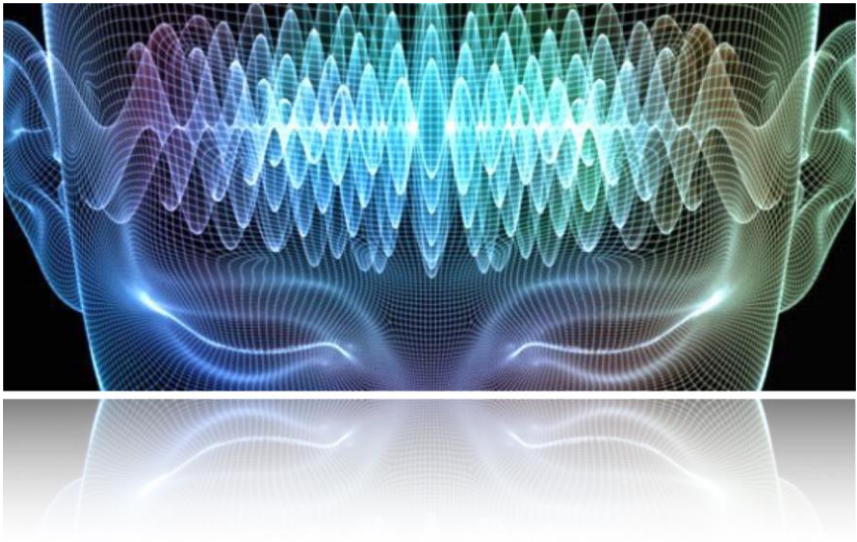


Neuro-Mental-Programme (Silent Subliminals)

Das Einsteigerhandbuch



Inhaltsverzeichnis

1. Wie Binaural Beats funktionieren.....	3
Kurze Geschichte	3
Die Frequenzfolgereaktion (FFR).....	7
Wie binaurale Wellen funktionieren.....	8
Das Hirnwellenspektrum	9
Die Theorie testen (selbst ausprobieren).....	11
2. Musik benutzen	12
Ergebnisse und Erwartungen	13
Optimale Praxis des Zuhörens	16
3. Auswahl der Kopfhörer.....	19
Offenes oder geschlossenes Kopfhörersystem.....	20
Geräuschunterdrückende & Wireless-Kopfhörer.....	21
Lautstärke festlegen	23
4. Ihre Hörroutine.....	25
Empfohlene Nutzungsgrenzen	25
Einen Tagesablauf entwickeln	26
5. Weitere Schritte & hilfreiche Links	27
Disclaimer:	28
Copyright-Hinweis	28

1. Wie Binaural Beats funktionieren

Kurze Geschichte

Heinrich Wilhelm Dove, ein deutscher Physiker und Meteorologe, entdeckte die binauralen Beats erstmals im Jahr 1839. Dove half die Wissenschaft der globalen Klimastudie zu lancieren und schrieb in seiner Karriere über 300 wissenschaftliche Dokumente.

Er experimentierte auch sehr gerne und eines seiner Versuche ebnete den Weg für die Erforschung der Übertragung von Gehirnströmen.

Dove entdeckte, dass illusorische "Schläge" wahrgenommen werden, wenn reine Töne mit leicht unterschiedlicher Frequenz getrennt und gleichzeitig an jedes Ohr herangeführt werden. Vereinfacht ausgedrückt: Wenn das Gehirn gleichzeitig zwei Töne mit unterschiedlichen Frequenzen hört, von denen einer an das rechte und einer an das linke Ohr gesendet wird, bewirkt dies, dass das Gehirn einen neuen Ton (einen binauralen Schlag) wahrnimmt. Dieser Ton (Schlag) ist die mathematische Differenz zwischen den beiden Frequenzen, die an das linke und das rechte Ohr gesendet werden. Dove war sich dieses mathematischen Unterschieds zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst.

