

Thomas A.M. Windelschmidt



SIEGERSYSTEM

Gewinnen ist Bauchsache

**Band II
Anwendung und Umsetzung**

SIEGERSYSTEM

GEWINNEN IST BAUCHSACHE

... oder wie man durch ein neues Denken
zum Gewinner wird!

Band II: Anwendung und Umsetzung

von
Thomas A. M. Windelschmidt

SIEGERSYSTEM

GEWINNEN IST BAUCHSACHE

... oder wie man durch ein neues Denken
zum Gewinner wird!

Band I: Anwendung und Umsetzung

von
Thomas A. M. Windelschmidt

Impressum

Umwelthinweis

Dieses Buch und der Schutzumschlag wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschrumpffolie zum Schutz vor Verschmutzung ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Copyright

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor:

Thomas A. M. Windelschmidt
www.siegersystem.de / www.omniavision.de

Verlag

Deutscher Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Eppingen
Umschlagfoto: © Pixabay

Erstauflage 2019
Alle Rechte vorbehalten.
Printed in Germany

ISBN Hardcover	978-3-96565-028-2
ISBN Paperback	978-3-96565-029-9
ISBN Epub	978-3-96565-030-5
ISBN Mobi	978-3-96565-031-2

Für alle Menschen,
die gerne zu den Gewinnern gehören ...

Inhaltsverzeichnis

1.	Danksagung	11
2.	Vorwort des Autors	13
3.	Zum Inhalt	17
3.1.	Was finden Sie in diesem Buch?	17
4.	Technische Hilfsmittel	19
4.1.	Theta-Zustand.....	19
4.2.	Binaural Beats.....	28
4.3.	Isochrone Töne.....	32
4.4.	Kopfhörer / Mikrofon / Mischpult / Recorder	33
4.5.	Voice-Changer-Software.....	36
4.6.	Subliminal Suggestions.....	37
4.7.	Subliminal Affirmations	41
4.8.	HFA-Subliminals.....	41
4.9.	Lautsprecher mit wav-Player.....	43
4.10.	Neuro-Software.....	44
4.11.	Mindmachine.....	46
4.12.	Biofeedback.....	51
5.	Anwendungen und Einsatzbereiche	55
6.	Die 66 Siegersystem-Schritte und -Bausteine	61
6.1.	Denken Sie selbst.....	62
6.2.	Eigene Verantwortung erkennen und leben	65
6.3.	Weisheit des „Papa“.....	67
6.4.	Erkennen Sie Ihre Berufung.....	68
6.5.	Relevanz-Pyramide.....	70
6.6.	Entscheiden Sie sich	72

6.7.	Körperreisen	74
6.8.	Aktivieren Sie Ihre Zirbeldrüse	75
6.9.	Denkmuster erkennen und positiv ausrichten	80
6.10.	Mangelbewusstsein erkennen und umlernen	82
6.11.	Selbstvertrauen und Selbstliebe zulassen	84
6.12.	Erkennen/Umformulieren von Glaubenssätzen	86
6.13.	Ego erkennen und hinterfragen	91
6.14.	Bleiben Sie ruhig und entspannt	95
6.15.	Sprechen Sie demütig und bescheiden	96
6.16.	Bitte Sie um Entschuldigung	98
6.17.	Angst erkennen und substituieren	100
6.18.	Ordnen Sie Ihre Sterne neu	102
6.19.	Seien Sie bereit für Ihre Entwicklung	104
6.20.	Denken Sie positive Charaktereigenschaften	105
6.21.	Gedankenhygiene	108
6.22.	Kritik positiv annehmen und dankbar sein	109
6.23.	Akzeptieren Sie Ihre "Fehler"	111
6.24.	Bereuen Sie nichts	114
6.25.	Vergessen Sie das "Warum"	116
6.26.	Erwarten Sie nichts	118
6.27.	Bewerten Sie nicht	121
6.28.	Behandeln Sie jeden und alles mit Respekt	123
6.29.	Wertschätzen Sie jeden und alles	124
6.30.	Vermeiden Sie Negatives und Bedenkenträger	127
6.31.	Fokussieren Sie sich positiv und zielorientiert	130
6.32.	Denken und sprechen Sie positiv über Dritte	132
6.33.	Verzeihen Sie alles und jedem	134
6.34.	Verhalten Sie sich Mut machend	138
6.35.	Begeistern und loben Sie	139
6.36.	Gönnen Sie jedem alles Beste	140
6.37.	Tun Sie Gutes und seien Sie gütig/großzügig	141

6.38.	Freuen Sie sich ... immer ... über alles.....	144
6.39.	Kommunizieren Sie mit Menschen.....	145
6.40.	Seien Sie authentisch.....	148
6.41.	Schauen Sie den Menschen in die Augen.....	150
6.42.	Lächeln Sie.....	150
6.43.	Seien Sie oft für Neues und Unbekanntes	151
6.44.	Erkennen Sie Schönheit.....	157
6.45.	Verstärken Sie Ihr Glück durch Ihr Denken	158
6.46.	Geist-Körper-Programmierung	160
6.47.	Begeben Sie sich in Ihre Ziel-Resonanzfelder	161
6.48.	Vertrauen beobachten, pflegen und stärken.....	163
6.49.	Glauben und Wunder zulassen.....	165
6.50.	Vertrauen Sie Ihrer Intuition	166
6.51.	Stehen Sie für Ihre Überzeugungen ein.....	168
6.52.	Lernen durch Wiederholung	169
6.53.	Danken lernen	172
6.54.	Autopilot aktivieren.....	178
6.55.	Positive Affirmationen	179
6.56.	Visualisierungsübungen	183
6.57.	Lassen Sie Ihre Energie fließen.....	185
6.58.	Suchen Sie die Stille zur Meditation	186
6.59.	Einschlaf- und Aufwachphasen nutzen.....	190
6.60.	Lenken Sie Ihre Träume.....	192
6.61.	Belastende und unnütze Nachrichten meiden.....	193
6.62.	Hypnose zielführend nutzen	195
6.63.	Nutzen Sie technische Hilfsmittel.....	197
6.64.	Lassen Sie los	199
6.65.	Das Leben annehmen und genießen. Jetzt.	201
6.66.	Das große Schweigen	202

7.	Das Siegersystem-Lernkonzept.....	207
7.1.	Ihre ersten Entwicklungsschritte	207
7.2.	Das Gewinner-Gen.....	208
7.3.	Programmierung des Unterbewussten.....	209
7.4.	Ihr privater Siegersystem-Coach.....	210
7.5.	Das Siegersystem-Training.....	211
7.6.	Siegersystem-Hyponosesitzungen als Booster	212
7.7.	Personal Coaching.....	214
7.8.	Persönliche Affirmationen	215
7.9.	Siegersystem-Vorträge und Seminare	216
7.10.	Fortbildung zum Siegersystem-Trainer	217
7.11.	Der Weg ist das Ziel.....	217
8.	Epilog.....	219
9.	Zum Autor.....	223
10.	Bilderverzeichnis.....	225
11.	Literaturverzeichnis.....	227
12.	Index.....	231
13.	Empfehlungen des Verlags	253

1. Danksagung

спасибо 谢谢
GRACIAS 谢谢
THANK YOU
ありがとうございます MERCI
DANKE धन्यवाद
شُكْرًا **OBRIGADO**

Inzwischen habe ich so viele Danksagungen geschrieben, dass es mir vorkommt, als wenn ich immer das gleiche schreiben würde. Wahrscheinlich lässt sich dies kaum vermeiden, wenn man bei den eigenen Büchern etwas Ähnliches denkt und fühlt.

