedenes Friedensgefühl breit machen. „Stress? Was soll das sein?“

**Was kann ich falsch machen?** Störungen, offene Augen oder fehlende Kopfhörer können den Erfolg dieser ultra-wichtigen Session zunichte machen.

Es gibt insgesamt 6 **SPECIALS**: Intensivere Neurostreams™ für bessere mentale Performance

Specials laufen nicht im LIVE-Radio auf der Webseite





38 Streams, Spieldauer 14 Stunden,  
890 Megabyte, Mp3-Format

**Diese Neurostreams™ sind enthalten:**

- 10 mal Zen Quasar (je 30 min)
- 5 mal Zen Quasar - Kurzversion (je 15 min)
- 5 mal Kyoto Dimension (je 20 min)
- 3 mal Silberfaden (je 25 min)

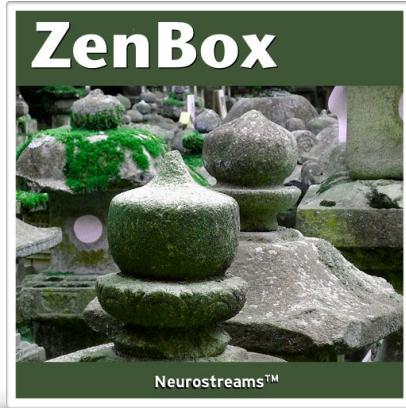
**Bonus-Inhalte:**

- 10 mal DNA Talk (je 30 min)
- 5 mal DNA Talk - Kurzversion (je 15 min)

**Die Neurostreams™ ZenBox ist das ultimative Werkzeug für erfolgreiche Meditation.**

Anfänger schaffen hiermit ihre ersten tiefen Meditier-Erlebnisse. Auch Profis sind regelmäßig überrascht.

Die ZenBox ist das einziges Produkt bei Neurostreams™, das ausschließlich mit binauralen Beats arbeitet.



**Dauer:** 30 Minuten  
(Standard) oder 15 Minuten  
(Kurz-Version)

**Augen:** halb offen

**Kopfhörer:** Pflicht!

[[Link](#)] zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an Zen Quasar?** Es ist eine der wenigen Neurostreams™ mit binauralen Beats. Sie wirkt so stark, dass selbst erfahrene Meditierende in neue Bereiche vorstoßen.

Ein weiterer Vorteil dieser binauralen Sendung besteht darin, dass durch die virtuelle Erzeugung des binauralen "dritten Tons" oft eine Gehirnhälften-Synchronisation erzeugt wird. Dies ist ein eher zufälliger Nebeneffekt, der aber durchaus interessante Wirkungen hervorruft!

6,5 Hertz ist ein relativ anspruchsvoller (tiefer) Theta-Wert, der viele Hörer in den Schlaf zwingen wird. Wem es aber gelingt, trotz geschlossener Augen und bequemer Meditations-Haltung wach zu bleiben, dem ist ein schönes Zen-Erlebnis gewiss.

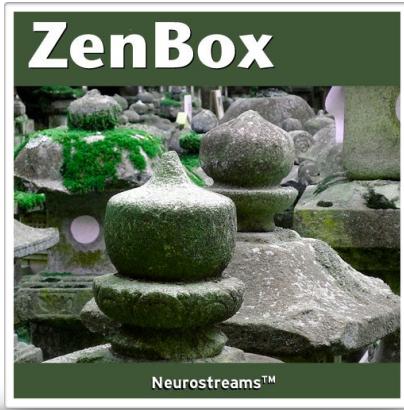
**Für wen am besten geeignet?** Für Meditierende und Anhänger des Zen...

**Woraus besteht diese Sendung?** Binaurale Beats und sphärische Musik! Los geht's bei 12 Hertz bei der oberen Alpha-Grenze, und dann geht es gemächlich auf das 10-Hertz Alpha-Plateau, und dann auf das 7 Hertz Theta-Plateau, und schließlich noch auf das tiefe 6,5 Hertz-Plateau, was einem relativ tiefen Theta-Niveau entspricht. Dort bleibt man 16 Minuten in der "Zen-Schwebe"... bevor es am Schluss innerhalb von vier Minuten auf 15 Hertz geht. [*In der Kurz-Version geschieht alles in der Hälfte der Zeit.*]

**Wann hören?** Morgens wäre ein guter Zeitpunkt.

**Wie hören?** Man sorge dafür, dass man nicht gestört wird, obgleich es nicht schadet Vögel zwitschern zu hören oder den summenden Verkehr oder sogar menschliche Stimmen in der Ferne. Man fülle seinen ansonsten leeren Bauch mit etwas frischem Wasser und setze sich die Kopfhörer auf...

**Worauf beim Hören achten?** Man atme bewusst durch die Nase. Spezielle Atem-Techniken sind nicht nötig! Der Atem sollte möglichst natürlich und unverkrampft verlaufen, so flach oder so tief wie es eben in diesem Moment geschieht. Vermeide den Atem zu forcieren. Er muss weich und wenn möglich unhörbar vonstatten gehen. Man achte also nur auf seinen Atem, ohne dabei Gedanken zu bemühen oder Bilder herauf zu beschwören. Falls die Gedanken nicht verstummen: Gleich werden sie es!



**Dauer:** 20 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Absolut Pflicht!

**[Link]** zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Ich habe die Tage  
nach meiner Hochzeit in  
Japan zugebracht. Von dort  
stammen auch viele der  
Neurostreams™ Fotos.

### **Was ist das Besondere an dieser Sendung?**

Diese Sendung führt Dich auf spektakuläre 5,5 Hertz hinab, einen äußerst tiefen Theta-Wert, den nur wenige Meditierende je erreichen können.

Die Kunst besteht darin, nicht einzuschlafen sondern bei klarem Bewusstsein zu bleiben.

### **Für wen am besten geeignet?**

Für fortgeschrittene Meditierende.

### **Woraus besteht diese Sendung?**

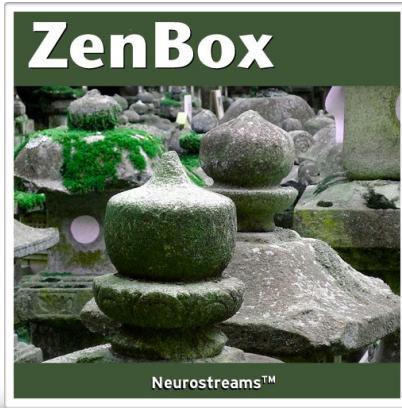
Genau wie gesamte ZenBox aus binauralen Beats und atmosphärischen Klängen.

### **Wann hören?**

Das überlasse ich völlig dir. Sei dir bewusst, dass du danach ziemlich „slow“ sein wirst. Also lieber nicht vor einem sportlichen Wettkampf anhören.

### **Wie hören?**

Genau wie die anderen Sendungen der ZenBox: Ungestört, auf den Atem achtend.



**Dauer:** 25 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Absolut Pflicht!

[[Link](#)] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Wer sich für Luzide Träume interessiert, dem sei hiermit das Buch „[Der Mann mit den zwei Leben](#)“ ans Herz gelegt.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung führt Dich auf 4 Hz hinab, an die Grenze von Theta zu Delta. Normalerweise kann man in dieser Phase nicht mehr bei Bewusstsein sein.

Das gleiche sagt man aber auch von Leuten, die „außerkörperliche Erfahrungen“ haben.

Zufall?

25 Minuten dauern diese experimentelle Meditationen jeweils, und die Zeit braucht man auch, um auf binaurale 4 Hertz herunterzukommen.

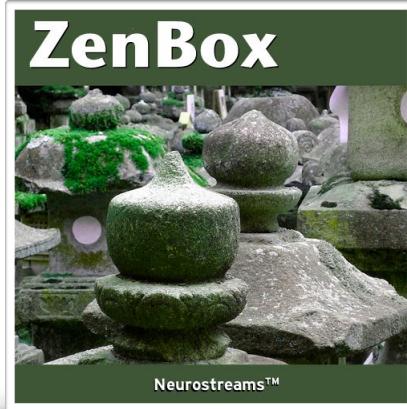
“Silberfaden” ist die einzige Neurostreams™-Sendung, die sich an der 4-Hz-Frequenz probiert – der Schwelle von Theta zu Delta, also von Traum zu traumlosem Schlaf.

Apropos Silberfaden: Das Monroe-Institut, das sich vor Jahrzehnten mit „Außerkörperlichen Erfahrungen“, luciden Klarträumen und “Astralprojektionen” beschäftigte, hielt 4 Hertz für den besten Wert, um solche Erfahrungen auszulösen.

Es gibt keine Garantie, dass der Hörer eine solche Erfahrung machen wird. Wer aber eine solche Erfahrungen macht, der wird verstehen, warum diese 3 Sessions ausgerechnet “Silberfaden” heißen...

**Für wen am besten geeignet?** Für Experimentierfreudige.

**Woraus besteht diese Sendung?** Genau wie gesamte ZenBox aus binauralen Beats uns „Musik“.



**Dauer:** 30 Minuten  
(Standard) oder 15 Minuten  
(Kurz-Version)

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Pflicht!

[[Link](#)] zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Richtig, dies ist  
der gleiche DNA Talk wie bei  
den Klassikern. Nur dass es  
auf der ZenBox noch Kurz-  
Versionen von DNA-Talk gibt

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Es ist eine der wenigen binauralen Sessions von Neurostreams. Sie wirkt so stark, dass selbst in Sachen Meditation noch unerfahrene Hörer ein deutliches Meditationserlebnis verzeichnen. Man meditiert nicht, man wird meditiert!

**Für wen am besten geeignet?** Achtung, diese Sendung ist nichts für Anfänger! Die Wirkung ist sehr stark. Meditier-Profis hingegen werden erstaunt sein, wie schnell sie einen tiefen meditativen Zustand erreichen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Aus binauralen Beats. Der binaurale Beat der Meditations-Session "DNA Talk" steigt bei zwölf Hertz ein und senkt sich bis in den Theta-Bereich von sieben Hertz. Diese sieben Hertz werden für 20 Minuten gehalten. Kurz vor Ende wird man wieder ordentlich wachgemacht, und auf 15 Hertz gehievt. [*Bei Kurz-Versionen gilt: Die Zeitangaben halbieren!*]

Ein weiterer Vorteil dieser binauralen Sendung besteht darin, dass durch die virtuelle Erzeugung des binauralen "dritten Tons" oft eine *Gehirnhälften-Synchronisation* erzeugt wird. Der Wert von 7 Hertz ergibt sich aus Forschungen von Maxwell Cade, die zeigen, dass die in Zen-Meditation geübten Mönche während des Meditierens genau um diesen Wert herum die stärksten Gehirnwellen entwickeln.

**Wann hören?** Es empfiehlt sich eine früh-morgendliche oder abendliche Session.

**Wie hören?** Binaurale Beats sind fragil, und man kann leicht den Kontakt zu ihnen verlieren, wenn man gestört wird. Daher: Für totale Ruhe sorgen.

**Worauf beim Hören achten?** Eines der großen Missverständnisse in Sachen Meditation ist, dass oft angenommen wird, es handle sich um einen passiven, "ausgeschalteten" Zustand. Falsch! Denn: Meditative Zustände sind verbunden mit großer Gehirnaktivität. Der Trick ist eben, seinen Geist zu absoluter Ruhe zu bringen, um mit vollem Bewusstsein völlig neue innere Welten wahrzunehmen.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Wenn sich der Atem beruhigt, und der Kopf innerlich zu schweben beginnt, ist man auf dem richtigen Weg.

