

Das **brainLight**<sup>®</sup>-Komplettsystem mit **relaxTower PRO**:  
Informationen zu Anwendung und Wirkungsweise



**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

# Inhaltsverzeichnis

---

Liebe\*r **brainLight**- Anwender\*in!

Speziell in unserer schnelllebigen, vom Stress geprägten Zeit sind **brainLight**-Anwendungen eine wertvolle Methode, um zum inneren Gleichgewicht zu finden und an den Ecken und Kanten der eigenen Persönlichkeit zu feilen. Das **brainLight**-Komplettsystem ist die Einheit aus **brainLight relaxTower PRO** und Shiatsu-Massagesessel und ermöglicht Wohlfühlerlebnisse für Körper und Geist. Die Bedienung ist unkompliziert: Machen Sie es sich bequem, wählen Sie ein Programm und setzen Sie Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf – nun erfahren Sie eine perfekt aufeinander abgestimmte Sinfonie aus Massage, Lichtimpulsen, Musik und – je nach Programm – sprachlicher Begleitung.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie weitere Anwendungshinweise und Hintergrundinformationen zur audio-visuellen Technologie. Wir wünschen Ihnen wunderbare Erfahrungen!

Ihr **brainLight**-Team

Gegenindikationen .....	3
I: Grundlagen .....	4
Tastatur des <b>brainLight relaxTower PRO</b> .....	4
Die <b>brainLight</b> -Anwendung .....	5
Die <b>brainLight</b> -Programme .....	9
II: Hintergrund und Wirkungsweise der <b>brainLight</b> -Systeme .....	10
Wirkung auf Geist und Körper .....	10
Mentales Training mit dem <b>relaxTower PRO</b> .....	11
Funktionsweise der audio-visuellen Technologie ....	14
Die elektrische Aktivität des Gehirns .....	15
Die fünf Gehirnwellenbereiche .....	16
Die Geschichte der Mentalsysteme .....	19
FAQ – Häufig gestellte Fragen .....	21
• zur Anwendung .....	21
• zur Wirkungsweise .....	24
Eine kleine Inspiration .....	26
Quellenangaben & Impressum .....	27

# Gegenindikationen

---

Die **brainLight**-Technologie wurde zur Entspannung, Aktivierung, für mentales Training und zur Förderung von Bewusstsein, kognitiven Fähigkeiten und Wohlbefinden entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien und Stimmen seitens der Anwender\*innen bestätigen die positiven Kurz- und Langzeitwirkungen.

An dieser Stelle distanzieren wir uns jedoch klar von der Aussage, dass die **brainLight**-Systeme als Ersatz für eine notwendige medizinische Behandlung jeglicher Art angesehen werden können.

Die **brainLight**-Systeme können unter Berücksichtigung der hier aufgeführten Ausnahmen bedenkenlos benutzt werden. Im Zweifelsfalle konsultieren Sie bitte Ihre\*n Arzt\*Ärztin.

**Benutzen Sie die **brainLight**-Systeme ohne Visualisierungsbrille:**

- bei Epilepsie und ähnlichen Anfallsleiden
- bei Photosensibilität
- als Träger\*in eines Herzschrittmachers
- wenn Sie schwanger sind.

Durch die akustischen Signale, die per Kopfhörer übertragen werden, entfaltet das audio-visuelle **brainLight**-

System auch ohne Visualisierungsbrille seine Wirkung, wenn auch weniger intensiv.

**In folgenden Fällen sollten Sie die **brainLight**-Systeme nicht benutzen:**

- unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Psychopharmaka
- bei Hirnschäden oder nach Gehirnoperationen
- bei starkem Unwohlsein
- bei akutem Fieber
- nur nach Absprache mit dem\*r behandelnden Arzt\*Ärztin, wenn Sie in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung sind.

**Die Massagefunktionen des Shiatsu-Massagesessels dürfen Sie nicht nutzen:**

- wenn Sie schwanger sind
  - bei akut starken Rückenbeschwerden
  - bei Osteoporose
  - bei Thrombose und ähnlichen Venenleiden
  - wenn Sie über 120 kg schwer sind
  - wenn Ihr\*e Arzt\*Ärztin Ihnen Massagen untersagt hat.
- Wählen Sie in diesen Fällen ausschließlich Programme ohne Massage. Der Massagesessel fährt dann für die Dauer der Anwendung in die Entspannungslage, massiert aber nicht.

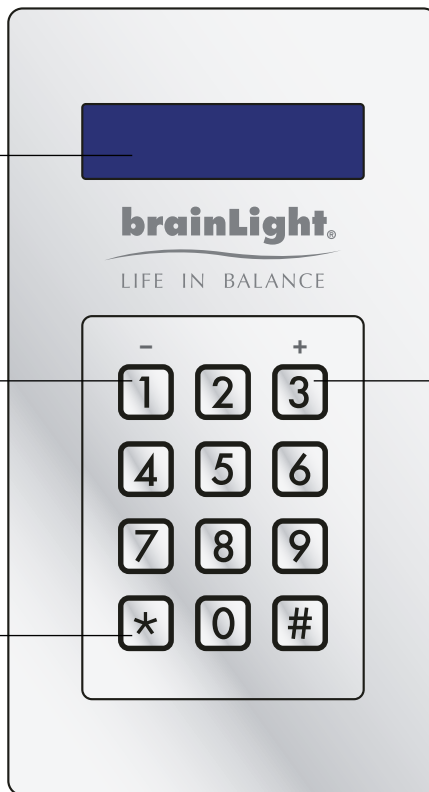
# Tastatur des **brainLight**® relaxTower PRO

hintergrundbeleuchtetes  
**LCD-Display** mit Programm-  
und Restlaufzeitanzeige

Intensität\* -

Intensität\* +

Abbruchtaste



\*Wahlmöglichkeit: Verringerung (-) oder Verstärkung (+) der Intensität der Luftdruckmassage innerhalb der ersten 5 Sekunden nach Programmwahl (nur bei den **brainLight**-Systemen mit den Massagesesseln 4D Zenesse und 4D SPHERE). Wenn Sie nichts auswählen, startet das Programm automatisch mit mittlerer Luftdruckintensität.

