



Die rot blinkende LED-Brille zaubert in Sekundenschnelle vor dem geistigen Auge die farbenprächtigsten Bilder und Muster.

Mentale Frische aus der Steckdose

Jeder Sportler trainiert heute neben der körperlichen Fitness auch ganz gezielt die geistige Fitness. Den Spitzensportlern verdanken wir das Zauberwort der „mentalen Stärke“. Ganz nach dem Motto „der Körper ist willig, der Geist ist schwach“ ist die mentale Stärke neben der körperlichen Stärke für den leistungsorientierten und erfolgsgewohnten Sportler unabdingbar notwendig, um den trainierten Körper sinnvoll einzusetzen und zu kontrollieren.

Der Fortschritt der Technologie erlaubt nun eine einfache Methode, um sich zu entspannen, zu regenerieren und zu motivieren. Seit über sechs Jahren kommen „Mental-Systeme“ zu uns über den großen Teich. Bodybuilding für den Körper – Mindmachines für Körper und Geist. Diese walkmanähnlichen Geräte mit Brille und Kopfhörer werden sowohl zur Entspannung als auch zum Mentaltraining gezielt eingesetzt. Und das nicht nur in obersten Managerkreisen.

Entspannung

Früher versuchte man dem Streß mittels Heimtrainer und Bodybuilding-Geräten einigermaßen Herr zu werden. Größere oder kleinere Probleme ertränkte man in einem mehr oder weniger großen Drink. In Amerika scheinbar noch immer eine weitverbreitete Upperclass-Atti-

tüde, wie uns amerikanische Seifenoperen mit J. R. und Konsorten glauben machen. Die Zeiten ändern sich und „time is money“. Entspannung und geistiges Wohlbefinden sind notwendig und in möglichst kurzer Zeit erstrebenswert.

Das Land der unbegrenzten Möglichkeiten macht's möglich. Die High-Tech-Lösung heißt „Mental-Systeme“.

Hinlegen, Brille und Kopfhörer auf und los geht es. Der Kopfhörer gibt eigenartige Klänge von sich, die entfernt an afrikanische Buschtrommeln erinnern. Lichtblitze und Trommelfeuer regen das gestreßte Gehirn an, sich den vorgegebenen, weitaus beruhigenderen, Wellenmustern anzuschließen.

Was heißt das: „Wellenmuster“?

Medizin und Forschung haben folgende vier Wellentypen im menschlichen Gehirn, nachweisbar durch EEGs, klassifiziert: Beta-Wellen (13–30 Hz) während Perioden des Streß, der geistigen Anstrengung, während des Denkens und der Konzentration, Alpha-Wellen (8–12 Hz) während ruhiger, entspannter Perioden bei geistiger Beweglichkeit. Theta-Wellen (4–7 Hz), während der schläfrigen Phasen vor dem Einschlafen und dem Aufwachen, meditative Phase wie von den Yogis z. B. erreicht. Delta-Wellen (0.5–4 Hz) während der Tiefschlafphase und der Bewußtlosigkeit.

Durch die kraftvolle Licht-Ton-Kombination der Mentalsysteme wird z. B. ohne eigene Anstrengung die Alpha/Theta-Entspannungsphase erreicht. Schon nach 15 Minuten fühlt man sich erfrischt und erholt, wie nach einem Kurzschlaf.

Per Knopfdruck kann man am Mentalsystem die Lichthelligkeit regulieren und die Musterintensität und Lauflänge des Programms, der sogenannten „Session“, bestimmen.

Menschen, die sehr lichtempfindlich sind, lehnen anfangs die ungewohnte Brille ab. Eine Lichtregulierung macht dann die Eingewöhnung leichter. Die Vielzahl der Programme erlaubt es zwischen kurzen (10 Min.) und langen „Sessions“ (bis zu 60 Min.) zu wählen, je nachdem, wie lange man entspannen möchte.

Die tatsächliche Wirkungsweise der Mentalsysteme wurde inzwischen auch durch wissenschaftliche Tests, EEGs und die Messung von Hautwiderständen, bewiesen. Die Untersuchungen häufen sich, die belegen, daß die Mentalsysteme in einen völligen Entspannungszustand führen und mehr geistige und körperliche Beweglichkeit zur Folge haben, die Konzentration steigern und nachhaltig das positive Wohlbefinden fördern.

