



Dauer: 20 Minuten

Augen: gerne offen

Kopfhörer: empfohlen, aber nicht obligatorisch

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Kognitives Training ist wichtig, um seinen Denkapparat auf Trab zu halten, vor allem das Gedächtnis. Ein normales Kopf-Training besteht aus Kreuzworträtseln, Gehirnjogging, “um die Ecke gedacht”, Schachspielen etc. Alles, was das Köpfchen rauchen lässt, nützt.

Das kognitive Training mit Neurostreams™ ist kein klassisches Kopf-Training, denn man muss überhaupt nichts tun. Allein durch das Anhören der Sendung tut sich bereits etwas im Kopf: Kognition Munition beschleunigt Deine neuronalen Aktivitätsmuster und macht deine grauen Zellen fit. Die Sounds helfen dabei, den Fokus zu schärfen und die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit zu vergrößern. Ein Nebeneffekt ist, dass die emotionale Stabilität gestärkt wird, man also nicht von Gefühlsschwankungen abgelenkt wird.

Woraus besteht diese Sendung? Diese Sessions bestehen aus isochronen Beats und instrumenteller Hintergrundmusik. Linkes und rechtes Ohr bekommen die gleichen Beats zu hören.

Die Beat-Frequenz beginnt bei 10 Hz, und holt deine verträumten Alpha-Wellen dort ab und hievt sie in knapp 7 Minuten auf den Beta-Wert von 20 Hz hoch, hält dort den Geist für ca. 20 Minuten, und entlässt dich bei 15 Hz im SMR Bereich – von dem aus du direkt in die “Flow”-Zone überwechseln kannst..

Für wen am besten geeignet? Für alle Menschen, die ihr Gehirn in Schwung bringen oder halten wollen, ist diese Sendung sehr gut geeignet.

Wann hören? Wann immer Gelegenheit dazu ist. Aber nicht vor dem Schlafengehen.

Worauf beim Hören achten? Man muss auf nichts Besonderes achten, man muss nicht einmal besonders genau hinhören. Es ist eine perfekte Nebenbei-Session.

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. Dies ist ein Zeichen für die erhöhte Durchblutung des Denkapparats und hohe neuronale Aktivität. Der Druck löst sich in kurzer Zeit von alleine.

Wie oft anhören? Zu Beginn zwei Wochen lang zweimal täglich. Später genügen zwei bis drei Sessions pro Woche - egal ob du im Sitzen oder im Stehen oder im Gehen hörst und dabei etwas Anders tust.