Dove erkannte, dass der wahrgenommene Ton (die wahrgenommenen Schläge) nur innerhalb des auditiven (Hör -) Systems existieren muss, und zwar in dem Teil, welcher den binauralen (z.B. Stereo -) Klang verarbeitet. Natürlich gab es damals noch keine Kopfhörer, daher tat Dove Folgendes: Er ließ jemanden in einem Raum stehen. Auf einer Seite des Raumes stellte er eine Stimmgabel auf. Die Gabel war mit einem Schlauch verbunden, der zum Ohr der Person führte. Dann legte er eine Stimmgabel auf die andere Seite des Raumes und führte einen

Schlauch zum anderen Ohr. Die Gabeln erzeugten nicht ganz gleich tiefe Frequenzen, so dass die Person am rechten und linken Ohr unterschiedliche Vibrationen empfing. Dove dokumentierte, dass seine Testperson den Effekt der Kombination der beiden Frequenzen als langsame Schwebung wahrnahm. Wir wissen heute, dass es sich um eine binaurale Schwingung handelt.



Die Theorie sollte nichts weiter als eine Kuriosität bleiben, bis 1973 der Biophysiker Dr. Gerald Oster im Scientific American (Auditory Beats In The Brain) einen Vortrag hielt, der das Interesse und die Forschung über das Phänomen des Gehirnstroms weiter anregte. Osters Vortrag verknüpfte die verschiedenen Aspekte der Forschung, die seit Dove's Entdeckung stattgefunden hatten. Er verlieh dem Thema neue

Transformiere Deine Gedanken & ändere die Welt

Relevanz für moderne wissenschaftliche Fragen, insbesondere in Bezug auf Beeinträchtigungen durch Klangeffekte.

Oster betrachtete binaurale Beats sowohl als wertvoll für die Forschung als auch als ein potentiell medizinisches Diagnosewerkzeug. Hinsichtlich der Forschungsarbeit sah er das Potenzial für binaurale Beats zur Erklärung von Merkmalen des Hörsystems, nicht zuletzt, wie wir Geräusche in unserer Umgebung räumlich lokalisieren und einzelne Geräusche selektiv aus dem Hintergrundgeräusch herausfiltern.

Aus medizinischer Sicht sah Oster das Potenzial, nicht nur Hörschäden zu diagnostizieren, sondern auch eine Reihe scheinbar nicht zusammenhängender medizinischer Probleme zu identifizieren.

Zum Beispiel: Oster fand überzeugende Daten, die darauf hindeuteten, dass eine verminderte Fähigkeit, binaurale Schläge zu hören, ein früher Prädiktor für die Parkinson-Krankheit ist. Er fand auch heraus, dass die Variation in der Fähigkeit binaurale Schläge wahrzunehmen in subtiler Weise mit der Zeit korrelierte, als sich die Probanden in einem Hormonzyklus befanden. Er fand heraus, dass Menschen mit bestimmten neurologischen Erkrankungen oder zu bestimmten Zeiten des Monats (Frauen) in ihrer Fähigkeit binaurale Signale wahrzunehmen und darauf zu reagieren variieren.

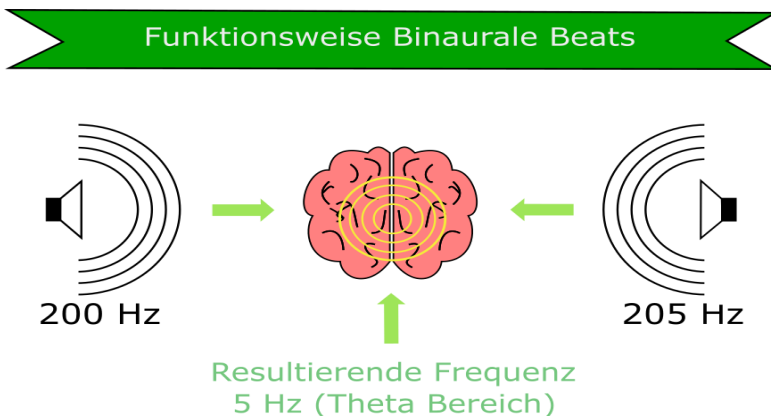
Im Mittelpunkt seiner These stand der Effekt wie binaurale Beats hilfreich bei Konzentration, Angst, Schlaf, Schmerz, Gedächtnis usw. sein können - was tatsächlich ein erneutes Interesse an den binauralen Signalen weckte.

Die binauralen Beats betreffen andere Nervenbahnen als das konventionelle Hören, wodurch das Zuhören spezifische sensorische Reaktionen hervorruft – selbst, wenn beide Frequenzen (die zum linken und rechten Ohr gesendet werden) unterhalb der menschlichen Hörschwelle liegen.