Darum danke ich auch an dieser Stelle als erstes demjenigen, dem ich alles zu verdanken habe, wobei "der" bzw. "demjenigen" nicht wörtlich zu verstehen ist, da es sich mitnichten um eine Person, geschweige denn um einen Mann handelt. Ich danke, wie übrigens jeden Tag mehrfach, Gott, unserem Schöpfer, dem Universum, dem Einen oder wie auch immer man das Unfassbare bezeichnen mag. Ich weiß,

dass gerade mein Gottvertrauen die Basis für mein glückliches und erfülltes Leben ist.

Als zweites danke ich zum wiederholten Male meiner ganzen Familie und meinen Freunden, die manches weitere Gegenlesen ertragen mussten und für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung standen. Toll, dass ich solch eine Familie und so super Freunde haben darf, die mich unterstützen und motivieren. Vielen Dank.

Dazu danke ich meinem Verlag, dem Deutschen Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, der es mir ermöglicht hat, meine Bücher in der Form zu publizieren, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich kann nur jedem, der ein wissenschaftliches Buch schreiben und veröffentlichen möchte, ans Herz legen, sich an den www.DVBWF.de zu wenden.

2. Vorwort des Autors



Liebe Leserin, lieber Leser,

die doppelte Anrede nutze ich nur ein einziges Mal, nämlich bei meinem Vorwort. In der Folge nutze ich nur das allgemeine „lieber Leser“ oder „man“ oder ähnliches, ohne damit die „lieben Leserinnen“ benachteiligen zu wollen. Ich halte es nur nicht für übermäßig wichtig, an dieser Stelle die „political correctness“ in den Vordergrund zu rücken. Ich spreche alle Menschen an, egal ob Mann, Frau, Hermaphrodit, groß, klein, dick, dünn. Mir ist die politische Gesinnung genauso gleichgültig, wie die Religionszugehörigkeit. Für mich sind, und das meine ich absolut ernst, grundsätzlich alle Mensch gleich, liebenswert und „richtig“.

Nachdem ich diesen wichtigen Hinweis in fast jedem meiner Bücher eingangs aufführe, hoffe ich, dass Sie mir, lieber Leser bzw. liebe Leserin, dies glauben. Es ist mir absolut ernst damit, dass ich keinen Menschen wegen seines Geschlechts, seiner Rasse, seiner Hautfarbe, seiner Religion,

seiner politischen Überzeugungen oder was auch immer bevorzuge oder bewerte.

Die Idee für das nachfolgende Buch "Siegensystem: Gewinnen ist Bauchsache" ist entstanden, als ich mein Buch "Reframingcoaching: Unterbewusstes bewusst auflösen", sowie die Trilogie "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung" fertiggestellt hatte. Denn fast alles, was für die aufgeführten Bücher relevant war, ist auch für das "Siegensystem" von Bedeutung.

Da ich nicht davon ausgehen kann, dass Sie meine oben aufgeführten Bücher gelesen haben, werde ich Teile davon zitieren und übernehmen, aber passend zum Siegensystem-Konzept ergänzen. Sollten Sie meine o.a. Bücher kennen, können Sie ggfs. Teile eines Kapitels überspringen. Wer die Trilogie "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung" gelesen hat, dem werden ggfs. große Teile bekannt vorkommen. Das macht nichts, durch eine mehrfache Wiederholung vertieft sich das Verständnis.

Einige Begriffe erläutere ich, indem ich Texte aus wissenschaftlichen Büchern oder aus Wikipedia zitiere. In diesen Fällen sind die entsprechenden Passagen eingerückt, kursiv markiert und mit einer Fußnote gekennzeichnet.

Ich spreche übrigens immer von Bewusstsein und Unterbewusstsein und nicht von Bewusstsein und Unterbewusstsein, wie dies viele andere Autoren machen. Hintergrund ist, dass das Unterbewusste nach meinem Verständnis kein "sein"

hat, sondern in Abgrenzung zum Bewusstsein (Ego) als etwas "Abstraktes" bzw. "Unpersönliches" anzusehen ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim informativen Lesen und freue mich auf Ihre Anregungen und Fragen.

Herzlichst Ihr
Thomas A. M. Windelschmidt

3. Zum Inhalt



3.1. Was finden Sie in diesem Buch?

In Band I habe ich die wissenschaftlichen Hintergründe zum Siegersystem-Konzept dargelegt. An einigen Stellen war der Inhalt eventuell nicht für jeden "leicht verdaulich". Ich hielt es trotzdem für richtig, diese Punkte in Band I aufzuführen, damit man die Anwendung und Umsetzung besser verstehen bzw. nachvollziehen kann.

In Band II finden Sie nun konkrete Anwendungshinweise inklusive einigen Tipps zu technischen Hilfsmitteln. Wer meine Trilogie "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung" gelesen hat, kann ggfs. Band I auslassen und direkt Band II zum Siegersystem-Konzept lesen, weil die

Inhalte z.g.T. identisch sind bzw. zumindest Überschneidungen bestehen.

Da ich jedoch davon ausgehe, dass die Zielgruppe für das Konzept der Omniatherapie eine andere sein wird, als für das Siegersystem-Konzept und ich nicht voraussetzen kann, dass Sie die Trilogie zur Omniatherapie kaufen, damit Sie das Siegersystem-Konzept nachvollziehen können, bleibt mir nichts Anderes übrig, als Inhalte für beide Zielgruppen parallel und separat aufzubereiten.

Fangen wir nun an, konkret zu werden und beginnen wir mit den technischen Hilfsmitteln, damit Sie bei den einzelnen Bausteinen zum Siegersystem-Konzept immer sofort eine Vorstellung haben, auf welche Weise Sie die Empfehlungen ggfs. mit technischer Unterstützung umsetzen können.

4. Technische Hilfsmittel



Die Herleitung und die Erläuterung des Siegersystem-Konzepts wären nicht vollständig, wenn ich nicht die zielführenden technischen Hilfsmittel, die den Prozess unterstützen, erläutern würde. Diese technischen Hilfsmittel haben mir die Hilfestellungen sehr erleichtert und bisher ausschließlich positive Ergebnisse gebracht.

4.1. Theta-Zustand

Wissen Sie, was ein EEG ist, eine Elektroenzephalografie?

Die Elektroenzephalografie (EEG, von altgriechisch ἐγκέφαλος *enképhalos*, deutsch ‚Gehirn‘, γράφειν

gráphein, deutsch ‚schreiben‘) ist eine Methode der medizinischen Diagnostik und der neurologischen Forschung zur Messung der summierten elektrischen Aktivität des Gehirns durch Aufzeichnung der Spannungsschwankungen an der Kopfoberfläche. Das Elektroenzephalogramm (ebenfalls EEG abgekürzt) ist die grafische Darstellung dieser Schwankungen. Das EEG ist neben der Elektroneurografie (ENG) und der Elektromyografie (EMG) eine standardmäßige Untersuchungsmethode in der Neurologie.

