

Mentales Training mit dem **brainLight**[®]-Synchro PRO

Dass sich unser Körper durch gezieltes Training beeinflussen lässt, stellen wir nicht in Frage. Und auch dass es eine ganze Bandbreite von Aspekten gibt, die sich auf körperlicher Ebene trainieren lassen, ist allgemein bekannt: Wir können nicht nur Muskeln aufbauen und Kraft entwickeln, sondern auch an unserer Flexibilität sowie Ausdauer arbeiten, ganz bestimmte Bewegungsabläufe und unsere Koordination perfektionieren, unser Gleichgewicht trainieren und sogar lernen, differenzierter zu riechen und besser zu hören. Die Liste ist wohl so lang, wie unser Körper komplex ist. Mit unserem Geist verhält es sich nicht anders.

Allerdings sind es weit weniger Menschen, die sich ihrer mentalen Fitness bewusst widmen. Auch hier gibt es eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Kompetenzpotenziale, die sich positiv beeinflussen lassen: Wir können unser Gedächtnis sowie unsere Konzentrationsfähigkeit trainieren, an der Geschwindigkeit arbeiten, mit der wir Zusammenhänge erfassen und unsere Kreativität steigern. Wir können sogar an unserer inneren Einstellung arbeiten, negative Gedankenmuster aufdecken, mit denen wir uns selbst im Weg stehen und lernen, positiv zu denken und Herausforderungen optimistisch gegenüber zu treten.

Sowohl unser Körper als auch unser Geist sind von Natur aus darauf ausgerichtet, möglichst energiesparend zu arbeiten. Dies wird zum Beispiel daran deutlich, dass sich Muskeln, die nicht benutzt werden, zurückbilden, und daran, dass Muskeln sich in ihrer Stärke den Anforderungen, die an sie gestellt werden, genau versuchen anzupassen – so, dass diese in Zukunft mit so wenig Energie wie möglich ausgeführt werden können. Auf geistiger Ebene heißt dies, dass wir uns vor allem an die Dinge gut erinnern, die wir uns regelmäßig ins Gedächtnis rufen und dass wir uns besser konzentrieren können, je öfter wir uns in dem mentalen Zustand befinden, der die Voraussetzung für einen klaren Fokus ist.

Dies heißt aber auch, dass wir dazu tendieren, standardisierte, sofort abrufbare Gedanken zu denken, deren Entstehung uns wenig Energie kostet. Je automatisierter unsere Gedankenmuster sind, desto schneller stehen sie parat. Da Gedanken und Gefühle in Reaktion aufeinander auftreten, lösen solche „Denkrillen“ normalerweise ebenso standardisierte Gefühlsketten in uns aus. Wenn wir uns unserem angeborenen „Energiesparmodus“ einfach überlassen, statt ihn zu nutzen, sind wir also schnell in einem Karussell unfrei-

Mentales Training mit dem **brainLight**[®]-Synchro PRO

williger Gedanken und Gefühle gefangen und leben auch körperlich weit unter unseren Möglichkeiten.

Durch eine aktive und bewusste Lebensweise können wir unser persönliches Potenzial verwirklichen, wobei beim mentalen und körperlichen Workout gleichermaßen gilt: **Regelmäßigkeit führt zum Erfolg**. Aber: Arbeiten Sie mit Ihrem Körper/Geist, nicht gegen ihn. Anwendungen mit dem **brainLight**-Synchro PRO stimulieren das Gehirn dazu, Zustände zu erreichen, die auch natürlich auftreten, wodurch Sie also „mit dem Geist“ arbeiten.

Bewusste und unterbewusste geistige Prozesse

Um mentales Training besser zu verstehen, hilft es, zwischen bewussten und unterbewussten geistigen Prozessen zu unterscheiden. In die erste Kategorie zählt alles, das Sie willentlich – mehr oder weniger gut, je nachdem, wie stark Sie „trainiert“ sind – ausführen und üben können: Ihre Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Kreativität, das Erlernen neuer Informationen etc. Mit Hilfe des **brainLight-**

Synchro PRO können Sie den Zustand, in dem sich Ihr Gehirn befindet, wenn Sie sich am besten konzentrieren und lernen können, gezielt anregen und somit trainieren.

Zu den unterbewussten Prozessen zählen vor allem standardisierte Gedankenmuster und eventuelle, damit verknüpfte Gefühlsreaktionen, die in Ihnen unwillentlich einfach auftreten. Diese sind nicht zwangsläufig negativ. Der Schlüssel des mentalen Trainings in diesem Bereich liegt zuerst einmal darin, sich der Prozesse, die automatisiert ablaufen, bewusst zu werden und zu prüfen, ob sie unterstützend wirken, oder Ihnen Steine in den Weg legen. Im zweiten Schritt geht es darum, die als negativ erkannten Gedankenmuster und Einstellungen aufzulösen und durch neue zu ersetzen, wobei verschiedene Mentaltechniken zum Einsatz kommen, die im Unterbewusstsein wirken.

Da der Zugang zum Unterbewusstsein durch bestimmte Licht- und Tonfrequenzen leichter hergestellt werden kann, sind diese Techniken in Kombination mit dem **brainLight**-Synchro PRO besonders effektiv. Durch mentales Training im Bereich des Unterbewusstseins haben Sie die Möglichkeit, Verantwortung für Ihre

Gedanken und Gefühle zu übernehmen und somit auch für die Haltung, mit der Sie Ihren Mitmenschen und Ihrem Leben begegnen. Da bewusste und unterbewusste mentale Prozesse miteinander verknüpft sind, ist es in der praktischen Umsetzung oft hilfreich, ein mentales Ziel von beiden Seiten anzugehen.

