



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 Stimulanzen wären schlechte Begleiter.