# Die **brainLight**<sup>®</sup>-Anwendung

## TIPPS für ein optimales **brainLight**-Erlebnis:

- Setzen Sie Ihre normale Brille ab oder nehmen Sie ggf. Ihre Kontaktlinsen für die Dauer der **brainLight**-Anwendung heraus.
- Tragen Sie bequeme, lockere Kleidung.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Anwendung nicht gestört werden.

## Die Erstanwendung

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

1. Stellen Sie sicher, dass das **brainLight**-System mit der Stromzufuhr verbunden ist und machen Sie es sich im Massagesessel bequem.
2. Wenn der Massagesessel über eine Fußsohlenmassage verfügt, denken Sie bitte daran, Ihre Schuhe auszuziehen.



3. Wählen Sie das Programm 1, indem Sie die Ziffer 1 auf der Tastatur des **relaxTower PRO** drücken.



4. Wenn der **relaxTower PRO** mit einem Münzautomaten ausgestattet ist, werfen Sie nun die erforderliche Anzahl Münzen bzw. Wertcoins in den Münzschlitz ein. Andernfalls gehen Sie direkt weiter zu Schritt 5.



5. Setzen Sie jetzt den Kopfhörer auf. Alle wichtigen Anwendungsinformationen erhalten Sie über Kopfhörer. Passen Sie die Lautstärke mit Hilfe des kleinen Reglers am Kopfhörerkabel an.



6. Über den Kopfhörer wird Ihnen gesagt, wann Sie die Visualisierungsbrille aufsetzen sollen. **Halten Sie grundsätzlich während der Anwendung die Augen geschlossen.**

# Die **brainLight**<sup>®</sup>-Anwendung



7. Passen Sie die Lichtintensität der **brainLight**-Visualisierungsbrille mit dem Regler am Kabel so an, dass Sie sich während der Anwendung wohlfühlen.

8. Der Trage- und Anwendungskomfort der **brainLight**-Visualisierungsbrille lässt sich mit Hilfe der folgenden Funktionen optimieren:

- Der Neigungswinkel der Bügel der Visualisierungsbrille ist einfach verstellbar.



- Die Länge der Bügel ist individuell verstellbar.



- Damit sitzt der Bügel bequem über dem Kopfhörer.



9. Genießen Sie jetzt Ihr **brainLight**-Wohlfühlerlebnis. Vor und nach der audio-visuellen Entspannung werden Sie vom Shiatsu-Massagesessel massiert.

**HINWEIS:** Beim **relaxTower PRO 4D** Zenesse und **4D SPHERE** haben Sie nach der Programmwahl 5 Sekunden lang Zeit, die Intensität der Luftdruckmassage für die gesamte Programmdauer festzulegen. Drücken Sie die **Taste 1** für "**schwach**" und die **Taste 3** für "**stark**". Wenn Sie nichts auswählen, startet das Programm automatisch mit der Einstellung der **Taste 2** "**mittel**".

# Die **brainLight**<sup>®</sup>-Anwendung

---

## Vor jeder weiteren Anwendung

Nehmen Sie sich zu Beginn ein paar Momente Zeit, um tief und gleichmäßig zu atmen. Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Gedanken fließen. Entscheiden Sie, welches Programm Sie gerade jetzt anwenden möchten: Ein Entspannungsprogramm, ein Anregungsprogramm oder doch lieber mentales Training? Lassen Sie sich Zeit bei der Auswahl.

Es empfiehlt sich, mit kurzen Programmen und geringeren Lichtintensitäten zu beginnen, um Ihren Körper langsam an diese neue Art der Stimulation heranzuführen.

## Die Programmwahl

Starten Sie das gewünschte Programm, indem Sie die entsprechenden Ziffern auf der Tastatur wählen. Ist der **relaxTower** PRO mit einem Münzautomat ausgestattet, so werfen Sie nun die erforderliche Anzahl Münzen bzw. Wertcoins ein. Setzen Sie nun den Kopfhörer und auch die Visualisierungsbrille auf, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen ...

## Während der Anwendung

Die Augen sind während der Anwendung geschlossen. Hinter dem geschlossenen Auge entstehen durch die Lichtimpulse wechselnde Farben, Formen und Muster, die jede\*r individuell erlebt. Menschen reagieren unterschiedlich empfindlich auf Licht. Daher ist es wichtig, dass Sie die Intensität so einstellen, dass es für Sie angenehm ist.

## Programmabbruch

Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.



## Nach der Anwendung

Um ins Hier und Jetzt zurückzukommen, sollten Sie sich ebenfalls einige Minuten Zeit nehmen.

Spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie sich jetzt im Vergleich zu vorher fühlen. Sind Sie entspannter? Erfrischt? Haben Sie neue Ideen?

Stehen Sie langsam auf.

Viele Anwender\*innen beobachten, dass sie Tätigkeiten nach einer **brainLight**-Anwendung mit viel mehr Ruhe und Sorgfalt ausführen, als es ihrer Gewohnheit entspricht. Nehmen Sie solche scheinbaren Randbeobachtungen genauso wichtig, wie die Erlebnisse während der optisch-akustischen Stimulation und/oder Massage.



**TIPP:** Eine gute Unterstützung leistet ein persönliches **brainLight**-Tagebuch. Sehr aufschlussreich ist es, eigene Befindlichkeiten, Erfahrungen und Beobachtungen regelmäßig und über einen längeren Zeitraum zu notieren. So können Sie Veränderungen leicht erkennen und sich durch dokumentierte Erfolge zusätzlich motivieren.