Ursache dieser Potentialschwankungen sind physiologische Vorgänge einzelner Gehirnzellen, die durch ihre elektrischen Zustandsänderungen zur Informationsverarbeitung des Gehirns beitragen. Entsprechend ihrer spezifischen räumlichen Anordnung addieren sich die von einzelnen Neuronen erzeugten Potentiale auf, so dass sich über den gesamten Kopf verteilte Potentialänderungen messen lassen.

Zur klinischen Bewertung wird eine Aufzeichnung in mindestens zwölf Kanälen von verschiedenen Elektrokombinationen benötigt.

Die Ortsauflösung des üblichen EEGs liegt bei mehreren Zentimetern. Wenn eine höhere Ortsauflösung benötigt wird, so müssen die Elektroden nach neurochirurgischer Eröffnung des Schädels direkt auf die zu untersuchende Hirnrinde aufgelegt werden. Das ist jedoch nur in Sonderfällen z.B. vor epilepsiechirurgischen Eingriffen erforderlich. In diesem Falle spricht

man von einem Elektrocorticogramm (ECoG; in deutscher Schreibung Elektrokortikogramm). Das ECoG ermöglicht eine räumliche Auflösung von unter 1 cm und bietet zusätzlich die Möglichkeit, durch selektive elektrische Reizung einer der Elektroden die Funktion der darunterliegenden Hirnrinde zu testen. Dies kann für den Neurochirurgen z.B. bei Eingriffen in der Nähe der Sprachregion von größter Wichtigkeit sein, um zu entscheiden, welche Teile er entfernen darf, ohne eine Funktionseinbuße fürchten zu müssen (vgl. Wachkraniotomie). Eine noch detailliertere Erfassung von Einzelzellaktivität ist nur im Tierexperiment möglich.

Die resultierenden Daten können von geübten Spezialisten auf auffällige Muster untersucht werden. Es gibt aber auch umfangreiche Software-Pakete zur automatischen Signalanalyse. Eine weitverbreitete Methode zur Analyse des EEGs ist die Fouriertransformation der Daten vom Zeitbereich (also der gewohnten Darstellung von Spannungsänderungen im Verlauf der Zeit) in den sogenannten Frequenzbereich. Die so gewonnene Darstellung erlaubt die schnelle Bestimmung von rhythmischer Aktivität.

Da die auf der Kopfhaut zu messenden Signale in der Größenordnung von 5 bis 100 μV (1 Mikrovolt = 1 Millionstel Volt) liegen, wird ein empfindlicher Messverstärker benötigt. Zur Unterdrückung des allgegenwärtigen Netzbrummens und anderer Störungen wird ein Differenzverstärker mit hoher Gleichtaktunterdrückung benutzt. Aus Gründen der Patientensicherheit ist dieser

bei als Medizingerät zugelassenen Elektroenzephalographen als Isolationsverstärker implementiert, wodurch gleichzeitig aber auch die Gleichtaktunterdrückung erhöht wird.

Die vor dem Einsatz von Computern benutzten Geräte leiteten den Ausgang der Differenzverstärker auf einen Messschreiber, das Elektroenzephalogramm wurde auf Endlospapier geschrieben. Die Papiermenge entsprach etwa 120 Blättern für eine Standarduntersuchung von 20 Minuten.

Elektrische Spannungen werden immer zwischen zwei Punkten gemessen. Die Elektroden für das EEG werden in einem bestimmten System angebracht, die man als Ableitungen bezeichnet. Üblich ist das 10-20-System, es werden jedoch auch alternative Montagen wie das 10-10-System oder invasive Ableitungen angewendet.

Beim papierlosen oder Computer-EEG wird das Signal digitalisiert und auf Festplatte oder optischen Medien festgehalten und das EEG vom Neurologen oder Psychiater meist am Bildschirm ausgewertet.¹

Diese technische Erläuterung zur Elektroenzephalografie ist wichtig, um zu verstehen, was der Sinn der von mir einge-

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>

setzten Hilfsmittel ist. Ergänzend ist es zielführend, zu wissen, welche verschiedenen Zustände gemessen werden können:

Die makroskopisch sichtbare elektrische Hirnaktivität kann Motive aufweisen, die rhythmischer Aktivität gleichen. Grundsätzlich gleicht das EEG jedoch dem $1/f$ -Rauschen und enthält keine lang andauernden Oszillationen.

Verschiedene Wachheitsgrade werden von Änderungen des Frequenzspektrums der EEG-Signale begleitet, so dass sich durch eine Analyse der gemessenen Spannungskurven vage Aussagen über den Bewusstseinszustand treffen lassen.

Häufig wird das EEG in Frequenzbänder (sogenannte EEG-Bänder) eingeteilt, wobei die Anzahl von Bändern wie auch die genaue Einteilung von verschiedenen Autoren verschieden angegeben werden. Die Einteilung der Frequenzbänder und deren Grenzen sind historisch bedingt und decken sich nicht durchgehend mit Grenzen, die auf Grund modernerer Untersuchungen als sinnvoll gelten. So wurde beispielsweise das Theta-Band in einen Bereich Theta 1 und Theta 2 aufgeteilt, um den unterschiedlichen Bedeutungen der Teilbereiche Rechnung zu tragen. Im Neurofeedback wird der Bereich 12 bis 15 Hz auch als SMR-Band (Sensorimotor Rhythm) bezeichnet.

Die EEG-Auswertung erfolgt traditionell durch Mustererkennung des geschulten Auswerters. Insbesondere für Langzeit- und Schlaf-EEGs werden auch Software-Algorithmen zur assistierten oder automatischen Auswertung eingesetzt, die diese Mustererkennung nachbilden sollen. Dies gelingt einfacher für die hauptsächlich im Frequenzbereich definierten EEG-Bänder, etwas schwieriger für sonstige Graphoelemente, typische Muster im EEG.

So deutet z.B. ein sehr asynchrones Muster aller Frequenzbänder auf starke emotionale Belastung oder Verlust der willentlichen Kontrolle hin, während vermehrt langsame Wellen bei gleichzeitig wenigen schnellen Wellen auf einen Schlaf- oder einen Döszustand hinweisen.

Signal / Welle	Beschreibung
Alpha-Wellen	Als Alpha-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen 8 und 13 Hz bezeichnet. Ein verstärkter Anteil von Alpha-Wellen wird mit leichter Entspannung bzw. entspannter Wachheit, bei geschlossenen Augen, assoziiert. Alpha-Wellen werden als emergente Eigenschaft betrachtet. Alpha-Wellen treten hauptsächlich bei geschlossenen Augen auf und werden mit dem Öffnen der Augen durch Beta-Wellen ersetzt

(Berger-Effekt). Den gleichen Effekt erreicht man bei geschlossenen Augen, wenn man z.B. eine einfache Rechenaufgabe im Kopf zu lösen beginnt.

Beta-Wellen

Als Beta-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen >13 und 30 Hz bezeichnet. Das Auftreten von Beta-Wellen hat verschiedene Ursachen und Bedeutungen, z.B. kommen Beta-Wellen bei etwa 8% aller Menschen als normale EEG-Variante vor. Beta-Wellen entstehen aber auch als Folge der Einwirkung bestimmter Psychopharmaka oder des REM-Schlafs. Physiologisch treten β -Oszillationen außerdem z.B. beim konstanten Anspannen eines Muskels oder bei aktiver Konzentration auf.

