



Die **brainLight**<sup>®</sup>-Clever-Programme:  
Mentaltraining für positive Lernerfahrungen

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

# Vorwort

Mit den **brainLight-Clever-Programmen** können Sie Ihr Gehirn trainieren, indem sie dieses mit wissenschaftlich fundierten Frequenzen audiovisuell stimulieren. So können Sie Ihr Kind oder sich selbst dabei unterstützen, mit Spaß, Entspannung und Motivation erfolgreich zu lernen.

Wir sind alle mit uneingeschränktem Potenzial und großen geistigen Reserven ausgestattet, aus denen wir schöpfen können, um unsere Ziele zu erreichen. Wenn wir in der Lage sind, unsere inneren geistigen Quellen anzuzapfen, fällt es uns am leichtesten, unsere Stärken zu erkennen und zu fördern. Mit den **brainLight-Clever-Programmen** eröffnen Sie Ihren Kindern und auch sich selbst eine spannende Möglichkeit, Körper und Geist in Balance zu bringen und die Leidenschaft fürs Lernen (wieder) zu entdecken.

Lernen ist uns seit der Geburt in die Wiege gelegt. Zusammen mit unseren engsten Bezugspersonen wie Eltern, Geschwistern und Freunden erobern wir uns

die Welt mit Spiel, Neugierde und der Freude an Herausforderungen. Die **Clever-Programme** widmen sich daher den essentiellen Fähigkeiten, sich nachhaltig, ausgeglichen und erfolgreich mit einem Lernfeld auseinanderzusetzen, um die eigene Persönlichkeit entfalten zu können. Dabei handelt es sich um Themen wie z. B. Konzentration, Aufmerksamkeit, Positive Motivation, Problemlösung, Erholung und Schlaf.

Die Clever-Programme gibt es in zwei Ausführungen:

- **Clever-Programme mit Musik**, die Licht- und Tonfrequenzen enthalten sowie Musik, die sorgfältig auf jeden Themenbereich zugeschnitten ist.
- **Clever-Programme ohne Musik**, die nur Licht- und Tonfrequenzen enthalten und ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik oder Lerninhalten eingesetzt werden können (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.). Bei einem **brainLight-Synchro** können Sie über die Audio-IN-Schnittstelle eine externe Klangquelle anschließen und so die Licht- und Tonfrequenzen mit Musik oder Lerninhalten Ihrer Wahl kombinieren.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
Anwendungshinweise .....	4
Gegenindikationen .....	5
Mentales Training mit <b>brainLight</b> .....	6
Bewusste und unterbewusste geistige Prozesse .....	8
Wann und wie oft ? .....	9
Beispiel: Lernen mit dem <b>brainLight</b> -System .....	10
Positive Lernerfahrungen .....	12
Programmbeschreibungen .....	14
• <b>Schnelleres Lernen</b> .....	14
• <b>Prüfungsvorbereitungs-Training</b> .....	16
• <b>Stimmungsaufhellung nach der Schule/Unterstützung der Eltern</b> .....	17
• <b>Lösung von Problemen</b> .....	19
• <b>Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen</b> .....	20
• <b>Lese- und Buchstabierhilfe</b> .....	22
• <b>Mathematik-Hilfe</b> .....	24
• <b>Hausaufgaben-Hilfe</b> .....	26
• <b>Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining</b> .....	28
• <b>Tiefschlaf und Erholung</b> .....	30
Impressum .....	31

# Anwendungshinweise

Das **brainLight**-Tiefenentspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt. Mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, führt das audio-visuelle System Anwender\*innen schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.

Die Anwendung ist einfach: Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm:

→ Bei einem **Synchro PRO**, indem Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Touch-Tastatur der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffer(n) eines anderen Programms eingeben. Sie können Ihre

Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten / Please wait“ erscheint.

→ Bei einem **relaxTower PRO**, indem Sie die Programmziffer(n) auf der Tastatur des relaxTower PRO eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit **Programm 1: Einführung + Anwendung**.

Wenn Sie die **Clever-Programme** in einem **brainLight-System** mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, findet während der Anwendung keine Massage statt. **Der Massagesessel fährt jedoch in die Ruheposition.**

# Gegenindikationen

Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen **brainLight**-System mit oder ohne Shiatsu-Massagesessel:

Nutzen Sie die **Clever-Programme** ohne Visualisierungsbrille, wenn Sie oder Ihr Kind Epileptiker\*in oder photosensibel sind, einen Herzschrittmacher tragen oder Sie schwanger sein sollten.

Durch die akustischen Signale, die per Kopfhörer übertragen werden, entfaltet das audio-visuelle **brainLight**-System auch ohne Visualisierungsbrille seine Wirkung, wenn auch weniger intensiv.



Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch körperliche Ursachen haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Kinder- oder Hausarzt.