# Die **brainLight**<sup>®</sup>-Programme

Die Programme des **brainLight**-Systems enthalten eine automatisch aufeinander abgestimmte Kombination aus den Elementen **Massage, Licht- und Tonfrequenzen, Musik sowie sprachlicher Begleitung**. Ihrer Programmbroschüre können Sie anhand der folgenden Symbole entnehmen, welche Elemente im Programm enthalten sind und wie deren Ablauf ist.

## Zeichenerklärung

- ✂ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- ▣ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- Anwendung mit durchgehender Massage, die Visualisierung setzt erst später ein.
- ⌚ Anwendung mit durchgehender Visualisierung, am Anfang und Ende erfolgt eine Massage.
- ▣ Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.
- 🌀 Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.
- 👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
- ☀ Anwendung mit Wärme-Funktion.
- 🗣 Anwendung mit SINNVoller Geschichte.

**Grundsätzlich gilt:** Den Programmtiteln und Programmbeschreibungen in der Programmbroschüre lässt sich entnehmen, welche Anwendung je nach Situation oder Tageszeit am Besten geeignet ist. Probieren Sie Programme aus und beobachten Sie, welche Titel Ihnen am besten tun.

**brainLight** relaxTower PRO mit Shiatsu-Massagesessel Gravity PLUS



# Wirkung auf Geist und Körper

---

Da jeder Mensch ein Mosaik aus persönlichen Erfahrungen, Vorlieben, körperlicher und psychischer Verfassung, Tagesform und vielen anderen Aspekten ist, werden auch die **brainLight**-Anwendungen und ihre Wirkung subjektiv unterschiedlich wahrgenommen. Zur Orientierung können wir jedoch auf der Basis unserer Erfahrung und verschiedener Studien nachfolgende Aussagen treffen:

## I. Unmittelbare Wirkung der Anwendungen gemäß Programmtyp:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 5 – 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Therapievorbereitung und -unterstützung
- Zugang zur rechten Gehirnhälfte und damit zum Unterbewusstsein
- Vernetzung der beiden Gehirnhälften
- Vertiefung von Lerninhalten und Aufnahme ins Langzeitgedächtnis

## II. Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen gemäß Programmtyp:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- höhere Stressresistenz und Belastbarkeit

- gesteigerte Leistungsfähigkeit
- mehr geistige Klarheit und leichtere Entscheidungsfindung
- Wohlbefinden für Körper und Psyche
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## III. Langfristige Wirkungen gemäß Programmtyp und Nutzungskontinuität:

- Konzentrationssteigerung
- Verbesserung von Gedächtnis und Lernleistung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- dauerhafter Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- positive Herangehensweise an tägliche Herausforderungen des Lebens
- Steigerung der Gehirnaktivität
- Verbesserung des intuitiven Entscheidungsverhaltens
- Meditationserfahrungen
- Zukunftsgestaltung aus innerem Wissen und innerer Stärke heraus
- Steigerung der Sinneswahrnehmungen
- bessere Zusammenarbeit der Gehirnhälften durch intensivere Vernetzung.

**Aktuelle Studienergebnisse:** [studien.brainlight.de](http://studien.brainlight.de).

**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**® relaxTower 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 relaxTower 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**

**relaxTower 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 relaxTower PRO** besonders effektiv. Durch mentales Training im Bereich des Unterbewusstseins haben Sie die Möglichkeit, Verantwortung für Ihre

# Mentales Training mit dem **brainLight**® relaxTower

---

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.

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** relaxTower 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 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.

# Funktionsweise der audio-visuellen Technologie

---

Mittels eines kleinen, hochentwickelten Computers – dem Herzstück des **brainLight relaxTower PRO** – werden optische und akustische Signale produziert und per Visualisierungsbrille und Kopfhörer übertragen. Das Gehirn passt sich diesen Frequenzen spontan an und produziert dann auf natürliche Weise eigene Frequenzen, die den vorgegebenen Impulsen entsprechen.

Diesem Phänomen gab der US-Amerikaner Robert Monroe in den 1960er Jahren einen Namen. Seine Theorie der sogenannten Frequenzfolgeaktion (FFR) besagt sehr vereinfacht, dass das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz folgt und schließlich in dem elektrischen Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen beginnt.

Die moderne Erforschung der Effekte von rhythmischem Licht und Klängen begann bereits Mitte der 1930er Jahre. Wissenschaftler\*innen entdeckten, dass sich die Gehirnwellen an den Rhythmus blitzender Lichtstimulation anpassen – ein Kopplung genannter Prozess. Wird zum Beispiel ein Stroboskop mit einer Frequenz von 10 Hz auf das Auge gerichtet, kann man anhand von EEG-Aufzeichnungen erkennen, dass sich

die Gehirnwellen der Versuchsperson an eben diese Frequenz anpassen.

Beim Rückblick in die Menschheitsgeschichte kann man feststellen, dass schon in der Antike rhythmisches Trommeln, Rasseln, Klatschen oder Singen, zusammen mit flackerndem Licht (erzeugt durch Lagerfeuer, Kerzen, Fackeln etc.) zum Erreichen von Trancezuständen eingesetzt wurde. Denken Sie selbst an die Magie flackernden Feuers, das tanzende Sonnenlicht auf den Wellen des Meeres, das monotone Schienengeratter bei einer Zugfahrt oder das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee. Meist stellen sich schnell Gedankenbilder und Vorstellungen wie in einem Film ein, Ihr Geist scheint zu schweben. Aufregende Farben, Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge.

Die **brainLight**-Programme beinhalten eine reichhaltige Komposition aus Tönen, Akkorden und Frequenzen. Dies unterstützt die Intensität des Erlebnisses sowie dessen Wirkung. Anwender\*innen werden je nach Programmwahl in ganz unterschiedliche Zustände geführt, sei es z. B. Meditation, Entspannung oder geistige Klarheit.