Die Frequenzfolgereaktion (FFR)

Die Wissenschaft der binauralen Klänge kommt auf natürliche Weise im Gehirn vor. Über Kopfhörer wird eine unterschiedliche Tonfrequenz an das linke und das rechte Ohr gesendet. Beim Hören der beiden unterschiedlichen Frequenzen reagiert das Gehirn, indem es die beiden separaten Wellenlängen als eine einheitliche, rhythmische Tonfrequenz interpretiert, die als binauraler Klang (binaurale Beats) bezeichnet wird.

Die resultierende Frequenz, die das Gehirn interpretiert und anschließend mitverfolgt ("mitführt"), stellt die mathematische Differenz zwischen den beiden Frequenzen des linken und rechten Tons dar, die ursprünglich an das linke und rechte Ohr gesendet wurden. Dies wird in der folgenden Abbildung veranschaulicht.



Wenn das Gehirn zwei Töne unterschiedlicher Frequenzen hört, die gleichzeitig an das linke und das rechte Ohr gesendet werden, nimmt es einen dritten Ton wahr, der auf der mathematischen Differenz der beiden Frequenzen basiert. Das Gehirn folgt dann der neuen Frequenz und erzeugt Gehirnwellen mit der gleichen Hertzrate (Hz).

Der Fachbegriff dieses Prozesses lautet "Frequenz nach Antwort".

Wie binaurale Wellen funktionieren

Wenn das Gehirn zwei Töne mit unterschiedlichen Frequenzen hört, die gleichzeitig an das linke und das rechte Ohr gesendet werden, nimmt es einen dritten Ton wahr, der auf der mathematischen Differenz der beiden Frequenzen basiert. Das Gehirn arbeitet dann mit der neuen Frequenz weiter und erzeugt Gehirnwellen mit der gleichen Rate in Hertz (Hz). Der Fachbegriff für diesen Vorgang lautet "Frequency Following Response" (= Frequenzfolgereaktion)

Zum Beispiel: Wenn das rechte Ohr einen Ton von 200 Hz und das linke Ohr einen Ton von 205 Hz empfängt, beginnen die Gehirnwellen bei der Differenz zwischen diesen beiden Signalen (z.B. 5 Hz) zu schwingen.

Der Frequenzfolgereaktion (FFR) ist bei vielen Spezies gut etabliert. Es handelt sich einfach um eine Reaktion, die durch periodische oder praktisch periodische Hörreize erzeugt wird. Selbst das einfache Schlagen einer Trommel kann die gleiche Frequenzfolgereaktion hervorrufen. Das liegt daran, dass der Rhythmus hypnotische Eigenschaften aufweist, die das Gehirn zum Mitnicken anregen.

Eine Wissenschaftlerin namens Melinda Maxfield (PhD) erforschte die bei Ritualen in alten Kulturen verwendeten Trommelschläge. Sie fand heraus, dass diese im Allgemeinen mit einer konstanten Rate von 4,5 Schlägen pro Sekunde schlagen. Dieser konstante Schlag induziert einen tranceähnlichen Zustand für den Stamm, da das Gehirn in eine Hirnwellenfrequenz von 4,5 Schlägen pro Sekunde umschaltet. Im Hirnwellenspektrum wäre dies eine niedrige Theta-Frequenz.

In der Tat haben in fast jeder alten Kultur wiederholte Taktformate eine wichtige Rolle für Wohlbefinden und Wohlstand gespielt. Zum Beispiel konnten tibetische Mönche, Schamanen der amerikanischen Ureinwohner, Hindu-Heiler und Yogi-Meister durch wiederholtes Trommeln und Singen meditative Zustände hervorrufen, die die körperliche und emotionale Heilung förderten.

Das Hirnwellenspektrum

Genauso wie elektrische Geräte mit bestimmten Frequenzen arbeiten, so arbeitet auch das Gehirn mit verschiedenen Frequenzen. Diese Frequenzen werden als Gehirnwellen bezeichnet und in Hertz (Hz) gemessen.

