

Bedienungsanleitung: **brainLight**® Synchro PRO



brainLight®

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort | 3 | II: Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight -Systeme | 25 |
| Gegenindikationen | 4 | Funktionsweise der audio-visuellen Technologie | 26 |
| I: Grundlagen | 5 | Die Geschichte der Mentalsysteme | 27 |
| Lieferumfang, Technische Daten & Aufbauanleitung | 6 | Wirkung auf Geist und Körper | 29 |
| Installationsdiagramme für: | | Die elektrische Aktivität des Gehirns | 30 |
| • Synchro PRO ohne Massagesessel | 7 | Die fünf Gehirnwellenbereiche | 31 |
| • Synchro PRO flow | 8 | Spezifische Frequenzen | 34 |
| • Synchro PRO Gravity PLUS | 9 | 7,83 Hz – Die Frequenz der Erde | 37 |
| • Synchro PRO 4D <i>Zenese</i> | 10 | Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900-909..... | 38 |
| Wechseln der Programmkarte | 11 | Mentales Training mit dem brainLight Synchro PRO | 44 |
| Bedienfeld des brainLight Synchro PRO | 12 | • Bewusste und unterbewusste geistige Prozesse | 45 |
| Die brainLight -Anwendung | 13 | • Wann und wie oft? | 46 |
| Die brainLight -Programme | 16 | • Beispiel: Lernen mit dem brainLight Synchro PRO | 47 |
| Die Fest- und Festfrequenzprogramme – brainLight -Anwendungen mit eigener Musik | 17 | FAQ – Häufig gestellte Fragen | 49 |
| Zubehör und Erweiterungsmöglichkeiten .. | 19 | • zur Anwendung | 49 |
| • Visualisierungsbrillen: Unsere Auswahl | 20 | • zur Wirkungsweise | 52 |
| • Visualisierungsbrillen: Optimierung des Tragekomforts | 22 | Eine kleine Inspiration | 54 |
| Abfrage von Statistikangaben | 23 | Quellenangaben & Impressum | 55 |
| Erste Hilfe zur Beseitigung von Störungen | 24 | | |

Vorwort

Sehr geehrte*r Kunde*in!

Seit 1988 ist es unser Bestreben, Menschen auf ihrer Suche nach einem glücklichen und harmonischen Leben zu unterstützen. Wir sind davon überzeugt, dass eine Welt, in der jede*r ihr*sein inneres Potential und ihre*seine (mit)menschlichen Stärken bewusst und stetig entfalten kann, ein besserer Lebensraum für alle ist. Unser tiefer Wunsch ist es, dass sich der verantwortungsvolle Umgang mit der eigenen Persönlichkeit, zu dem unsere Produkte beitragen sollen, auf gesamtgesellschaftlicher Ebene etabliert. Ein zugegebenermaßen hohes und langfristiges Ziel, für das wir gerne täglich erneut unser Bestes geben: in der Weiterentwicklung unserer Technologie und Produktpalette, im Umgang mit unseren Kunden*innen, im internen Miteinander und in der Arbeit an unserer eigenen inneren Balance innerhalb des **brainLight**-Teams.

Die Bedienung der **brainLight**-Systeme ist unkompliziert: Machen Sie es sich bequem, wählen Sie ein Programm und setzen Sie Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf. Speziell in unserer schnelllebigen, vom Stress geprägten Zeit sind **brainLight**-Anwendungen eine wertvolle Methode, um zum inneren Gleich-

gewicht zu finden und an den Ecken und Kanten der eigenen Persönlichkeit zu feilen. Wir bieten den **brainLight** Synchro PRO mit oder ohne synchronisierten Massagesessel an, welcher das Wohlfühlerlebnis auf der körperlichen Ebene abrundet.

Die folgende Bedienungsanleitung gibt Ihnen im ersten Teil einen Überblick über Aufbau und Bedienung Ihres **brainLight** Synchro PRO und geht im zweiten Teil auf Einsatz, Hintergrund und Wirkungsweise ein.

Der **brainLight** Synchro PRO wird unter höchsten Qualitätsanforderungen in Deutschland hergestellt, um eine gute Verarbeitung und lange Lebensdauer zu garantieren. Sollten Sie dennoch Probleme mit Ihrem System haben, erreichen Sie unseren Kunden*innenservice von Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr telefonisch unter +49 (0) 6021 59070.

Gerne stehen wir Ihnen auch bei Rückfragen zur Verfügung und freuen uns über Ihr Feedback.

Ihr **brainLight**-Team

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 den brainLight Synchro PRO bitte 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 den brainLight Synchro PRO 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.

Wenn Sie einen Synchro PRO chair mit einem brainLight-Shiatsu-Massagesessel besitzen, dürfen Sie die Massagefunktionen des Massagesessels 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.

I. Grundlagen

Lieferumfang des **brainLight** Synchro PRO:



- 1 **brainLight** Synchro PRO
- 2 Visualisierungsbrille mit Intensitätsregler
- 3 Kopfhörer mit Lautstärkereglern (Abb. des Kopfhörers beispielhaft)
- 4 Netzteil mit GS-Zeichen
- 5 Verbindungskabel (mit 3,5 mm-Klinkensteckern an beiden Enden)

Lieferumfang, Technische Daten & Aufbauanleitung

Wenn Sie Ihren **brainLight** Synchro PRO auspacken, vergewissern Sie sich bitte, dass alle im Lieferumfang aufgeführten Teile vorhanden sind:

Lieferumfang

1 **brainLight** Synchro PRO mit:

- 1 Visualisierungsbrille mit Intensitätsregler
- 1 Kopfhörer mit Lautstärkereglern
- 1 TÜV-geprüftes Netzteil mit GS-Zeichen
- 1 Verbindungskabel (mit 3,5 mm-Klinkensteckern an beiden Enden)
- 1 SD-Programmkarte mit Instant-Programmen und Fest-/Festfrequenzprogrammen
- 1 Bedienungsanleitung.

Technische Daten

Maße: Boden: 23 cm x 23 cm;
Höhe: 16,5 cm;
Seitenlängen: 22,5 cm

Gewicht: 1166 g +/- 20 g

Farbe: Schwarz oder Weiß

Eingangsspannung: 100 – 240 V; 50/60 Hz

Ausgangsspannung: 5 V

Leistung: 5 W



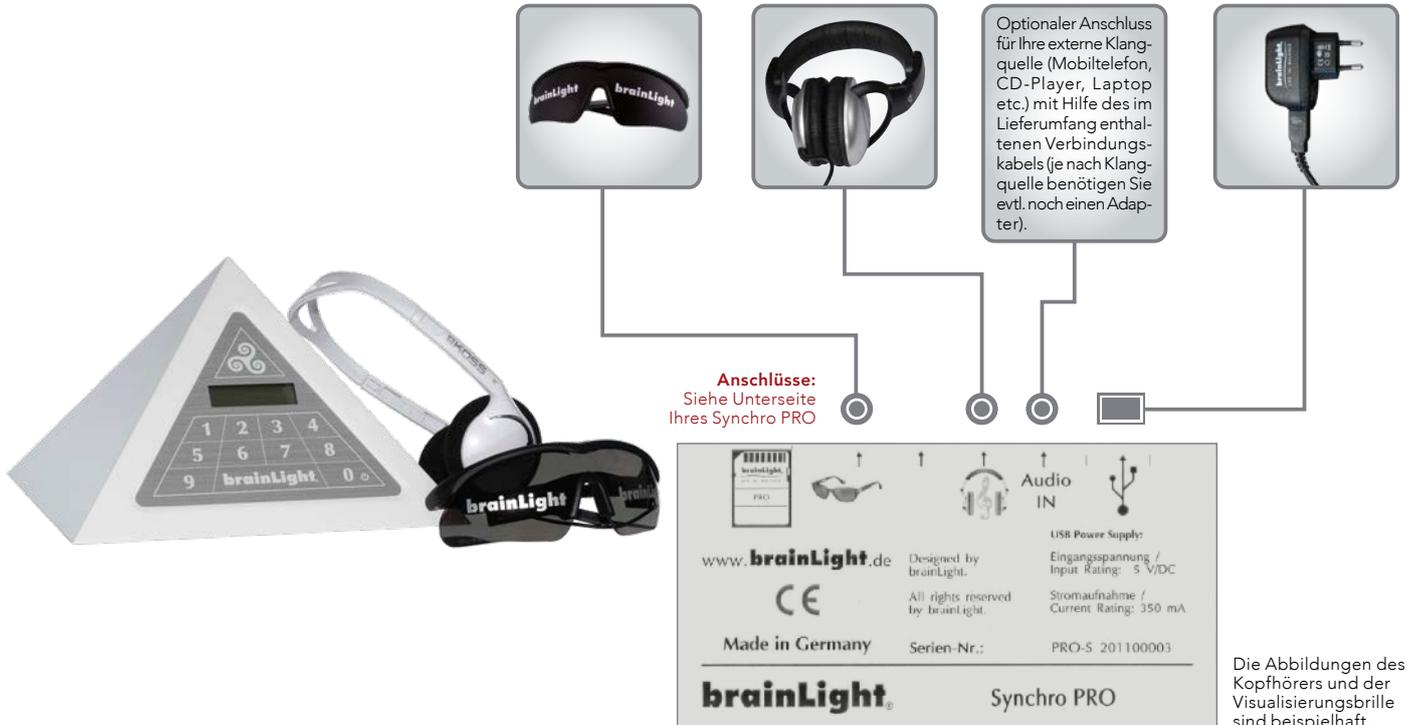
Der **brainLight** Synchro PRO lässt sich schnell und unkompliziert aufbauen:

1. Verbinden Sie alle Kabel an der Unterseite Ihres Synchro PRO mit den dafür vorgesehenen und entsprechend gekennzeichneten Anschlüssen laut den Installationsdiagrammen ab S. 7 für den **brainLight** Synchro PRO ohne Massagesessel und unsere **brainLight**-Komplettsysteme.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine Steckdose an. Ihr System ist jetzt einsatzbereit.