**Was kann ich falsch machen?** Auf einen "Kick" zu warten behindert den Erfolg.

# Antriebswellen

„Schneller, bitte!“



40 Streams, Spieldauer über 12 Stunden,  
720 Megabyte, Mp3-Format

**Neurostreams™ Antriebswellen beschleunigen  
deine Gehirnwellen.**

Diese Neurostreams™ sind enthalten:

- 10 mal Sturm und Drang (je 15 min)
- 10 mal Pure Lebendigkeit (je 15 min)
- 10 mal Frühaufstehherbelohnung (je 15 min)
- 10 mal Gamma Hammer (je 30 min)



**Dauer:** nur 15 Minuten

**Augen:** können auf bleiben

**Kopfhörer:** empfohlen, aber nicht nötig

[[Link](#)] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung kann man mit offenen Augen hören, und das ohne Kopfhörer. Also ideal nach dem Mittagessen, oder auch nach dem Frühstück. Sie dauert nur 15 Minuten, und erreicht damit sehr schnell ihr Ziel.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die an akuter Antriebslosigkeit leiden, an Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Apathie oder Ermattung.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und Musik. Die Session holt einen bei 15 Herz ab, und nach sechs Minuten erreicht man das 18-Hertz-Plateau im Beta-Bereich.

**Wann hören?** Am besten nach dem Mittagessen oder dem Frühstück. Oder auch am Abend, wenn man ausgehen möchte, aber sich eigentlich zu müde dazu fühlt. Dann hilft diese Session sehr.

**Wie hören?** Nicht zu leise. Und bitte aktiv zuhören.

**Worauf beim Hören achten?** Es hilft, sich vorzustellen, dass man wirklich mit Motivation vollgepumpt wird. Aus der Steckdose da drüben drängt unsichtbare Power, und die fließt direkt in deine Batterien...

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach 15 Minuten sollte man von ganz alleine motiviert in die Hände klatschen. Wenn dies passiert, hat die Wirkung längst eingesetzt.

**Wie oft anhören?** Maximal zweimal täglich.

**Was kann ich falsch machen?** Zu oft hintereinander hören bringt nichts. Nebenbei zu telefonieren oder sich dabei auf andere wichtige Sachen zu konzentrieren ist ebenfalls nicht optimal. Man muss aktiv zuhören.



**Dauer:** nur 15 Minuten

**Augen:** können auf bleiben

**Kopfhörer:** empfohlen, aber nicht nötig

**[Link]** zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung ist eine "geradlinige", einfache und klare Session zum Selber-Aufputschen. Nebenwirkungsfrei und völlig legal. Sie geht einen Schritt weiter/höher als „Sturm und Drang“ - auf deutsch: Pure Lebendigkeit beschleunigt noch etwas mehr.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die sich 15 Minuten Zeit einräumen können, um sich nebenbei aufzuputschen, während sie sich schminken oder ihre Krawatte binden.

**Woraus besteht diese Sendung?** Aus isochronen Beats und Musik. Unsere Aufputsch-Sendungen starten bei 15 Hertz, erreichen nach ca. fünf Minuten 18 Hertz und am Ende der Sendung 20 Hertz.

**Wann hören?** "Pure Lebendigkeit" lässt sich jederzeit einschieben, wenn gebraucht. Ausnahme: in die Playlist des Autoradios wird sie bitte nicht eingeschoben! Sonst fährt man zu schnell.

**Wie hören?** Das Schöne an dieser Sendung ist, dass man weder Kopfhörer braucht, noch die Augen schließen muss. Man hat also Augen und Hände frei.

**Worauf beim Hören achten?** Man achte nur darauf, dass man sich die 15 Minuten permanent im Wirkungsbereich der Musik befindet, und nicht ständig in ein anderes Zimmer rennt. Wenn der "Tran" liquidiert ist, ist man am Ziel.

**Wie oft anhören?** So oft man will. Nur nicht vor dem Schlafengehen!

**Was kann ich falsch machen?** Bloß, weil man nebenbei andere Dinge erledigen kann, heißt das nicht, dass man nebenbei auch telefonieren könnte und trotzdem die Wirkung spürt. So ist es leider nicht. Man muss sich schon auf die Sendung einlassen. Nebenbei das Geschirr abzutrocknen, ist dagegen kein Problem.



**Dauer:** nur 15 Minuten

**Augen:** auf!

**Kopfhörer:** und auf korrekte Benutzung von rechts und links achten!

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Das rechte Ohr ist mit der linken („männlichen“) Gehirnhälfte verbunden, und das linke Ohr analog mit der rechten („weiblichen“) Hemisphäre.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung ist die einzige Neurostreams-Session, die sowohl isochrone als auch binaurale Beats gleichzeitig nutzt. Das ist ein bisschen experimentell, aber der Erfolg gibt auch dieser Session Recht! Diese Sendung kann generell als „Energiequelle“ benutzt werden – falls man mal einen kurzen Kick braucht. Der Kaffee am morgen kann wegbleiben.

**Woraus besteht diese Sendung?** Diese Sendung benutzt sowohl isochrone Beats als auch binaurale Beats und dazu Hintergrundmusik. Während die isochronen Beats konstant bei erfrischenden 18 Hertz arbeiten, fängt der binaurale Beat bei null an und steigert sich dann langsam (sowohl bei der hörbaren Tonhöhe als auch bei der unhörbaren binauralen Impulsfrequenz), bis er am Ende bei 1,8 Hertz ankommt (und damit den halben Delta-Bereich durchlaufen hat).

**Für wen am besten geeignet?** Für Frühaufsteher! Und solche, die es werden wollen. Daher am besten morgens anhören, nach dem Aufstehen oder gerne noch im Bett.

**Wie hören?** Da man bei dieser Session die Augen offen haben kann, gibt es praktisch keine Vorschrift, wie man diese Session zu hören hat. Man kann dabei sogar joggen!

**Worauf beim Hören achten?** Man kann gerne versuchen, die Sendung komplett zu ignorieren, während man sie hört. Man muss der Sendung nicht zuhören, sondern man muss sie nur „hören“.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach der Sendung sollte man munter sein.

**Wie oft anhören?** Einmal täglich ist ein gutes Maß.

**Was kann ich falsch machen?** Den Kopfhörer nicht zu nutzen würde zu Wirkungslosigkeit führen.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** auf oder zu

**Kopfhörer:** empfohlen

[[Link](#)] zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese experimentelle Sendung ist die einzige "Gamma-Session" bei Neurostreams™. Der Gamma-Bereich ist ein spezieller Bereich oberhalb des Beta-Bereichs. Gamma beginnt bei 38 Hertz und reicht bis ca. 100 Hertz hoch.

Gamma-Wellen wurden erst spät entdeckt. Sie werden mit mentalen und meditativen Spitzenleistungen, aber auch mit der Bildung von subjektiver Realität in Verbindung gebracht, manchmal sogar mit transzendentalen Verschmelzungserlebnissen. Die Forschung steht noch am Anfang. Besonders charakteristisch für diese Sendung sind die immer schneller werdenden, am Ende rasenden Beats.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die mit Gamma experimentieren wollen, und dafür eine merkliche Steigerung von guter Laune in Kauf nehmen. Das Gehirn wird so sehr beschleunigt, dass Trübsal keine Chance mehr hat.

**Woraus besteht diese Sendung?** Auch isochronen Beats und sphärischer Musik. Es beginnt bei 11 Hertz im Alpha Bereich, und steigt dann kontinuierlich an, durchquert den kompletten Beta-Bereich nach oben, und landet dann auf einem 45 Hertz-Plateau hinauf, wo man am Ende vier Minuten verbleibt.

**Wann hören?** Jederzeit, außer vor dem Schlafengehen (und den Stunden davor). So oft man Lust hat.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Da die Session sich ständig verändert, wechselt auch die Wirkung entsprechend. Am Ende der Session ist man ordentlich "beschleunigt."

**Was kann ich falsch machen?** Mittendrin abzubrechen wäre halbherzig. Dabei Auto zu fahren wäre (wie immer im Zusammenhang mit Neurostreams™) ziemlich idiotisch.



28 Streams, Spieldauer 13 Stunden,  
1 Gigabyte Speicherplatz, Mp3-Format

**Die Megabrain Suite ist alles andere als sweet.**

Sie ist ein gnadenloser Personal Trainer im Bereich mentale und kognitive Fitness.

Steigerung von Intelligenz, Konzentration und Fokus.  
Das Blut fließt in den Kopf, die Neuronen glühen.

**Diese Neurostreams™ sind enthalten:**

- 5 mal IQ 7000 (je 30 min)
- 5 mal Kognition Munition (je 20 min)
- 5 mal HyperbrainPower (je 30 min)
- 3 PureBeat-Sessions (je 45 min)

**Bonus:**

10 mal „BrainStorms“ (je 15 min) für mehr Kreativität



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** gerne offen

**Kopfhörer:** unbedingt benutzen - und auf korrekte Benutzung von rechts und links achten!

[[Link](#)] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Das rechte Ohr ist mit der linken („männlichen“) Gehirnhälfte verbunden, und das linke Ohr analog mit der rechten („weiblichen“) Hemisphäre.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die mehr drauf haben als sie derzeit abrufen können.

### **Was ist das Besondere an dieser Sendung?**

Es werden den Ohren jeweils unterschiedliche Frequenzen in den Bereichen Beta, SMR und Alpha angeboten, die sich im Verlauf dynamisch ändern. Wir erzielen einen Wechsel zwischen Entspannung (beide Hemisphären Alpha) und (ansteigender) Anspannung (linke Hälfte: Beta, rechte Hälfte: SMR).

Das Gehirn wird bei IQ 7000 behutsam beschleunigt, wobei die höhere Beschleunigung in der *linken Hemisphäre* stattfindet: Dort gibt es nämlich Plateaus von 17 Hertz bis 20 Hertz. Diese sorgen für die Erhöhung von Aufmerksamkeit und Konzentration, und für die Reduktion von emotionaler Ablenkung und Hyperaktivität – denn man weiß, dass IQ-Potential brachliegt, wenn auf der linken Seite zu wenig Beta vorhanden ist. Die *rechte Gehirnhälfte* wird derweil von 13 auf 14 Hz angehoben, in den SMR-Bereich. In kleinen „Pausen“ wird auf beiden Ohren zur Erholung ein identischer 10-Hz-Wert gespielt.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und instrumentelle Hintergrundmusik.

**Wann hören?** Am besten bei der Arbeit! Beim Lesen, Studieren, Tippen, bei Handarbeit...

**Wie hören?** Nicht zu laut, eher unauffällig hören, da mancher Beat sonst etwas hart wirken könnte.

**Worauf beim Hören achten?** Auf das, was man gerade tut, woran man gerade arbeitet.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach anfänglicher Verwunderung über die wandernden Beats erfolgt eine nach mehrmaligem Hören eine Gewöhnung, die zu einem leistungsfähigerem mentalen Zustand führen. Anfangs meistens mit etwas Kopfdruck verbunden: Ganz normal, und gut!

**Wie oft anhören?** Bis zu 4 mal hintereinander ist kein Problem, dann aber Pausen dazwischen einlegen.

**Was kann ich falsch machen?** Nichts! Diese Session ist sehr anwenderfreundlich.



**Dauer:** 20 Minuten

**Augen:** gerne offen

**Kopfhörer:** empfohlen, aber nicht obligatorisch

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Kognitives Training ist wichtig, um seinen Denkapparat auf Trab zu halten, vor allem das Gedächtnis. Ein normales Kopf-Training besteht aus Kreuzworträtseln, Gehirnjogging, „um die Ecke gedacht“, Schachspielen etc. Alles, was das Köpfchen rauchen lässt, nützt.