# Mentales Training mit **brainLight**®

**Dass sich unser Körper durch gezieltes Training beeinflussen lässt, stellen wir nicht in Frage. Allgemein bekannt ist auch, dass es eine ganze Bandbreite von Aspekten gibt, die sich auf körperlicher Ebene trainieren lassen: Wir können nicht nur Muskel 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.

# Mentales Training mit **brainLight**®

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 unfreiwilliger 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 einem **brainLight**-System 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**-Systems 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**-System 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

# Wann und wie oft?

es auf der Hand, ein „Lernprogramm“ mit Hilfe des **brainLight**-Systems 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**-System lässt sich Entspannung üben.

**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 Tiefensuggestions- 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. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse.

# Beispiel: Lernen mit dem **brainLight**®-System

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\* oder eines der „**Clever-Programme ohne Musik**“ aus

und starten Sie dieses zusammen mit einer Aufnahme der Informationen, die Sie lernen möchten (ab S. 20 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 Aufnahme erneut. Während dieser Phase ist es nicht wichtig, sich bewusst auf das, was Sie hören, zu konzentrieren. Es geht darum, die Inhalte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern.

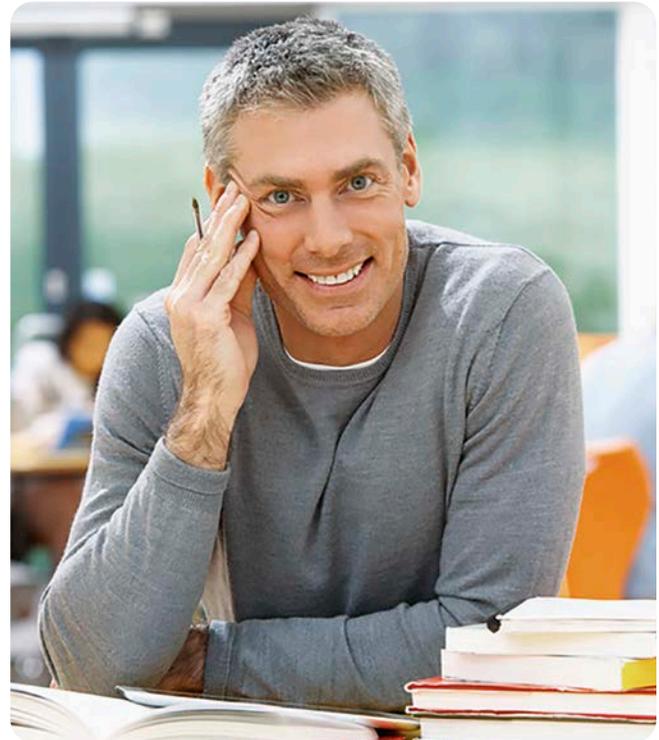
# Beispiel: Lernen mit dem **brainLight**®-System

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

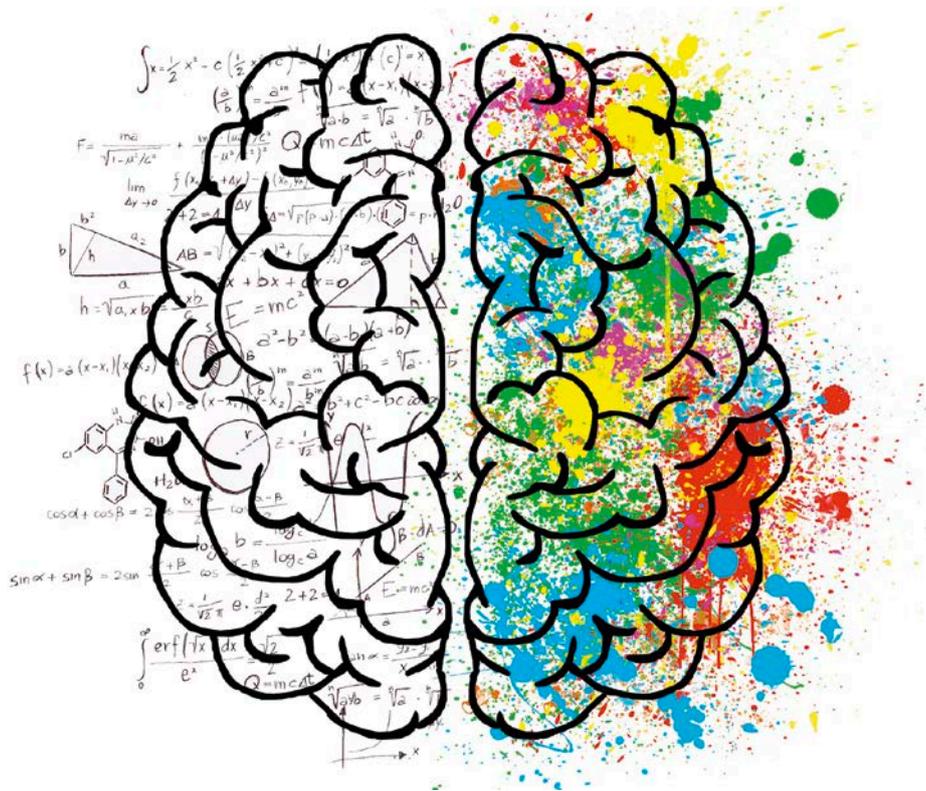
- P 911 „Lernprogramm“
- P 915/916 „Mentales Training, Superlearning I/II“
- P 926 „Energie, Lernen“
- P 936 „Fremdsprachen lernen“ und
- P 940 „Gedächtnissteigerung“.

## 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.



# Positive Lernerfahrungen



# Positive Lernerfahrungen

Unser Gehirn ist in linke und rechte Hälfte unterteilt. Im linken Teil findet hauptsächlich logisches, analytisches Denken statt, während der rechte Teil für Problemlösungen verantwortlich ist. Deshalb steht die linke Gehirnhälfte kontinuierlich im Austausch mit uns; die rechte dagegen ist damit beschäftigt, unsere Gedanken zu erfassen und zu interpretieren.

Wenn linke und rechte Gehirnhälfte in Balance sind, ist es in diesem Zustand leichter, sich erreichbare Ziele zu setzen und die richtigen Entscheidungen auf dem Weg dahin zu treffen. Dies führt zu einer stetigen Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Kompetenz, was unabdingbar für die Verwirklichung der eigenen Ideen und Wünsche ist.

Das **brainLight**-Entspannungssystem kann insbesondere unterstützend für die Balance der linken und rechten Gehirnhälfte wirken und damit die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Kompetenz steigern. Die Licht- und Tonfrequenzen, die in den **brainLight**-

**Clever-Programmen** zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen.

Die **brainLight**-Clever-Programme können von allen Familienmitgliedern genutzt werden: z.B. das Programm „**Tiefschlaf und Erholung**“ für einen entspannten Schlaf, das Programm „**Lösung von Problemen**“ zur Meisterung schwieriger Situationen, die überdacht werden müssen, und das Programm „**Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen**“ speziell zur Unterstützung hoher sportlicher Leistung und einer positiven Grundeinstellung.

Die Programme „**Lese- und Buchstabierhilfe**“, „**Mathematik-Hilfe**“, „**Hausaufgaben-Hilfe**“, „**Schnelleres Lernen**“ und „**Prüfungsvorbereitungs-Training**“ bieten spezifische Anreize, um diese speziellen Herausforderungen erfolgreich und mit positivem Selbstbild zu meistern.

# Schnelleres Lernen – 15-Minuten-Programm

Grundlagen für schnelleres Lernen sind eine positive Einstellung und eine hohe innere Motivation. Sind die Aktivitäten beider Hirnhälften synchron und ausgeglichen, kann dieser Zustand leichter erreicht werden.

Auf der Grundlage einer Studie des bulgarischen Erziehungspsychologen Lozanov wurde für dieses 15-Minuten-Programm eine besondere Ton- und Gehirnstimulation entwickelt. Das Programm sollte vor dem Lernen 15 Minuten lang angewandt werden und anschließend kann sich Ihr Kind und Sie sich selbst mit dem Lernstoff auseinandersetzen. Dabei sollte der Programm-Ton im Hintergrund weiterlaufen.



Wir empfehlen, alle 15 Minuten eine Pause einzulegen und ein Glas Wasser zu trinken. Anschließend können Sie den Programm-Ton neu starten und das Lernen wieder aufnehmen.

# Schnelleres Lernen – 15-Minuten-Programm

Dieses Programm regt beide Gehirnhälften dazu an, auch schlummernde Lern-Ressourcen einzusetzen. Die rechte Gehirnhälfte nimmt neuen Lernstoff auf, während die linke Gehirnhälfte die nötigen kognitiven Gehirnfunktionen ausführt, um die Aufgabe zu bewältigen. Der zusätzliche Einsatz von Musik während des Lernens erhöht die Aufnahmebereitschaft des Geistes.

Besonders geeignet ist hierbei Instrumentalmusik. Achten Sie darauf, dass Sie oder Ihr Kind diese Musik auch hören möchten bzw. dieser Musik nicht ablehnend gegenüberstehen. So hat sich z.B. gezeigt, dass klassische Musik aus dem Barock und dem 18. Jh. unterstützend wirkt, die sich durch einen 4/4-Takt mit 60 Schlägen pro Minute auszeichnet.

## Konkrete Vorschläge können sein:

- Bach: Brandenburgische Konzerte
- Händel: Triosonaten
- Haydn: Quartett in D
- Mozart: Klavierkonzert Nr. 23 in A-Dur

Um damit in höherem Tempo lernen zu können, wird der Theta-Gehirnwellenbereich in der Licht- und Tonstimulation genutzt. Theta-Wellen treten z.B. bei Kindern meist in Ruhe- und Dämmerzuständen auf, was die Verarbeitung neuer Informationen unterstützen kann.