Gamma-Wellen

Als Gamma-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich über 30 Hz bezeichnet. Sie tritt zum Beispiel bei starker Konzentration, Lernprozessen oder dem Meditieren auf. Bei Mönchen mit langjähriger Meditationspraxis werden über 30 -fach erhöhte Amplituden gemessen. Neuere Forschungen zeigten das Auftreten des Gamma-Bandes bei der sogenannten Top-Down-Regulierung und der Synchronisation von verschiedenen

Hirnarealen zur Integration verschiedener Qualitäten eines Stimulus. Sie sind auf einem EEG-Streifen mit bloßem Auge nicht zu sehen.

Delta-Wellen

Delta-Wellen weisen eine niedrige Frequenz von 0,1 bis <4 Hz auf. Sie sind typisch für die meist traumlose Tiefschlafphase (N3, slow wave sleep SWS). Bei Säuglingen sind sie auch im Wach-EEG physiologisch, bei älteren Kindern können sie in den normalen occipitalen Grundrhythmus eingelagert sein (delta de jeunesse, posterior slow waves of the youth). Unter pathologischen Bedingungen treten sie auch im Wachzustand fokal (umschrieben) oder generalisiert (diffus) auf und zeigen dann eine Hirnfunktionsstörung oder Hirnläsion an. Beispiele sind Delta-(Theta-)Herde bei umschriebenen tiefliegenden Hirnläsionen (z. B. Hirnblutung, Hirninfarkt, Hirntumor), die frontale, intermittierende Delta-Aktivität (FIRDA) im Rahmen von Hirnfunktionsstörungen und die temporale, intermittierende Delta-Aktivität bei Temporallappenepilepsien (Schläfenlappen-Epilepsien).

Theta-Wellen Als Theta-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen 4 und <8 Hz bezeichnet. Sie treten vermehrt bei Schläfrigkeit und in den leichten Schlafphasen N1 und N2 auf. Im Wachzustand sind sie bei Kleinkindern physiologisch, bei Erwachsenen können sie auf eine Hirnfunktionsstörung oder eine Hirnläsion hinweisen (s. Delta-Wellen).²

Gehirnwellen lassen sich nicht nur messen, sondern auch beeinflussen. Bekannt geworden ist dies z.B. durch Neurofeedback mittels Mindmachines.

Wenn z.B. in Angst- und Stresssituationen die Frequenz im hohen Beta-Bereich (21 Hz - 38 Hz) liegt, dann ist es sehr hilfreich, äußere Hilfsmittel anzuwenden, die helfen, den Frequenzbereich in einen niedrigen Beta-Zustand (13 Hz - 15 Hz) oder sogar in einen Alpha-Zustand (8 Hz - 13 Hz) zu bringen.

Der für das Siegersystem-Konzept wichtige Frequenzbereich ist der Bereich der Theta-Wellen, also der Bereich zwischen 4 Hz und 8 Hz. Diesen Bereich unterteilt man ggfs. noch in zwei Unterbereiche:

Theta I	4,0 Hz - 6,5 Hz
---------	-----------------

- Einschlafphase
- Wachträumen

² <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>

- Hypnose

Theta 2

6,5 Hz - 8 Hz

- Tiefe Entspannung
- Meditation
- Wachträumen
- Hypnose
- Gute Erinnerungs-/Lernfähigkeit
- Konzentration
- Kreativität

Nachdem Sie wissen, dass das Erreichen eines Theta-Zustands der Gehirnwellenfrequenz einer meditativen Tiefenentspannung entspricht, möchte ich Ihnen erklären, welche Hilfsmittel ich hierfür entwickelt und eingesetzt habe.

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit einer akustischen Beeinflussung der Gehirnwellen gemacht. Die beiden von mir erprobten Wege erläutere ich im Folgenden.

Wichtiger Hinweis: Ich wende keine derartigen Hilfsmittel an, wenn eine Epilepsie oder eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde oder Psychopharmaka eingenommen werden. Auch bei Migränepatienten lasse ich Vorsicht walten, wobei ich bei mir selbst niemals negative Erfahrungen gemacht habe.

4.2. Binaural Beats

Was versteht man unter "Binaural Beats"?

Binaurale Beats (binaural: lat. mit beiden Ohren) sind eine akustische Täuschung, die wahrgenommen wird, wenn beiden Ohren Schall mit leicht unterschiedlicher Frequenz zugeführt wird. Anders als Schwebungen entstehen binaurale Beats nicht durch Überlagerung von Schallwellen im Ohr, sondern im Gehirn. Man nimmt an, dass dieser Ton im Stammhirn erzeugt wird, im Nucleus olivaris superior, wo das Zentrum für räumliches Hören liegt.

Um einen Beat wahrnehmen zu können, müssen die Trägerfrequenzen unterhalb von 1500 Hz liegen. Der Unterschied zwischen den Frequenzen für das linke und rechte Ohr darf nicht größer sein als 30 Hz, da ansonsten zwei verschiedene Töne gehört werden.

Beispiel: hört man auf dem linken Ohr eine Frequenz von 440 Hz und auf dem rechten Ohr eine von 430 Hz, so wird im Gehirn ein Ton mit der mittleren Frequenz von 435 Hz erzeugt. Ähnlich wie bei einer Schwebung wird dabei ein pulsierender Ton wahrgenommen, der binaurale Beat. Die Frequenz, mit der dieser pulsiert, ist gerade die Differenz der beiden ursprünglichen Frequenzen, in diesem Beispiel also 10 Hz.

Das Interesse an binauralen Beats lässt sich in drei Kategorien einteilen:

- Sie dienen in der Neurophysiologie zur Erforschung des Hörsinns.
- Neurophysiologisch wird auch ihr Einfluss auf die Vorgänge im Gehirn erforscht.
- Sie werden bei bestimmten Methoden eingesetzt mit dem Ziel, die Gehirnwellen zu stimulieren, um Entspannung, Schlaf, Meditation oder Konzentration zu fördern.

Den Entstehungsort der binauralen Beats vermuten Forscher im Nucleus olivaris superior, einem Teil des Hirnstamms. Der Nucleus olivaris superior ist Teil der Hörbahn. Seine Neuronen sind an der Lokalisation von Schallquellen beteiligt, indem sie Laufzeit- und Pegelunterschiede zwischen beiden Ohren auswerten.

Binaurale Beats können Einfluss auf Hirnwellen haben und auch jene Bereiche des Gehirns stimulieren, die nicht mit dem Hören verknüpft sind. Messbare Effekte wurden bislang nur vereinzelt festgestellt.

Mit Hilfe der Elektroenzephalografie können verschiedenen Bewusstseinszuständen unterschiedliche Frequenzbänder der elektrischen Impulse im Gehirn zugeordnet werden. So zeigen die Hirnströme eines schlafenden Menschen andere Frequenzen als im Wachzustand. Die meisten dieser Frequenzen liegen unterhalb der Wahrnehmungsgrenze des Hörsinns

von ca. 20 Hz, können also nicht direkt wahrgenommen oder beeinflusst werden. Mit Hilfe von binauralen Beats können solche Frequenzen jedoch virtuell im Hirn erzeugt werden.