Das kognitive Training mit Neurostreams™ ist kein klassisches Kopf-Training, denn man muss überhaupt nichts tun. Allein durch das Anhören der Sendung tut sich bereits etwas im Kopf: Kognition Munition beschleunigt Deine neuronalen Aktivitätsmuster und macht deine grauen Zellen fit. Die Sounds helfen dabei, den Fokus zu schärfen und die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zu vergrößern. Ein Nebeneffekt ist, dass die emotionale Stabilität gestärkt wird, man also nicht von Gefühlschwankungen abgelenkt wird.

**Woraus besteht diese Sendung?** Diese Sessions bestehen aus aus isochronen Beats und instrumenteller Hintergrundmusik. Linkes und rechtes Ohr bekommen die gleichen Beats zu hören.

Die Beat-Frequenz beginnt bei 10 Hz, und holt deine verträumten Alpha-Wellen dort ab und hievt sie in knapp 7 Minuten auf den Beta-Wert von 20 Hz hoch, hält dort den Geist für ca. 20 Minuten, und entlässt dich bei 15 Hz im SMR Bereich – von dem aus du direkt in die “Flow”-Zone überwechseln kannst..

**Für wen am besten geeignet?** Für alle Menschen, die ihr Gehirn in Schwung bringen oder halten wollen, ist diese Sendung sehr gut geeignet.

**Wann hören?** Wann immer Gelegenheit dazu ist. Aber nicht vor dem Schlafengehen.

**Worauf beim Hören achten?** Man muss auf nichts Besonderes achten, man muss nicht einmal besonders genau hinhören. Es ist eine perfekte Nebenbei-Session.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich vor allem bei den ersten Anwendungen beim Hören ein gewisser Kopfdruck einstellt. Dies ist ein Zeichen für die erhöhte Durchblutung des Denkapparats und hohe neuronale Aktivität. Der Druck löst sich in kurzer Zeit von alleine.

**Wie oft anhören?** Zu Beginn zwei Wochen lang zweimal täglich. Später genügen zwei bis drei Sessions pro Woche - egal ob du im Sitzen oder im Stehen oder im Gehenhörst und dabei etwas Anders tust.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** gerne offen

**Kopfhörer:** empfohlen, aber nicht obligatorisch

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Konzentrations-Training ist nur *ein* Aspekt dieser Sendung. In Wahrheit geht es um einen kompletten mentalen Workout – also um *ein mentales Krafttraining*.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Dieser Megabrain-Neurostream dient zum Training der Konzentrationsfähigkeit. Training ist angesagt, wenn diese Symptome auftreten: Man liest den gleichen Satz zum achten mal; man hört nicht richtig zu; man lässt sich von Launen und Gefühlen leicht ablenken.

Hyperbrainpower steigert die Konzentrationsfähigkeit, schärft den Fokus und stabilisiert die Emotionen. Man kann machmal sogar Depressionen abschwächen (Nebeneffekt) oder auch Erwachsenen-ADS lindern. Dieser Titel ist einer der am meisten benutzten Neurostreams™.

**Für wen geeignet?** Generell für alle Kopfarbeiter. Und Leute, die Konzentrationsprobleme haben.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und instrumentelle Hintergrundmusik. Die Session holt die Wellen bei ca. 10 Hz ab und hievt sie zunächst in den SMR-Bereich zwischen 12 und 15 Hertz, wo sie gut die Hälfte der Zeit verweilen. Anschließend marschieren die Wellen bis zu 20 Hertz hoch, in einen profunden Beta-Bereich. Entlassen wird der Hörer nach einer halben Stunde bei 15 Hertz (SMR).

**Wann hören?** Das Training eignet sich bestens zum Hören bei der Arbeit, beim Studium oder beim Lernen!

**Worauf beim Hören achten?** Man braucht bei diesem Konzentrationstraining nicht auf die Musik zu achten, sondern man achte auf das was man gerade tut - im Idealfall Denkarbeit, die Konzentration erfordert.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich vor allem bei den ersten Anwendungen beim Hören ein gewisser Kopfdruck einstellt, oder sich ein leichtes Kopfweh bemerkbar macht. Dies ist ein gutes (!) Zeichen, denn es beweist die erhöhte Durchblutung des Denkapparats und generelle neuronale Aktivität. Der Druck löst sich in kurzer Zeit von alleine auf.

**Wie oft anhören?** Max. zweimal pro Tag. Wochentags jeden Tag einmal. Mindestens einen Monat lang dieses Konzentrationstraining regelmäßig durchziehen.

**Was kann ich falsch machen?** Diese Session ist die intensivste mentale Session bei den Neurostreams. Also bitte nicht damit anfangen, und es auch nicht gleich übertreiben. Der andere große Fehler wäre: sie nur einmal anzuwenden. Auch hier gilt: Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg.



## PureBeats sind Neurostreams™ ohne Musik!

In der Megabrain Suite sind 3 PureBeat Sessions enthalten - jeweils eine Version für:

- **IQ 7000, Kognition Munition und HyperbrainPower**

Diese Neurostreams™ bestehen nur aus den reinen Beats - ohne Hintergrundmusik.

Es sind exakt die gleichen Beats und Frequenzen (und Gebrauchsanweisungen betreffs Augen und Ohren), wie in den Beschreibungen für diese 3 Titel angegeben sind - jeweils auf 45 Minuten Länge angepasst.

Entspannende Pausen sind etwas länger, ebenfalls die Phasen der Anspannung.

Sie trainieren Dich also etwas härter.

Sie eignen sich auch dann, wenn man zum Beispiel gerade keine Musik hören möchte. Außerdem kann man sie besser endlos „nonstop“ hintereinander hören - oder mit anderen Audios mischen.

Weil eine musikalische Untermalung fehlt, gibt es diese 3 Sendungen auch nur in jeweils einer einzigen Ausführung - es ist quasi nur das Skelett zu hören.

Sie mögen zwar etwas roh und technisch klingen, aber aus funktionaler Sicht sind sie topp. Bitte davon nicht abschrecken lassen. Nach einer Weile hört man es nicht mehr, man gewöhnt sich daran.

**Dauer:** 45 Minuten

**Augen:** gerne offen

**Kopfhörer:** empfohlen, aber nicht notwendig;  
Lautsprecher tun es auch

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** PureBeats gibt es nur auf der Megabrain Suite.



**Dauer:** 15 Minuten

**Augen:** gerne offen

**Kopfhörer:** obligatorisch

[[Link](#)] zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Es sind chaotische Beats! Die ständigen *asymmetrischen Beat-Wechsel* regen die verschiedensten Gehirn-Areale an. Sie führen keinen bestimmten mentalen Zustand herbei, sondern regen verschiedenste Mini-Zustände an, die sich ständig in die Quere kommen. Daraus resultieren im Idealfall überraschende (synaptische) Verknüpfungen und brandneue Wahrnehmungen und Ideen.

**Für wen am besten geeignet?** Für Leute, die festgefahren sind und den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, und kaum noch die Perspektive wechseln können. Oder generell für Leute, die ein Problem kreativ meistern wollen (oder müssen). Gute neue Ideen sind praktisch überall gefragt.

**Woraus besteht diese Sendung?** Der Sound besteht aus Musik und isochronen Beats. Die Beats auf dem linken und dem rechten Ohr sind total unterschiedlich. Kopfhörer müssen also getragen werden.

Einen Frequenz-Verlauf bzw. einen Schwerpunkt um einen bestimmten Hertz-Wert herum gibt es nicht. Der Clou an dieser kreativen Session ist, dass die Beat-Frequenz alle paar Sekunden auf unvorhersehbare Weise wechselt – und dann auch noch unsymmetrisch auf die Ohren verteilt wird... Mal ist man kurz bei 0,3 Hz links und 14,05 Hz rechts, und im nächsten Moment ist man bei 39 Hz links und 8,1 Hz rechts etc.

**Wann hören?** Wann immer ein Brainstorming nötig ist, kann man sich die Session schnappen und 15 Minuten lang "brainen". Am Arbeitsplatz, im Konferenz-Zimmer, auf der grünen Wiese oder zu Hause.

**Worauf beim Hören achten?** Wichtig ist die richtige Brainstorming-Technik. Die Goldene Regel lautet: nichts zensieren, alles muss erst mal raus. So schnell wie es geht notieren oder zeichnen. Bewertet wird erst danach. Die Musik tritt bei dieser Übung fast vollständig in den Hintergrund.

**Wann erfolgt eine Wirkung?** Eine bestimmte "ühlbare" Wirkung stellt sich nicht ein.

**Wie oft anhören?** Hier gibt es keine Mindestanzahl an Anwendungen. Die chaotischen Beatwechsel ergeben keinen Zustand der trainiert werden kann.

**Was kann ich falsch machen?** Beim Hören so gut wie nichts. Beim Brainstormen selber hingegen kann man Fehler machen. Daher auf der nächsten Seite noch eine kurze Anleitung!

# So geht Brainstorming

## Eine kleine Anleitung

**Kreative Ideen finden sich oft beim so genannten Brainstorming.**

Ein Brainstorming, wie man es in den kreativen Berufen kennt, dauert ca. 10 Minuten, braucht ca. 10 Leute und geht so:

Alle 10 Leute zusammentrommeln, Papier und Stifte verteilen, um Ruhe bitten, erklären wofür man eine kreative Idee braucht, dann 10 Minuten Zeit geben, und dann geht' schon los:

So schnell wie möglich (gerne auch anonym) so viele kreative Ideen wie möglich lesbar zu notieren.

Dabei gilt das Verbot, die nicht so kreativen Ideen durchzustreichen. Keine Zensur. Alles darf geschrieben werden.

Nach 10 Minuten wird eingesammelt. Man hat nun einen Stapel Papier mit den Ergebnissen des Brainstormings. In der Regel sind mindesten 3 sehr kreative Ideen dabei.

Meistens hat man jedoch nicht 10 Leute zur Hand, und braucht trotzdem eine kreative Idee, und zwar schnellstens. Für diesen Fall gibt es Neurostreams™ **BrainStorms**.

**PS:** Eine erweiterte Variante ist, sich einzuschließen, und dann so lange Ideen zu notieren bis einem selber absolut nichts mehr einfällt... und dann trotzdem nochmal 10 Minuten zu brainstormen - in eine klaffende Leere hinein. Oft kommen jetzt urplötzlich völlig neue Ideen.



7 Streams, 320 Megabyte Speicherplatz,  
Mp3-Format

Das Neurostreams™ **Schlafgold** ist eine taktische Maßnahme bei Einschlafproblemen.

Er kann („heute mal“) helfen, die Leidenszeit bis zur eigentlichen und langfristigen Lösung dieser Probleme zu überbrücken.

Wer gesund bleiben will, muss die wahren Ursachen für Schlaf-Probleme erkennen und eliminieren.

**Diese Neurostreams™ sind enthalten:**

3 mal Einschlaf-Hilfe („braun“, „weiß“ und „rosa“, je 60 min.)  
2 mal Einschlaf-Erzwingung (kurze und lange Version)  
1 mal Nachtschlaftraining (30 min)

**Bonus:**

Der Rest ist Schweigen“ (30 min)



**Dauer:** 60 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** müssen nicht sein, Lautsprecher gehen auch

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Die 3 Einschlaf-Hilfen (weiß, rosa, braun) entlassen uns im Frequenzbereich des natürlichen Schlafes (tiefes Delta).

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die nicht schlafen können.

**Woraus besteht diese Sendung?** Alle drei Einschlafhilfen bestehen aus isochronen Beats, sowie aus Rauschen (weißes Rauschen, rosa Rauschen, braunes Rauschen). Linker und rechter Beat-Kanal sind identisch. Musik gibt es nicht.

