



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 manchmal 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 Kopfweg 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.