HINWEIS: Ihr Synchro PRO verbraucht sehr wenig Energie. Wenn er ca. 30 Minuten nicht benutzt wird, aktiviert er außerdem automatisch den Standby-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um ihn wieder zu aktivieren.

brainLight® Synchro PRO ohne Massagesessel

Installationsdiagramm:



brainLight® Synchro PRO flow

Installationsdiagramm:



Die Abbildungen des Kopfhörers und der Visualisierungsbrille sind beispielhaft.

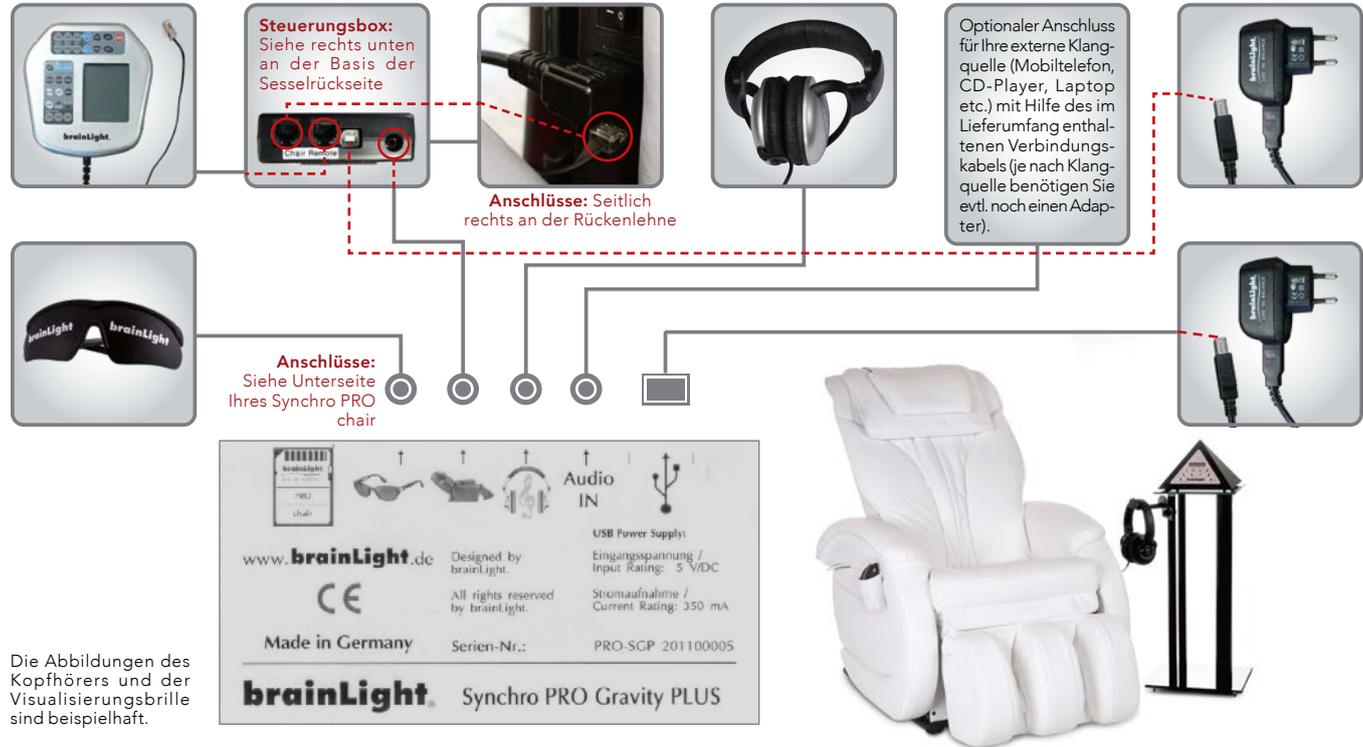
| | | | | |
|----------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | |
| www. brainLight .de | Designed by brainLight. | All rights reserved by brainlight. | Serien-Nr.: PRO-Sf 201100005 | USB Power Supply: Eingangsspannung / Input Rating: 5 V/DC Stromaufnahme / Current Rating: 350 mA |
| CE | Made in Germany | brainLight Synchro PRO flow | | |

Anschlüsse:
Siehe Unterseite
Ihres Synchro PRO chair



brainLight® Synchro PRO Gravity PLUS

Installationsdiagramm:



Die Abbildungen des Kopfhörers und der Visualisierungsbrille sind beispielhaft.

brainLight® Synchro PRO 4D Zenese

Installationsdiagramm:



Die Abbildungen des Kopfhörers und der Visualisierungsbrille sind beispielhaft.

| | | | | | |
|--------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|----------|--|
| | | | | Audio IN | |
| www.brainLight.de | Designed by brainLight. | | USB Power Supply: | | |
| | All rights reserved by brainLight. | | Eingangsspannung / Input Rating: 5 V/DC | | |
| Made in Germany | Serien-Nr.: | PRO-SZ 201100003 | Stromaufnahme / Current Rating: 350 mA | | |
| brainLight® | Synchro PRO 4D Zenese | | | | |



Anschlüsse: Siehe Unterseite Ihres Synchro PRO chair

Wechseln der Programmkarte

1. Trennen Sie Ihr **brainLight**-System vom Stromnetz.



2. Drehen Sie die Unterseite des **brainLight** Synchro PRO nach oben.



3. Drücken Sie mit dem Zeigefinger auf die SD-Programmkarte im Kartenschlitz. Sie löst sich und kann nun vorsichtig herausgenommen werden.



4. Stecken Sie die neue Programmkarte in den Kartenschlitz ein, bis sie hörbar einrastet. Achten Sie dabei auf die richtige Steckrichtung wie in der Abbildung.

5. Verbinden Sie Ihren **brainLight** Synchro PRO nun mit dem Stromnetz. Ihr Gerät ist jetzt wieder einsatzbereit.

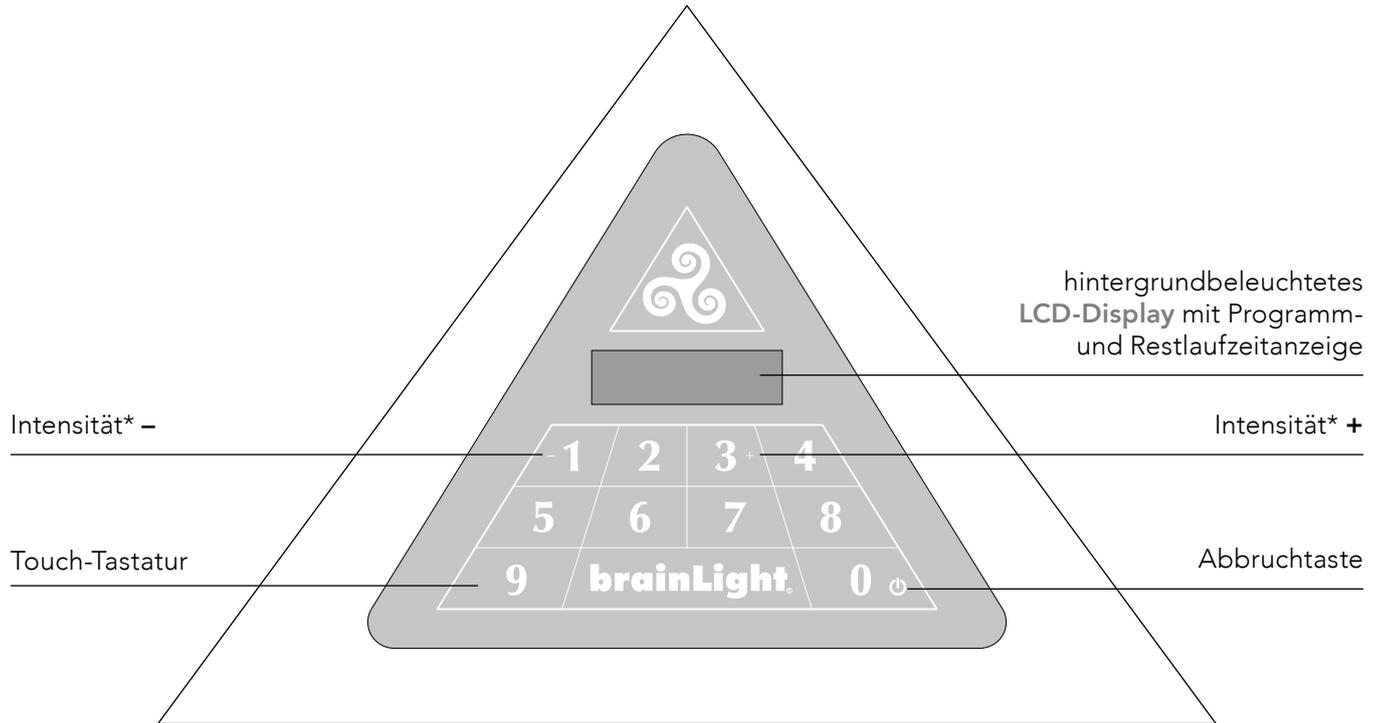
ACHTUNG: Verwenden Sie die **brainLight**-SD-Programmkarten nicht mit Ihrem Computer oder einem Kartenleser, da dadurch der Programm-inhalt beschädigt oder gelöscht werden kann! Auf den **brainLight**-SD-Programmkarten können keine weiteren Dateien gespeichert werden.