Die Beats starten bei 14 Hertz, und erreichen nach 10 Minuten die Schumann-Frequenz von 7,83 Hertz (Grenze Alpha/Theta). Nach einem kurzen Aufenthalt dort geht es tief in den Delta-Bereich. Die Beats werden immer langsamer. Nach 30 Minuten erreichen wir 1.05 Hertz. Auf dieser langsamem Schwingung geht es für den Rest der Session weiter. Am Ende wird das Rauschen und die Musik leiser und leiser, bis alles verstummt.

Rauschen ist dem Meeresrauschen ähnlich – es hilft beim Entspannen. Die Auswahl des Rauschens ist Geschmacksache. Eine wird das rosa Rauschen bevorzugen, die andere vielleicht das braune. Das weiße Rauschen ist das „gröbste“.

**Wann hören?** Direkt beim Zubettgehen, oder nachdem man sich bereits gewälzt hat.

**Worauf beim Hören achten?** Auf nichts. Entspanne dich... tssssssssssssss.

**Wann erfolgt eine Wirkung?** Nach 20 bis 30 Minuten sollte man eingeschlafen sein..

**Wie oft anhören?** Maximal einmal pro Nacht, und nur, wenn man nicht einschlafen kann.

**Was kann ich falsch machen?** Nach Ablauf dieser Session sollte (man) keine neue Session starten, und die Playlist sollte hier aufhören. Die Session leise hören. Gleich zu Beginn die Augen schließen.



**Dauer:** 30 und 60 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** unbedingt !

[[Link](#)] zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Schlaf-Mangel  
oder Schlafstörungen sind  
eine gravierende Gefahr für  
die Gesundheit.

Ich kann nur dazu raten, das  
koste es was es wollen,  
ursächlich zu lösen.

Für ganz besonders harte Fälle von Schlaflosigkeit, bei denen die Einschlaf-Hilfen nichts ausrichten, sind 2 Varianten der **Schlaf-Erzwingung** an Bord.

Eine kurze Version: 30 min, und eine längere, 60 min.

Diese beiden Spezialversionen unterscheidet sich von den drei Einschlaf-Hilfen dadurch, dass der linke und der rechte Kanal nicht das Gleiche abspielen, sondern zu Beginn der Sendung auf dem linken Ohr mit 14 Hertz beginnen, und auf dem rechten Ohr mit 13,5 Hertz, und sich erst auf dem Schumann-Plateau auf eine gemeinsame Frequenz einpendeln.

Dies führt zu Beginn zu einer Dissoziation des Gehirns, und dieser Vorgang lässt auch Ruhelose Ruhe finden, sich auf die Beats einlassen, damit sie sich dann in den Delta-Bereich heruntertragen lassen können.

#### **Man benötigt unbedingt Kopfhörer.**

Meine Erfahrung zeigte mir, dass ich auch mit aufgesetzten Kopfhörern und Ohrstöpsel einschlafe. Sie rutschen nachts vom Kopf und ich finde sie morgens neben dem Kopfkissen.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** empfohlen

[[Link](#)] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung ist keine direkte Einschlafhilfe für die Nacht, sondern ein reines Mental-Training für tagsüber - welches den Nachtschlaf optimiert.

Schlaflosen Menschen fehlt oft ein genügend Maß an SMR-Wellen, und diese werden in dieser Session künstlich hervorgerufen, damit das Gehirn sich daran gewöhnt, diese Wellen selber zu produzieren, wenn es darauf ankommt; nachts. SMR steht für "sensomotorischen Rhythmus" – ein Unterspektrum zwischen 12 und 15 Hertz direkt oberhalb des Alpha-Spektrums.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, sowohl was einschlafen als auch was durchschlafen betrifft, ist das Nachtschlaftraining eine echter Anfang, um an die physischen Ursachen zu gehen und ohne Schlafhilfen auszukommen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Diese Session enthält keine Musik, auch kein Rauschen, sondern nur isochrone Beats. Es geht los bei 10 Hertz, und steigt dann hoch bis auf das lange Plateau von 15 Hertz. Es verbleibt dort bis zum Ende.

**Wann hören?** Irgendwann tagsüber – nicht nachts! Eher vormittags als nachmittags.

**Wie hören?** Bequemes Liegen ist angesagt! Nicht zu laut hören, sondern gerade so, dass es angenehm ist. Die Beats funktionieren auch auf halber Kraft...

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Wenn man nach mehrmaliger Anwendung nachts sehr viel besser schläft, dann war diese Session ein Volltreffer. Es kann sein, dass das problemlose Einschlafen erst *einige Tage nach dem letztmaligen Anhören* einsetzt - nachdem man also mit dem Training aufgehört hat.

**Wie oft anhören?** Einmal täglich, zunächst maximal zwei Wochen lang als erste Trainings-Periode – oder weniger, falls sich der Erfolg sofort einstellt. Bei Bedarf wiederholen.

**Was kann ich falsch machen?** Die Augen aufzulassen wäre ein Fehler.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** nicht nötig,  
obgleich empfohlen

**[Link]** zur Info-Seite mit  
Möglichkeit zum Reinhören

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung ist verwandt mit den Einschlaf-Sessions, bis auf den Unterschied, dass das Ziel nicht das Einschlafen ist, sondern das "Abschalten können."

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die in Phasen stecken, wo die eigenen Gedanken zu laut sind, zu nervend, zu aufreibend. Dies kann nach einem Streit der Fall sein, nach Dramen, nach privaten oder beruflichen Unglücken, auch bei Eifersucht und oder anderen scheinbar übermächtigen Gedanken.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und Rauschen zeichnen diese Session aus. Sie holt einen im Alpha Bereich von 9,5 Hertz ab und bringt einen auf den Schumann-Wert von 7,8 Hertz "herunter".

Wenn nach 10 Minuten die 7,8 Hertz erreicht sind, bleibt man bis zum Ende dieser der Sendung im Theta-Niveau. Danach ist man ruhig und "gechillt." Versprochen.

**Wann hören?** Wann immer es nötig ist.

**Wie hören?** Es sich bequem machen, und auf den Atem achten, und los geht's.

**Wie oft anhören?** Im akuten Fall genau eine Runde. Nur im Notfall zweimal hintereinander.

**Was kann ich falsch machen?** Augen offen lassen wäre kontraproduktiv. Das Mischen mit Alkohol ist zu unterlassen.

[[Link](#)] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören



11 Streams, Spieldauer ca. 5 Stunden,  
410 Megabyte Speicherplatz, Mp3-Format

### Neurostreams™ Panorama.

Dieses SPECIAL beinhaltet ausgewählte Titel aus dem breiten Wirkpektrum von Neurostreams™.

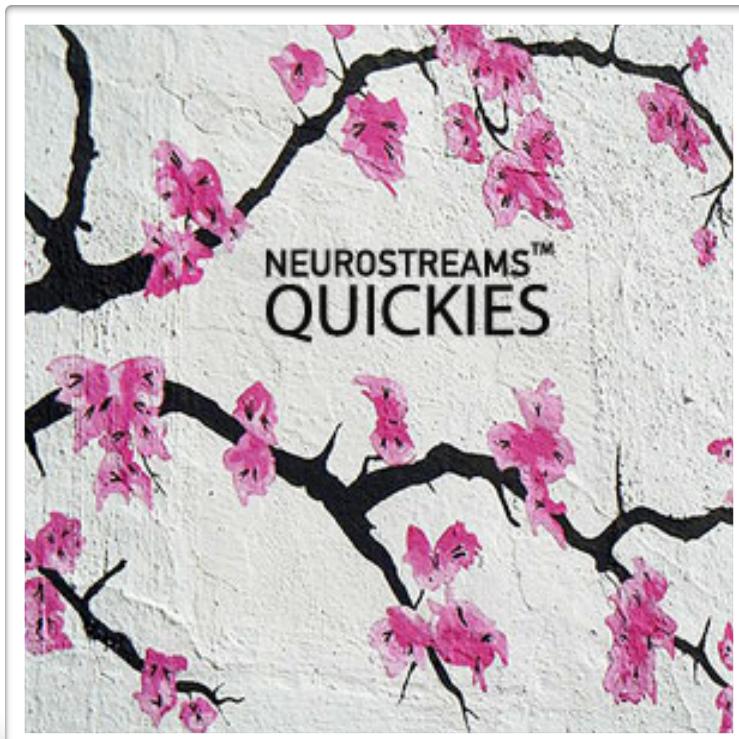
Perfekt für Einsteiger. Übersichtlich. Verlässlich.

Der Kaufpreis kann auf jede Neurostreams-Sammlung angerechnet werden.

#### Diese 11 Neurostreams™ sind enthalten:

- Treffpunkt Garten Eden (30 min)
- DNA Talk (30 min)
- Flow trifft Genie (30 min)
- Das innere Kind (THETA) (30 min)
- IQ 7000 (30 min)
- Schleusenöffner (30 min)
- Mini Alpha Breaks (15 min)
- Wellness Walk (30 min)
- Delta Frischzellenkur (60 min)
- Gamma Hammer (15 min)
- Der Rest ist Schweigen (40 min)

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören



34 Streams, Spieldauer 8 Stunden,  
710 Megabyte Speicherplatz, Mp3-Format

## Die Neurostreams™ Quickies.

**Alle Quickies dauern nur 15 Minuten.** Ausnahmen davon sind Delta-Frischzellenkur (25 min), Frühaufsteher-Belohnung (10 min), Pure Lebendigkeit (8 min) und Schlaf-Erzwingung (13 min).

Von diesen Neurostreams™ sind je zwei Quickies dabei:

### **Von allen Klassikern:**

Wellness Walk, Delta Frischzellenkur, DNA Talk, Co-Creation Galaxie, Die Zukunft schauen, Gaia Club Radio, Flow trifft Genie

### **Von der ZenBox:**

Kyoto Dimension, Silberfaden, Zen Quasar:

### **Von den Antriebswellen:**

Gamma Hammer, Frühaufsteherbelohnung, Pure Lebendigkeit

### **Vom Panorama:**

Treffpunkt Garten Eden, Power Kur, Das innere Kind (Theta)

### **Und vom Schlafgold:**

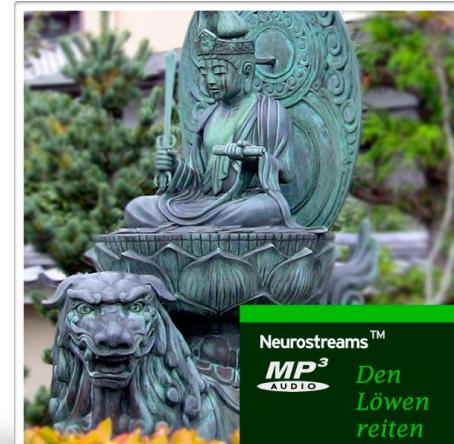
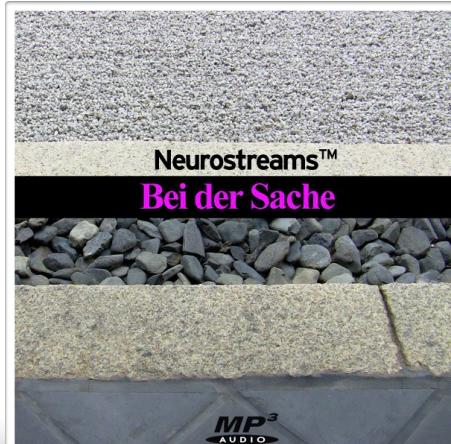
Schlaf-Erzwingung, Der Rest ist Schweigen