Je nachdem welcher Bewusstseinszustand erreicht werden soll, wird dem Gehirn dabei einer der fünf neurologisch relevanten Frequenzbereiche angeboten.

Wie EEG-Messungen gezeigt haben, wird das Gehirn veranlasst, sich dieser angebotenen Frequenz anzunähern. Der Prozess der Annäherung der vorherrschenden Hirnwellenfrequenz an die von außen zugeführte Frequenz wird Entrainment genannt.

Das Entrainment ist effektiver, wenn die wahrgenommene Frequenz der binauralen Beats nahe der vorherrschenden Hirnfrequenz liegt (tagsüber rund 20 Hz) und dann z.B. für einen entspannten Zustand langsam gesenkt wird.

Viele Menschen empfinden den Klang purer Sinustöne als unangenehm, daher werden die binauralen Beats meist in Trägersounds wie Naturgeräusche oder harmonische Kompositionen eingebettet.

Binaurale Beats werden zur Tiefenentspannung bei der Hemi-Sync-Methode und bei Mindmachines eingesetzt.³

³ https://de.wikipedia.org/wiki/Binaurale_Beats

Ich habe für das Siegersystem-Konzept anfangs wav-Dateien erstellt, bei denen "Binaural Beats" mit unterschiedlichen Frequenzen hintereinander "geschnitten" wurden, erst 1 Minute mit 20 Hz, dann 1 Minute mit 19 Hz bis runter auf 7 Hz. Bis zur Frequenz von 7 Hz wurden also 13 Minuten vorab abgespielt. Unterlegt waren diese "Binaural Beats" mit entspannender Meditationsmusik, alternativ auch mit Naturgeräuschen, so dass die einzelnen Sinustöne nicht unangenehm wurden. Die Frequenz von 7 Hz wurde dann dauerhaft beibehalten, jedoch leiser abgespielt. Später habe ich mit Mindmachines mit Biofeedback-Sensor gearbeitet, dazu später mehr.

Wichtig ist, dass man für das Abspielen dieser wav-Dateien hochwertige, geschlossene Kopfhörer einsetzt, damit möglichst alle Umgebungsgeräusche abgeschnitten bzw. zumindest reduziert sind.

4.3. Isochrone Töne

Noch bessere Erfolge als mit den "Binaural Beats" habe ich mit "Isochronen Tönen" sammeln können. Was versteht man unter "Isochronen Tönen"?

Isochrone Beats, also isochrone Töne, gelten als eine der effektivsten Methoden der Gehirnwellen-Beeinflussung. Sie bestehen aus gepulsten Tönen, wobei Töne gleicher Lautstärke schnell hintereinander abgespielt werden. Der übertragende Ton erklingt und verklingt in rascher Abfolge.

Die Geschwindigkeit der Pulsabfolge ist abhängig von der Gehirnwellenfrequenz, die stimuliert werden soll. Möchte man zum Beispiel Gehirnwellen im Theta-Frequenz-Bereich von 7 Hz aktivieren, so wird ein Ton 7 Mal in der Sekunde mit gleich langen Pausen dazwischen abgespielt

Isochrone Töne sind also nichts Anderes als aneinander gereihte, pulsartige Töne einer bestimmten Frequenz und Lautstärke.

Da "Isochrone Töne" im Normalfall als unangenehm oder zumindest als langweilig empfunden werden, habe ich wav-Dateien erstellt, die gleichzeitig angenehme Meditationsmusik enthalten, auf Wunsch alternativ Naturgeräusche.

Der Vorteil von "Isochronen Tönen" gegenüber "Binaural Beats" ist, dass die Ohren nicht mit unterschiedlichen Audiosignalen beschallt werden müssen, wie dies bei "Binaural Beats" notwendig ist. Somit kann man "Isochrone Töne" auch über Lautsprecher abspielen und einsetzen. Eine Nutzung mit ohrumschließenden Kopfhörern habe ich jedoch als erfolgreicher wahrgenommen.

4.4. Kopfhörer / Mikrofon / Mischpult / Recorder

Damit die unterschiedlichen Audiodateien eingesetzt werden können, wird etwas Hardware benötigt. Neben einem vernünftigen Computer (ich selbst nutzte ein Notebook), hatte ich noch folgende Hardware installiert:

Mikrofon

Ein gutes Mikrofon ist wichtig, damit die Aufnahmen der Stimme des Omniatherapeuten möglichst neutral und sauber gelingen. Es gibt vernünftige Mikrofone schon für rund € 100,00.

Mischpult

Das Mikrofon habe ich mit einem kleinen Mischpult verbunden. Dieses Mischpult ist eigentlich nicht nötig, da es auch gute Mikrofone mit USB-Anschluss gibt, aber mit dem Einsatz eines Mischpults bin ich unabhängiger und kann, falls zielführend oder sinnvoll, externe Einstellungen vornehmen.

Kopfhörer

Der Kopfhörer, den der Protagonist aufsetzt, sollte auf jeden Fall die Ohren komplett umschließen, um Außengeräusche weitestgehend zu minimieren. Dazu ist es wichtig, dass der Kopfhörer bequem sitzt und auch dauerhaft angenehm getragen werden kann. Es lohnt sich bestimmt, etwas "Vernünftiges" zu kaufen.

Recorder

Als Ergänzung habe ich einen transportablen Recorder als Aufnahmegerät eingesetzt, um das Vorgespräch oder auch eine Hypnosesitzung aufzunehmen, falls dies gewünscht war. Meistens habe ich dafür jedoch den PC genutzt.

Eine Markenempfehlung möchte ich zu den o.a. technischen Hilfsmitteln nicht aussprechen, da ich keine Schleichwerbung machen möchte. Außerdem gibt es immer wieder neue Entwicklungen, die veränderte Empfehlungen sinnvoll machen können.

4.5. Voice-Changer-Software

Nicht nur verschiedene wav-Dateien mit unterschiedlichen Audiosignalen wurden von mir getestet und eingesetzt, sondern noch andere Hilfsmittel, die absolut nicht alltäglich sind. So hatte ich z.B. die Idee, eine Voice-Changer-Software zu nutzen. Warum ...

Es kann schwierig sein, einen Menschen in eine stabile Tiefenentspannung zu begleiten, wenn unterbewusste Vorbehalte bestehen. Dies kann z.B. der Fall sein, wenn eine Frau, die einen Missbrauch oder eine Vergewaltigung erlebt hat, Schwierigkeiten hat, sich gegenüber einem Mann zu "öffnen". Dies konnte ich immer sehr gut verstehen, darum habe ich überlegt, was wohl passieren würde, wenn die Protagonistin eine Frauenstimme wahrnimmt und von einer angenehmen weiblichen Stimme in eine Tiefenentspannung geführt wird.

Um dies herauszufinden, installierte ich eine Voice-Changer-Software auf meinem PC. Nach einigen Versuchen habe ich sehr wohlklingende Frauenstimmen hörbar machen können, wenn ich in das Mikrofon gesprochen habe. Es war wirklich verblüffend.