Wenn wir uns in hohen Angstzuständen befinden, nimmt die Geschwindigkeit unserer Gehirnwellen zu und wenn wir entspannt sind, nimmt die Geschwindigkeit ab. Dieses Konzept ist der Schlüssel zum Verständnis wie binaurale Beats funktionieren.

Wenn sich das Gehirn in einem wachen und bewussten Zustand befindet, läuft es normalerweise mit einer Frequenz zwischen 5 und 40 Hz. Innerhalb dieses Spektrums gibt es eine Reihe von verschiedenen Zuständen, die jeweils durch einen Frequenzbereich kategorisiert sind.

Zum Beispiel: Wenn wir uns in einem kognitiven Zustand befinden, der dem Lernen und der energetischen Aktivität förderlich ist, laufen unsere Hirnwellen mit etwa 20-25 Hz, dem so genannten Beta-Zustand. Wenn wir uns in einem Zustand tiefer Entspannung befinden, liegen unsere Gehirnwellen irgendwo zwischen 4-8 Hz; bekannt als der Theta-Zustand.

Transformiere Deine Gedanken & ändere die Welt

Die folgende Tabelle zeigt die Kategorien des Frequenzbereichs für die fünf wichtigsten Hirnwellen-Zustände. Je nach Quelle finden Sie möglicherweise eine gewisse Differenzierung zwischen dem Beginn und dem Ende einer bestimmten Kategorie von Gehirnwellen, aber in der Regel sind die angenommenen Kategoriebereiche ungefähr gleich.



Wie im Text am unteren Ende der Tabelle angemerkt, werden nicht alle Vorteile, die in den einzelnen Kategorien aufgeführt sind, bei jeder Frequenz dieses Bereichs auftreten. In den

COPYRIGHT BY © EARNETIC.de

Unsere Technologien werden permanent weiterentwickelt, um Ihnen die fortschrittlichsten Transformationstools zu bieten, die Sie jemals finden können.

niedrigen, mittleren und hohen Bereichen jedes Spektrums werden unterschiedliche psychische Zustände erlebt. Durch die Forschung wurden spezifische Frequenzen identifiziert, die das Gehirn in einen bestimmten Zustand versetzen können.

In einer Studie wurde beispielsweise festgestellt, dass eine Frequenz von 6 Hz mit einem meditativen Zustand korreliert.

Die Theorie testen (selbst ausprobieren)

Sie können die wissenschaftliche Theorie der binauralen Beats testen, indem Sie unsere Seite [Wie es funktioniert](#) besuchen. Scrollen Sie nach unten auf der Seite bis Sie zu dem Abschnitt kommen, der einen Audio-Player enthält.

Setzen Sie Ihre Kopfhörer auf, drücken Sie auf Play und hören Sie etwa 30 Sekunden lang zu. Nehmen Sie dann einen Ihrer Kopfhörer (links oder rechts) ab und hören Sie mit dem anderen weiter. Sie werden feststellen, wie der gleichmäßige, pulsierende Ton verloren geht, wenn ein Ohrhörer abgenommen wird.

Vertauschen Sie nun die Ohrhörer und probieren Sie die andere Ohrseite aus. Wenn Sie jeden Kopfhörer einzeln anhören, werden Sie die ursprüngliche Tonfrequenz (Ton) wahrnehmen, die an das Ohr gesendet wird.

Wenn Sie den anderen Ohrhörer wieder aufsetzen, reagiert das Gehirn sofort auf das Vorhandensein beider Frequenzen (Töne) und erzeugt effektiv eine dritte Schallfrequenz (Ton), die den binauralen Schlag bzw. die binauralen Schläge darstellen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie einen Kopfhörer herausnehmen (links oder rechts), entfernen Sie ihn so weit wie möglich von Ihrem Ohr. Wenn der Kopfhörer zu nah ist, kann Ihr Ohr den vom Hörgerät abgegebenen Ton (Vibration) immer noch wahrnehmen. Dadurch nimmt Ihr Gehirn die Frequenz auf und kombiniert sie mit der vom übrigen Kopfhörer (der sich noch in Ihrem Ohr befindet) kommenden Frequenz und erzeugt so weiterhin den binauralen Klangeffekt.

