Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

09-2021

Das Stress-Zitat

Ein ungeübtes Gehirn
ist schädlicher für die Gesundheit
als ein ungeübter Körper.
(George Bernard Shaw)

Gestresster Zustand und Hirnwellen

Unsere **Gehirnwellen-Muster** sind der Schlüssel!
Der jeweilige Bewusstseinszustand beeinflußt die Tiefe unseres Zugangs zu Informationen wesentlich.

Betrachten wir einen etwas gestressten Menschen:
Bei seinen Gehirnwellen werden **Beta-Wellen** in Überzahl sein, ebenso dürfte die **linke Gehirnhälfte** beschäftigter sein als die Rechte.
Seine **„Hab´ acht-Kampf-Haltung“** dürfte einfache Entscheidungen, die mit zwei bis drei Fakten einhergehen, bevorzugen.
Er ist in diesem Zustand **nicht dazu fähig, komplexe Aufgaben zu lösen** oder kreative Ideen zu produzieren

Normaler Zustand
Nehmen wir den normalen Zustand eines Menschen – der ein wenig auf seine Ernährung, Schlaf und Fitness achtet – unter die Lupe:
Bei diesem Menschen sollten sich im EEG Gehirnströme im Bereich von Alpha- und Beta-Wellen zeigen. Diese sind nahezu im Verhältnis 50:50 über beide Gehirnhälften verteilt.
Er wirkt nach außen hin mental stabil und ist dazu fähig, kleinere komplexe Aufgaben zu lösen.
Hin und wieder einmal führen ihn ein Geistesblitz oder eine intuitive Entscheidung sogar effizienter ans Ziel.

Kreativer Zustand
Die besten Voraussetzungen bringt ein Anwender von Brainstorming und Kreativitätstechniken mit:
Diese Person ist dazu fähig assoziativ zu denken. D.h., sie hat die erlernte oder angeborene Fähigkeit zur Produktion von reichlich Gedanken zu einer Fragestellung, um im Anschluss daran die gewonnenen Daten zu analysieren.

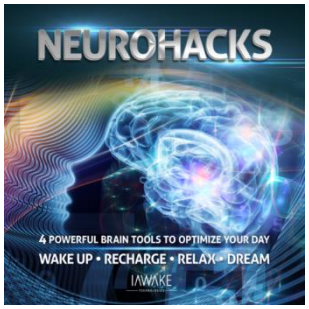
Während der Produktionsphase eines Brainstormings liegen deshalb im EEG

meist Alpha-und Theta Wellen vor. In der Analyse-Phase überwiegen dann die Beta-Wellen. Hierbei bringt jede einzelne Kreativitätstechnik ein bestimmtes Vorgehen mit sich, eine Veränderung der Gehirnströme steht dabei aber nicht im Fokus.

Optimaler Zustand
Im Unterschied zu den vorher dargestellten gängigen Herangehensweisen, ist bei der NEURONprocessor Anwendung beabsichtigt, einen besonderen mentalen Zustand, bzw. ein spezielles Gehirnwellenmuster aufzubauen.
Dieses zielt darauf ab, maximal auf das Gehirn und intuitive Informationen zuzugreifen.
Für dieses Muster sind zwei Dinge charakteristisch:
In der linken Gehirnhälfte liegt dabei nur eine geringe Anzahl an Beta-Wellen vor, was kennzeichnend für eine geringe Analysetendenz ist.
In der rechten Gehirnhälfte hingegen findet eine hohe Aktivität über alle Frequenzbänder statt.

Der **NEURONprocessor Anwender** wirkt nach außen hin entspannt aber konzentriert.
Schlussendlich versetzt er sich darüber in die Lage, auf Informationen zuzugreifen, die ihm bisher unbekannt bzw. nicht bewusst waren.

NEURONprocessing ist eine Plattform,
auf der hochwertige IDEENentwicklung (Ideation) angeboten wird
– Software für professionelle IDEENentwickler, IDEATIONteams und IDEENverbreitung
NEURONprocessing ist die effizienteste Methode für Kreativität & Ideenentwicklung (Ideation) zur Entwicklung zukunftsfähiger Konzepte und Lösungen.
NEURONprocessing basiert auf moderner Gehirnforschung und messbaren Gehirnwellen-Mustern.



NEUROHACKS

4 leistungsstarke Gehirn-Tools
zur Optimierung Deines Tages

Aufwachen • Aufladen • Entspannen • Schlafen
20-minütige Tracks :
- machen Dich bereit für Deinen Tag
- halten Dich entspannt und doch konzentriert
- abends entspannt und
- nachts gut schlafen!

HIER gleich bestellen

Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:
Dr. Wolf Barth
Tel: 00352-26914392
eMail: info@stress.ws

Webseiten:
- Stress
- Krisen
- Gesundheit
- Lebens-Kompetenz
- Kurse zur Lebenskompetenz
- Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg