



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: empfohlen

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

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Sendung ist keine direkte Einschlafhilfe für die Nacht, sondern ein reines Mental-Training für tagsüber - welches den Nachtschlaf optimiert.

Schlaflosen Menschen fehlt oft ein genügend Maß an SMR-Wellen, und diese werden in dieser Session künstlich hervorgerufen, damit das Gehirn sich daran gewöhnt, diese Wellen selber zu produzieren, wenn es darauf ankommt; nachts. SMR steht für "sensomotorischen Rhythmus" – ein Unterspektrum zwischen 12 und 15 Hertz direkt oberhalb des Alpha-Spektrums.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, sowohl was einschlafen als auch was durchschlafen betrifft, ist das Nachtschlaftraining eine echter Anfang, um an die physischen Ursachen zu gehen und ohne Schlafhilfen auszukommen.

Woraus besteht diese Sendung? Diese Session enthält keine Musik, auch kein Rauschen, sondern nur isochrone Beats. Es geht los bei 10 Hertz, und steigt dann hoch bis auf das lange Plateau von 15 Hertz. Es verbleibt dort bis zum Ende.

Wann hören? Irgendwann tagsüber – nicht nachts! Eher vormittags als nachmittags.

Wie hören? Bequemes Liegen ist angesagt! Nicht zu laut hören, sondern gerade so, dass es angenehm ist. Die Beats funktionieren auch auf halber Kraft...

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Wenn man nach mehrmaliger Anwendung nachts sehr viel besser schläft, dann war diese Session ein Volltreffer. Es kann sein, dass das problemlose Einschlafen erst *einige Tage nach* dem letztmaligen Anhören einsetzt - nachdem man also mit dem Training aufgehört hat.

Wie oft anhören? Einmal täglich, zunächst maximal zwei Wochen lang als erste Trainings-Periode— oder weniger, falls sich der Erfolg sofort einstellt. Bei Bedarf wiederholen.

Was kann ich falsch machen? Die Augen aufzulassen wäre ein Fehler.