



**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.

**Komponiert in 528 Hertz!**

**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.