Das **Neurostreams™ LABOR** enthält 12 Titel: Experimentelle Neurostreams™ für therapeutische Zwecke

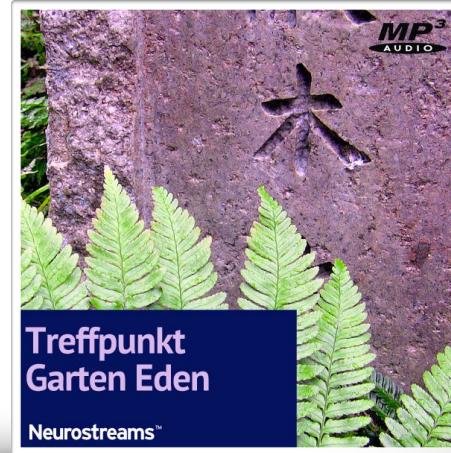
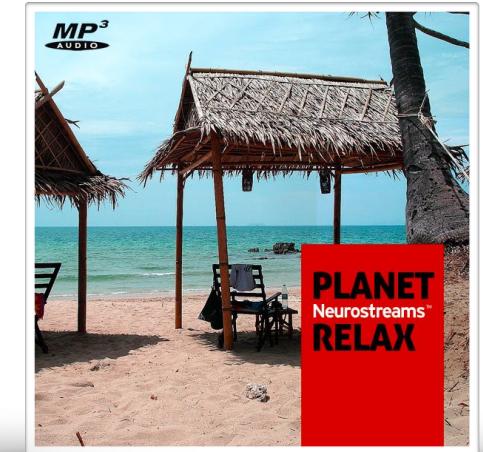
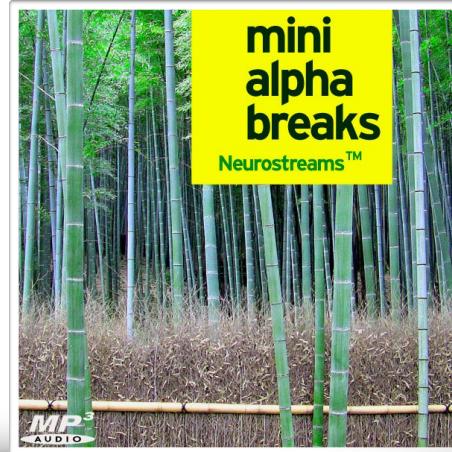
Labor-Titel laufen nicht im LIVE-Radio auf der Webseite

Diese Titel sind Teil des LABORS:

Fortsetzung auf der nächsten Seite >>



# Das LABOR (Fortsetzung)





**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** unbedingt benutzen, und auf links/rechts achten!

**Übrigens:** Das rechte Ohr ist mit der linken Gehirnhälfte verbunden, und das linke Ohr analog mit der rechten Hemisphäre.

**Was ist das Besondere?** Hier wird die linke Gehirnhälfte auf einer völlig anderen Frequenz stimuliert als die rechte Gehirnhälfte. Denn ADHS-Leidende produzieren in der linken Gehirnhälfte zu oft zu tiefe, langwellige Alpha- oder Theta-Wellen. Dies führt zu permanentem Konzentrationsverlust. Der Trick dieser Session ist nun der, diese tiefen langsam Wellen durch schnelle kurze Beta-Wellen im 18-Hertz-Bereich zu verdrängen.

Während man in der linken Gehirnhälfte (also im rechten Ohr) Beta dominieren lässt, versorgt man die rechte Hemisphäre mit SMR-Beats. Diese helfen, mentale Zustände generell besser kontrollieren zu können.

**Für wen am besten geeignet?** Für Erwachsene, die an ADHS leiden, kann diese Session eine große Überraschung sein, wenn sie in selbstverantwortlicher Weise mehrmals angewendet wird. Für jüngere Patienten empfehle ich den Gang zu einem Neurofeedback-Spezialisten.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und sphärische Klänge.

Der linke und der rechte Kanal nehmen unterschiedlich Verläufe. Während beide Kanäle noch bei 10 Hertz beginnen (Alpha-Zone) trennen sich die Taktfrequenzen schon sehr schnell: der rechte Hör-Kanal steigt rasch auf 18 Hertz in die Beta-Zone, während der linke Kanal lediglich auf 13 Hertz steigt. Nach fast 20-minütigem Aufenthalt auf diesen beiden Plateaus sinkt die Taktfrequenz sowohl links also auch rechts am Ende wieder auf 10 Hz zurück. Die Session klingt schließlich nach ein paar Minuten bei 10 Hertz aus.

**Wie hören?** Wichtig: Diese Session hilft nicht direkt dabei, bei der Sache zu bleiben, während man etwas tut. Sie wirkt nicht begleitend, sondern verzögert. Es ist ein eigenständiges Training, währenddessen man nichts anderes tut als der Musik zuzuhören. Man muss für dieses Training ein bisschen planen.

**Worauf beim Hören achten?** Man braucht auf nichts zu achten. Auf absolut gar nichts.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach mehrmaliger Anwendung sollte der innere Zappelphilipp mehr und mehr aufgeben.

**Wie oft anhören?** Einmal pro Tag zu Beginn, später dann immer mal wieder zum "auffrischen"

**Was kann ich falsch machen?** Beim Kopfhörer nicht auf links und rechts zu achten wäre ein grober Fehler.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** lediglich empfohlen

**Übrigens:** Kleinkinder verbringen den Großteil ihrer Wachzeit im Theta-Zustand, und damit ständig unter Hypnose. Sie haben direktesten Zugang zu ihren Emotionen - und lernen sehr schnell.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung schafft es innerhalb kurzer Zeit, den Hörer in einen tiefen und entspannten Theta-Zustand zu versenken. In diesem hypnotischen Zustand wird der Zugang zum eigenen Unterbewusstsein erleichtert. Der Hörer kann hier per Selbstgespräch oder im Gespräch mit einem Therapeuten das innere Kind befragen. Versteckte Konflikte, schädigende Glaubenssätze oder emotionale Störungen werden aufgedeckt, um später (nach dem Anhören) mit geeigneten Mitteln gelöst zu werden.

**Für wen am besten geeignet?** Selbstheiler, aber auch Therapeuten.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats zusammen mit sphärischer Entspannungsmusik.

Die Session beginnt bei 14 Hz, geleitet einen zunächst auf das Alpha-Plateau von 10 Hz, und dann ins Theta-Meer bei 6,5 Hertz, von wo es nach kurzem Aufenthalt wieder durch die gleichen Plateaus zurück auf den Anfangswert von 14 Hz geht. Der Ausstieg bei 14 Hz (SMR-Bereich) stellt sicher, dass man als Hörer lernt, diese Entspannung irgendwann ohne fremde Hilfe auf Wunsch selber herbeiführen zu können.

**Worauf beim Hören achten?** Man sollte in ruhiger, ungestörter Umgebung sein, für 30 Minuten nicht erreichbar. Bitte bequeme Position finden: Sessel oder Liege oder Bett.

**Wann erfolgt eine Wirkung?** Nach der Hälfte der Session wird man bereits tief entspannt sein. Hier und jetzt kann die eigentliche Arbeit beginnen.

**Wie oft anhören?** Einmal bis zweimal täglich, wenn es akut ist. Ansonsten bei Bedarf.

**Was kann ich falsch machen?** Augen aufbehalten, Handy anlassen, Tür nicht schließen, Störungen zulassen.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** lediglich empfohlen, aber nicht nötig

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung beruhigt einen zunächst sehr stark, und wirkt den Stressreaktionen entgegen, die durch Angst oder Unruhe hervorgerufen werden. Danach wird dieser Zustand im tiefen Beta-Bereich (SMR-Zone) stabilisiert, welcher eine gute Basis für erfolgreiche mentale Selbst-Kontrolle ist.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die sich gerade etwas ängstlich fühlen, beklemmt, unruhig, oder in Sorge.

**Woraus besteht diese Sendung?** Einfache isochrone Impulse, Rauschen (braun) und sphärische Musik.

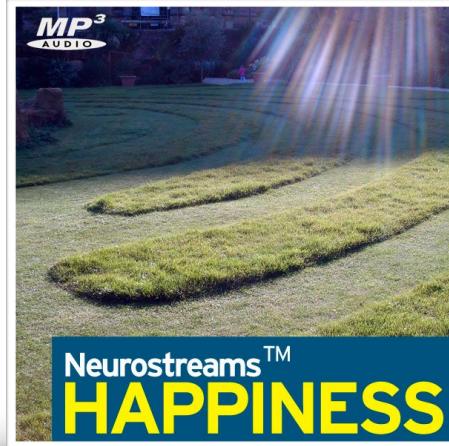
Die Session startet an der oberen Alpha-Grenze bei 12 Hertz, und verlangsamt sich dann auf 8,5 Hertz, wo sie den Hauptteil der Zeit bleibt. Im letzten Drittel geht es dann recht zügig auf 14-Hertz hinauf – einen typischen SMR-Wert.

**Wann hören?** Es gibt keinen vorgeschriebenen “besten” Zeitpunkt dafür.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach 10 Minuten ist man spürbar entspannt, nach Ende der Sendung ist man stabilisiert. Und das hält eine Weile an.

**Wie oft anhören?** Je häufiger man diese Session hört, desto länger hält der Effekt an: Trainingseffekt. Angst kann dann irgendwann auch ohne Neurostreams “beherrscht und kontrolliert” werden.

**Was kann ich falsch machen?** Die Session zweimal direkt hintereinander zu hören ist kontraproduktiv. Kaffee oder andere Stimulanzien wären schlechte Begleiter.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** absolut nötig,  
bitte auf links/rechts achten

Linkshänder tauschen rechts  
und links!

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung ist eine dynamische, asymmetrische Spezial-Session, die an der Hauptursache bei Depressionen ansetzt: bei der Asymmetrie! Depressive leben regelmäßig mit einer rechten Gehirnhälfte, die im niedrigen Bereich viel zu aktiv ist. Die rechte Gehirnhälfte steht für Emotionen, und diese können vor allem wenn sie negativ sind, dominant werden und den logischen Verstand der linken Gehirnhälfte übertrumpfen.

Um dies umzudrehen wird die rechte Gehirnhälfte Richtung Beta beschleunigt, währenddessen die linke auf Alpha-Niveau gedimmt wird. Man hält also der Asymmetrie eine Anti-Asymmetrie entgegen.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen mit Depressionen, und auch Winterdepressionen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Aus isochronen Beats und sanftem Hintergrundmusik-Arrangement.

Auf dem linken Ohr geht es bei 14 Hertz los, danach fällt die Frequenz auf den Alpha-Wert von 10 Beats pro Sekunde und verbleibt auf diesem 10-Hertz-Plateau für den Rest der Sendung.

Auf dem rechten Ohr (wo die Beats für die linke Gehirnhälfte eingespeist werden) wird beschleunigt: zunächst stark von 9 Impulsen pro Sekunde auf 17, später dann weniger stark, immerhin von 17 Hertz auf 20 Hertz. Zur Mitte der Sendung werden 20 Hertz erreicht. Ist der "Gipfel" erklimmen, fällt man langsam auf den Ausgangswert von 10 Hertz. Die letzten 3 Minuten laufen der linke und der rechte Kanal im Gleichtakt.

**Wie hören?** Gerne zurückgelehnt im Sitzen, da Liegen meist mit dem depressiven Zustand assoziiert wird.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Man muss sich ein bisschen beobachten, um zu bemerken, dass sich das "alles schwarz sehen" von Mal zu Mal aufhellt. Wenn man in der Lage ist, der Realität wieder gute Seiten abzugewinnen, ist man auf dem richtigen Weg.