# Die elektrische Aktivität des Gehirns

---

Unsere Brainpower basiert auf Elektrizität. Jede einzelne unserer Milliarden Gehirnzellen entlädt sich elektrisch in einer bestimmten Frequenz. Diese elektrischen Signale können mit einem Elektroenzephalographen (EEG) aufgezeichnet werden, etwa so, wie ein Seismograph die Bewegungen in der Erde registriert. Das EEG misst dabei nicht das elektrische Signal einzelner Gehirnzellen, sondern das kooperative elektrische Muster der Netzwerke von vielen Millionen Zellen, die sich gleichzeitig entladen. Diese kollektiven Energieimpulse nennt man Gehirnwellen.

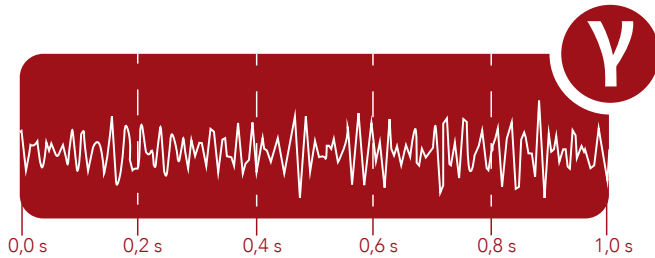
Seit das erste EEG in den 1920er Jahren entwickelt wurde, haben Wissenschaftler\*innen herausgefunden, dass das Gehirn fünf unterschiedliche Typen von Gehirnwellen produziert, die Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen genannt werden. Unser Gehirn arbeitet während des Tages fast ausschließlich im schnellen Beta-Rhythmus. In Stresssituationen empfinden wir dies als Überreizung. Die verschiedenen Licht- und Ton-Programme des **brainLight relaxTower PRO** zielen darauf ab, das Gehirn in den Alpha-, Theta-, Delta- oder niedrigen Gamma-Bereich zu führen und die beiden Gehirnhälften zu vernetzen. Dabei handelt es sich um einen spezifischen Zustand und bedeutet nicht,

dass das gesamte Gehirn eine dominante Welle der gleichen Frequenz produziert, etwa 10 Hz im Alpha-Bereich. Man muss sich die Gehirnwellen eher als Gipfel und Täler vorstellen. Mit dem Grad der Vernetzung steigt die „Power“ des Gehirns und damit die Amplituden der Wellen (wenn zwei Wellen aufeinander treffen, produzieren sie eine größere Welle).

Vereinfacht dargestellt läuft z. B. ein Tiefenentspannungsprogramm folgendermaßen ab: Mit schnell blinkenden Licht- und Ton-Frequenzen (im Beta-Bereich) werden Sie in einem geistig sehr aktiven, möglicherweise angespannten Zustand „abgeholt“ und durch langsamer werdende Frequenzen in den Alpha-Bereich geführt. Ihr Atem beruhigt sich und wird gleichmäßiger, Ihre Muskeln entspannen sich. Durch die Beruhigung und Ausbalancierung der Gehirnwellen wird die Konzentration gesteigert und der Geist optimal aufs Lernen vorbereitet. Alpha-Wellen sind ein grundlegendes Merkmal für geistige und körperliche Entspannung sowie für Aufnahmefähigkeit, Gedächtnis, Kreativität, Fantasie und Intuition. Heilung und Selbstregeneration finden dagegen am besten im Delta-Zustand statt. Einen Überblick über die fünf Gehirnwellenbereiche und ihr Indikationsspektrum finden Sie im Folgenden.

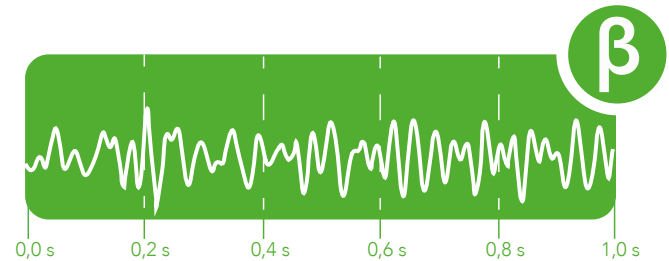


# Die fünf Gehirnwellenbereiche



## Gamma-Wellen

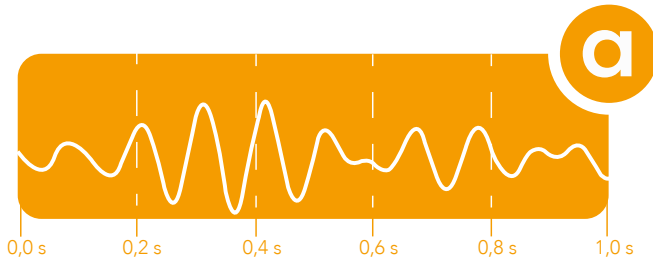
Gamma-Wellen sind die schnellsten Gehirnwellen. Diese umfassen einen **Frequenzbereich von 30 Zyklen pro Sekunde (30 Hertz, abgekürzt Hz) bis weit über 100 Hz**. Sie treten bei Angstzuständen, Hyperaktivität, Spannungen, aber auch bei körperlichen und geistigen Spitzenleistungen auf. Da Gamma-Wellen wenig erforscht sind, kommen im **brainLight relax-Tower PRO** nur Frequenzen bis maximal 40 Hz zum Einsatz – ein Bereich, zu dem ausreichende Untersuchungen vorliegen, da er vormals den Beta-Wellen zugeschrieben wurde.



## Beta-Wellen

Von Beta-Wellen spricht man im **Frequenzbereich von 14 bis 30 Hz**. Wenn wir in einem normalen, wachen Zustand sind, mit offenen Augen, den Fokus auf die äußere Welt gerichtet oder mit konkreten Problemen beschäftigt, dann dominieren Beta- sowie niedrige Gamma-Wellen (meist zwischen 14 und 40 Hz) im Gehirn. Beta-Wellen werden mit Aufmerksamkeit, Wachheit, Konzentration, Kognition und – in extremen Zuständen – mit Besorgnis und Ängsten assoziiert. Die meisten Menschen aus dem westlichen Kulturkreis haben ein von Beta-Wellen dominiertes Gehirn.

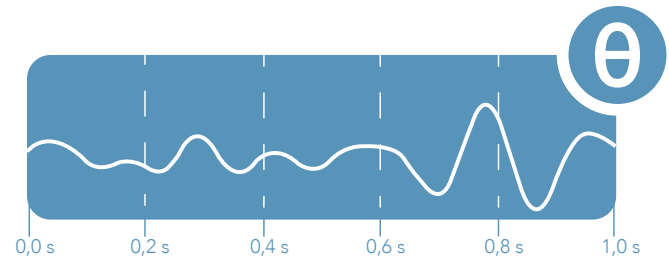
# Die fünf Gehirnwellenbereiche



## Alpha-Wellen

Wenn wir unsere Augen schließen und entspannter, passiver oder unfokussierter werden, dann verlangsamen sich die Gehirnwellen und wir produzieren sogenannte Alpha-Wellen, die im **Bereich zwischen 8 und 14 Hz** liegen. Wenn wir uns immer weiter entspannen, beginnen die Alpha-Wellen im Gehirn zu dominieren. Sie produzieren ein ruhiges und wohlige Gefühl, den Alpha-Zustand. Der Alpha-Zustand scheint ein für das Gehirn weitgehend neutraler Zustand zu sein. Wenn Menschen gesund sind und keinen Stress empfinden, produzieren sie ein hohes Ausmaß dieser signifikanten Alpha-Aktivität. Fehlt diese, kann das ein erstes Signal für Sorge, Stress oder Krankheit sein.

Alpha-Wellen fördern außerdem die parasympathischen neuronalen Funktionen, die Integration von rechter und linker Gehirnhälfte und unterstützen Heilungsprozesse des Körpers. Im Alpha-Zustand sind wir kreativ und optimal empfänglich für das Erlernen von neuen Informationen.



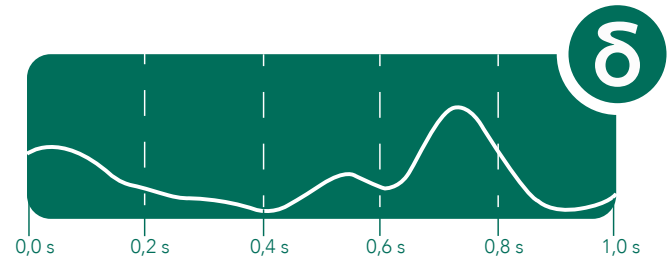
## Theta-Wellen

Wenn Ruhe und Entspannung in Schläfrigkeit umschlagen, stellt das Gehirn auf die langsameren, kraftvollen Theta-Wellen um, die in einem **Frequenzbereich von 4 bis 8 Hz** liegen. Hierbei handelt es sich um den

# Die fünf Gehirnwellenbereiche

Dämmerzustand zwischen Wachen und Schlafen und dieser wird oft von unpräzisen, traumartigen mentalen Bildern begleitet, die mit lebhaften Erinnerungen in Zusammenhang stehen können. Theta-Wellen sind dann messbar, wenn Sie sich in tiefer Meditation befinden oder bestimmte Yogaübungen, Übungen des Autogenen Trainings oder andere Entspannungstechniken ausführen.

Theta öffnet den Zugang zu unterbewusstem Gedankenmaterial, Träumereien, freien Assoziationen, verborgenem Wissen und kreativen Ideen. Interessant ist, dass bei Kindern bis ca. zum 10. Lebensjahr auch im Wachzustand ein dominanter Anteil an Theta-Wellen gemessen wird. Der Mensch scheint im Verlauf des Heranwachsens Aufmerksamkeit, Sensibilität sowie Empfindsamkeit einzubüßen. Wenn Theta-Wellen über längere Zeit regelmäßig produziert werden, stellt sich das ideale Gleichgewicht zwischen Parasympathikus und Sympathikus ein. Vor allem die Theta-Frequenz von 7,83 Hz (Schumann-Welle) ist eine wichtige Frequenz in unserer natürlichen Umwelt und unterstützt die Regeneration unseres Körpers.



## Delta-Wellen

Nach dem Einschlafen dominieren Delta-Wellen das menschliche Gehirn. Diese sind noch langsamer als Theta-Wellen und liegen im **Frequenzbereich von 0,1 bis 4 Hz**. Delta-Aktivität wird im Wachzustand nur selten erlebt. Entsprechende Zustände sind tiefer, traumloser Schlaf (non-REM Schlaf), Trance und Tiefenhypnose. Wenn sich Menschen im Delta-Zustand befinden, wird eine hohe Anzahl von heilenden Wachstumshormonen ausgeschüttet und die zelluläre Regeneration angeregt.

# Die Geschichte der Mentalsysteme

---

## **Ca. 150 n. Chr.:**

Der griechische Naturwissenschaftler Claudius Ptolemäus entdeckt, als er ein sich drehendes Rad zwischen die Sonne und eine\*n Betrachter\*in stellt, dass das Flackern des Sonnenlichts durch die Speichen sowohl ein Gefühl der Benommenheit und Euphorie erzeugt, als auch Muster und Farben vor dem Auge entstehen lässt.

## **Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert:**

Der französische Psychologe Pierre Janet erforscht, dass hysterische Anfälle durch flackerndes Licht gemildert werden können.

## **Mitte der 1930er Jahre:**

Wissenschaftler\*innen finden heraus, dass sich Gehirnwellen auf den Rhythmus von blitzenden Lichtstimulationen einstimmen und nennen diesen Prozess Kopplung.

## **Während des 2. Weltkriegs:**

Der Radartechniker Sidney Schneider ist von den Effekten rhythmischer Lichtblitze auf dem Radarschirm sehr angetan. Bei Personal, das ständig auf den Radarschirm blickt, führt dies zu veränderten Bewusstseinszuständen. Schneider entwickelt daraufhin das erste

kommerzielle, medizinische System zur Kopplung von Gehirnwellen. Produktionsbeginn ist Ende der 1940er Jahre. Das Gerät heißt Brainwave Synchronizer und wird auch heute noch in der Hypnotherapie eingesetzt.

## **Mitte der 1940er Jahre:**

Forscher\*innen, wie der britische Neurowissenschaftler Gray Walter, untersuchen mittels Stroboskop und EEG verstärkt die Wirkung von flackerndem Licht auf die Gehirnwellenaktivität. Walter schlussfolgert, dass nicht nur der Bereich, der mit dem Sehen in Verbindung steht, sondern die Aktivität des gesamten Cortex beeinflusst wird.

## **1960er und 1970er Jahre:**

Viele wissenschaftliche Untersuchungen beweisen eine große Anzahl positiver Effekte des Einsatzes von flackerndem Licht in verschiedenen Frequenzen. So unter anderem die Steigerung des IQ, erweiterte intellektuelle Fähigkeiten und eine bessere Vernetzung der beiden Gehirnhälften.

## **1980er Jahre:**

Durch die Revolution in der Mikroelektronik wird es möglich, kleine und überraschend komplexe Mental-

# Die Geschichte der Mentalsysteme

---

systeme herzustellen. In den USA entsteht daraufhin ein Trend: In vielen Städten eröffnen sogenannte "Mind Machine Studios".

**1988** reisen Ursula Sauer und Jochen Hufgard durch die USA, um die Mentalsysteme verschiedener Hersteller\*innen zu testen. Am 31. Oktober desselben Jahres gründen sie die **brainLight** GmbH und beginnen, die Systeme des US-Amerikaners Rob Robinson, die sie auf ihrer Reise am meisten überzeugt hatten, in Deutschland zu vertreiben.

**1990er Jahre:** Mentalsysteme etablieren sich in Europa und werden zunächst von Privatnutzern\*innen gekauft. **brainLight** entwickelt nach und nach verschiedene Systeme für den gewerblichen sowie öffentlichen Bereich und beginnt, diese mit der Anwendung auf einem Massagesessel zu kombinieren.

**2007:** Die **brainLight** GmbH tritt das Erbe des verstorbenen Rob Robinson an und beginnt, ihre Systeme in Deutschland selbst herzustellen. Neben der fast 20-jährigen Erfahrung fließt das Know-how für moderne Technologie mit ein, was zu einer neuen Generation von Mentalsystemen führt.

Licht- und Tonimpulse sowie je nach Programm Musik und Sprache sind optimal aufeinander abgestimmt. Außerdem ist die vollautomatisierte Steuerung eines Shiatsu-Massagesessels möglich. Die **brainLight**-Technologie ist bis heute weltweit einzigartig.



Der erste **brainLight**-Synchro von 1988



Der **brainLight** relax-Tower PRO von heute

# FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Anwendung

---

## Wann und wie oft sollte man **brainLight**-Anwendungen machen?

Eine Formel dazu gibt es nur für den Einsatz im „Persönlichkeitsdesign“, wenn Sie z. B. eine Gewohnheit verändern möchten (das kann eine konkrete Handlung wie Rauchen oder Ihr Essverhalten sein oder emotionale Gewohnheitszustände wie ein niedriges Selbstbewusstsein). Hier empfiehlt es sich, das passende Tiefensuggestions- oder Mentaltrainings-Programm 21-mal hintereinander, am besten zur gleichen Tages- oder Uhrzeit durchzuführen, entweder an 21 aufeinanderfolgenden Tagen oder verteilt über die Dauer von 7 Wochen mit wöchentlich drei Anwendungen.

**Nähere Informationen zum mentalen Training mit dem **brainLight** relaxTower PRO finden Sie ab S. 11.**

Für alle anderen Anwendungsbereiche sollten Sie sich nach Ihren eigenen Bedürfnissen richten. Den Programmtiteln und -beschreibungen lässt sich entnehmen, welche Anwendung je nach Situation oder Tageszeit am besten geeignet ist. Je regelmäßiger Sie einen Programmtyp einsetzen, desto stärker stellen sich Langzeiteffekte ein (siehe nächste Frage).

## Wie lange hält die Wirkung nach der Anwendung an?

Dies ist individuell verschieden und auch von Ihrer Tagesform abhängig. Unsere Studien und Erfahrungswerte zeigen, dass der unmittelbare Effekt einer Anwendung durch regelmäßigen Einsatz verstärkt wird. Der sofortige Stressabbau, den z. B. eine 20-minütige Tiefenentspannung bewirkt, entwickelt sich bei mehrmaliger Anwendung in eine erhöhte und bei regelmäßigem Einsatz zu beständiger Stressresistenz. Außerdem gibt es Wirkungen, die sich überhaupt erst nach längerem regelmäßigem Einsatz zeigen.

Der **brainLight** relaxTower PRO ist vor allem ein Impulsgeber, der Ihren Organismus dazu anregt, in bestimmte Zustände zu gelangen. Sind diese erst einmal erlernt und geübt, stellen sie sich immer leichter von alleine ein, auch ohne **brainLight**-Anwendung.