# Prüfungsvorbereitungs-Training – 15-Minuten-Programm

**Es ist wichtig, dass Lernende eine starke und gesunde Einstellung zu ihren eigenen Fähigkeiten haben, um sich vor Prüfungsangst zu schützen.**

Dieses Programm unterstützt dabei, die körperliche und geistige Ruhe zu finden, die für das Abrufen gespeicherter Informationen und die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit während der Prüfung essentiell ist. Die psychische Belastung einer anstehenden Prüfung kann Nervosität und einen überaktiven Geist verursachen, was wiederum häufig zu Beklemmungsgefühlen und Konzentrationsverlust führen kann.

Das „**Prüfungsvorbereitungs-Training**“ hilft, den angespannten Geist zu beruhigen, so dass die sich im Kreis drehenden Gedanken allmählich positiver werden und sich die Gewissheit einstellt, die bevorstehenden Herausforderungen meistern zu können. Dadurch verstärkt sich automatisch auch die Fähigkeit, den vorbereiteten Lernstoff abzurufen. Das Gehirn erreicht diesen entspannten und gleichzeitig wachsamem Zustand mit Hilfe von

Licht- und Ton-Stimulation durch die Ausbalancierung der beiden Gehirnhälften.

Nach der Anwendung dieses Programms sollte während des Lernens der Ton weiter im Hintergrund abgespielt werden. Zusätzlich kann alle 15 Minuten eine Pause eingelegt werden, um ein Glas Wasser zu trinken, bevor das Lernen fortgeführt wird.

**Ein weiterer Tipp:** Fakten, Merksätze und Vokabeln können auf kleine Karten geschrieben werden, die Sie bei sich tragen. Zwischendurch kann der Stoff so immer wieder kurz wiederholt werden. Wenn das Gehirn mit den Fachbegriffen vertraut ist, findet es leichter die richtigen Antworten. Viele Fächer, Bereiche und Branchen erfordern die Kenntnis der Fachsprache. Dies wird erleichtert, wenn Definitionen schnell ins Gedächtnis gerufen werden können.

# Stimmungsaufhellung nach der Schule/ ...

**Nach einem langen Schultag, der mit unterschiedlichen Herausforderungen und Anstrengungen gefüllt war, stellt das Nachhausekommen einen Rückhalt dar, den Kinder brauchen.**

Falls die Eltern nicht zu Hause sein können, wenn das Kind nach Hause kommt, kann eine aufgenommene Nachricht helfen. Das Gehirn liebt den Klang vertrauter Stimmen und erreicht einen Zustand der Ruhe, wenn eine liebevolle, lobende Nachricht abrufbar ist. Eine fröhliche Überraschungsnachricht ist ein großes Geschenk für ein Kind, das einen langen, harten Schultag hinter sich hat.

Dieses **Clever-Programm** kann zusammen mit der Nachricht der Eltern abgespielt werden, um das Kind darin zu bestärken, sich sicher zu fühlen und bereit zu sein, die Schulaufgaben sowie sonstige notwendige Aktivitäten anzugehen. Diese Atempause erlaubt dem Gehirn, sich neu zu ordnen, um sich wieder mit kognitiven Abläufen wie Hausaufgaben etc. zu beschäftigen.



## ... Unterstützung der Eltern – 15-Minuten-Programm

Die Nachricht gibt Ihrem Kind die Gewissheit, dass es Eltern hat, die ihm vertrauen. Eine gesunde geistige Einstellung entwickelt sich bei Kindern dann, wenn sie glauben, dass ihren Bedürfnissen Aufmerksamkeit geschenkt wird und sie jemanden haben, auf den sie sich verlassen können.

Lassen Sie Ihr Kind nach der Schule eine Anwendung mit dem Programm **Stimmungsaufhellung** nach der Schule machen. Es nutzt Frequenzen im Theta-Bereich, die im kindlichen Gehirn besonders in Ruhe- und Schlafzuständen auftreten und daher regenerativ und entspannend wirken können. Dies kann so oft wiederholt werden, bis Ihr Kind sich entspannt hat und bereit fühlt für den weiteren Tag. In Kombination mit Ihrer Stimme wird die Verbindung zu Ihrem Kind, das alleine zu Hause ist, gestärkt und ein sicheres, entspanntes Gefühl vermittelt. Nehmen Sie eine unterstützende Botschaft auf, die Ihr Kind begrüßt und glücklich macht, wenn es von der Schule nach Hause kommt. Vorschläge dazu finden Sie auf Seite 21.

Dieses **Clever-Programm** wurde speziell für Kinder konzipiert, ist aber genauso nach einem langen Arbeitstag oder nach der Vorlesungszeit hilfreich.



# Lösung von Problemen – 15-Minuten-Programm

**Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters müssen sich zu Hause, in der Schule oder in ihrem sozialen Umfeld mit vielen Herausforderungen und Gefühlen auseinandersetzen. Während sie von außen mit unterschiedlichen Aussagen konfrontiert werden, nimmt ihr Unterbewusstsein Botschaften auf sehr einfache und direkte Art und Weise auf.**

Statt die Bedeutung der gesamten Aussage wahrzunehmen, filtert das Gehirn nur bestimmte Schlagworte und die dazu auszulösenden Gefühle heraus. Aus dem Vorsatz der schulischen Verbesserung „Ich werde nicht mehr schlecht sein“ wird dann die negative Selbstzuschreibung „schlecht sein“, was wiederum weitere Misserfolge nach sich ziehen kann. Hier können positive Affirmationen und Selbstgespräche helfen.