**Wie oft anhören?** Auf jeden Fall regelmäßig! Zu Beginn gerne zweimal pro Tag, mit mehreren Stunden Pausen dazwischen. Nach 14 Tagen einmal täglich, und danach je nach Befinden, aber immer mal wieder!

**Was kann ich falsch machen?** Den Kopfhörer falsch herum aufsetzen. Erwarten, dass nach nur einmal "Happiness" die Depression für immer verschwinden. Psychopharmaka mit Neurostreams" kombinieren.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Unbedingt aufsetzen! Auf links/rechts achten!

**Linkshänder** vertauschen  
bitte rechts und links

**Für wen am besten geeignet?** Für Leute mit Lampenfieber-Risiko: eine Rede halten, ein Referat, eine Präsentation, eine Vorführung, eine Prüfung - Drucksituationen, die so manchen die Knie schlackern lässt. Um das Lampenfieber zu senken, setzen diese Neurostreams™ auf Beruhigung plus Stabilisierung.

**Woraus besteht diese Sendung?** Asymmetrische isochrone Beats und Hintergrundmusik. Linkes und rechtes Ohr werden mit unterschiedlichen Beats angeregt. Auch steigert sich die Hz-Zahl während des Verlaufs treppengleich, wird aber regelmäßig von Alpha-Pausen unterbrochen (10 Hz für 2 Minuten). Bei den "Beta-Stufen" kommen die Unterschiede: Während für das linke Ohr (rechte Gehirnhälfte) die Impulse von 13 auf 13,5 Hz und schließlich auf 14,5 Schläge pro Sekunde steigen, springen die Impulse auf dem rechten Ohr (linke Gehirnhälfte) von 15 auf den Wert von 16,5 Hertz. Am Schluss schwingen beide Kanäle für drei Minuten gemeinsam im Gleichtakt bei 14 Hertz.

**Wann hören?** Spätestens eine Stunde vor Beginn der Prüfung/Rede anfangen, nicht zu lange zögern!

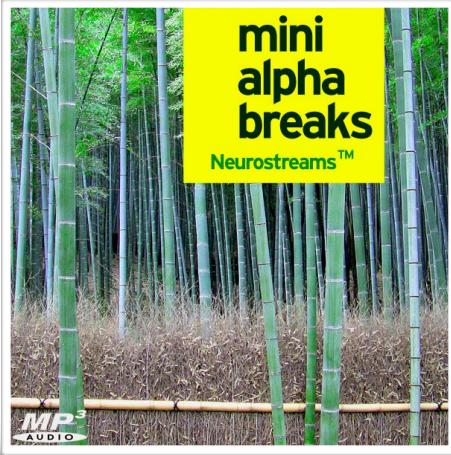
**Wie hören?** Da man bei dieser Session nicht einschlafen wird, kann man ruhig in seinem Sessel sitzen. Wenn kein Sessel in der Nähe ist, geht auch ein Autositz, eine Toilette (mit wenig "Personenverkehr"), oder natürlich die Parkbank oder unter dem Baum auf dem Spielplatz... Bitte bis ganz zu Ende hören!

**Worauf beim Hören achten?** Man achte darauf, wie man von Minute zu Minute ruhiger wird. Es schadet nichts, sich in stiller Gewissheit zu versichern, dass es *sehr gut* verlaufen wird. Und dass man es genießen wird, gleich anfangen zu dürfen das Publikum in seinen Bann zu schlagen.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Der Atem wird sehr schnell ruhiger, die Aufregung legt sich, die Konzentration (und die Geduld) steigt.

**Wie oft anhören?** Einmal. Kurz vor dem "Ereignis."

**Was kann ich falsch machen?** Geöffnete Augen beim Anhören sind kontraproduktiv, beim Kopfhörer links mit rechts zu vertauschen wäre fatal, und zu spät mit der Session anzufangen wäre auch nicht gut, denn sonst hat man einfach nicht mehr die Ruhe, um sich zu beruhigen.



**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 ermüdfrei.

**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...



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** empfohlen

**Übrigens:** Falls sich Fibromyalgie überhaupt heilen lässt, dann sicherlich nicht ohne die vollständige Umstellung seiner Ernährung.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Die sehr tiefen Frequenzen besänftigen das limbische System (das Gefühlszentrum im Gehirn). Mandelkern-Drüse und Hypothalamus, also die beiden Gehirnregionen, welche die körpereigenen schmerzlindernden Neurotransmitter produzieren, laufen auf Delta-Frequenzen, die man diese Neurostreams™ zum Arbeiten bringen kann. Ohne Medikamente.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen (vor allem Frauen) mit chronischen Schmerzen und einer andauernden Müdigkeit und Schwäche (und anderen Zeichen, die unter dem Schlagwort "Fibromyalgie" zusammengefasst sind) kann diese Sendung ein erstaunlicher neuer Weg sein, den Schmerzen (und den vielleicht auch den Medikamenten) zu entkommen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Wirksame isochrone Beats zusammen mit Musik. Die Beats verlaufen ausschließlich im tiefen Delta-Bereich, die kaum noch als Beats (Impulse) wahrgenommen werden, sondern eher als auf- und abschwellendes Wabern. Die Session startet bei 1,5 Hz, erreicht nach wenigen Minuten den Wert von 0,5 Hertz, steigt dann in der Mitte der Session auf 1 Hertz, und sinkt im letzten Drittel auf nur noch 0,2 Hertz (also nur noch alle 5 Sekunden ein "Waber"-Geräusch).

**Wann hören?** Jederzeit, wenn es schmerzt. Einmal täglich maximal.

**Wie hören?** Liegend, damit man (frau) einschlafen wird. Bitte Störungen vermeiden, ein Glas Wasser zuvor trinken und dann entspannt atmen und lauschen.

**Worauf beim Hören achten?** Es hilft, den Schmerz anzunehmen, als Teil von einem selbst (Integration). Den Schmerz umarmen (so absurd das klingt), ihn als Freund ansehen... das hilft!

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach der Session sollte eine Linderung zu spüren sein, die mindestens ein paar Stunden, evtl. sogar bis zum nächsten Tag anhält.

**Was kann ich falsch machen?** Der Versuch einzuschlafen, oder eben nicht einzuschlafen – beides kontraproduktiv. Wenn man einschläft, okay! Wenn nicht, auch okay! Achtung: Diese Session hat eine starke Tiefenwirkung. Direkt im Anschluss wird man nicht in der Lage sein, Lambada zu tanzen.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Pflicht

**Übrigens:** Planet Relax ist der große Bruder der „Mini Alpha Breaks“. Länger, zwingender. Zur Einleitung langer Pausen.

Nicht nur „Reset“, sondern Power-Knopf ausmachen.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Session operiert mit abwechselnder Stimulierung der Ohren – und das sogar mit Beats der gleichen Frequenz. Kaum ist links ein Beat erklangen, erklingt rechts gleich der nächste, und dann sofort wieder links... und das ganze knapp über acht Male pro Sekunde!

Diese Methode ist ein Zaubertrick für alle Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, weil sie hyperaktiv sind, zu aufgedreht, zu sehr unter Spannung. Stichwort: Autogenes Training.

**Für wen am besten geeignet?** Workaholics. Und Leute, die von der Arbeit nach Hause kommen und dort drei Gänge tiefer schalten wollen (müssen). Und sowieso für alle, die effektiv entspannen und danach entspannt relaxen wollen.

**Woraus besteht diese Sendung?** Den Hör-Kanal ständig wechselnde (!) isochrone Beats sowie musikalische Soundteppiche beherrschen diese sehr entspannende Sendung.

Es geht los bei 13 Hertz, und dann direkt hinein in den Alpha-Bereich, hinunter bis auf das tiefe Alpha-Plateau von 8,5 Hertz.

**Wann hören?** Zum Beginn des Feierabends. Oder zum Ausklang des Arbeitstags im ÖPNV. Aber bitte nicht im Auto (total verboten)!!!

**Wie hören?** Entspannt zurückgelehnt oder gebettet.

**Worauf beim Hören achten?** Auf gar nichts. Das ist ja das Schöne daran.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach 10 Minuten spürt man es: Ich entspanne total! Die Entspannung hält bemerkenswert lange an.

**Wie oft anhören?** Warum nicht täglich nach der Arbeit?

**Was kann ich falsch machen?** Augen auf ist ein Fehler, kein Kopfhörer ist auch ein Fehler.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** empfohlen

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung nutzt ein Alpha/Theta-Protokoll, das in erster Linie Stress abbaut, und damit indirekt dein Immunsystem stärkt. Es ist ein klassisches Wellness-Tool: Vorbeugen (Prophylaxe) ist besser als heilen! Und wie meist bei Wellness: Es ist es höchst angenehm.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen die smart genug sind, sich regelmäßig etwas Gutes zu tun... um gesund zu bleiben! Weil sie sich „Ausfälle“ nicht leisten wollen. Und für Leute, die wissen, dass man sich nach einem Sauna-Gang wohl fühlt... aber keine Sauna zur Hand haben.

**Woraus besteht diese Sendung?** Wie die allermeisten Neurostreams besteht diese Sendung aus der hochwirksamen Mischung aus isochronen Beats und wundersamen Klangteppichen.

Die Session beginnt im SMR-Bereich bei 13 Hertz, und sinkt recht rasch auf den ersten Punkt – den mittleren Alpha-Wert von 10 Hertz. Von dort aus sinkt es weiter, wenn auch weniger steil, auf das tiefe Tal von 6,5 Hertz, dem Zentrum der Theta-Zone. Dort halten wir uns in der Mitte der Sendung für ein paar kurze Minuten auf, bevor es zunächst wieder auf das 10-Hertz-Plateau hinaufgeht, und die Sendung schließlich am Ende der Sendung bei entspannten 13,5 Hz ausklingt.

**Wann und wie hören?** Egal wann. Ich empfehle eine Gehirnwellen-Power-Siesta am Wochenende. Bequem lümmelnd oder liegend.

**Worauf beim Hören achten?** Man beginne die Session mit der geistigen Vorstellung, dass man mehrere Schutzschilder um seinen Körper aufbaut (oder auch magische Kreise und Hüllen oder „Kokon-Blasen“) Und dann spüre man, wie die Schutzschilder abgestaubt werden, wie beim wöchentlichen Reinemachen.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Es tritt schnell eine tiefe Entspannung ein. Möglicherweise schlafst du kurz ein. Am Ende der Session ist man ein wenig wie in Watte gepackt.

**Wie oft anhören?** Diese Art von *Tiefenprophylaxe* eignet sich für eine oder zwei Anwendungen pro Woche.

**Was kann ich falsch machen?** Man sollte sich beim Hören dieser Sendung nicht stören lassen.

[Link zum Web-Shop](#)

**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** empfohlen

**[Link]** zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

**Übrigens:** Um seinen Blutdruck endgültig und ohne jede Unterstützung zu normalisieren kommt man nicht um eine vollständige Umstellung seiner Ernährung herum. Auch nicht um das Thema „Mehr Bewegung“.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Es ist eine sehr tiefe Delta-Session, welche im Gehirn die Amygdala und den Hypothalamus beruhigt. Diese beiden Gehirn-Organe steuern die Gefässverengung (also den Blutdruck) sowie den Flucht-oder-Kampf-Reflex, der den Blutdruck rasant ansteigen lassen kann. Nachdem man sie akustisch beruhigt, senden diese Neurotransmitter aus, die den Blutdruck senken, Muskeln entspannen, die Transpiration antreiben und wieder Blut in Füße und Hände pumpen.