**Nähere Informationen zur Wirkung auf Geist und Körper finden Sie auf S. 10.**

# FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Anwendung

---

## Muss ich etwas Bestimmtes tun, damit die **brainLight**-Technologie bei mir wirkt?

Aufgrund des wissenschaftlich fundierten Ansatzes der Frequenzfolgereaktion (FFR) führt die audio-visuelle Stimulation des **brainLight**-Systems ohne eigenes Zutun zu den gewünschten Ergebnissen. Sich für die Anwendung einen äußeren Rahmen zu schaffen, in dem Sie sich wohlfühlen, kann Ihnen den Zugang zum „Abschalten“ und zu Ihrem Inneren zusätzlich erleichtern.

**Nähere Informationen zum Hintergrund der audio-visuellen Stimulation finden Sie auf S. 14. Tipps für die optimale brainLight-Anwendung geben wir ab S. 5.**

## In welchen Fällen darf ich die **brainLight**-Systeme nicht benutzen?

**Die Gegenindikationen finden Sie auf S. 3.**

## Kann der **brainLight** relaxTower PRO auch von Kindern genutzt werden?

Grundsätzlich können auch Kinder audio-visuelle Anwendungen mit dem **brainLight** relaxTower PRO

machen. Allerdings sollten Kinder vor ihrem 14. Lebensjahr aufgrund ihres Knochenwachstums die Massagefunktionen des Massagesessels nicht benutzen. Am besten eignen sich die clever Lern- und Entspannungsprogramme, die für Kinder und Erwachsene entwickelt wurden. Bei diesen Programmen ist der Massagesessel so programmiert, dass er zwar in die Entspannungsposition fährt, aber nicht massiert.

Bei Programmen mit Sprachführung sollten Sie diese erst selbst anhören und entscheiden, ob sie für Ihr Kind geeignet sind.

Unsere Erfahrung zeigt, dass Kinder sehr unterschiedlich auf die Visualisierungsbrille reagieren. Manche lieben das Farbenspiel hinter ihren geschlossenen Augen, andere mögen nur ganz sanftes Licht oder gar keine Visualisierungsbrille. Stellen Sie sicher, dass die Anwendung für Ihr Kind angenehm ist. Die Wirkung des **brainLight** relaxTower PRO ist dank der Tonfrequenzen auch ohne Visualisierungsbrille gegeben, wenn auch weniger intensiv.

**Informationen zu unseren Programmen speziell für Kinder finden Sie auf unserer Website unter: [kinder.brainlight.de](http://kinder.brainlight.de).**



# FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Anwendung

---

**Warum wirken Tiefsuggestionen in Kombination mit dem **brainLight** relaxTower PRO intensiver, als wenn ich sie einfach nur anhöre?**

Entspannung ist die Grundlage für den Zugang zum Unterbewusstsein. Dieser ist notwendig, damit Tiefsuggestionen ihre Wirkung entfalten. Der **brainLight** relaxTower PRO führt Sie mit den passenden Licht- und Tonimpulsen in eine sehr tiefe Entspannung und schafft somit die ideale Voraussetzung für den Einsatz von Tiefsuggestionen.

**Nähere Informationen zum Training unterbewusster mentaler Prozesse mit dem **brainLight** relaxTower PRO finden Sie ab S. 11.**

**Warum verändern sich die Farben, die ich während der Anwendung sehe, und haben diese eine Bedeutung?**

Wenn sich die Farben, die Sie durch die Visualisierungsbrille hinter Ihren geschlossenen Augen wahrnehmen, verändern, passiert dies in der Regel parallel zur Entwicklung Ihres inneren Zustands. Außerdem ist es ein Zeichen dafür, dass Ihr Unterbewusstsein reagiert. Für jeden Menschen haben die Farben eine

individuelle Bedeutung. Bei einer Tiefenentspannung kann Blau und Grün für das Eintauchen in die Entspannung, Lila für den Zustand leichter bis mittlerer Entspannung und Weiß für eine sehr tiefe Entspannung stehen. Seien Sie aufmerksam und erforschen Sie Ihre eigene innere Welt.

**Kann ich den **brainLight** relaxTower PRO mit einem Hörgerät benutzen?**

Ja. Testen Sie, ob die **brainLight**-Anwendung mit einem Hörgerät angenehm für Sie ist. Wenn nicht, setzen Sie Ihr Hörgerät ab und stellen Sie den Kopfhörer mit Hilfe des Lautstärkereglers am Kabel lauter. Wenn die Hörfähigkeit Ihrer Ohren unterschiedlich gut ist, empfehlen wir einen Kopfhörer, dessen Lautstärke für beide Seiten getrennt geregelt werden kann.

**Bitte sprechen Sie unseren Kunden\*innenservice unter Telefon +49 (0) 6021 59070 darauf an.**

# FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Wirkungsweise

---

## Wie funktioniert audio-visuelle Stimulation?

Dank dem Phänomen der sogenannten Frequenzfolgereaktion (FFR) folgt das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz und beginnt schließlich im elektrischen Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen.

**Nähere Informationen zum Hintergrund der audio-visuellen Stimulation finden Sie ab S. 14.**

## Wie entstehen Gehirnwellen?

Unsere Brainpower basiert auf Elektrizität. Jede der Milliarden unserer Gehirnzellen „feuert“ oder entlädt sich elektrisch in einer bestimmten Frequenz. Diese elektrischen Signale können mittels EEG (Elektroenzephalograph) aufgezeichnet werden, etwa so, wie ein Seismograph die Bewegungen in der Erde registriert. Das EEG misst dabei nicht das elektrische Signal einzelner Gehirnzellen, sondern das kooperative elektrische Muster der Netzwerke von vielen Millionen von Zellen, die sich zusammen entladen. Diese kollektiven Energieimpulse nennt man Gehirnwellen, die in fünf unterschiedliche Bereiche eingeteilt werden:

Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen.