2. Musik benutzen

Binaurale Musik reproduziert menschliche Hirnwellenzustände, die innerhalb des Hirnwellenspektrums täglich auftreten. Durch die Verwendung einer geeigneten Aufnahme können wir binaurale Musik verwenden, um das Gehirn in einen bestimmten Zustand zu versetzen.

Ein Beispiel: Eine Person, die unter Stress leidet, könnte durch das Hören von binauralen Thetawellenschlägen Entspannung induzieren. Dadurch würde das Gehirn dazu gebracht niedrigere Frequenzwellen zu erzeugen, die den Geist beruhigen und den Zuhörer entspannter machen.

Ebenso könnte eine Person, die sich bei der Arbeit nicht lange konzentrieren kann, vom Anhören einer Aufnahme mit binauralen Alpha-Schlägen profitieren. Dadurch könnte das Gehirn in den sogenannten "Flow-Zustand" versetzt werden - einen entspannten, aber dezentralen und konzentrierten Geisteszustand.



Ergebnisse und Erwartungen

Unsere Musik ist so konzipiert, dass sie Ihnen hilft in verschiedene erwünschte mentale, emotionale und spirituelle Befindlichkeiten einzutreten. Über die Zeit entsteht eine bessere Synchronisierung zwischen den Gehirnhälften, was wiederum Ihre "gesamte Gehirnfunktion" verbessert.

Mit unserer Musik können Sie eine höhere Produktivität, eine bessere Konzentration, ein beschleunigtes Lernen, ein besseres Gedächtnis, eine gesteigerte Kreativität, einen besseren Schlaf, eine tiefere Meditation und vieles mehr erzielen.

Die meisten Menschen spüren schon bei der ersten Sitzung eine mentale Reaktion. Allerdings handelt es sich dabei um kein Wundermittel und die Ergebnisse variieren von Person zu Person.

Ein Beispiel: Hört sich eine Person, die seit vielen Jahren unter Schlafstörungen leidet, vor dem zu Bett gehen eine unserer Aufnahmen an, wird es eine längere Zeit brauchen bis diese Person eine langfristige Veränderung der Schlafqualität feststellt, im Vergleich zu jemandem, der aufgrund einer Stressphase ein paar schlechte Nächte erlebt hat. Letztgenannte Person kann in derselben Nacht Vorteile genießen und sehr gut schlafen, während es bei der erstgenannten Person eine Woche oder länger dauern kann bis eine Veränderung der Schlafqualität erreicht wird.

Was wir feststellen konnten ist, dass von dem Moment an, in dem Sie anfangen unsere Musik zu hören, Veränderungen im Gehirn auftreten, genauso wie sie im Körper auftreten, wenn Sie anfangen sich zu bewegen. Mit einer regelmäßigen Höroutine (dazu später mehr) werden Sie von den Vorteilen einer dauerhaften Veränderung profitieren.

Regelmäßiges Mitmachen fördert gewohnheitsmäßiges Verhalten; wobei das Gehirn bei zukünftigen wiederholten Vorkommnissen desselben Ereignisses von selbst beginnt sich in den gewünschten Zustand zu versetzen.

Nach zwei Wochen, in denen Sie eine binaurale Tonaufnahme mit Delta-Beats vor dem Schlafengehen anhören, werden Sie möglicherweise feststellen, dass Sie regelmäßig tiefer und länger schlafen und das Gefühl haben, dass Sie den Gebrauch reduzieren oder für eine Weile aufhören können. Es handelt sich um eine natürliche Therapie, die je nach Bedarf in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens eingesetzt werden kann.

Transformiere Deine Gedanken & ändere die Welt

COPYRIGHT BY © [EARNETIC.de](https://www.earnetic.de)

Unsere Technologien werden permanent weiterentwickelt, um Ihnen die fortschrittlichsten Transformationstools zu bieten, die Sie jemals finden können.

Optimale Praxis des Zuhörens

Man kann unsere Musik, wie jede andere auch, genießen, allerdings benötigt man hierzu Kopfhörer. Der Hauptgrund für die Verwendung von Kopfhörern ist, dass das Gehirn beide Töne (die an das linke und das rechte Ohr geleitet werden) gleichzeitig wahrnehmen muss, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Technisch gesehen könnte man auch ohne Kopfhörer auskommen, wenn man eng zwischen zwei Lautsprechern sitzt, von denen einer dem linken und der andere dem rechten Ohr zugewandt ist. Die Effekte würden jedoch stark vermindert sein - ganz zu schweigen davon, dass das eine unpraktische Art und Weise ist die Erfahrung zu genießen.