Angebot an **brainLight**-Programmen

Das Programmangebot für die **brainLight**-Systeme ist sehr vielseitig und wird regelmäßig erweitert.

Passende Programmblöcke für Ihren **brainLight** Synchro PRO zu den unterschiedlichsten Themen finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.brainlight.de/produkte/bl-synchros/.

Bedienfeld des **brainLight**® Synchro PRO



* Wahlmöglichkeit: Verringerung (-) oder Verstärkung (+) der Intensität der Luftdruckmassage innerhalb der ersten 5 Sekunden nach Programmwahl (nur beim **brainLight**-System Synchro PRO 4D *Zenesse*)

Die **brainLight**[®]-Anwendung

HINWEISE für die optimale **brainLight**-Anwendung:

- 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. Schalten Sie Ihren **brainLight** Synchro PRO ein, indem Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken bzw. den Synchro durch Drücken einer beliebigen Taste wieder aus dem Stand-by-Modus aktivieren.



2. Machen Sie es sich bequem und wählen Sie das Einführungs-Programm 1, indem Sie die Ziffer 1 auf der Touch-Tastatur eintippen.



3. Setzen Sie den Kopfhörer auf und legen Sie die Visualisierungsbrille in greifbare Nähe. Alle wichtigen Anwendungsinformationen erhalten Sie nun über Kopfhörer. Passen Sie die Lautstärke mit Hilfe des kleinen Reglers am Kabel des Kopfhörers an.



4. Setzen Sie nun die Visualisierungsbrille auf. **Halten Sie grundsätzlich während der Anwendung die Augen geschlossen.** Die Lichtintensität können Sie mit dem Regler am Kabel so einstellen, dass es für Sie angenehm ist. Genießen Sie jetzt Ihr **brainLight**-Wohlfühlerlebnis. Wenn Ihr System mit einem Massagesessel ausgestattet ist, werden Sie vor und nach der Entspannung massiert.

HINWEIS: Beim Synchro PRO 4D *Zenassa* 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"**.

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 anwählen. Es beginnt ein 5-Sekunden Countdown, während dem Sie die Programmwahl korrigieren können, indem Sie die Ziffern eines anderen Programms eingeben. Um das Programm nach Ablauf des Countdowns zu stoppen, halten Sie die Taste 0 gedrückt, bis auf dem Display „Bitte warten / Please wait“ erscheint. Wählen Sie anschließend ein neues Programm.

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.

Die **brainLight**-Visualisierungsbrillen sind mit einem Lichtintensitätsregler am Kabel ausgestattet. Wir empfehlen Ihnen, die Lichtintensität so anzupassen, dass Sie sich wohlfühlen. Neben der Standard-Ausführung haben wir weitere Visualisierungsbrillen mit verschiedenen LED-Farben und Ausführungen im Angebot. Nähere Informationen dazu finden Sie ab S. 20.

Programmabbruch

Bitte beachten Sie, dass die Programme mit der Abbruchtaste jederzeit gestoppt werden können. Berühren Sie dafür die Mitte der Taste 0 ca. zwei Sekunden, bis auf dem Display „Bitte warten / Please wait“ erscheint.

Nach der Anwendung

Um ins Hier und Jetzt zurückzukommen, sollten Sie sich jetzt 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 Ergebnisse während der optisch-akustischen Stimulation.

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.

Reinigung, Desinfektion & Pflege

Reinigen Sie den **brainLight** Synchro PRO sowie Kopfhörer und Visualisierungsbrille mit einem trockenen oder nur leicht angefeuchteten, weichen Tuch.

ACHTUNG: Verwenden Sie keine starken oder chemischen Reinigungs- bzw. Desinfektionsmittel, da diese die Oberflächen beschädigen können. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in die Anschlüsse des Synchro PRO sowie die Licht- und Lautstärkeregler von Visualisierungsbrille und Kopfhörer gelangt.

Tauchen Sie z. B. ein weiches Tuch in warmes Wasser mit ein wenig Spülmittel und wringen Sie das Tuch gut aus, bevor Sie Ihr Gerät damit reinigen. Trocknen Sie es anschließend sofort mit einem trockenen, weichen Tuch ab.

Wird das System von mehreren Anwender*innen genutzt, empfehlen wir den Einsatz von Kopfhörer-Hygiene-Abdeckungen aus Vlies. Kopfhörer, Visualisierungsbrille und Tastatur können Sie vor bzw. nach jeder Anwendung desinfizieren. Hygiene-Abdeckungen, Reinigungs- und Desinfektionsmittel für Ihr **brainLight**-System können Sie auch über uns (www.brainlight.de) beziehen.

Die **brainLight**[®]-Programme

Jeder **brainLight** Synchro PRO beinhaltet zwei unterschiedliche Programmarten:

1. Instant-Programme
2. Fest- und Festfrequenzprogramme.



brainLight Synchro PRO chair mit 4D-Shiatsu-Massagesessel *Zenese*

Die Haupt-Programme des **brainLight** Synchro PRO sind **Instant-Programme**, die aus aufeinander abgestimmten Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik und gegebenenfalls sprachlicher Begleitung bestehen. Somit ist für eine Anwendung nur die Programmnummer zu wählen und Kopfhörer sowie Visualisierungsbrille aufzusetzen.

Beim **Synchro PRO chair**, der mit einem **brainLight**-Massagesessel zum **brainLight**-Komplettsystem kombiniert werden kann, ist die Massage ein zusätzlicher vollautomatisierter Teil der **brainLight**-Instant-Programme. Vor und nach oder auch während der audio-visuellen Entspannung werden Sie massiert. Ein Symbol, das den Programmablauf kennzeichnet, finden Sie neben dem Programmtitel auf der Programmtafel.

Die 50 **Fest- und Festfrequenzprogramme** finden Sie jeweils auf den letzten Programmtafeln Ihres Synchro PRO. Sie enthalten ausschließlich Licht- und Tonfrequenzen und sind für den Einsatz ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik gedacht.

Nähere Informationen dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Die Fest- und Festfrequenzprogramme

Die 50 Fest- und Festfrequenzprogramme, die in Ihrem Synchro PRO integriert sind, enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (keine Musik und/oder Sprachführung) und können ohne Musik oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden.

Die Programmtitel, die Sie den Programmtafeln entnehmen können, bezeichnen dabei die Zielsetzungen der Programme. Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (Beispielprogrammverläufe zu den Festprogrammen 900 bis 909 finden Sie ab S. 38); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz (detaillierte Informationen zu spezifischen Frequenzen finden Sie ab S. 34).

Die Fest- und Festfrequenzprogramme sind

- a) bei älteren Synchros auf einer separaten SD-Programmkarte, der „Card 2“ gespeichert, oder
- b) beim Synchro PRO im System integriert.

Um die Fest- und Festfrequenzprogramme im Fall a) zu

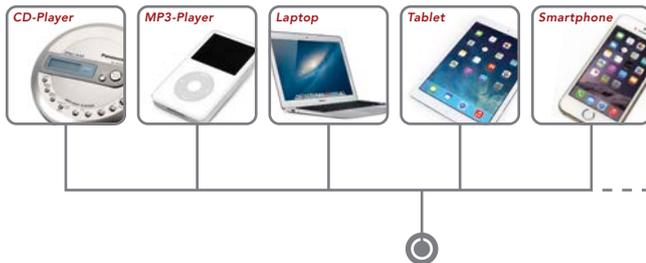
verwenden, wechseln Sie bitte zuerst die Programmkarte in Ihrem Synchro. Die Anleitung dazu finden Sie auf S. 11.

Nutzung der Fest- und Festfrequenzprogramme mit eigener Musik:

1. Schließen Sie das im Lieferumfang enthaltene Verbindungskabel (mit 3,5 mm-Klinkensteckern an beiden Enden) an den LINE OUT-Ausgang oder den Kopfhörer-Ausgang Ihrer externen Klangquelle (CD-Player, Mobiltelefon, Laptop etc.) an und verbinden Sie das andere Ende mit dem Audio IN-Anschluss des Synchro PRO. Je nach Klangquelle benötigen Sie evtl. einen Adapter.
2. Wählen Sie die Programmnummer des Fest- oder Festfrequenzprogramms auf Ihrem **brainLight** Synchro, setzen Sie den Kopfhörer auf und stellen Sie die Lautstärke am Kopfhörerkabel so ein, dass die Tonfrequenzen gerade noch hörbar sind.
3. Starten Sie Ihre Musiktitel, Playlist, CD etc. und regeln Sie die Lautstärke hierfür an der externen Klangquelle so, dass es für Sie angenehm ist.

brainLight®-Anwendungen mit eigener Musik

4. Setzen Sie die Visualisierungsbrille auf, machen Sie es sich bequem und genießen Sie die Anwendung.
5. Wenn Sie einen **brainLight**-Shiatsu-Massagesessel besitzen, können Sie diesen manuell mit Hilfe des Massage-Bedienpanels hinzuschalten oder im Fall



Anschlüsse: Siehe Unterseite Ihres Synchro PRO

des 4D-Shiatsu-Massagesessels *Zenese* über die zugehörige App steuern. In der Bedienungsanleitung des Massagesessels erfahren Sie mehr über die individuellen Funktionen und Einstellungen.