**Für wen am besten geeignet?** Für Abermillionen von Menschen, die an zu hohem Blutdruck leiden und einmal einen Versuch fernab von Medikamenten wagen wollen. Du nimmst Blutdrucksenker? Hast kalte Hände und Füße und drohst jederzeit zu platzen? Dann besorge dir bitte den „Schleusenöffner“ und fühle, wie schon nach der Hälfte der Sendung alles fließt und warm wird...

**Woraus besteht diese Sendung?** Sphärische Musik und sehr langsame, beinahe schon leiernde, wabernde isochrone Impulse charakterisieren diese ausgezeichnete tiefenwirksame Sendung.

Die gesamte Session pendelt im Bereich zwischen 1 Hertz und 0,5 Hertz, wobei sie bei 1 Hz beginnt und auch wieder aufhört, und zweimal den 0,5-Hertz Boden erreicht.

**Wie hören?** Am besten in einer Position, in der das Blut schön fließen kann. Vorzugshalber im Liegen.

**Worauf beim Hören achten?** Auf die Wärme die sich breit macht.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Schon nach der Hälfte der Sendung werden die Effekte klar zu spüren sein: Wärme und „Weichheit“ überall...

**Wie oft anhören?** Einmal täglich 14 Tage lang zu Beginn, danach bei Bedarf.

**Was kann ich falsch machen?** Diese Neurostreams™ haben eine nicht zu unterschätzende Tiefenwirkung, und man kann sich danach etwas „schwer“ fühlen... ein Gefühl das einige Stunden anhalten kann. Wer muntere Aktivitäten plant, sollte direkt davor auf diese Session verzichten.



Treffpunkt  
Garten Eden

Neurostreams®

Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: obligatorisch!

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Session stimuliert *am Anfang* abwechselnd beide Ohren, und dann auch noch jedes Ohr mit eigenen und sich verändernden Frequenzen! Mal sind es zum Beispiel pro Sekunde genau 12 Impulse für das linke Ohr und nur 9 Impulse für das rechte Ohr, und ein paar Minuten später läuft es genau andersherum... Das klingt anspruchsvoll, und das ist es auch: denn mit dieser akustischen "Doppel-Taktik" fängt man all die unruhigen Geister ein, die sich nicht ohne Weiteres auf meditative 8,5 Hertz herunterbringen lassen wollen.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, aber unbedingt mal einen echten Alpha-Zustand erleben möchten. „**Ruhe für Unruhige Geister**“.

**Woraus besteht diese Sendung?** Ruhige Sphärenklänge und asymmetrische isochrone Beats zu Beginn der Sendung, die dann ab 10 Minuten symmetrisch pulsieren, charakterisieren diese Session. Am Anfang geht es für beide Ohren unterschiedlich "bergauf und bergab", durch tieferes Beta oder durch die Alpha-Zone, um dann bei 8,5 Hertz zusammenzukommen...

**Wann hören?** Wann immer man Lust darauf hat...

**Wie hören?** Während man bequem sitzt oder liegt.

**Worauf beim Hören achten?** Man wird am Anfang ganz interessiert den "wandernden" Sound-Effekten folgen, aber dann irgendwann anfangen, sich davon zu lösen, die Beats mehr und mehr zu ignorieren. Und wie immer gilt: am Anfang anfangen, und erst am Ende aufhören!

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach 10 Minuten ist die Entspannung da. Du erkennst sie an Deinem ruhigen Atem, und an den Gedanken, die Du haben wirst.

**Wie oft anhören?** Maximal einmal täglich. Wer 10 mal im Garten Eden war, kann es dann mal mit einer unserer unbeschreiblichen Zen-Sessions aufnehmen...

**Was kann ich falsch machen?** Kopfhörer wegzulassen wäre ausgesprochen unvorteilhaft.



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** benutzen

**Übrigens:** Linkshänder müssen beim Kopfhörer links und rechts vertauschen.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Sie verstärkt Alpha- und Theta-Wellen, und simuliert nebenwirkungsfrei und ein paar der Gehirnwellenzustände, die sich nach dem Konsum von Suchtmitteln einstellen. Gleichzeitig steigert sie die mentale Selbst-Kontrolle an. Das Anhören macht nicht süchtig.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die von Suchtverhalten geprägt sind, und glauben, sich selbst medikamentieren zu müssen (auf welche Art auch immer). Diese Session korrigiert eine Gehirnwellen-Ausprägung, die oft bei suchtanfälligen Persönlichkeiten gefunden wird.

**Woraus besteht diese Sendung?** Ruhige Musik und isochrone Beats. Im ersten Drittel verlaufen die Beats dissoziativ (d.h. heißt sie laufen pro Ohr mit unterschiedlicher Frequenz).

Das linke Ohr beginnt bei 14 Hertz, während das rechte Ohr bei 13,5 Hertz beginnt. Erst nach 10 Minuten (beim gelben Strich) spielt die Sendung für beide Ohren die gleiche Impulsanzahl, nämlich exakt 7,83 Impulse pro Minute (also 7,83 Hertz), und behält diesen Takt bis zum Ende bei. In der Mitte der Sendung geht es dann steil bergauf auf 15 Hertz, in die SMR-Zone, wo man bis zum Ende der Sendung verbleibt.

**Wann hören?** Am besten rechtzeitig bevor man wieder zu "seiner Lieblingsdroge" greifen will/muss.

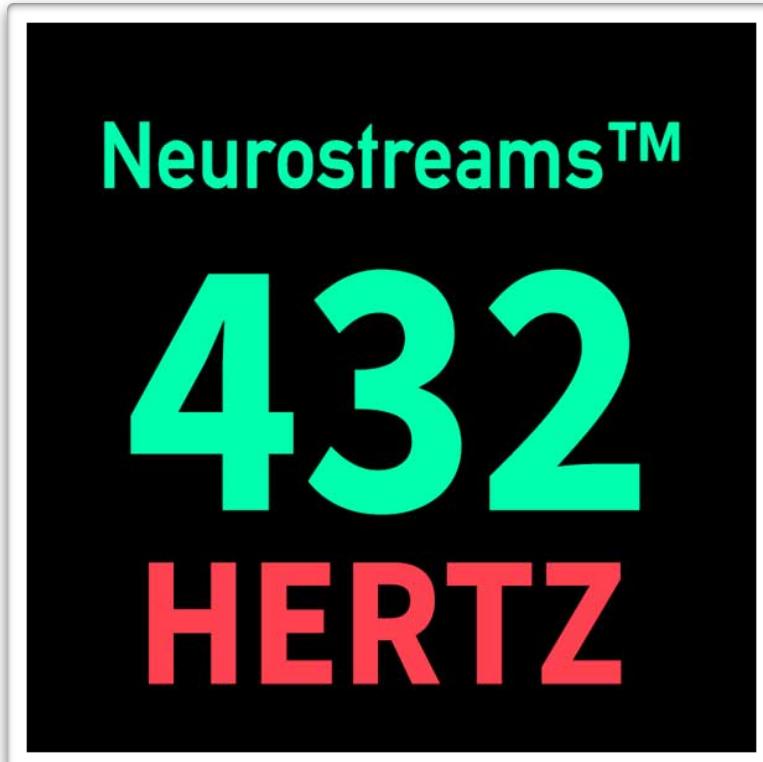
**Worauf beim Hören achten?** Das Hören selbst soll Freude machen, und des Hörens und Entspannend wegen stattfinden, und nicht "Ersatz" für die Substanzen sein.

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach 10 Minuten ist auch der unausgeglichenste Zeitgenosse entspannt. Nach Ende der Sendung hält die innere Ruhe an. Der Suchtdruck wird gelindert.

**Wie oft anhören?** Maximal zweimal pro Tag. Bis sich die Wolken verziehen, und das Leben heiterer wird.

**Was kann ich falsch machen?** Man denke nicht während des Hörens an die Drogen, die man gerade verpasst, sondern lieber an den nächsten Urlaub. Und man erfreue sich daran, wie der Körper gerade darüber jubelt, nüchtern zu sein. Endlich frei!

[Link zum Web-Shop](#)



31 neue, zusätzliche Streams in 432 Hz  
Spieldauer insgesamt ca. 15 Stunden  
1,3 Gigabyte Speicherplatz  
Mp3-Format (in bester Qualität: 320 kbit/s)

**432 Hertz** war früher einmal, zu Bachs und Beethovens Zeiten, die übliche Frequenz (Tonhöhe) des Kammertons A4. Heute schwingt der Kammerton A weltweit immer bei 440 Hertz, ist also etwas höher.

Warum? Weil es so „beschlossen“ wurde. Als die Welt sich globalisierte und auch musikalisch zusammenrückte, wollte man eben die Klaviere und Trompeten so stimmen, dass man sie eben überall in die Welt exportieren konnte.

Wenn man nun das A um ein paar Hertz ändert, dann muss man als Folge die ganze Tonleiter umstimmen. Im Ergebnis hat man dann eine umgestimmtes Instrument, und jedes Stück, was man damit spielt, klingt etwas anders.

Die 432-Hertz-stücke klingen etwas tiefer, langsamer, etwas "gedehnt", fast angenehm-leiernd, und weniger spitz und straff.

Seit geraumer Zeit eine gewisse „Verschwörungstheorie“ kolportiert, wonach unsere aktuelle (angeblich „künstliche“) 440-Hertz-Musik schädlich (nämlich "stressend") wäre, die alte („natürliche“) 432-Hertz-Musik aber heilende Aspekte hätte.

Das mag schon sein. Ich weiß es nicht. Und 440 Hz ist gar nicht so künstlich wie behauptet, denn es ist z.B. eine oktavierte Wasserstoff-Frequenz, und dieser Stoff ist der häufigste im Universum...

Die (normalen) 440er-Neurostreams funktionieren hervorragend, doch einige Hörer schwören auf Neurostreams in 432 Hz. **Möge jeder bitte selber ausprobieren!**

Von diesen Titel ist jeweils eine 432er-Version vorhanden

### **Neurostreams™ KLASSIKER in 432 Hz**

DNA Talk 432  
Flow trifft Genie 432  
Co-Creation Galaxie 432  
DELTA Frischzellenkur 432  
Die Zukunft schauen 432  
Gaia Club Radio 432  
Wellness Walk 432

### **Neurostreams™ LABOR in 432 Hz**

Bei der Sache 432  
Das innere Kind (THETA) 432  
Den Löwen reiten 432  
Happiness 432  
Heiterkeit vor der Schlacht 432  
Mini Alpha Breaks 432  
Morphium Jaccuzzi 432  
Planet Relax 432  
Power Kur 432  
Blutdruck-Schleusenöffner 432  
Treffpunkt Garten Eden

### **Neurostreams™ SPECIALS in 432 Hz**

#### **Aus der „ZenBox“**

DNA Talk 432  
Zen Quasar 432  
Silberfaden 432  
Kyoto Dimension 432

#### **Aus den „Antriebswellen“**

Gamma Hammer 432  
Sturm und Drang 432  
Pure Lebendigkeit 432  
Frühaufsteherbelohnung 432

#### **Aus der „Megabrain Suite“**

IQ 7000 in 432  
HyperBrainPower 432  
KognitionMuniton 432  
Brainstorms 432

ALLES drauf.

[[Info-Link](#)]



**Empfehlung:  
Die lückenlose Sammlung.**

Alle Neurostreams™ !

Als **Sofort-Download** oder auf  
einem **USB-Stick**.

Reicht fürs ganze Leben.

- Alle Specials
- Alle Klassiker
- Das **ganze** Labor
- Bonus: Alle 432er

Bisherige Neurostreams™-Käufe  
können auf ALLES angerechnet  
werden!