Die Mentalsysteme werden auch im medizinischen Bereich mit Erfolg eingesetzt. An einer australischen Schmerzlinik können die Patienten zum Teil völlig von chronischen Schmerzen geheilt werden. Migräne und starke Kopfschmerzen treten nur noch in immer größer werdenden Intervallen auf und verschwinden teilweise ganz. Die Mentalsysteme werden auch erfolgreich eingesetzt bei Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung und Depressionsabbau.

Mentaltraining

Die BrainLight-Mental-Systeme bieten aber mehr als reinen Entspannungszauber. Mit dem BrainLight-Synchro wird gezielt Mentaltraining betrieben: Man lernt sich selbst, die eigenen Denkmuster, Verhaltensstile und Blockaden gut kennen. Mit ausgewählten Programmen des Mentalsystems können gezielt positives Denken, Stärkung des Selbstbewußtseins, Konzentrations- und Gedächtnissteigerung trainiert werden.

Verschiedene, bereits gespeicherte Programme des Mentalsystems sind sehr gut geeignet, das positive Denken zu unterstützen. Die gewählten Frequenzen bewegen sich in einem Bereich um die 7,83 hz, einer harmonisierenden Wellenfrequenz. Durch

diesen Harmonisierungseffekt sieht man alles ein wenig gelassener und freundlicher und kommt im Laufe der Anwendungen zu einer positiven Grundeinstellung.

Konzentrationssteigerung und Gedächtnistraining

Die Programme für die Konzentrationssteigerung sind so aufgebaut, daß der Anwender lernt, sich lange und ausdauernd auf einen Punkt zu konzentrieren. Sowohl die Licht- als auch die Tonfrequenzen sind dementsprechend zusammengestellt. Darüber hinaus werden die linke und die rechte Gehirnhälfte synchronisiert, d. h. die optischen und akustischen Signale wechseln und stimulieren beide Gehirnhälften. Aus der Geschichte weiß man, daß die besten Lernerfolge erzielt werden, indem beide Gehirnhälften „arbeiten“, und nicht nur, wie bei uns heute üblich, die linke, analytische Gehirnhälfte. Licht und Ton stimulieren beide Gehirnhälften. Werden dann noch zusätzlich z. B. Lern- oder Sprachcassetten eingesetzt („Superlearning“), dann steht einem effektiven, schnellen und langanhaltenden Lernerfolg nichts mehr im Wege.

Selbstbewußtsein stärken

Das Selbstbewußtsein wird beim BrainLight-Mentalsystem dadurch gestärkt, daß man sich selbst ken-

nenlernt und lernt, sich mit seinen Stärken und Schwächen anzunehmen. Die Programme der Tiefenentspannung ermöglichen es, mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Das Unterbewußtsein schickt Bilder „nach oben“, die Rückschlüsse auf Verhaltensmuster und Denkmuster zulassen. Hier kann der Anwender ansetzen und z. B. sein Verhalten überdenken und ändern. Seine Stärken kann er klar erkennen und dementsprechend einsetzen.

Einsatzmöglichkeiten

Das BrainLight-Mentalsystem paßt in jedes Handschuhfach und in jeden Aktenkoffer und kann somit überall eingesetzt werden: auf dem Rastplatz bei einem Autostopp, vor einer Besprechung, im Zug oder in der Wartehalle, im Seminar. Viele große Firmen haben den Trend der Zeit bereits erkannt und Ruheräume eingerichtet, in denen sich Angestellte sich mit Hilfe der Mentalsysteme regenerieren können.

Auch in verschiedenen Ferienclubs finden sich inzwischen, der großen Nachfrage der Gäste Rechnung tragend, Studios mit Mentalsystemen. Dort lernt der Gast Entspannung und Mental-Training, statt dem kaum zu überschauenden Urlaubsprogramm hinterherzuhetzen. FME

Regeneration im Zeitrekord machen Mentalsysteme möglich, auch im Urlaub.