Ein gutes Beispiel ist das Thema Lernen: Egal ob es sich um eine neue Sprache handelt, oder um das Studieren von Inhalten für eine Prüfung oder einen Vortrag, liegt es auf der Hand, ein „Lernprogramm“ mit Hilfe des **brainLight**-Synchro PRO durchzuführen. Es kann aber zusätzlich hilfreich sein, mit einem **brainLight**-Programm an Ihrem Selbstbewusstsein zu arbeiten, sollten Sie sich beim Lernen durch negative Gedankenmuster oder Erfahrungen (wie in etwa „Ich konnte mir schon in der Schule nichts merken“) selbst im Wege stehen.

Da Stress der Auslöser für viele geistige Blockaden (und körperliche Beschwerden) ist, zielt die Mehrheit der **brainLight**-Programme darauf ab, Stress abzubauen. Denn vieles, wenn nicht alles, fällt leichter, wenn man in einem entspannten Zustand ist. Und mit dem **brainLight**-Synchro PRO lässt sich Entspannung üben.

Wann und wie oft?

Training bewusster geistiger Prozesse (Steigern von Konzentration, Kreativität, Erinnerungsvermögen, Entspannung, Lernen etc.):

Je regelmäßiger Sie Ihr Gehirn in den Zustand bringen, in dem es sich am besten konzentriert, lernt, entspannt ist etc., desto eher stellt sich dieser immer leichter von alleine, auch ohne **brainLight**-Anwendung ein. Beobachten Sie sich, um festzustellen, wann eine **brainLight**-Anwendung sinnvoll ist, und wann Sie diese nicht brauchen.

Training unterbewusster geistiger Prozesse (Ändern von negativen Gedankenmustern, Gefühlsketten und Gewohnheiten; Aufbau von neuen, positiven Einstellungen, Gefühlsketten, Gewohnheiten):

Hier empfiehlt es sich, das passende Tiefensuggestion- oder Mentaltrainings-Programm 21-mal hintereinander, am besten zur gleichen Tages- oder Uhrzeit, durchzuführen. Dies sollte entweder an 21 aufeinander folgenden Tagen geschehen oder über die Dauer von 7 Wochen mit wöchentlich drei Anwendungen verteilt werden.

Grundsätzlich gilt: Den Programmtiteln und -beschreibungen lässt sich entnehmen, welche Anwendung je nach Situation oder Tageszeit am besten geeignet ist. Probieren Sie Programme aus und beobachten Sie, welche Titel für Sie geeignet sind. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse.

Beispiel: Lernen mit dem **brainLight**-Synchro PRO

Das Erlernen und Einprägen neuer Informationen – einer neuen Sprache, eines Vortrages, von Prüfungsinhalten – ist besonders effektiv sowie angenehm mit Hilfe des **brainLight-Synchro PRO. Wir empfehlen folgende Vorgehensweise:**

1. Entspannung

Entspannung ist der optimale Ausgangszustand für das Lernen. Sind Sie bereits entspannt, können Sie gleich zu Schritt 2 übergehen. Ansonsten sollten Sie mit einem **brainLight**-Entspannungsprogramm Ihrer Wahl beginnen.

2. Aktive Lernphase

In der aktiven Lernphase geht es darum, die Informationen, die es zu erlernen gilt, bewusst mitzulesen. Aus diesem Grund wird in dieser Phase ohne Visualisierungsbrille, also nur mit Tonfrequenzen gearbeitet. Wählen Sie mit Hilfe der Programmübersicht ein Lernprogramm aus den Fest- und Festfrequenzprogrammen* aus und starten Sie dieses zusammen mit einer Aufnahme der Informationen, die Sie lernen möchten (ab S. 18 finden Sie dazu weitere Informationen). Im Falle eines Sprachlernkurses starten Sie die Einheit, an der Sie gerade arbeiten; bei den meisten anderen Arten von Informationen, müssen Sie diese selbst aufsprechen (was dank moderner Technologie mit den meisten Mobiltelefonen und Computern leicht möglich ist). Hilfreich ist, dass das Unterbewusstsein besonders empfänglich auf die eigene Stimme reagiert. Wie bereits erwähnt: Lesen Sie mit, was Sie hören – am besten laut.

3. Passive Lernphase

Nach der aktiven Lernphase verinnerlichen Sie in der passiven Lernphase den soeben gehörten oder gelesenen Lerntext. Machen Sie es sich bequem, setzen Sie nun Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf und starten Sie das Lernprogramm* zusammen mit der

Mentales Training mit dem **brainLight**[®]-Synchro PRO

Aufnahme erneut. Während dieser Phase ist es nicht wichtig, sich bewusst auf das, was Sie hören, zu konzentrieren. Stattdessen geht es darum, die Inhalte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern.

* Geeignet sind z.B. die Fest- und Festfrequenzprogramme:

- P 911 „Lernprogramm“
- P 915/916 „Mentales Training, Superlearning I/II“
- P 926 „Energie, Lernen“
- P 936 „Fremdsprachen lernen“ und
- P 940 „Gedächtnissteigerung“.

TIPPS:

- Die optimale Lerndauer liegt bei maximal 30 Minuten pro Lernphase.
- Nach jeder Lernphase sollten Sie ein Glas Wasser trinken, was Ihr Gehirn darin unterstützt, die Informationen zu verankern.
- Regelmäßiges Lernen führt mit dieser Methode sehr schnell zum Erfolg.
- Bonus: Durch die **brainLight**-Anwendungen bauen Sie gleichzeitig Alltagsstress ab, wodurch Sie Ihre Energie, Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern können.