Transformiere Deine Gedanken & ändere die Welt

Aufgrund der entspannenden Eigenschaften der Musik genießen viele unserer Benutzer den Hörgenuss ohne Kopfhörer; Sie können daher gerne auf die Kopfhörer verzichten, wenn die Übertragung der Gehirnwellen nicht erforderlich ist.

Unsere Musik können Sie überall und jederzeit anhören. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie jedoch die Musik so anhören, dass sie das beabsichtigte Ergebnis optimal ergänzt.

Wenn Sie zum Beispiel ein bestimmtes Musikstück zur Entspannung anhören, wie z.B. das Neuro-Mental-Programm „[mehr Selbstwert und Selbstliebe](#)“ ist es am besten, wenn Sie im Sitzen oder im Liegen zuhören. Außerdem ist es wichtig, dass Sie in einer entspannten Umgebung ohne Ablenkung zuhören. Das hilft Ihnen Ihren Geist zu entspannen und die Wirkung des Engagements zu verstärken.

Ein anderes Beispiel wäre das Zuhören des „[Leicht Lernen](#)“-Programms, das am besten bei einer Tätigkeit mit hoher Konzentration wie Lernen, Arbeiten oder Lesen zu hören ist. In ähnlicher Weise können Sie Ihren kreativen Fluss fördern, indem Sie beim Malen oder Schreiben ein „[Energie Booster](#)“ Musikstück hören.

Binaurale Silent Subliminals Musik wird häufig von Menschen verwendet, die meditieren und nach Entspannungszuständen und höheren Bewusstseinsebenen suchen; daher unser Markenname "Binaural Beats Meditation".

Es ist üblich, dass Benutzer die traditionelle sitzende Meditationshaltung, auch bekannt als "Lotushaltung", einnehmen, wenn sie Aufnahmen zur Meditation und Entspannung verwenden.

Wenn Sie diese Position als unbequem empfinden, können Sie sich stattdessen auf ein Kissen oder einen bequemen Sessel setzen. Sie können sich auch auf die Couch oder auf den Boden legen. Sollten Sie sich eine unserer Aufnahmen anhören, die Ihnen helfen sollen, besser zu schlafen, können Sie sich im Bett beim Einschlafen oder bis zu einer Stunde vor dem Schlafengehen an einem anderen Ort entspannen.

Wie auch immer Sie sich entscheiden, die allgemeine Regel lautet, dass Sie es sich so bequem wie möglich machen und sich so beteiligen, dass Sie das gewünschte Ergebnis erreichen.

3. Auswahl der Kopfhörer

Die große Mehrheit der Kopfhörer wird geeignet sein, die Vorteile unserer Musik voll zu genießen. Zum Beispiel werden die Standardkopfhörer - wie die unten abgebildeten - völlig in Ordnung sein.



Wenn Sie unsere Musik jedoch regelmäßig abspielen, sollten Sie vielleicht in bessere Kopfhörer investieren, um das Beste aus Ihrem Hörerlebnis zu gewinnen.

Offenes oder geschlossenes Kopfhörersystem

Für optimales Hören empfehlen wir die Verwendung von geschlossenen Kopfhörern. Wenn Sie den Unterschied zwischen geschlossenen und offenen Kopfhörern nicht kennen, finden Sie hier eine kurze Erklärung:

Geschlossene Kopfhörer haben eine abgedichtete Schale, während offene Kopfhörer auf der Rückseite des Lautsprechers "offen" sind. Das bedeutet im Grunde genommen, dass Sie mit geschlossenen Kopfhörern keine Außengeräusche mehr hören und keine Töne aus Ihrem Kopfhörer in den Hörbereich anderer Personen austreten.

Kurz gesagt: Geschlossene Kopfhörer sorgen für einen "im-Kopf"-Klang, der sich hervorragend für das Hören von Musik im Allgemeinen eignet.