HINWEIS zur Musikauswahl:

Grundsätzlich können Sie jede Art von Musik mit den **brainLight**-Anwendungen kombinieren. Es empfiehlt sich dabei, Musikstücke auszuwählen, die den Effekt des Licht- und Tonprogramms unterstützen. Wählen Sie zu einem Entspannungsprogramm zum Beispiel Musik aus, die einen entspannenden Effekt auf Sie hat, um zu vermeiden, dass Musik und Licht-/Ton-Frequenzen gegenteilig auf Sie einwirken.

TIPP für eigene Aufnahmen:

Selbstverständlich können nach dem gleichen Prinzip auch eigene Sprachaufnahmen, zum Beispiel persönliche Affirmationen oder aufgesprochene Lerninhalte eingesetzt werden. Weitere Hinweise zum Lernen mit dem Synchro PRO siehe S. 47.

Zubehör und Erweiterungsmöglichkeiten

- Sie haben die Möglichkeit, weitere Programmblöcke für Ihr **brainLight**-System zu erwerben. Regelmäßig erweitern wir das Angebot, das Sie auf unserer Internetseite unter www.brainlight.de einsehen können!
- Wir führen **Kopfhörer** in verschiedenen Qualitäts- und Preisklassen, außerdem **Visualisierungsbrillen** mit LEDs in unterschiedlichen Farben sowie mit transparenten und blickdichten Brillengläsern. Die Anwendungsbereiche der verschiedenen Visualisierungsbrillen können Sie ab der nächsten Seite nachlesen.
- Der **brainLight** Synchro PRO kann von zwei Personen gleichzeitig genutzt werden. Per **Y-Stecker**, den Sie direkt bei uns oder in jedem Elektro-Fachgeschäft erwerben können, lassen sich ein **weiterer Kopfhörer** und **eine weitere Visualisierungsbrille** anschließen.
- Die **Reichweite** von Visualisierungsbrille und Kopfhörer lässt sich mit Hilfe eines 3,5 mm Stereo-Verlängerungskabels von 2,9 m Länge **verlängern**. Adapter und Kabel sind bei uns oder in jedem Elektro-Fachgeschäft erhältlich.

- Ihr **brainLight** Synchro PRO kann auch im Nachhinein mit einer Steuerung für **brainLight**-Massagesessel und den entsprechenden Programmen inkl. vollautomatischer Massageprogrammierung ausgerüstet werden. Wir nennen dies **Upgrade**: Es ist bei allen **brainLight** Synchro PRO möglich.

Zubehör und Upgrades können Sie auf unserer Internetseite www.brainlight.de bestellen. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch unter: +49 (0)6021 59070.



Visualisierungsbrillen: Unsere Auswahl

In unserem Zubehörsortiment führen wir Visualisierungsbrillen mit Leuchtdioden (LEDs) in verschiedenen Farben und mit zwei unterschiedlichen Arten von Brillengläsern – für Neugierige, Experimentierfreudige und Menschen mit speziellen Bedürfnissen. Welche Visualisierungsbrille bevorzugt wird, hängt von Ihrer persönlichen Vorliebe ab. Nachfolgend einige Informationen zur Orientierung.

LEDs in verschiedenen Farben

Weiß



Die **brainLight**-Visualisierungsbrille mit weißen LEDs ist standardmäßig (außer bei unseren Systemen speziell für Kinder) im Lieferumfang der **brainLight**-Systeme enthalten. Die Farbe Weiß hat die längste Lichtwelle und erreicht somit die meisten Lichtrezeptoren. Mit dieser Visualisierungsbrille wird dadurch über lange Zeit die beste Stimulation erreicht.

Rot



Menschen, die mit weißen oder grünen LEDs anfangs keine Farben sehen, erleben mit den roten Leuchtdioden meistens sofort schöne, helle Lichteffekte. Der Stimulationsgrad liegt zwischen der weißen und der grünen Visualisierungsbrille.

Grün



Die Visualisierungsbrille mit grünen LEDs eignet sich besonders für Menschen mit sensiblen oder lichtempfindlichen Augen. Ebenso empfehlen wir diese für Lernanwendungen und für Kinder. Bei unserem Synchro PRO one mit den Clever-Lernprogrammen für Kinder und Erwachsene wird deshalb standardmäßig eine Visualisierungsbrille mit grünen statt mit weißen LEDs mitgeliefert.

Blau



Die Visualisierungsbrille mit blauen LEDs wirkt ähnlich wie die mit weißen LEDs. Zudem hat sie für manche Menschen eine besondere, positive Wirkung.

Visualisierungsbrillen: Unsere Auswahl

Brillengläser

- **Transparente Visualisierungsbrille:**



Unsere Standard-Visualisierungsbrille, erhältlich mit allen aufgeführten LED-Farben.

- **Blickdichte Visualisierungsbrille (DARK Edition):**



Unsere Spezial-Visualisierungsbrille, die mit allen aufgeführten LED-Farben erhältlich und aufgrund einer intensivierten Lichtstimulation vor allem für fortgeschrittene Anwender*innen geeignet ist. Die Brillengläser der DARK Edition sind komplett lichtundurchlässig, wodurch man während der **brainLight**-Anwendung (z. B. gegenüber störender Lichteinstrahlung von außen) sehr gut abgeschirmt ist.

Die mit verschiedenfarbigen LEDs und mit unterschiedlichen Gläsern ausgestatteten **brainLight**-Visualisierungsbrillen finden Sie auf unserer Internetseite: www.brainlight.de/produkte/zubehoer. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch unter: +49 (0) 6021 59070.

Visualisierungsbrillen: Optimierung des Tragekomforts

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

- Der Neigungswinkel der Bügel der Visualisierungsbrille ist einfach verstellbar.



- Damit sitzt der Bügel bequem über dem Kopfhörer.



- Die Länge der Bügel ist individuell verstellbar.



- Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille ist einfach über den Regler am Anschlusskabel einzustellen.



Abfrage von Statistikangaben

Ihr **brainLight** Synchro PRO ist mit Statistikfunktionen ausgestattet. Diese Angaben können Sie über die Touch-Tastatur abrufen.

Bitte beachten Sie, dass die Statistikangaben nur abgefragt werden können, wenn gerade kein Programm eingeschaltet ist.

Bitte gehen Sie bei allen Statistikabfragen folgendermaßen vor:

1. Drücken Sie folgende Taste: **0**
2. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown. Danach wird kurz „Session startet“ angezeigt.
3. Sie werden nach einer PIN gefragt:

Abfrage der Gesamtzahl aller Anwendungen:

- Geben Sie die PIN **01123** ein.
- Die Gesamtzahl aller Anwendungen wird angezeigt (z. B. Total: 103).
- Die Anzeige springt im Anschluss selbstständig in den Ausgangsmodus zurück.

Abfrage der Anzahl der Anwendungen einzelner Programme:

- Geben Sie die PIN **45023** ein.
- Auf dem Display erscheint „Enter-Track-Nr.“.
- Geben Sie die entsprechende Programmnummer dreistellig ein (z. B. **007**).
- Die Anzahl der Programmanwendungen für dieses Programm wird angezeigt (z. B. Counter: 27).
- Sie können nun die Anzahl der Anwendungen anderer Programme auslesen, indem Sie einfach die nächste Programmnummer eingeben.
- Drücken Sie die Taste **0**, um das Auslesen zu beenden. Die Anzeige springt in den Ausgangsmodus zurück.

Abfrage der Betriebsstunden:

- Geben Sie die PIN **12345** ein.
- Die Anzahl der Betriebsstunden wird angezeigt (z. B. Runtime: 382 h).
- Wenn Sie die Taste **0** drücken, springt die Anzeige in den Ausgangsmodus zurück.

Erste Hilfe zur Beseitigung von Störungen

Problem: Das Gerät verhält sich ungewöhnlich.

Mögliche Lösung: Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie fünf Sekunden, bevor Sie ihn wieder einstecken. Beim Einstecken des Netzteils sollten beide Brillenseiten kurz aufleuchten (stellen Sie hierfür bitte eine hohe Lichtintensität ein).

Problem: Der **brainLight** Synchro PRO funktioniert nicht.

Mögliche Lösung: Überprüfen Sie, ob alle Steckverbindungen an beiden Seiten der Kabel fest sitzen: Netzteil, Visualisierungsbrille, Kopfhörer und gegebenenfalls die Verbindung zum Massagesessel. Auf S. 7 – S. 10 finden Sie Installationsdiagramme, die veranschaulichen, wie die Komponenten verbunden sein sollten. Beim Einstecken des Netzteils in die Steckdose sollten beide Seiten der Visualisierungsbrille kurz aufleuchten (stellen Sie hierfür bitte eine hohe Lichtintensität ein). Sollte der **brainLight** Synchro PRO noch nicht einwandfrei funktionieren, vergewissern Sie sich bitte, dass die Steckdose funktioniert, indem Sie ein anderes elektrisches Gerät anschließen. Sollte die Steckdose einwandfrei funktionieren, ist vermutlich das

Netzteil Ihres **brainLight** Synchro PRO defekt. Um Schäden an Ihrem Gerät zu vermeiden, dürfen nur **brainLight**-Originalnetzteile benutzt werden. Bitte wenden Sie sich an unseren Kunden*innenservice.