Den Restpreis gerne unverbindlich  
[hier bei meinem Support anfragen](#).

## Gewerbliche Lizenzen

Neurostreams™ gewerblich nutzen  
und selber verkaufen

### [Info-LINK]



- Eine gewerbliche Neurostreams™-Lizenz erlaubt dir, einzelne oder alle Neurostreams als Basis für deine **eigenen Kreationen** zu benutzen, sie also so zu verändern (mit z.B. Hypnosen mischen, neu betiteln und neu bebildern), dass **Neuschöpfungen** dabei heraus kommen. Diese kannst du absolut frei gewerblich nutzen und damit Geld verdienen...
- Oder auch die originalen Neurostreams so zu lassen wie sie sind, und sie **auf deinen eigenen Datenträgern** (CD, USB, etc.) bei dir vor Ort als „echte“ Neurostreams™ zu verkaufen (aber nicht im Internet!).
- Auch erlaubt dir die Lizenz jederzeit Neurostreams™ in deiner **beruflichen Umgebung** abzuspielen und dies als Teil deiner Dienstleistung anzubieten.

### UNICUM oder OMNIA: Zwei Lizenz-Modelle stehen zur Auswahl

- Lizenz **UNICUM**: Nutzungsrecht für genau **EIN** Neurostreams-Produkt
- Lizenz **OMNIA**: Nutzungsrecht für **ALLE** Neurostreams-Produkte

# Ergänzende Produkte

## Neurostreams™ präsentiert:

Die SuperLernMusik „XXL Vokabeltrainer“ ist ein neuartiges, konkurrenzloses Werkzeug zum beschleunigten Aufsaugen von Lern-Inhalten, insbesondere von Fremdsprachen.

Der Trainer besteht aus einer präzisen Anleitung, und 20 aufeinander aufbauenden Neurostreams™, welche die in der Anleitung beschriebenen **Lernphasen unterstützen**.



[\[Link\]](#)

## KEINE Neurostreams, aber...

Mit dem **Silent Subliminals ULTRA** Paket macht man *gesprochene Worte* (technisch) auf eine Weise unhörbar, dass diese vom Unterbewusstsein trotzdem wahrgenommen und verarbeitet werden.

Mit diesem *Hexenmeister-Werkzeug* kann man sich in aller STILLE seine neuen lebensverändernden Glaubenssätze verabreichen, ohne dass man dadurch je gestört wird.

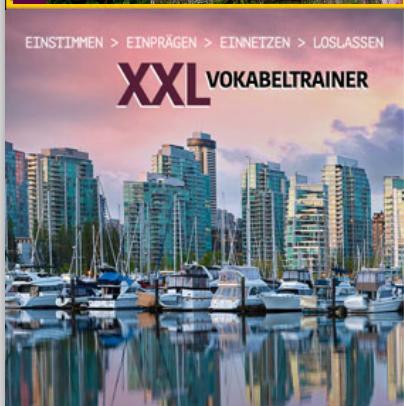
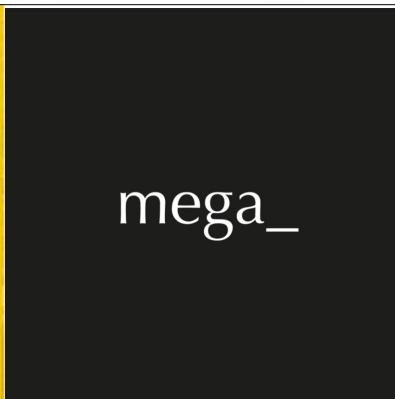
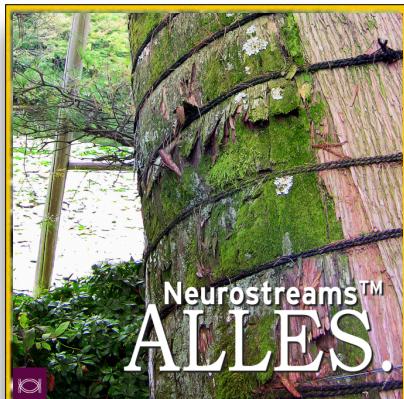


[\[Link\]](#)

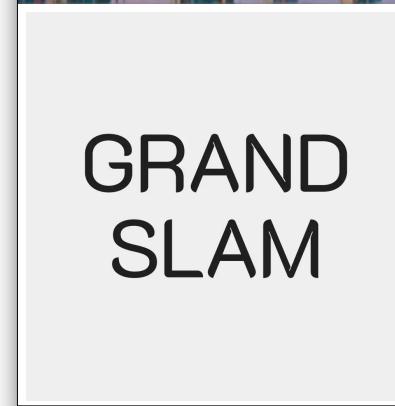
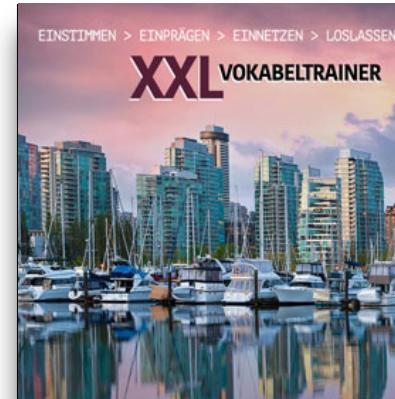
# Pakete & Bündel

## Zum günstigen Angebots-Preis

[\[Link zur Info-Seite\]](#)



[\[Link zur Info-Seite\]](#)



Zum **MEGA Paket** geschnürt:

- Neurostreams™ ALLES
- XXL Vokabeltrainer
- Silent Subliminals ULTRA Paket

Als **GRAND SLAM** gebündelt:

- Neurostreams™ KOMPENDIUM (Klassiker & Specials)
- XXL Vokabeltrainer
- Silent Subliminals ULTRA Paket

## Neurostreams™ ersetzt keine medizinischen oder psychologischen Behandlungen!

Nutze Neurostreams nicht, wenn...

- **du Auto fährst oder ein anderes Fahrzeug lenbst.** Autofahren verlangt einen sehr aufmerksamen und angespannten Zustand des Gehirns, und der ist mit den allermeisten Streams nicht zu vereinbaren. Wenn du Auto fahren möchtest, lasse mindestens eine Stunde nach deiner Neurostreams-Session verstrecken, bevor du Gas gibst.
- **du Alkohol getrunken oder Drogen genommen hast.** Dein Gehirn ist dann nämlich chemisch vergiftet. Und die Kombination aus Alkohol, Drogen und bestimmten mentalen Zuständen, die von einem Stream herbei geführt werden, können zu unberechenbaren Effekten führen, wie z.B. Übelkeit oder motorische Schwäche etc. Hast du konsumiert, dann warte bis morgen.
- **du unter Einwirkung von Medikamenten stehst.** Neurostreams und Medikamente sind nicht auf Unverträglichkeiten getestet worden. Ein Beratungsgespräch beim Arzt hilft, das Risiko einer Unverträglichkeit im Vorfeld zu minimieren.
- **du gerade krank bist und im Bett liegst.** Jede Krankheit hat "Sinn" und möchte ihr eigenes Programm durchsetzen, bis (Selbst-)Heilung erfolgt. Dabei sollten wir ihr nicht mit Neurostreams in die Quere kommen.
- **du vermutest, an einer epileptischen Störung zu leiden.** Neurostreams können in ganz seltenen Fällen bei Menschen, die ohnehin dazu neigen, epileptische Zustände hervorrufen (ähnlich wie Stroboskop-Blitzlicht in einer Disko).
- **du mit Krämpfen oder Spasmen zu kämpfen hast.** Zwar können Neurostreams zu tiefer Entspannung und damit zu einem Rückgang von Verkrampfungen führen. Dennoch ist Vorsicht geboten. Bei Spastikern sind Nebenwirkungen nicht kalkulierbar.
- **du einen Herzschrittmacher trägst.** Schrittmacher sind abgestimmt auf bestimmte körperliche Signale. Neurostreams können diese Signale indirekt verändern (z.B. sehr ruhigen Puls hervorrufen, Hormone ausschütten, etc.). Dies könnte ein Risiko darstellen.
- **du noch nicht volljährig bist.** Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene.
- **du schwanger bist.** Die Schwangerschaft ist eine außergewöhnliche Zeit, voller Gemütsbewegungen und seltsamer Gedanken, denen frau sich zu stellen hat. Während dieser Zeit sollte von Neurostreams schon aus reiner Vorsicht Abstand gehalten werden.

**Wenn Du körperlich, seelisch und geistig gesund bist, dann kann Neurostreams™ ein Gewinn für dich sein.  
Wenn du jedoch Bedenken hast, dann nimm diese bitte ernst, und verzichte auf die Nutzung.**

**Ich bin kein Arzt!**

## Haftungsausschluss

Der Anbieter von Neurostreams™ verspricht keine Heilung von Krankheiten oder anderer Leiden. Die Verwendung der Neurostreams™ zur Stimulierung von Gehirnwellen ersetzt keine medizinischen oder psychologischen Behandlungen.

Die Behandlung ernsthafter Krankheiten sollte immer von einem qualifizierten Arzt vorgenommen werden. Vor der Nutzung der Neurostreams sollte im Zweifelsfall ein Arzt konsultiert werden. Es wird außerdem empfohlen, vor dem Gebrauch der Produkte deren Risiken und Nebenwirkungen zu studieren.

Der Anbieter des Produkts ist weder Mediziner noch Psychologe noch in Heilberufen ausgebildeter Experte. Er schließt jegliche Haftung, die sich aus dem Gebrauch der auf dieser Webseite beschriebenen Informationen und die sich aus der Nutzung der Neurostreams™ ergeben, aus.

Der Anbieter übernimmt trotz sorgfältiger Recherche keine Garantie, weder stillschweigend noch ausdrücklich, für die schlussendliche Korrektheit, Aktualität, Qualität oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen.

**Neurostreams™ werden Sie *nicht* von heute auf morgen zu einem vollständig anderen Menschen machen... oder gar in Rekordzeit von schlechten Gewohnheiten heilen!**

Ich glaube nicht an Wunder und auch nicht an Zauberei. Ich glaube hingegen, dass jede Veränderung im Leben Arbeit und Zeit kostet, die investiert werden muss. Und ich glaube daran, dass eine fortschrittliche Technologie wie Neurostreams™ diese Arbeit mehr erleichtern und beschleunigen kann, als dies mit bisherigen Werkzeugen möglich ist.

Dennoch ist es absolut denkbar, dass ein Nutzer von Neurostreams™ keinerlei Ergebnisse damit erreicht. Auf diese Möglichkeit weise ich an dieser Stelle deutlich hin.

## Helpdesk & Kundensupport

Online erreichbar per Ticket-System

Kunden und Interessenten erreichen mich direkt per Online-Formular auf:

[www.timdaugs.com/support](http://www.timdaugs.com/support)

Dort kümmere ich mich mit besten Kräften um:

- Kundensupport
- Anfragen jeder Art
- Nutzer-Feedback
- Anrechnung von Gutscheinen und bisherigen Käufen
- Kooperationsangebote
- Rückerstattungen
- und natürlich Lob, Kritik und Anregungen

Ich versuche innerhalb von 24 bis 48 Stunden zu antworten.

In Einzelfällen geht es schneller, manchmal etwas langsamer, vor allem in der Urlaubssaison und rund um Feiertage.

Denn ich habe *keine Mitarbeiter*, und mache alles selbst.



**Tim Daugs,**  
Herausgeber von Neurostreams™

Tim ist Geschäftsführer der New Dimension Marketing GmbH in Berlin, sowie mehrfacher Familienvater.

Mehr über Tim auf [www.timdaugs.com](http://www.timdaugs.com)