Bei einer persönlichen Siegersystem-Sitzung hat die Protagonistin eine Augenbinde (angenehm kuschelige Schlafmaske) und einen Kopfhörer aufgesetzt. Als erstes wurden wav-Dateien mit z.B. "isochronen Tönen", untermalt mit Meditationsmusik oder Naturgeräuschen, abgespielt, beginnend bei 20 Hz bis hinunter zu 7 Hz.

Die Steuerung der Ton- und Lichtsignale war über eine Neuro-Software mit Biofeedback-Koppelung besonders effektiv. Warum dies der Fall war und ist, erkläre ich in einem späteren Unterkapitel.

Ab 7 Hz wurde die Lautstärke der "Isochronen Töne" reduziert und "meine" angenehme weibliche Stimme führte durch die persönliche Siegersystem-Sitzung. Während der kompletten Sitzung habe ich ausschließlich in ein Mikrofon gesprochen, das meine Stimme an den PC weiterleitete, dort von der Voice-Change-Software "umgewandelt" wurde und schließlich über das Mischpult die Kopfhörer der Protagonistin erreichte.

Diese Vorgehensweise hat sich übrigens nicht nur bei Frauen als hilfreich herausgestellt, sondern auch bei Männern, z.B. wenn sie eine sehr dominante Stimme "bevorzugten". Die Voice-Changer-Software hat dann aus meiner "normalen" Stimme eine sehr tiefe (auf Wunsch beinahe bedrohliche) Stimme "gemacht".

4.6. Subliminal Suggestions

Den Begriff "Suggestionen" habe ich bereits erläutert, nun muss ich den Begriff "subliminal" erklären.

Subliminal (lat. sub: "unter" und limen: „Schwelle“, deutsch: unterschwellig; Gglt.: supraliminal, deutsch: überschwellig) ist ein Begriff aus der Psychologie. Er bezeichnet die unterschwellige Darbietung bzw. Wahrnehmung von Reizen. „Unterschwellig“ bedeutet, dass die Schwelle des Bewusstseins nicht überschritten wird, dass also Menschen die ihnen dargebotenen subliminalen Reize nicht bemerken oder sie zumindest nicht diskriminieren (trennen) können; sie sind dem Bewusstsein nicht zugänglich.

Reize können aus verschiedensten Gründen an der Schwelle bewusster Wahrnehmung scheitern, etwa wenn ihre Darbietung zu kurz ist oder das Signal-Rausch-Verhältnis oder der Darbietungszeitpunkt ungünstig sind, etwa während Sakkaden (sakkadische Suppression). Zudem kann die Wahrnehmbarkeit durch die zeitliche oder räumliche Nähe weiterer ablenkender Reize beeinträchtigt sein (Aufmerksamkeit, s. a. attentional blink).

Eine andere Art der Unterschwelligkeit ist die Stereotypie gewisser Reize. Wir sind so sehr an diese Darstellungen gewöhnt, dass wir sie nicht mehr bewusst wahrnehmen. In der Werbung wird von Frauen häufiger der ganze Körper gezeigt, von Männern häufiger nur der Kopf. „Männer handeln, Frauen schauen zu.“

Frauen werden häufiger in abhängigen Rollen dargestellt als Männer.[1] Versicherer werben oft mit dem Versprechen, Sicherheit vor dem versicherten Risiko zu bieten - obwohl keine Unfallversicherung Unfälle verhindern kann.

In der Humanforschung werden subliminale Reize typischerweise durch eine sehr kurze (z.B. tachistoskopische) Darbietungszeit realisiert. Meist werden hierzu visuelle Reize (Bilder) nur für wenige Millisekunden dargeboten und anschließend von einem zweiten Störreiz überlagert, z.B. einer Maske aus zufälligen Punkten.

Dieser Ablenkungseffekt zeigt sich z.B. bei Neglect-Patienten, die einen normalerweise deutlich wahrnehmbaren Reiz nicht mehr bewusst erkennen, wenn gleichzeitig ein zweiter Reiz in der anderen Gesichtshälfte dargeboten wird. Noch dramatischer sind in diesem Zusammenhang Berichte von Rindenblindheit nach einer Schädigung des primären visuellen Cortex. Dennoch hinterlassen auch subliminale Reize nachweisliche Spuren im Gedächtnis (vgl. Priming) oder bewirken Verhaltenstendenzen, die nicht unbedingt im Einklang mit der bewussten Einstellung stehen müssen (unbewusste Informationsverarbeitung).

Im Experiment von Sheila Murphy und Robert Bolleslaw Zajonc (1993) wurde den Probanden ein chinesisches Schriftzeichen gezeigt, das sie auf einer Skala von 1 („gefiel mir gar nicht“) bis 5 („gefiel mir sehr gut“)

bewerten sollten. Vor dem Schriftzeichen sahen sie für 10 Millisekunden, also subliminal, entweder ein freundliches Gesicht, einen neutralen Gegenstand oder ein wütendes Gesicht. Dieser Vorreiz hatte signifikanten Einfluss auf die Bewertung des Schriftzeichens. Bei diesem Experiment, wie bei allen Replikationen, wirkten subliminale Botschaften nur unter extrem kontrollierten Laborbedingungen, wenn es also keinerlei Ablenkungen o.ä. gab.⁴

Der entscheidende Punkt ist nach meiner Erfahrung, dass man die subliminalen Botschaften in einem entspannten Meditationszustand "wahrnehmen sollte", also in einem Theta-Zustand. Mit "normalen" subliminalen Botschaften, wie sie z.B. im Internet vielfach als Audiodateien angeboten werden, habe ich keine erfolgreichen Erfahrungen sammeln können. Das heißt nicht, dass solche subliminalen Botschaften, ohne dass man einen Theta-Zustand erreicht hat, völlig nutzlos sind, aber zumindest nach meiner Erfahrung war der Erfolg "überschaubar" und keinesfalls vergleichbar mit dem Erfolg einer "Wahrnehmung" subliminaler Botschaften im Theta-Zustand.

Wenn man nun subliminale Botschaften in Form von Suggestionen z.B. mit "Isochronen Tönen" und einer angenehmen Musik oder mit Naturgeräuschen kombiniert und über einen Kopfhörer abspielt, dann kann man Erstaunliches erreichen.

⁴ [https://de.wikipedia.org/wiki/Subliminal_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Subliminal_(Psychologie))

4.7. Subliminal Affirmations

Ganz ähnlich wie "Subliminal Suggestions" werden "Subliminal Affirmations" erstellt. Der einzige Unterschied ist, dass die subliminalen Botschaften nicht von mir in der "Du-Form" aufgesprochen werden, sondern der Protagonist die Botschaften selbst "einspricht". Diese Audiodateien wurden dann von mir mit den "Isochronen Tönen" und der gewünschten Meditationsmusik oder alternativ mit Naturgeräuschen gemixt.

Der Vorteil von Affirmationen gegenüber Suggestionen ist, dass sich der Protagonist die Botschaften "selber vorspricht" und dementsprechend der Zugang zum Unterbewussten erleichtert ist. "Man glaubt sich selbst mehr", als einer dritten Person.

Sowohl die "Subliminal Suggestions", als auch die "Subliminal Affirmations" stellte ich den Protagonisten gerne zur Verfügung. Meine Empfehlung war, diese Dateien jeden Tag über Kopfhörer in einem entspannten Umfeld, z.B. im Bett vor dem Einschlafen, anzuhören.