Preisgünstige Modelle von geschlossenen Kopfhörern können trotz der geschlossenen Schale einen minderwertigen Klang haben, der wiederum zu unerwünschten Echos und Resonanzen führt. Um auf Nummer sicher zu gehen, wählen Sie am besten ein Paar von Bose, Sennheiser, Sony oder jeder anderen bekannten Marke, die gute Kopfhörer herstellt.

[Amazon.com](https://www.amazon.com) bietet regelmäßig Angebote für preiswerte, qualitativ hochwertige geschlossene Kopfhörer an. Wir haben auch einen

ausführlichen Beitrag zu diesem Thema geschrieben, um Ihnen bei der Auswahl der richtigen Kopfhörer für Ihr Budget zu helfen. [Lesen Sie diesen Beitrag hier.](#)



Geräuschunterdrückende & Wireless-Kopfhörer

Sowohl geräuschunterdrückende als auch drahtlose Kopfhörer sind im Allgemeinen für unsere Musik geeignet.

Die Absicht der geräuschunterdrückenden Kopfhörer ist es externe Geräusche auszublenden, um die Musik nicht zu stören. Dabei sollten die binauralen Frequenzen innerhalb der Musik unbeeinflusst bleiben.

Transformiere Deine Gedanken & ändere die Welt

COPYRIGHT BY © [EARNETIC.de](https://www.earnetic.de)

Unsere Technologien werden permanent weiterentwickelt, um Ihnen die fortschrittlichsten Transformationstools zu bieten, die Sie jemals finden können.

Es gibt hauptsächlich zwei Arten von Wireless-Kopfhörern, die zum Musikhören verwendet werden. Die erste Variante verwendet einen Funksender - eine Art Antennenbox, die das Signal an Ihre Kopfhörer überträgt. Solche Kopfhörer werden in der Regel mit Heimstereoplanen verwendet, da das Signal eine große Reichweite hat und durch Wände hindurchgehen kann.

Die zweite und üblichere Variante von Wireless-Kopfhörern sind jene, die ein Bluetooth-Signal verwenden. Einst galt bei der Übertragung mit Bluetooth eine minderwertige Qualität, da es den Ton stark komprimierte. Die Technologie hat sich jedoch weiterentwickelt und neuere Versionen von Bluetooth-Kopfhörern sind in der Lage eine Wiedergabe in CD-Qualität zu erzeugen.

Lautstärke festlegen

Wenn Sie unsere Musik hören, stellen Sie die Lautstärke auf einen angenehmen Wert ein. Sie wollen nicht, dass die Musik zu laut ist, aber gleichzeitig soll die Musik auch nicht so leise sein, dass Sie leicht durch externe Geräusche abgelenkt werden können.

Eine Erhöhung der Lautstärke auf einen unangenehmen Pegel wird die Wirkung der binauralen Musik nicht verstärken. Sie brauchen sich auch keine Sorgen zu machen, dass die Musik zu leise ist; denn solange die Musik über Kopfhörer hörbar ist, wird der gewünschte Effekt eintreten.

Einige unserer Aufnahmen mögen etwas leiser erscheinen als andere, aber das liegt im Allgemeinen eher an der Wahrnehmung des Sounddesigns durch das Ohr als an der tatsächlichen

Lautstärke. Das Sounddesign bestimmt auch das Auf- und Abschwellen der binauralen Rhythmusspur (der Klang unter der

Musik), die Sie je nach Aufnahme hören oder nicht hören können. Wir empfehlen Ihnen die Lautstärke der einzelnen Spuren einfach auf einen für Sie angenehmen Pegel einzustellen.

4. Ihre Hörroutine

Empfohlene Nutzungsgrenzen

Für Anfänger empfehlen wir maximal drei Aufnahmen pro Tag anzuhören, entweder die 30- oder die 60-minütige Version. Dieses Niveau der täglichen Nutzung ist mehr als ausreichend, um eine positive Veränderung in dem gewählten Bereich des Interesses zu bewirken.

Personen, die diese Art von Musik regelmäßig hören, können sich dafür entscheiden sie mehrmals zu hören. Viele unserer Benutzer speichern einen bestimmten Titel in einer Schleife und hören ihn zwei oder drei Stunden am Stück. Für Anfänger empfehlen wir jedoch die oben genannte Nutzung als Anfangspunkt.