**Motivieren Sie sich und Ihr Kind dazu, sich in schwierigen Situationen selbst positiv formulierte Botschaften und Affirmationen zu sagen.**

Wenn dieses Programm z.B. von selbst aufgenommenen positiven Affirmationen (siehe Seite 21) begleitet wird, entwickelt sich eine geistige Praxis, die die gesamte Lebensperspektive verändern und außergewöhnliche Ergebnisse nach sich ziehen kann. Statt sich auf Probleme zu fokussieren, werden Probleme zu positiven Herausforderungen, die gemeistert werden können.

Mit sich selbst positiv bestärkend sprechen zu können ist eine wichtige Fähigkeit. Es öffnet den Geist für neue Lernerfahrungen. Entspannende Musik im Hintergrund hilft dabei, den Geist in einen ruhigen, aufnahmefähigen Zustand zu bringen.

# Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen



Indem die rechte Gehirnhälfte stimuliert wird, hilft dieses Programm dabei, Motivation und Antrieb zu entwickeln, während negative Gedanken losgelassen und letztlich „verlernt“ werden. Negative Affirmationen werden durch positive ersetzt, was die Leistungsbereitschaft im Leben, beim Sport und in der Schule erhöhen kann.

Viele Kinder und Erwachsene zeigen negative Verhaltensmuster, die sie davon abhalten, ihr volles Potenzial zu entwickeln. Obwohl es viele Gründe dafür geben kann, basiert dies oft auf negativen Erlebnissen mit Bezugspersonen oder Gleichaltrigen, die sich im Gedächtnis verankert haben.

Es kann sein, dass die Botschaften unbewusst gespeichert sind, wie eine Stimme, die sagt: „Ich kann nicht“. Das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, bestmögliche Erfolge zu erzielen, werden so nachhaltig beeinträchtigt.

# 15-Minuten-Programm

Das Programm „**Positive Motivation**“ regt die rechte Gehirnhälfte an, sich gut und fähig zu fühlen und negative Botschaften loszulassen. Wenn Sie eine gute Einstellung zu sich selbst haben, wächst Ihre Selbstachtung und Sie meistern Herausforderungen leichter.

**Während Sie selbst oder Ihr Kind dieses Programm nutzen, sollten die positiven Affirmationen wiederholt werden, die Sie für sich oder zusammen mit Ihrem Kind entwickelt haben. Schreiben Sie diese Botschaften auf: Nach der Anwendung des Programms mit Visualisierungsbrille und Kopfhörer sollten die binauralen Töne noch einmal angehört werden, während die Affirmationen laut gelesen werden.**

Zusätzlich können Lernende positive Affirmationen als Tondatei aufnehmen, die über den AUX-Eingang am Gerät zusammen mit den Lichtsignalen abgespielt werden können. Dies unterstützt dabei, eine positivere Haltung gegenüber sich selbst einzunehmen.

## **Orientierungshilfe für das Formulieren von positiven Affirmationen:**

- Formulieren Sie kurze Sätze.
- Konzentrieren Sie sich auf das Positive.
- Formulieren Sie realistische Affirmationen.
- Formulieren Sie im Präsens.
- Formulieren Sie Affirmationen persönlich.
- Beziehen Sie sich auf bekannte Themen.
- Sprechen Sie das Kind mit seinem Namen an.
- Erinnern Sie sich selbst oder Ihr Kind an ein positives Ereignis, das erlebt worden ist.
- Sprechen Sie ruhig und langsam mit warmer Stimme.

# Lese- und Buchstabierhilfe – 15-Minuten-Programm

Zum Lesen und Buchstabieren benötigt man visuelles Geschick. Die Fähigkeit des Entzifferns ist grundlegend. Konzentriertes Lesegeschick ermöglicht es, in Geschriebenem Bedeutung zu erkennen und selbstständig, wortübergreifend und flüssig zu lesen. Dieses Programm unterstützt das Sehzentrum im Gehirn darin, verschlüsselten Inhalt zu erkennen.

Beim Lesen wird ein Bild der gedruckten Worte auf der Netzhaut erzeugt, welches über den Sehnerv an die Sehrinde weitergeleitet und dort vom Gehirn interpretiert wird. So werden Buchstaben zu mehr als nur Strichen auf dem Papier – dies ist Lesen. Das Gelesene wird vom Auge an verschiedene Bereiche der linken und rechten Gehirnhälfte gesendet und die synchrone Tätigkeit des Gehirns ist notwendig, um es zu vervollständigen.

