



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 “fühlbare” 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!

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.