



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 Nachtschlaf 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.

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