Das Programm „Lese- und Buchstabierhilfe“ berücksichtigt diese Voraussetzung und regt das Gehirn

zur Synchronisation an und bereitet es damit auf Lesen und Schreiben vor.

Das Programm „Lese- und Buchstabierhilfe“ sollte zuerst mit Visualisierungsbrille und Kopfhörer gemacht werden. Anschließend sollten die Töne weiter im Hintergrund ablaufen, während Sie oder Ihr Kind Lesen und Schreiben üben. Die Lernkurve wird sich durch dieses Hilfsprogramm verbessern.

Der Einsatz von Hintergrundmusik, insbesondere Instrumentalmusik, kann sich förderlich auf das Lesen auswirken. Es konnten gute Erfahrungen mit Instrumentalmusik des Barock und der Klassik aus dem 18. Jh. von Komponisten wie Händel, Vivaldi, Bach, Haydn, Mozart und Telemann gesammelt werden, aber es sollte immer Musik sein, die Sie oder Ihr Kind auch hören möchten bzw. nicht ablehnen.

Spielen Sie die Musik so leise ab, dass die binauralen Töne im Vordergrund stehen. Dies erlaubt der rechten

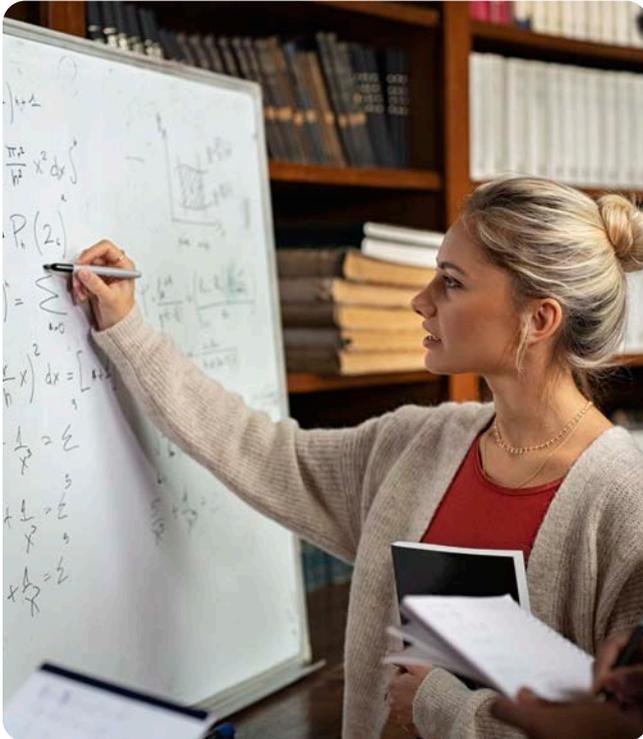
# Lese- und Buchstabierhilfe – 15-Minuten-Programm

Gehirnhälfte entspannt zu funktionieren, während die linke Gehirnhälfte den gelesenen Symbolen Bedeutung verleiht.

Der Erfolg von Kindern und Jugendlichen steht in direktem Zusammenhang mit der Erwartung ihrer Eltern. Besprechen Sie als Eltern mit Ihren Kindern Ziele, die an deren Alter und Können angepasst sind. Unterstützen Sie Ihre Kinder, indem Sie ihnen vorlesen, sich vorlesen lassen und mit ihnen besprechen, was vorgelesen wurde.



# Mathematik-Hilfe – 11-Minuten-Programm



Unser Gehirn vollbringt beim Lesen und Entziffern jeglichen Materials eine Meisterleistung. Wenn es vor mathematische Herausforderungen gestellt wird, muss es bestimmte Schritte vornehmen, um den Stoff aufzuschlüsseln.

Um mathematische Aufgaben zu lösen, muss das Auge in der Lage sein, die dargelegten Zahlen zu entziffern. Die Informationen werden vom Auge an verschiedene Bereiche des Gehirns geschickt, die auf beide Hirnhälften verteilt sind, weshalb es notwendig ist, dass diese in Balance und Synchronie miteinander arbeiten.

Das Programm „**Mathematik-Hilfe**“ regt das Gehirn dazu an, gleichzeitig beide Gehirnhälften aktiv zu nutzen, damit ein klares Bild davon geschaffen werden kann, welcher Natur das mathematische Problem ist.

Ausgewählte, begleitende Musik kann ebenso zu einer Verbesserung des mathematischen Verständnisses beitragen, indem sich durch die vorhandenen

# Mathematik-Hilfe – 11-Minuten-Programm

Rhythmen Strukturen im Gehirn bilden, die auch für mathematische Lösungen relevant sind. Über den AUX-Eingang in Ihrem **brainLight**-Synchro können Sie externe Musik hinzuschalten. Setzen Sie also z.B. rhythmische Musik ein, um das Gehirn in seiner Struktur-bildung zu unterstützen.