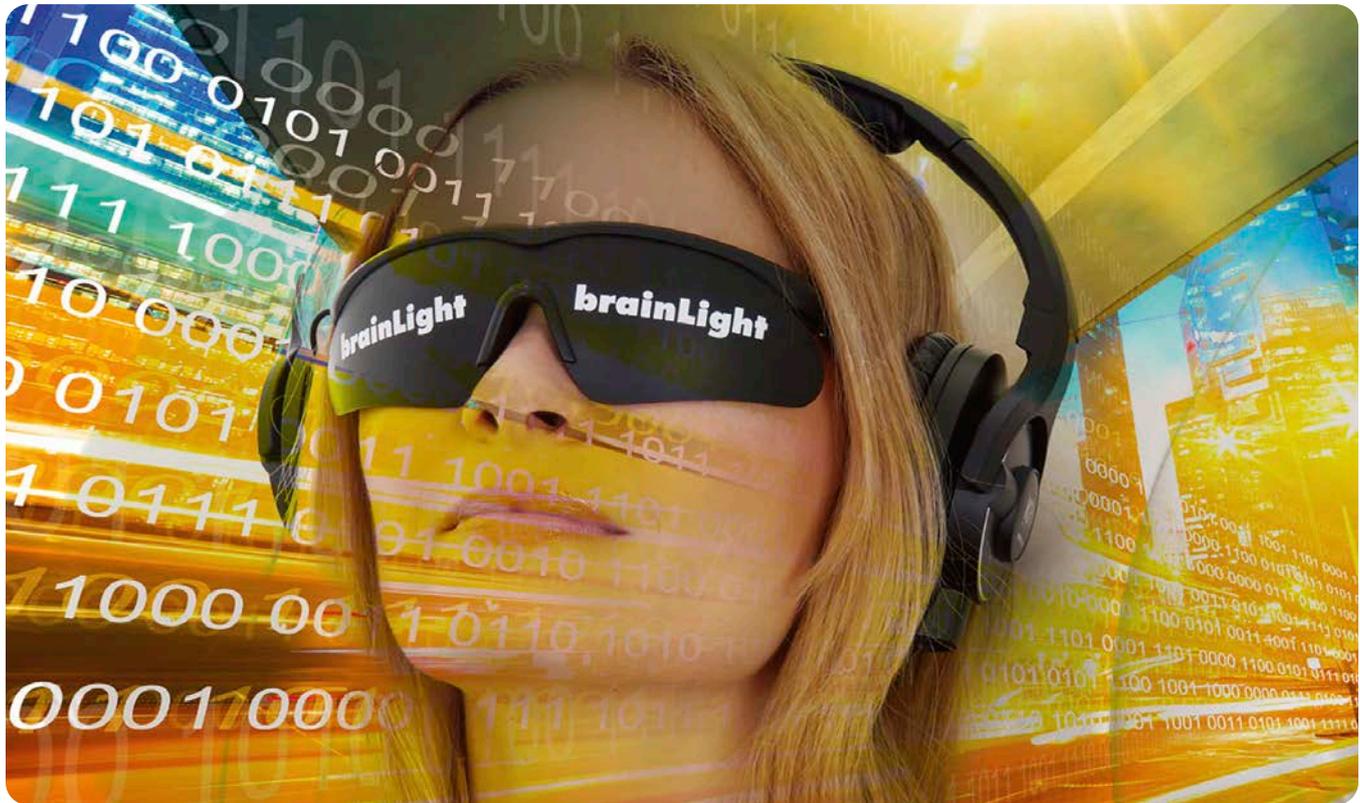
Problem: Visualisierungsbrille oder Kopfhörer funktionieren nicht.

Mögliche Lösung: Überprüfen Sie, ob das Kabel von Kopfhörer bzw. Visualisierungsbrille fest mit Ihrem Synchro PRO verbunden ist und ob die Lautstärke bzw. Lichtintensität hochgeregelt ist. Hierzu finden Sie jeweils am Kabel einen kleinen Regler.

TIPP: Schnellcheck: Wenn alle Anschlüsse des **brainLight** Synchro PRO richtig verbunden sind, leuchten beide Seiten der Visualisierungsbrille beim Einstecken des Netzteils in die Steckdose kurz auf (nur bei hoch eingestellter Lichtintensität).

Wenn Sie alleine nicht weiter kommen, steht Ihnen unser Kunden*innenservice gerne telefonisch zur Seite: +49 (0) 6021 59070.

II. Hintergrund und Wirkungsweise der **brainLight**®-Systeme



Funktionsweise der audio-visuellen Technologie

Mittels eines kleinen, hochentwickelten Computers – dem Herz des **brainLight** Synchro 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.

Der **brainLight** Synchro PRO beinhaltet 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 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.

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



Der erste **brainLight**-
Synchron von 1988



Der **brainLight** Synchro
PRO von heute

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.

Die elektrische Aktivität des Gehirns

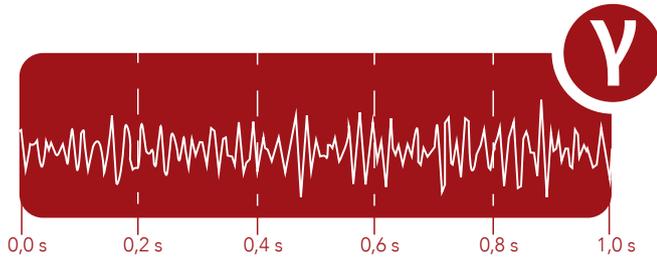
Unsere Brainpower basiert auf Elektrizität. Jede einzelne unserer Milliarden Gehirnzellen entlädt sich elektrisch in einer bestimmten Frequenz. Diese elektrischen Signale können mit einem Elektroenzephalographen (EEG) aufgezeichnet werden, etwa so, wie ein Seismograph die Bewegungen in der Erde registriert. 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** Synchro 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).

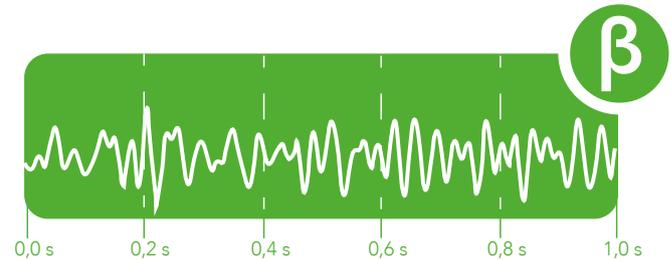
Vereinfacht dargestellt läuft z. B. ein Tiefenentspannungsprogramm folgendermaßen ab: Mit schnellblin-kenden Licht- und Ton-Frequenzen (Beta) werden Sie in einem geistig sehr aktiven, möglicherweise angespannten Zustand „abgeholt“ und durch langsamer werdende Frequenzen in den Alpha-Bereich geführt. 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

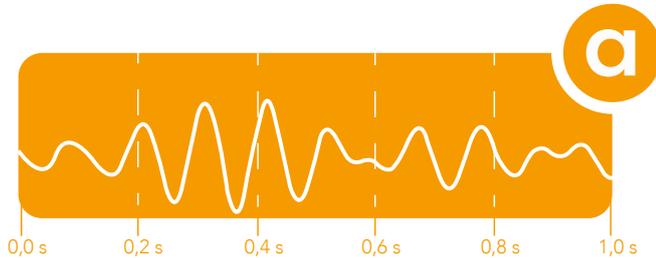
Gamma-Wellen sind die schnellsten Gehirnwellen. Diese umfassen einen **Frequenzbereich von 30 Zyklen pro Sekunde (30 Hertz, abgekürzt Hz) bis weit über 100 Hz**. Sie treten bei Angstzuständen, Hyperaktivität, Spannungen, aber auch bei körperlichen und geistigen Spitzenleistungen auf. Da Gamma-Wellen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

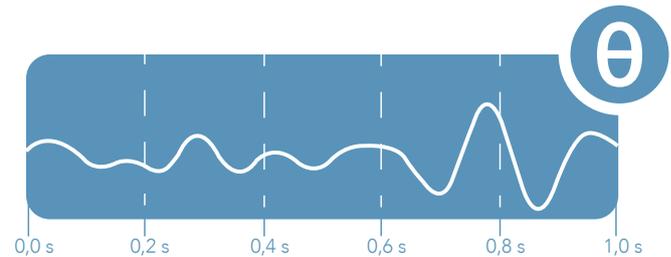
Die fünf Gehirnwellenbereiche



Alpha-Wellen

Wenn wir unsere Augen schließen und entspannter, passiver oder unfokussierter werden, dann verlangsamten 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.



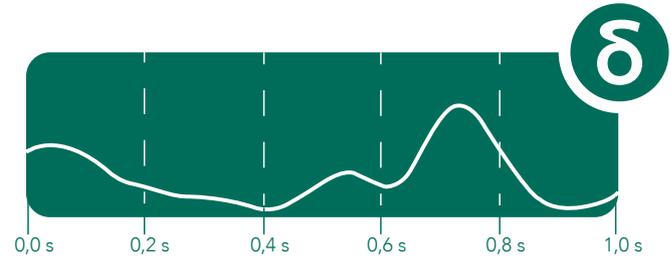
Theta-Wellen

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.

