



Dauer: 30 Minuten

Augen: gerne offen

Kopfhörer: unbedingt benutzen - und auf korrekte Benutzung von rechts und links achten!

[Link] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

Übrigens: Das rechte Ohr ist mit der linken („männlichen“) Gehirnhälfte verbunden, und das linke Ohr analog mit der rechten („weiblichen“) Hemisphäre.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die mehr drauf haben als sie derzeit abrufen können.

Was ist das Besondere an dieser Sendung?

Es werden den Ohren jeweils unterschiedliche Frequenzen in den Bereichen Beta, SMR und Alpha angeboten, die sich im Verlauf dynamisch ändern. Wir erzielen einen Wechsel zwischen Entspannung (beide Hemisphären Alpha) und (ansteigender) Anspannung (linke Hälfte: Beta, rechte Hälfte: SMR).

Das Gehirn wird bei IQ 7000 behutsam beschleunigt, wobei die höhere Beschleunigung in der *linken Hemisphäre* stattfindet: Dort gibt es nämlich Plateaus von 17 Hertz bis 20 Hertz. Diese sorgen für die Erhöhung von Aufmerksamkeit und Konzentration, und für die Reduktion von emotionaler Ablenkung und Hyperaktivität – denn man weiß, dass IQ-Potential brachliegt, wenn auf der linken Seite zu wenig Beta vorhanden ist. Die *rechte Gehirnhälfte* wird derweil von 13 auf 14 Hz angehoben, in den SMR-Bereich. In kleinen „Pausen“ wird auf beiden Ohren zur Erholung ein identischer 10-Hz-Wert gespielt.

Woraus besteht diese Sendung? Isochrone Beats und instrumentelle Hintergrundmusik.

Wann hören? Am besten bei der Arbeit! Beim Lesen, Studieren, Tippen, bei Handarbeit...

Wie hören? Nicht zu laut, eher unauffällig hören, da mancher Beat sonst etwas hart wirken könnte.

Worauf beim Hören achten? Auf das, was man gerade tut, woran man gerade arbeitet.

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Nach anfänglicher Verwunderung über die wandernden Beats erfolgt eine nach mehrmaligem Hören eine Gewöhnung, die zu einem leistungsfähigerem mentalen Zustand führen. Anfangs meistens mit etwas Kopfdruck verbunden: Ganz normal, und gut!

Wie oft anhören? Bis zu 4 mal hintereinander ist kein Problem, dann aber Pausen dazwischen einlegen.

Was kann ich falsch machen? Nichts! Diese Session ist sehr anwenderfreundlich.