4.8. HFA-Subliminals

Eine weitere Möglichkeit, sich von Subliminals "bearbeiten" zu lassen, sind HFA-Subliminals, z.T. auch "Silent Subliminals" genannt.

HFA ist die Abkürzung für High Frequency Audio. Mit High Frequency werden elektromagnetische Wellen in einem Frequenzband von 3 MHz bis 30 MHz bezeichnet. Der Zusatz Audio macht deutlich, dass es sich um Schallwellen handelt.

HFA-Subliminals werden von mir so genannt, weil sie nur Frequenzen im Bereich über 14 kHz, 15 kHz oder sogar 16 kHz enthalten. Die tatsächliche untere Frequenzhöhe ist abhängig vom Alter und vom Gehör des Protagonisten.

Den Begriff HFA-Subliminals finde ich passender, als den Begriff "Silent Subliminals", weil die Frequenzen in einem hohen Bereich liegen, aber nicht "leise", sondern einfach nur nicht mit dem Ohr wahrnehmbar sind.

Die Idee hinter den HFA-Subliminals ist, dass man Frequenzen über z.B. 16 kHz zwar nicht hören, aber trotzdem noch wahrnehmen kann. Vergleichbar ist dies mit elektromagnetischen Wellen im Bereich von etwa 789 THz (violett) bis etwa 384 THz (rot), die wir als Licht erkennen. Frequenzen unterhalb von etwa 384 THz (Infrarot) oder oberhalb von 789 THz (Ultraviolett) können wir zwar nicht sehen, aber trotzdem körperlich wahrnehmen, z.B. in Form von Wärme (Infrarot).

Der Erfolg mit HFA-Subliminals hielt sich bei meinen Versuchen in Grenzen. Ich selbst habe mich z.B. dauerhaft Tag und Nacht mit Affirmationen beschallen lassen, hatte aber nicht das Gefühl, eine erhebliche Wirkung festgestellt haben zu können. Ein positiveres Ergebnis erreicht man nach meiner Erfahrung erst nach einer Anwendung über einen langen Zeitraum.

HFA-Subliminals stellte ich nach einer persönlichen Siegersystem-Sitzung trotzdem gerne zu Testzwecken zur Verfügung.

4.9. Lautsprecher mit wav-Player

Um die HFA-Subliminals nutzen zu können, benötigt man eine Kombination aus einem Player mit einem guten Lautsprecher, der für möglichst hohe Frequenzen konstruiert ist. Die tiefen Tonbereiche sind unwichtig.

Nach längerer Suche habe ich einen mobilen Lautsprecher mit integriertem Akku und Player gefunden, der Frequenzen bis 20 kHz wiedergeben kann. Das Besondere an diesem tragbaren Lautsprecher ist, dass der Player einzelne Dateien oder auch ganze Dateordner als Endlosschleife abspielen kann und diese Einstellungen über eine Handy-App vorgegeben werden können. Damit war und ist es mir möglich, HF-Affirmationen dauerhaft 24 Stunden am Tag abzuspielen, selbst wenn ich unterwegs war.

Was ich erstaunlich fand, ist, dass man zwar nichts bewusst hören konnte, aber man trotzdem recht schnell einen Druck auf den Ohren verspürte. Personen, die nichts von den HFA-Subliminals wussten, haben mir sehr schnell zu verstehen gegeben, dass "irgendetwas komisch" war.

Als ich HFA-Subliminals nachts abgespielt habe, habe ich nur sehr schlecht geschlafen. Meine Frau, der ich mit Absicht

nichts davon erzählt hatte, um ein Ergebnis unbeeinflusst von Vorbehalten erreichen, hat mir sofort nach der ersten Nacht erklärt, nicht schlafen zu können und mich gefragt, ob ich "irgendetwas laufen" lassen würde. Das heißt, der Körper nahm definitiv etwas wahr.

4.10. Neuro-Software

Um HFA-Subliminals, isochrome Töne und Binaural-Beats usw. erstellen und steuern zu können empfiehlt sich der Einsatz einer Neuro-Software. Eine solche Software verfolgt in erster Linie das Ziel, neurologische und/oder psychische Effekte auszulösen.

➤ Neurologisch

Das Ziel ist eine Gehirnwellenabstimmung (Brainwave Entrainment) mit Hilfe von Soundfiltern und Soundmodulationen, sowie durch optionale Brillen mit Leuchtdioden. Gehirnwellenmuster sollen derart beeinflusst werden, dass gewünschte Funktionen, die auf bestimmte Gehirnwellenmuster zurückgeführt werden, erreicht werden.

Da es z.B. möglich ist, an Hand von Gehirnwellenmustern zu erkennen, ob ein Proband müde oder traurig, konzentriert oder verträumt, positiv oder aggressiv ist, sollen mit der äußeren Beeinflussung genau die Mus-

ter erzeugt werden, die im jeweiligen Moment gewünscht sind, z.B. die auf eine erhöhte Konzentration oder Meditationsfähigkeit hinweisen.

Auf diesem Weg sollen z.B. negative Zustände, wie Angst, Depression oder andere Störungen aufgelöst oder zumindest vermindert werden. Auch eine Verbesserung des Gedächtnisses und der Lernfähigkeit sind über diesen Weg oftmals gewollt.

Sogar physische Reaktionen, wie das Bilden hilfreicher körpereigener Substanzen wie z.B. Serotonin oder anderer Hormone, sollen damit angestoßen werden.

Zu den psychischen Zielen gehört es, Affirmationen, Suggestionen und Visualisierungen zu ermöglichen, ggfs. in Verbindung mit einer hypnotischen Trance. Damit sollen z.B. Ängste und Süchte überwunden oder Blockaden und Glaubenssätze "weggeräumt" werden.

In Verbindung mit einer Hypnose soll eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewussten erreicht werden, um "Probleme" zu minimieren oder positive Effekte (z.B. erhöhtes Selbstvertrauen) zu initiieren. Eine Neuro-Software kann hierbei ergänzend eine wertvolle Hilfe sein und z.B. (Folge)-Sitzungen ohne den Hypnotiseur/Therapeuten ermöglichen.

Mit Hilfe von Brainwave Entrainment-Techniken sollen die Gehirnwellenmuster des Probanden in einen "emp-

fänglichen" Zustand versetzt werden. Sobald der Proband aufnahmefähig ist, startet die Neuro-Software mit Suggestionen oder begleitet den Probanden durch die Sitzung, z.B. indem Visualisierungen wiederholt werden.

Die am Markt verfügbaren Software-Lösungen sind in der Herangehensweise und ihrem Funktionsumfang z.T. sehr unterschiedlich. Ich empfehle Ihnen, sich kompetent beraten zu lassen, wenn Sie sich mit dieser Thematik näher beschäftigen möchten, und keinesfalls die erstbeste Software zu kaufen. Meistens steht Ihnen eine z.B. für 30 Tage kostenlose Variante der Software zur Verfügung, damit Sie sich erst einmal mit den Möglichkeiten, sowie Vor- und Nachteilen vertraut machen können, bevor ein Kauf getätigt wird.

4.11. Mindmachine

Ich habe sehr früh begonnen, mit Mindmachines zu experimentieren. Was genau versteht man darunter?