Wir empfehlen Ihnen Beta- und Gamma-Aufnahmen nicht am Abend zu hören. Dies sind Hochfrequenz-Aufnahmen, die das Wachsein stimulieren, im Gegensatz zu Theta und Delta, die die Produktion von niederfrequenten Hirnwellen und, im Allgemeinen, einen entspannten Geisteszustand fördern. Sie können herausfinden, welchen Frequenzbereich ein bestimmtes Medium verwendet, indem Sie zu der entsprechenden Seite auf unserer [Homepage](#) navigieren.

Einen Tagesablauf entwickeln

Wir empfehlen eine tägliche Routine zu entwickeln, die sich an den von Ihnen angestrebten Zielen orientiert. Zum Beispiel könnten Sie morgens [Positives Denken](#) hören, um sich mit einer positiven Einstellung auf den Tag vorzubereiten; dann Zen Focus während der Arbeit - für hohe Produktivität; und dann die Chill Pill, wenn Sie abends nach Hause kommen, um den Stress vom Tag abzubauen.



Sobald Sie positive Veränderungen in einem bestimmten Bereich feststellen, können Sie sich entscheiden weiterzumachen und eine andere Aufnahme für einen anderen Zweck auszuprobieren.

Wenn Sie beispielsweise Ihren Tag in den letzten zwei Wochen mit der Tiefen Meditation begonnen haben, könnten Sie sich dafür entscheiden, Ihre Routine zu ändern und den Tag mit der Überflussmeditation zu beginnen.

Es empfiehlt sich, Ihre Höroutine an Ihre aktuelle Situation anzupassen. Vielleicht haben Sie zum Beispiel ein Vorstellungsgespräch und möchten vor dem großen Tag gut schlafen oder die Symptome der Unruhe vor dem Treffen reduzieren. In diesem Fall könnten Sie am Abend vorher seligen Schlaf wählen und am Morgen des Gesprächs Angstzustände abbauen.

5. Weitere Schritte & hilfreiche Links

Wir hoffen, dass Sie unseren Ratgeber interessant empfunden haben und dass Sie nun bereit sind, sich den Hunderttausenden anderer Benutzer anzuschließen, die bereits von unserer besonderen Musik profitieren.

Wenn Sie Fragen haben, die in diesem Handbuch nicht beantwortet wurden, lesen Sie bitte unsere [Benutzer-FAQ](#). Alternativ können Sie uns per E-Mail über das Online-Formular auf der [Kontaktseite](#) kontaktieren.

Wenn Sie Fragen zu unseren subliminalen Audioprodukten haben, die eine Kombination aus binauralen Beats und subliminalen Nachrichten darstellen, lesen Sie bitte die [Subliminal Audio FAQ](#).

Um Ihre Downloads auszuwählen und sofort loszulegen zu können, besuchen Sie unseren Shop, indem [Sie hier klicken](#).

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Musik gefällt und freuen uns darauf bald von Ihnen zu hören.

Disclaimer:

Unsere Programme tragen zwar zum Wohlbefinden bei, sollen aber nicht die medizinische Diagnose und Behandlung ersetzen. Wenn Sie in der Vergangenheit Anfälle, Hörstörungen, Herzprobleme oder andere psychische Störungen erlebt haben oder wenn Sie schwanger oder unter 18 Jahren sind, hören Sie unsere Musik nicht ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt. Hören Sie unsere Musik nicht, wenn Sie Auto fahren oder schwere Maschinen bedienen. In dem unwahrscheinlichen Fall, dass Sie ungewöhnliche körperliche oder geistige Beschwerden verspüren, stellen Sie den Gebrauch sofort ein. Alle Ansprüche, ob ausdrücklich oder stillschweigend, einschließlich der Handelsüblichkeit und der Eignung für einen bestimmten Zweck, sind ausgeschlossen.

Copyright-Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. © 2020 EARNETIC.de Kein Teil dieses Handbuchs darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen oder anderen elektronischen oder mechanischen Methoden, reproduziert, verteilt oder übertragen werden, außer im Falle von kurzen Zitaten in kritischen Rezensionen und bestimmten anderen, nach dem Copyright-Gesetz zulässigen, nicht kommerziellen Verwendungen.