**Auch räumliches Denken ist in der Mathematik bzw. in der Geometrie wesentlich. Um die benötigte Denkweise zu entwickeln, muss das Zentrum für räumliches Vorstellungsvermögen im Gehirn ausgeglichen sein.**

Mit dem Programm „**Mathematik-Hilfe**“ wird das Gehirn durch Musik und binaurale Töne so stimuliert, dass das Verständnis für numerische Aufgaben und ihre Lösung gefördert wird. Als Variante zur Förderung räumlichen Denkens können Sie dieses Programm (mit den Lichtimpulsen und den binauralen Tönen) zusammen mit den „Zwölf Deutschen Tänzen“ (K. 586) von Mozart abspielen.

**Unterstützen Sie Ihr Kind: Versetzen Sie sich in seine Position, wenn es Seiten voller Mathe-Aufgaben mit nach Hause bringt und nicht weiß, wie es sie lösen soll.**

**Versuchen Sie folgende Schritte:**

- Nehmen Sie die Besorgnis Ihres Kindes ernst, indem Sie es bitten, die Aufgabe zu beschreiben, die es lösen soll.
- Schauen Sie sich das Aufgabenblatt sorgfältig an. Oft kann dies schon mehr Klarheit schaffen.
- Wenn Ihr Kind die Aufgabenstellung verstanden hat, begleiten Sie es noch durch zwei bis drei weitere Aufgaben als Unterstützung.
- Verwandeln Sie Entmutigung in Erfolg, indem Sie Ihrem Kind Selbstvertrauen und Zustimmung vermitteln und somit seine Eigenständigkeit fördern.

# Hausaufgaben-Hilfe – 10-Minuten-Programm

Viele Kinder sträuben sich gegen Hausaufgaben. Nach einem vollen Schultag ohne Pause sofort weiterzuarbeiten kann Niedergeschlagenheit und Verstimmung erzeugen. Wenn Sie stattdessen zuerst das Programm „Hausaufgaben-Hilfe“ anwenden, kann das Gehirn die Spannung loslassen, die sich über den Tag verteilt angestaut hat.

Hausaufgaben lassen sich wesentlich einfacher erledigen, wenn Sie oder Ihr Kind sich vorher ausgeruht und erholt haben. Außerdem ist es eine große Hilfe, wenn Sie die Hausaufgabenzeit strukturieren. Einen bestimmten Ort speziell für Hausaufgaben einzurichten, kreiert z.B. eine Struktur und lässt das Gehirn effektiver arbeiten. Viele Kinder wollen zu Hause dort arbeiten, wo es belebt und geschäftig ist. Dies bietet allerdings viele Ablenkungen und kann dazu führen, dass sowohl Konzentration als auch Motivation sinken.

Helfen Sie Ihrem Kind, sich vorzubereiten. Suchen Sie mit ihm Stifte, Papier, Bücher etc. zusammen und



# Hausaufgaben-Hilfe – 10-Minuten-Programm

schlagen Sie Ihrem Kind vor, das Programm „**Hausaufgaben-Hilfe**“ zu machen, bevor es mit den Hausaufgaben beginnt. Um das Gehirn für Aufmerksamkeit zu konditionieren, können Sie neben den binauralen Tönen auch Musik einspielen. Geeignet ist am Besten Instrumentalmusik. Beobachten Sie, welche Musik Ihr Kind bevorzugt und gleichzeitig nicht ablenkt. Klassische Musik des 18. Jh. verfügt bspw. über geeignete Rhythmen, um die Balance beider Gehirnhälften zu fördern.

**Es ist wichtig, dass die Hausaufgaben in 15-Minuten-Abschnitte unterteilt werden. Dies erlaubt dem Gehirn, sich gerade gelernten Stoff im Langzeitgedächtnis einzuprägen.**

Es sollte immer Wasser bereit stehen. Wasser unterstützt die Übertragung elektrischer Frequenzen im Gehirn, die fürs Lernen und eine gute Funktionsweise des Gehirns notwendig sind.

Stellen Sie einen Zeitmesser, um Ihr Kind daran zu erinnern, nach 15 Minuten eine kurze Pause einzulegen, Wasser zu trinken und dann weiter zu lernen.

Viele Kinder vergessen auch, ihre erledigten Aufgaben in der Schule abzugeben. Sie können als Erinnerung mit farbigen Heftern arbeiten, die signalisieren, dass es etwas einzureichen gibt.

**Fragen Sie immer Ihr Kind, wie Sie ihm helfen können. Geben Sie ihm Gelegenheit, zu erklären, womit es Schwierigkeiten hat.**

Geben Sie ihm das Gefühl, dass Sie da sind, um es zu unterstützen. Wenn es um das vollständige Erledigen von Hausaufgaben geht, ist evtl. ein Belohnungssystem sinnvoll.

# Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining



Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene hören oft Sätze wie: „Pass auf, konzentriere dich!“ Anstatt ihnen zu erklären, wie sie sich konzentrieren können, wird erwartet, es einfach zu tun. Dies kann z.B. für ein Kind sehr frustrierend sein, denn wenn es versucht, sich zu konzentrieren, wird es von seiner eigenen Mühe abgelenkt, das Erwartete zu erfüllen.