Spezifische Frequenzen

Nachfolgend finden Sie Informationen über spezifische Frequenzen aus den einzelnen Gehirnwellenbereichen, die in den **brainLight**-Programmen Anwendung finden. Die Mehrzahl davon ist auch in den Festprogrammen enthalten, so dass Sie diese gezielt einsetzen können.

Bitte beachten Sie, dass unsere Produkte keine medizinischen Geräte sind. Die nachfolgenden Aussagen sind keine Heilversprechen, sondern beruhen auf Erfahrungswerten aus dem Bereich der Frequenztherapie.

Delta-Bereich (0 – 4 Hz):

0,1 – 4 Hz: Innerhalb des Delta-Schlafs findet das Hormon-Wachstum sowie die zelluläre Regeneration des Körpers statt.

0,5 Hz: Wirkt beruhigend und hilft, den Schlaf einzuleiten; stimuliert und balanciert die Neuronen und hat

eine ausgleichende Wirkung auf den Neurotransmitterhaushalt; Frequenz zur Schmerzlinderung, besonders gegen Kopfschmerzen.

1 Hz: Erzeugt ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Harmonie; stimuliert die Epiphyse zur Produktion von Melatonin, wodurch zeitabhängige Körperrhythmen in Balance gebracht werden können. Diese Frequenz soll auch dabei unterstützen, Beziehungen, in denen man sich befindet, sowie deren Dynamik klar erfassen zu können.

1,5 Hz: Stimuliert die Hypophyse, was z. B. einen regulierenden Effekt auf den Stoffwechsel hat. Diese Frequenz findet Einsatz gegen chronische Müdigkeit und wurde von 10,5 Hz abgeleitet, was der Obertonharmonik entspricht.

2,5 Hz: Hilft gegen Schlaflosigkeit und wirkt durch die Freisetzung von Endorphinen schmerzlindernd.

3,5 Hz: Unterstützt das Fremdsprachengedächtnis; kann das Gefühl erzeugen, mit allem Existierenden auf mystische Weise verbunden zu sein.

Spezifische Frequenzen

Theta-Bereich (4 – 8 Hz):

4 Hz: Verstärkt die eigene Intuition und regt die Produktion von körpereigenen Opioiden (Enkephaline) an.

6 Hz: Eignet sich besonders für Visualisierungsübungen, bzw. um das Entstehen von lebhaften inneren Bildern zu unterstützen.

5,5 Hz: Erzeugt Klarheit in Bezug darauf, welche Schritte für die eigene Weiterentwicklung unterstützend sind.

6,4 Hz: Beschleunigt Lernprozesse und steigert das Erinnerungsvermögen.

7,5 Hz: Eignet sich besonders für geführte Meditationen; schafft kreatives Gedankenpotential für die Lösung von Problemen und für Bereiche wie Kunst, Empfindungen und Musik. Einige Menschen sprechen von außergewöhnlicher geistiger Klarheit, andere berichten, dass diese Frequenz den Kontakt zu ihren "geistigen Helfern*innen" verstärkt.

7,8 Hz: Verstärkt das Gespür für feinstoffliche Energien.

7,83 Hz: Wird nach dem deutschen Physiker und Elektroingenieur Winfried Otto Schumann (1888-1974) als Schumann-Resonanz bezeichnet und beschreibt die natürliche, elektromagnetische Resonanz der Ionosphäre. Untersuchungen mit Heilern*innen und Schamanen*innen deuten darauf hin, dass deren Gehirnwellenmuster während veränderter Bewusstseinszustände diese Frequenz aufweist (weitere Informationen zu dieser Frequenz finden Sie auf S. 37).

Spezifische Frequenzen

Alpha-Bereich (8 – 14 Hz):

10 Hz: Wirkt stabilisierend und harmonisierend auf den gesamten Organismus; unterstützt die Reaktionsfähigkeit, da ein Zustand angeregt wird, in dem man sich entspannt und gleichzeitig sehr wachsam fühlt. 10 Hz wirkt bei vielen Menschen schmerzlindernd und fördert die Freisetzung des stimmungsaufhellenden Neurotransmitters Serotonin. Wenn Sie angesichts der vielen Möglichkeiten verunsichert sind, empfehlen wir, mit dieser Frequenz zu beginnen.

10,5 Hz: Fördert die Integration und Kommunikation von Körper, Geist und Seele; regt die zelluläre Regeneration an, wodurch körperliche Heilung unterstützt wird. Während Menschen einen Feuerlauf durchführen ohne sich dabei zu verbrennen, weist deren Gehirnwellenmuster oft vorherrschend die Frequenz 10,5 Hz auf.

12 – 14 Hz: Der Einsatz dieses Frequenzbereichs empfiehlt sich zur Steigerung der kognitiven Fähigkeiten.

12 Hz: Hilft, sich innerlich zu „zentrieren“ und aus diesem Zustand heraus zu handeln.

Beta-/Gamma-Bereich (14 – 100 Hz ff):

15 Hz: Wirkt unterstützend gegen chronische Schmerzen und fördert die Knochenheilung.

18 Hz: Steigert Motivation und Leistungsbereitschaft.

38 Hz: Wirkt muskelentspannend und verbessert die Blutzirkulation.

40 Hz: Steigert Wachheit und trägt zur Problemlösung in angstbesetzten Situationen bei; kann spasmenlösend wirken und den Anstieg von Beta-Endorphinen begünstigen, die zum Beispiel während des so genannten „Jogger Highs“ auftreten. Diese Frequenz kann außerdem bei Lernstörungen helfen und einen Suchtentzug unterstützen.

7,83 Hz - Die Frequenz der Erde

Das Phänomen der so genannten **Schumann-Resonanz** – der natürlichen, elektromagnetischen Resonanz der Ionosphäre der Erde in einer **Frequenz von 7,83 Hz** – wurde 1952 vom deutschen Physiker und Elektroingenieur Winfried Otto Schumann (1888-1974) entdeckt. In ausführlichen Untersuchungen, die der Nuklearphysiker Dr. Robert Beck von 1969 bis 1988 mit zahlreichen Heilern*innen unterschiedlichster Herkunft durchführte, wurde festgestellt, dass deren Gehirnwellen während einer Heilung sowohl in der Frequenz als auch in ihren Phasen synchron mit denen der Erde sind. Beck schrieb dazu: „Ich hatte die einmalige Gelegenheit und das benötigte Instrumentarium zur Hand, elektroenzephalographische (EEG-)Messungen des Gehirnwellenmusters einiger bemerkenswerter Zeitgenossen durchzuführen, die in den Vereinigten Staaten und Hawaii als Heiler, Schamanen, Wünschelrutengänger etc. tätig sind. Da ich ebenso über gute Kontakte zum wissenschaftlichen Establishment wie zum 'okkulten Untergrund' verfüge, war es mir möglich, einen Querschnitt von Messungen bei 'Sensitiven' der verschiedensten Richtungen abzubilden – von charismatischen christlichen Wunderheilern bis hin zu authentischen hawaiianischen Kahunas, von Angehörigen der Wicca- und Santeria-Kulte, Wünschelrutengängern, Hellsehern und Medien. Ein ver-

blüffend hoher Prozentsatz dieser authentischen Sensitiven wies ein nahezu identisches EEG-Muster während ihrer 'Tätigkeit' auf ... eine fast reine Sinuskurve von bis zu 25 Mikrovolt und einer Frequenz von 7,8 bis 8,0 Hz ... So verschieden ihre Ansichten und Glaubenssysteme sind, sie [scheinen] alle dem Ton desselben 'kosmischen Trommlers' zu folgen, wenn sie in einem veränderten Bewusstseinszustand sind.“

Schumann-Wellen (7,83 Hz mit Obertönen von 14, 20, 26, 33, 39 und 45 Hz) können als elektromagnetische Matrix für das Leben auf der Erde gesehen werden und finden sich als Resonanzfrequenz in zahlreichen Körperrhythmen. Bis vor wenigen Jahrzehnten galt 7,83 Hz unumstritten als vorherrschende elektromagnetische Frequenz der Erde. Mittlerweile gibt es Messungen, die auf eine Erhöhung hindeuten, was auf den drastischen Anstieg der elektromagnetischen Aktivität des Menschen und die Erderwärmung zurückgeführt wird. Welche Auswirkungen dies auf den menschlichen Organismus und die Erde hat, wird sich erst im Laufe der Zeit zeigen.

Die eigenen Gehirnwellen mit Hilfe eines Synchro PRO in die Frequenz von 7,83 Hz zu bringen, kann als Möglichkeit gesehen werden, **sich bewusst zu „erden“**.

Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900 - 909

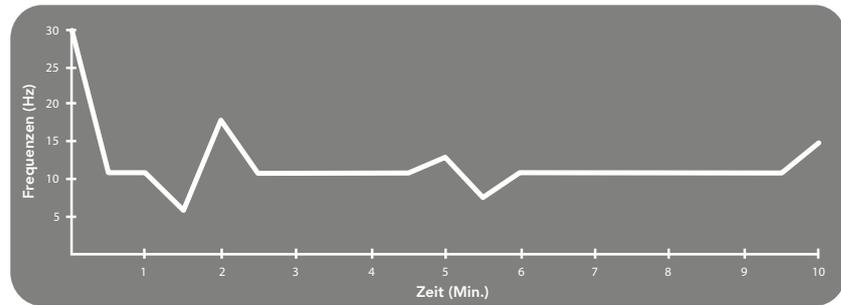
Hier finden Sie Grafiken, die die Programmverläufe der Festprogramme 900 bis 949 (Näheres dazu auf S. 16 – 18) veranschaulichen und zu einem tieferen Verständnis für den Aufbau der **brainLight**-Programme beitragen sowie evtl. Ihre Neugier wecken, um sich ausführlicher mit den Möglichkeiten des **brainLight** Synchro PRO zu beschäftigen.