**Nähere Informationen zur elektrischen Aktivität des Gehirns und zu den Gehirnwellenbereichen finden Sie ab S. 15.**

## Wie werden die audio-visuellen Frequenzen der **brainLight** relaxTower PRO erzeugt?

Dies ist eine berechtigte Frage, da es sich um sehr niedrige Frequenzen von ca. 0,5 – 40 Hz handelt, die selbst riesige Lautsprecher nicht wiedergeben können. Im **brainLight** relaxTower PRO wird deshalb eine andere Technik angewandt: Es werden der Hertz-Zahl entsprechend viele Licht- und Tonimpulse ausgesendet. Eine Frequenz von 10 Hz entspricht also 10 akustischen bzw. visuellen Reizen pro Sekunde.

# FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Wirkungsweise

---

## Gibt es Beweise für die Wirkung der **brainLight**-Systeme?

Optisch-akustische Systeme werden schon seit Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht. Die Wirksamkeit wurde wiederholt durch EEG-Aufzeichnungen, HRV-Messungen und die subjektive Befragung von Probanden\*innen bestätigt. Da sich die Einsatzgebiete der **brainLight**-Systeme im Laufe der Zeit verändern und erweitern, lassen wir regelmäßig neue Studien mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchführen.

**Aktuelle Studienergebnisse finden Sie auf unserer Website unter: [studien.brainlight.de](https://studien.brainlight.de).**

## Kann die Anwendung mit dem **brainLight** relaxTower PRO auch schaden?

Wenn Sie die Gegenindikationen beachten, ist der **brainLight** relaxTower PRO ein sicheres Instrument, mit dem Sie sich nur Gutes tun. Das Gehirn wird rein physikalisch mit sensorischen Reizen, also auf natürlich-sanftem Wege über die Sinnesorgane Auge und Ohr dazu stimuliert, sich den vorgegebenen Frequenzen anzupassen. Im Gegensatz zu dem Einfluss, dem wir

durch Radio, Fernsehen, Internet und unser Umfeld allgemein permanent ausgesetzt sind, können Sie mit dem **brainLight** relaxTower PRO durch die Programmwahl selbst bestimmen, in welche Richtung Sie Ihr Gehirn stimulieren möchten. Unsere Systeme arbeiten dabei ausschließlich mit Frequenzen, die das Gehirn auch gewöhnlich selbst produziert (bis 40 Hz).

Wenn Sie mit den **brainLight**-Anwendungen pausieren oder aufhören, treten keine Entzugserscheinungen oder dergleichen auf.

**Wann Sie den **brainLight** relaxTower PRO nicht nutzen dürfen, können Sie auf S. 3 nachlesen.**

# Eine kleine Inspiration

---

**Zum Abschluss möchten wir Ihnen die Geschichte der fünf Raupen von Timothy Leary mit auf den Weg geben:**

Es waren einmal fünf Raupen, die kurz vor ihrer eigenen Metamorphose zum ersten Mal im Leben einen Schmetterling sehen.

**Die konservative Raupe rümpft die Nase und sagt:** „Das ist nicht nur illegal, sondern auch unmoralisch. Man sollte dieses unverantwortliche Individuum einsperren und hier auf der Erde festhalten, wo es schließlich hingehört.“

**Die technisch interessierte Raupe schnaubt verächtlich:** „In so etwas kriegen die mich nicht rein!“

**Die liberal-progressive Raupe ruft rhetorisch:** „Wie kann diese frivole Kreatur es wagen, hier frei herumzuschwirren, wenn sich die Raupen in Bangladesh noch nicht einmal einen Farbfernseher leisten können?“

**Die hinduistisch/buddhistische Raupe singt gelassen „Ommm“ und meint:** „Warum soll ich mich anstrengen und mir solche Flügel wachsen lassen,

wenn ich doch genauso gut im Lotussitz verweilen und mit meinem Astralkörper fliegen kann?“

**Und die christliche Raupe murmelt fromm:** „Wenn Gott gewollt hätte, dass wir fliegen, hätte er uns Flügel wachsen lassen.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen positive Überraschungen, transformierende Erfahrungen und viel Freude auf Ihrem persönlichen Weg zum Schmetterling!

Ihr **brainLight**-Team



# Quellenangaben & Impressum

---

## QUELLEN:

Beck, Robert C., 1986. Mood Modification With ELF Magnetic Fields: A Preliminary Exploration. Archaeus.

Berger, Lutz, n.d. Musik, Magie und Medizin. Online: [musikmagieundmedizin.de].

Boxerman, David und Spilken, Aron, 1977. Alpha-Wellen: Die Technik der Elektronischen Meditation. Basel: Sphinx.

Hutchison, Michael, n.d. Megabrain Report: The Journal of Mind Technology, Volume 1(1).

Hutchison, Michael, 1994. Megabrain: Geist und Maschine. Paderborn: Junfermann.

Hutchison, Michael, 1999. Megabrain Power: Transformations- und Bewusstseinstechnologien. Basel: Sphinx.

Patterson, Meg, 1994. Der Sanfte Entzug: Ein neues biomedizinisches Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Stemme, Fritz und Reinhardt, Karl-Walter, 1993: Supertraining: Mit mentalen Techniken zur Spitzenleistung. München: Econ.

## IMPRESSUM:

Die vorliegenden Informationen beruhen auf unserer eigenen jahrzehntelangen Erfahrung im Bereich von Entspannungstechnologien und mentalem Training, den angegebenen Quellen sowie auf den Ergebnissen von Studien, die in unserem Auftrag erstellt wurden. Aktuelle Studien finden Sie unter: **studien.brainlight.de**.

© 2024 **brainLight** – Alle Rechte vorbehalten.

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

# 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 ◆◆◆