Dabei ist Aufmerksamkeit naturgemäß ein entspannter Geisteszustand. Der Versuch, sich zu konzentrieren, steht sich selbst im Weg. Mit diesem **Clever-Programm** können Sie und Ihr Kind einen Zustand entspannter Selbstsicherheit erreichen, um sich in allen Bereichen konzentrieren zu können.

Wenn die Gedanken umherschweifen, weil man sich nicht konzentrieren kann, führt dies oft zu geistiger Erschöpfung, die das Blickfeld und die Sehstärke einschränkt. Wenn diese Erschöpfung zunimmt, übernimmt der Gefühlszustand die Oberhand und mentale Prozesse und Leistungen leiden.

# 15-Minuten-Programm

Fokussiert zu sein, bedeutet im Moment zu sein, sich komplett der Aufgabe zu widmen, frei von Sorgen. Man verliert seinen Fokus, wenn man gedanklich mit Dingen beschäftigt ist, die sich zugetragen haben, mit Ängsten oder Zukunftsplänen. Es ist wichtig, dass sich Gedanken mit der Gegenwart beschäftigen, anstatt mit Vergangenheit oder Zukunft.

Verwenden Sie dieses Programm, um das Gehirn dabei zu unterstützen, einen ruhigen Lernzustand zu erreichen.

Die Synchronisation der beiden Gehirnhälften wird durch die Licht- und Tonstimulation unterstützt, was wiederum zu Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Beides hilft, sich im gegenwärtigen Moment zu bewegen und sich einer bestimmten Aufgabe zu widmen.

**Um den richtigen Zustand der Aufmerksamkeit – entspannt und gleichzeitig wachsam zu sein – zu erreichen, ist Übung erforderlich. Mit regelmäßiger Anwendung des Programms „Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining“ kann dieser Zustand immer müheloser und einfacher erreicht und Konzentration sowie Aufmerksamkeit gesteigert werden.**



# Tiefschlaf und Erholung – 40-Minuten-Programm

**Dieses Programm unterstützt das Erreichen des Geisteszustandes, in dem ein erholsamer Schlaf möglich ist. Oft beschäftigen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene am Abend noch lange mit den Geschehnissen des vergangenen Tages, was es schwierig macht, in den Genuss eines erholsamen und erfrischenden Schlafs zu kommen.**

Mit Hilfe des Programms „**Tiefschlaf und Erholung**“ wird der Geist beruhigt. Schlaf ist grundsätzlich wichtig für Gesundheit und geistige Höchstleistungen. Gedanken, die sich nicht abschalten lassen, führen dagegen zu einem Zustand, der tiefen Schlaf und die wichtige Erholung stören kann.

Stressige Situationen können bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen dazu führen, dass sie sich körperlich unwohl fühlen. Die Ausschüttung von Adrenalin, Cortisol und Milchsäure kann zu geistiger und körperlicher Ermattung führen. Wissenschaftliche Studien berichten, dass das Gehirn nachts im Schlaf

mehrere Male im Deltawellen-Bereich sein muss, um ausreichend Tiefschlaf zu erreichen. In diesem Zustand werden Wachstumshormone ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt.

Mit Hilfe des Programms „**Tiefschlaf und Erholung**“ können Sie oder Ihr Kind sich leichter entspannen und erholen. Wenn Sie selbst oder Ihr Kind ruhige Musik mögen, können Sie z. B. Stücke von „**Enya**“ zum Programm einspielen. Seien Sie sich bewusst, dass stimulierende Musik dagegen das Gehirn in einen wachen Zustand bringt und dadurch der Erholung entgegen wirkt.

**Menschen jeder Altersgruppe können die Vorteile dieses Programms nutzen, um gut schlafen und sich tief erholen zu können.**

# Impressum

## Licht- und Tonfrequenzverläufe:

Dr. Rayma Ditson-Sommer

**Musik:** Frank Metzner

## Tontechnische Umsetzung:

Frank Metzner im Tonstudio Dreamland, Krombach

Die vorliegenden Informationen beruhen auf den jahrzehntelangen Forschungsergebnissen von Dr. Rayma Ditson-Sommer, unserer eigenen jahrzehntelangen Erfahrung im Bereich von Entspannungstechnologien und mentalem Training sowie auf den Ergebnissen von Studien, die in unserem Auftrag erstellt wurden.

Aktuelle Studien finden Sie unter: [studien.brainlight.de](http://studien.brainlight.de).

Kein Teil dieser Bedienungsanleitung darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

## **brainLight** GmbH

Hauptstraße 52  
63773 Goldbach  
Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070

Fax: +49 (0) 6021 590797

E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

Internet: [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

© 2024 **brainLight** GmbH – überarbeitete Fassung –  
Alle Rechte vorbehalten.

# Entspannungstechnologie Made in Germany!



**brainLight** GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland  
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 590797 • E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)



[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

# brainLight®

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