Als Mindmachine werden audiovisuelle Stimulationsgeräte bezeichnet, die mit Hilfe von gepulstem Licht und Ton beim Anwender Einfluss auf dessen EEG-Wellen nehmen sollen und damit bestimmte Bewusstseinszustände erreichen sollen. Typischerweise besteht eine Mindmachine aus einem Kopfhörer und einer Spezialbrille, die mit Leuchtdioden (LEDs) als Lichtquelle besetzt ist.

Die Brille erzeugt einen stroboskopähnlichen Effekt in einem einstellbaren Bereich von 1 bis ca. 30 Hz, während gleichzeitig Töne über den Kopfhörer mit einer dazu passenden Frequenz oder Frequenzgemisch (ggf. als gepulstem Ton) eingespielt werden. Diese (ggf. binauralen) Töne in Zusammenwirkung mit den Lichteffekten stimulieren die Reizverarbeitung des Anwenders im vorgegebenen Frequenzbereich und sollen auf diese Weise auf den mentalen Zustand des Anwenders Einfluss nehmen. Diese Stimulation sollen auf Grund einer sog. Frequenz-Folge-Reaktion je nach Einstellung entsprechend verstärkte Gehirnaktivitäten von tiefen Deltawellen (1–4 Hz), über Thetawellen (5–8 Hz) und Alphawellen (8–12 Hz) bis zu schnellen Beta-Wellen (>12 Hz) erzeugt werden.

Der Vorläufer einer Mindmachine ist bereits in den 1940er Jahren von William Grey Walter als elektronisches Gerät erfunden worden, welches bestimmte Frequenzbereiche als akustische oder visuelle Signale ausgibt. Seit etwa den 1980er Jahren sind Mindmachines bei entsprechenden Fachvertriebsunternehmen, die sich auf Vertrieb von Geräten zum Zwecke des Mentaltrainings und auf einen Kundenkreis aus dem Esoterikbereich spezialisiert haben, zu Preisen von 100,- bis ca. 500,- EUR erhältlich. Studios, die die Nutzung von Mindmachines (und zwar ausschließlich, vergleichbar zu sog. Sonnenstudios) anboten, hatten allerdings nicht genügend Zulauf gefunden, sodass entsprechende Spezialangebote wieder vom Markt verschwanden. Ruheräume mit Mindmachines finden

sich als Zusatzangebot hingegen noch vereinzelt in Freizeiteinrichtungen im Wellnessbereich (Saunabetriebe, Freizeitbäder, Fitnessstudios und Hotels).

Der Frequenzumfang der Mindmachines deckt den Bereich der menschlichen Gehirnwellenfrequenzen ab. Die ausgegebene Frequenz ist einstellbar und während einer Session von üblicherweise 20 bis 40 Minuten Dauer nach vorgegebenem Programm auch veränderlich und soll über die sogenannte Frequenz-Folge-Reaktion Einfluss auf die Frequenzverteilung der EEG-Wellen nehmen und so eine gewünschte Stimmung oder einen Bewusstseinszustand beeinflussen, erzeugen oder fördern.

Die Signalausgabe geschieht über Kopfhörer und/oder speziell präparierte Brillen und wirkt auf diese Weise per Sinneseindruck auf den Anwender ein. Die opto-akustischen Geräte mit Brille arbeiten mit LEDs in den unterschiedlichsten Farben, üblicherweise rot, die für jedes Auge getrennt angesteuert werden können. Durch eine mit Leuchtdioden bestückte Brille wird ein flackerndes Licht auf das (meist geschlossene) Auge geworfen. Synchron zum Licht wird über Kopfhörer eine Impulsfrequenz (physikal. Burstsinal) akustisch eingespielt. Über die Kopfhörer werden die (ggf. binauralen) Töne eingespielt, die pro Ohr unterschiedliche Frequenzen haben können, amplitudenmoduliert oder gepulst sind. Um beispielsweise eine Thetafrequenz zu erzeugen, differieren die Töne vom rechten und linken Ohr um 5–8 Hz, wodurch ein Schwebungssignal

mit entsprechend modulierter Frequenz entsteht. Bei amplitudenmodulierten oder gepulsten Tönen wird die Lautstärke in der entsprechenden Frequenz (1–30 Hz) moduliert. Zusätzlich können noch Musik oder gesprochener Text eingespielt werden.

Ein Entspannungsprogramm startet dabei üblicherweise im tiefen Betabereich (etwa 14 Hz), senkt die Frequenz dann allmählich bis zur gewünschten Frequenz ab, verweilt dort eine Weile um zum Ende der Session wieder eine Frequenz zu erreichen, die einem bewussten Zustand (12–21 Hz) entspricht (Ausnahme zum Beispiel: Schlafunterstützung bzw. -einleitung).

Die Frequenz der Impulse entspricht dabei einer der vier neurologisch relevanten Frequenzbereiche und veranlasst das Gehirn aufgrund des Resonanzprinzips (auch Frequenz-Folge-Prinzip) sich dieser Frequenz anzupassen, wie EEG-Messungen gezeigt haben. Diese vier Bereiche werden Beta- (30 Hz bis ca. 13 Hz), Alpha- (12 Hz bis 8 Hz), Theta- (7 Hz bis 5 Hz) und Delta- (4 Hz bis 0,5 Hz) genannt. So werden beispielsweise einigen Studien zufolge alleine im Alphabereich selbstberuhigende Neurotransmitter (Endorphine) ausgeschüttet, die beispielsweise Menschen mit erhöhtem Stressaufkommen fehlen können.

Mindmachines werden zur Lernunterstützung, zur Entspannung, zur Regeneration und zur Tranceerzeugung eingesetzt.

Für Anwendungen im Superlearning werden hauptsächlich die Alphawellen verwendet. Als Hintergrundmusik mischt man langsame Musikstücke, beispielsweise Largo-Sätze aus klassischen Musikstücken, zu den zu lernenden Texten hinzu.

Daneben lassen sich mit Hilfe von Mindmachines sehr leicht Trancezustände erreichen. Sie bewegen sich im Theta- bis Deltabereich. Der Deltabereich entspricht einem tiefen Meditationszustand, während im Thetabereich starke Regenerationstätigkeiten zu verzeichnen sind. Gleichzeitig sorgt der Thetabereich für die Informationsübertragung aus dem Hippocampus in das Langzeitgedächtnis.

Beim Übergang von Alphawellen zu Thetawellen lassen sich sogenannte Phantasie Reisen induzieren. Anwendung finden diese Geräte auch als Einschlafhilfe, zum Schlafersatz, zur Konzentrationssteigerung, zur Reduktion von Muskelspannung, Puls und Blutdruck sowie zur Autosuggestion und Hypnosehilfe. Auch sind Anwendungen in der Suchtbehandlung bekannt.⁵

Es gibt eine ganze Reihe von Mindmachines in unterschiedlichen Ausführungen und mit mehr oder weniger Ausstattung. Ich habe für meinen Einsatzzweck eine hochwertige Mindmaschine gekauft, um möglichst flexibel und komfortabel agieren zu können. Das Gerät ermöglicht es nicht nur, isochrone Töne, mit Musik oder Naturgeräuschen untermalt,

⁵ <https://de.wikipedia.org/wiki/Mindmaschine>