



**Dauer:** nur 15 Minuten

**Augen:** können auf bleiben

**Kopfhörer:** empfohlen, aber nicht nötig

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

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung kann man mit offenen Augen hören, und das ohne Kopfhörer. Also ideal nach dem Mittagessen, oder auch nach dem Frühstück. Sie dauert nur 15 Minuten, und erreicht damit sehr schnell ihr Ziel.

**Für wen am besten geeignet?** Für Menschen, die an akuter Antriebslosigkeit leiden, an Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Apathie oder Ermattung.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats und Musik. Die Session holt einen bei 15 Herz ab, und nach sechs Minuten erreicht man das 18-Hertz-Plateau im Beta-Bereich.

**Wann hören?** Am besten nach dem Mittagessen oder dem Frühstück. Oder auch am Abend, wenn man ausgehen möchte, aber sich eigentlich zu müde dazu fühlt. Dann hilft diese Session sehr.

**Wie hören?** Nicht zu leise. Und bitte aktiv zuhören.

**Worauf beim Hören achten?** Es hilft, sich vorzustellen, dass man wirklich mit Motivation vollgepumpt wird. Aus der Steckdose da drüben drängt unsichtbare Power, und die fließt direkt in deine Batterien...

**Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie?** Nach 15 Minuten sollte man von ganz alleine motiviert in die Hände klatschen. Wenn dies passiert, hat die Wirkung längst eingesetzt.

**Wie oft anhören?** Maximal zweimal täglich.

**Was kann ich falsch machen?** Zu oft hintereinander hören bringt nichts. Nebenbei zu telefonieren oder sich dabei auf andere wichtige Sachen zu konzentrieren ist ebenfalls nicht optimal. Man muss aktiv zuhören.