TIPP: Die Festprogramme bieten eine gute Möglichkeit, die Nuancen der audio-visuellen Wirkungsweise zu erleben. Testen Sie z.B., inwieweit sich verschiedene Programme, die alle auf Entspannung abzielen, aufgrund der Frequenzverläufe in ihrer Wirkung auf Sie unterscheiden. Ebenso interessant ist es zu beobachten, wie sich der Effekt eines Programms, je nachdem mit welcher Musik es kombiniert wird (bzw. wenn es ohne Musik durchgeführt wird) verändert. Stellen Sie sich so z.B. Ihr ideales Entspannungsprogramm zusammen.

Festprogramm 900: Programmgrafik A

- gut geeignet für Anfänger*innen zum Kennenlernen einfacher Entspannung
- Zielfrequenz im hohen Alpha-Bereich mit Ausschlägen nach oben und unten
- nur wenige Schwingungsmusterwechsel (sind in der Grafik nicht eingezeichnet).

Alpha Entspannung I, 10 Minuten

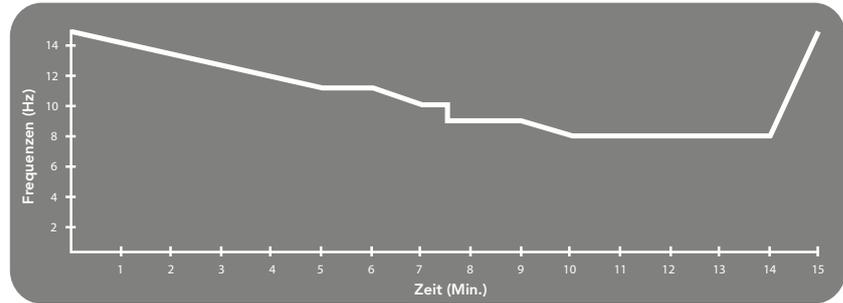


Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900 - 909

Festprogramm 901 – Programmgrafik B

Alpha Entspannung II, 15 Minuten

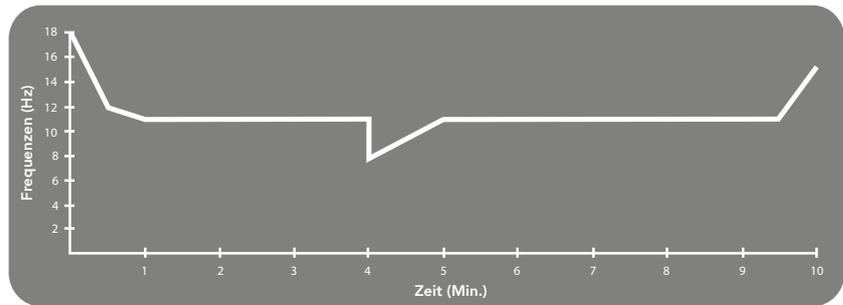
- ebenfalls zum Kennenlernen der audio-visuellen Entspannung
- gut geeignet für Anfänger*innen
- sanfter Frequenzverlauf ausschließlich im Alpha-Bereich
- sehr viele Schwingungsmusterwechsel (sind in der Grafik nicht eingezeichnet).



Festprogramm 902 – Programmgrafik C

Entspannung, 10 Minuten

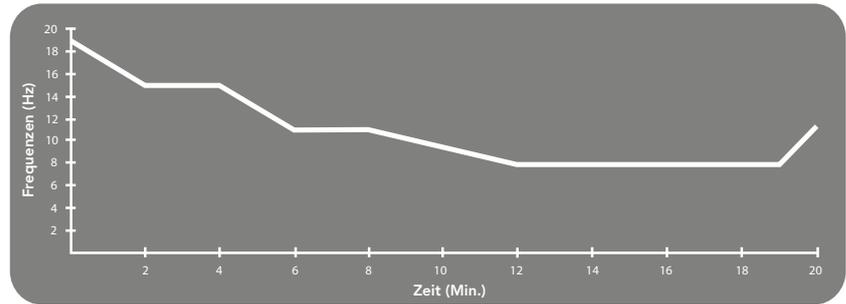
- einfaches Anfänger*innen-Programm
- Entspannungsprogramm vorwiegend im Alpha-Bereich.



Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900 - 909

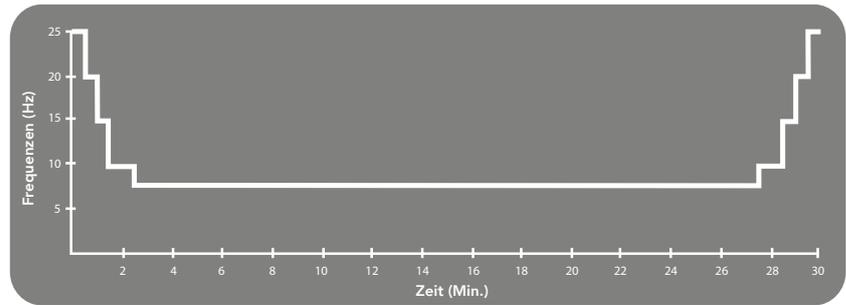
Festprogramm 903 – Programmgrafik D Entspannung mit Schumann-Frequenz, 20 Minuten

- gut geeignet für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene
- schrittweises Absenken der Frequenzen aus dem niedrigem Beta-Bereich auf die Schumann-Frequenz (7,83 Hz)
- häufige Lichtmusterwechsel (sind in der Grafik nicht eingezeichnet).



Festprogramm 904 – Programmgrafik E Entspannung / Modus ändert sich, 30 Minuten

- ähnlich wie Programm 903 (Grafik D), nur schnelleres Heranführen an die Schumann-Frequenz
- eher geeignet für Fortgeschrittene.

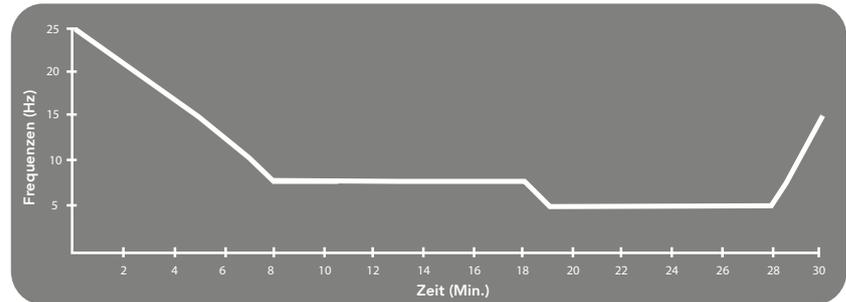


Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900 - 909

Festprogramm 905 – Programmgrafik F

Anti-Stressprogramm – intensiv, 30 Minuten

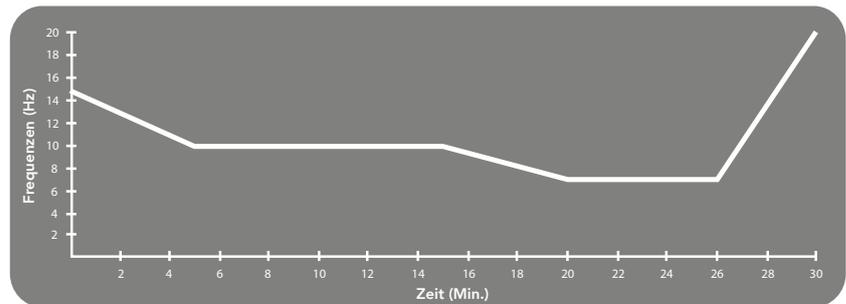
- erster Kontakt mit dem Theta-Bereich
- kontinuierliches Absenken der Frequenzen mit längerem Verweilen bei der Schumann-Frequenz 7,83 Hz und der idealen Theta-Frequenz 5 Hz
- zum ersten Kennenlernen sehr tiefer Entspannung.



Festprogramm 906 – Programmgrafik G

Tiefe Entspannung, 30 Minuten

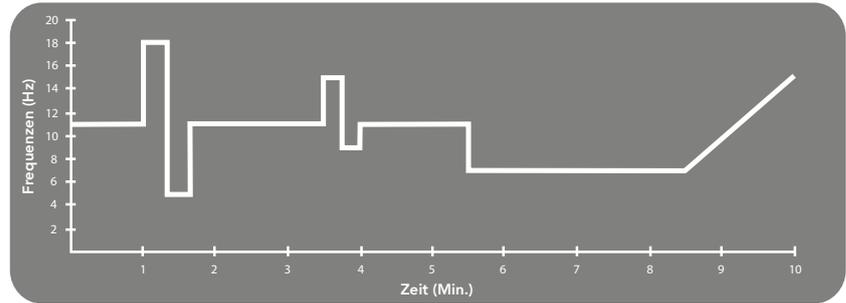
- ähnlicher Verlauf wie Programm 905 (Grafik F)
- mit etwas sanfterem Einstieg in den Theta-Bereich.



Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900 - 909

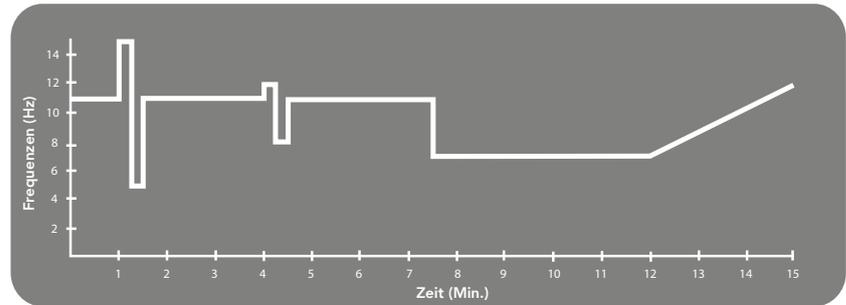
Festprogramm 907 – Programmgrafik H Entspannung im hohen Alpha-Bereich, 10 Minuten

- ähnlich wie Programm 901 (Grafik B), also für Anfänger*innen geeignet, aber mit anderem Beginn: Anstatt die Frequenz aus dem Beta-Bereich abzusenken, beginnt das Programm im hohen Alpha-Bereich, mit eingesprenkten Spitzen zu Beta und Theta.



Festprogramm 908 – Programmgrafik I Entspannung im hohen Alpha-Bereich, 15 Minuten

- wie Programm 907 (Grafik H), jedoch 5 Minuten länger.

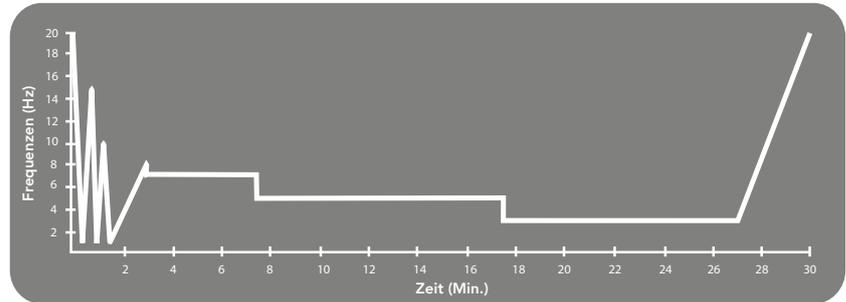


Beispiel-Programmverläufe der Festprogramme 900 - 909

Festprogramm 909 – Programmgrafik J

Meditation, 30 Minuten

- geeignet für Fortgeschrittene mit „Achterbahn oder Sägezahn-Einstieg“: Die Frequenzen ändern sich sägezahnförmig im Bereich von 1 bis 20 Hz, um dann im Theta-Bereich Plateaus bei 7, 5 und 3 Hz zu erreichen.
- dieser Programmeinstieg wirkt unruhig, gewährt allerdings Erholungsphasen im niedrigfrequenten Sägezahnenteil.
- im Gegensatz zum klassischen Power-Einstieg ausschließlich im Beta-Bereich ist dieser Programmbeginn weicher.



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 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.

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-

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

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

Bewusste und unterbewusste geistige Prozesse

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

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

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

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

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

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

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

Wann und wie oft?

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

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

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

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

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

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

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

1. Entspannung

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

2. Aktive Lernphase

In der aktiven Lernphase geht es darum, die Informationen, die es zu erlernen gilt, bewusst mitzulesen. Aus diesem Grund wird in dieser Phase ohne Visualisierungsbrille, also nur mit Tonfrequenzen gearbeitet. Wählen Sie mit Hilfe der Programmübersicht ein Lernprogramm aus den Fest- und Festfrequenzprogrammen* aus und starten Sie dieses zusammen mit einer Aufnahme der Informationen, die Sie lernen möchten (ab S. 17 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

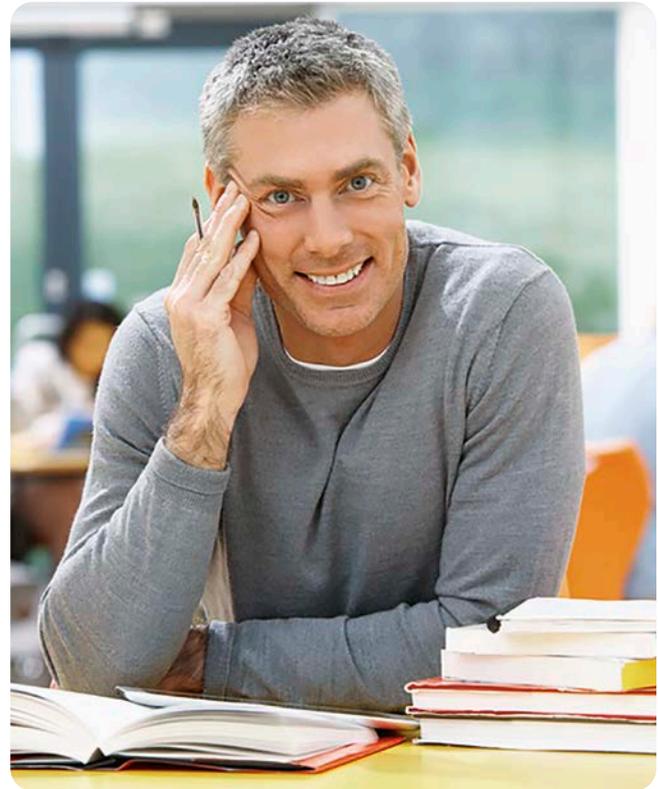
Aufnahme erneut. Während dieser Phase ist es nicht wichtig, sich bewusst auf das, was Sie hören, zu konzentrieren. Stattdessen geht es darum, die Inhalte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern.

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

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

TIPPS:

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



FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Anwendung

Kann ich **brainLight-Programme mit meiner eigenen Musik bzw. meinen eigenen Aufnahmen kombinieren?**

Ja, das können Sie tun.

[Nähere Informationen zur Anwendung mit eigener Musik bzw. mit eigenen Aufnahmen finden Sie ab S. 17.](#)

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 durchzuführen, am besten zur gleichen Tages- oder Uhrzeit; 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** Synchro PRO finden Sie ab S. 44.](#)

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 kontinuierlichem Einsatz zu beständiger Stressresistenz. Außerdem gibt es Wirkungen, die sich überhaupt erst nach längerem regelmäßigen Einsatz zeigen.

Der **brainLight** Synchro PRO ist vor allem ein Impulsgeber, der Ihren Organismus dazu anregt, in bestimmte Zustände zu gelangen. Sind diese erst

FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Anwendung

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. 29.

Muss ich etwas Bestimmtes tun, damit der **brainLight** Synchro PRO bei mir wirkt?

Aufgrund des wissenschaftlich fundierten Ansatzes der Frequenzfolgereaktion (FFR) führt die audio-visuelle Stimulation des **brainLight** Synchro PRO 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. 26. Tipps für die optimale **brainLight**-Anwendung geben wir ab S. 13.

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

Die Gegenindikationen finden Sie auf S. 4.

Kann der **brainLight** Synchro PRO auch von Kindern genutzt werden?

Grundsätzlich können auch Kinder Anwendungen mit dem **brainLight** Synchro PRO machen. Am besten ist es, hierfür die clever-Lern- und Entspannungsprogramme einzusetzen, die für Kinder und Erwachsenen entwickelt wurden. Genutzt werden können außerdem die Fest- und Festfrequenzprogramme in Verbindung mit Musik, die Ihrem Kind gefällt. Bei den 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 Brille. Stellen Sie sicher, dass die Anwendung für Ihr Kind angenehm ist. Die Wirkung des **brainLight** Synchro PRO ist dank der Tonfrequenzen auch ohne Visualisierungsbrille gegeben, wenn auch weniger intensiv. Informationen zu unseren Programmen speziell für Kinder finden Sie unter: www.brainlight.de. Nähere Informationen zu den Fest- und Festfrequenzprogrammen finden Sie ab S. 16.

FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Anwendung

Was unterscheidet die **brainLight**-Visualisierungsbrillen mit verschiedenfarbigen LEDs?

Informationen zu den Visualisierungsbrillen mit LEDs in verschiedenen Farben finden Sie ab S. 20.

Warum wirken **Tiefensuggestionen in Kombination mit dem brainLight Synchro PRO intensiver als wenn ich sie einfach nur anhöre?**

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

Nähere Informationen zum **Training unterbewusster mentaler Prozesse mit dem brainLight Synchro PRO** finden Sie ab S. 44.

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 Synchro 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,

FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Wirkungsweise

empfehlen wir einen Kopfhörer, dessen Lautstärke für beide Seiten getrennt geregelt werden kann.

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

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. 26.](#)

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. 30.](#)

Wie werden die audio-visuellen Frequenzen des **brainLight** Synchro 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** Synchro 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.

[Nähere Informationen zu den Frequenzen, die im **brainLight** Synchro PRO eingesetzt werden, finden Sie ab S. 34.](#)

FAQ – Häufig gestellte Fragen zur Wirkungsweise

Gibt es Beweise für die Wirkung des **brainLight** Synchro PRO?

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.

Kann die Anwendung mit dem **brainLight** Synchro PRO auch schaden?

Wenn Sie die Gegenindikationen beachten, ist der **brainLight** Synchro 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** Synchro 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** Synchro PRO nicht nutzen dürfen, können Sie auf S. 4 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.

© 2020 **brainLight** – Alle Rechte vorbehalten.

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 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 • www.brainlight.de



brainLight®

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