

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

34-2021



Das Stress-Zitat

*Die meisten Menschen haben einen Hirnschaden.
Sie funktionieren fast nur mit der linken Hirnhälfte.*



Ungleichgewicht von linker und rechter Hirnhälfte

Unsere Herrscher auf der Erde brachten und bringen zielgerichtet unser Gehirn aus dem Gleichgewicht, um uns als Sklaven halten und ausbeuten zu können. Der Angriff auf unser Gehirn ist ein wesentlicher Teil des

Krieges gegen uns:

- **psychologische Kriegsführung** durch Gedankenkontrolle (Mind Control), Propaganda, Schulsystem,
- **chemische Kriegsführung** durch kontaminierte Nahrung, giftige Medikamente ("Nebenwirkungen") und Impfungen mit Schädigungen.
- **physikalische Kriegsführung** durch Elektrosmog, Funkwellen-Schäden

Bei der bis heute erreichten **deutlichen Dominanz der linken, analytischen Hirnhälfte** entwickeln Menschen

- eine sehr irdische, egoistische, teils nihilistische Persönlichkeit,
- einen "Überlebensmodus" des Lebens,
- ein gefühlloses (Denk-)Roboter-Funktionieren,
- kognitive Fähigkeiten, aber keine seelischen (emotionale Intelligenz),,
- intellektuelle Fähigkeiten, aber kein ganzheitliche Intelligenz

[Das okkulte Wissen über die linke und rechte Gehirnhälfte](#)



Zwei Hälften unseres Großhirns (Hemisphären)

Diese sind über den sogenannten Balken verbunden und haben jeweils unterschiedliche Aufgaben.

Die **linke** Hemisphäre ist bei den meisten Menschen für die Sprache, das Analysieren, die Logik oder das Rechnen zuständig und die **rechte** für abstraktes Denken, ganzheitliche Wahrnehmung und künstlerische Inspiration.

Zusätzlich sind die Hemisphären für die jeweils andere Körperseite verantwortlich.

Die **linke** Gehirnhälfte steuert also die **rechte** Hälfte des Körpers.

Die **rechte** Gehirnhälfte ist für die **linke** Körperseite zuständig.

Links- und Rechtshänder unterscheiden sich in ihren Fähigkeiten und ihrer Persönlichkeit.

Die Hemisphären haben zwar unterschiedliche Bereiche mit jeweils anderen Aufgaben, sie arbeiten jedoch nicht völlig getrennt voneinander.

Das Gehirn ist ein komplexes Netzwerk, bei dem alles zusammenspielt.

So ist es auch möglich, dass die eine Hemisphäre die Aufgaben der anderen ausgleichen kann. Übernehmen Gehirnbereiche die Funktion anderer, spricht man von **Neuroplastizität**. Diese ist auch noch im Erwachsenenalter gegeben.

Allerdings ist das Gehirn im Kindesalter flexibler und kann sich nach Verletzungen besser an die neuen Gegebenheiten anpassen: **"Werdet wieder wie die Kinder!"**

[Hemisphärenmodell: Funktionen der linken und rechten Gehirnhälfte](#)

Beispiel: Depressionen

Depressionen können auftreten, wenn zu viel Aktivität in der **rechten** Gehirnhälfte (Emotionen) und zu wenig in der linken (Logik) vorhanden ist. Dies führt zu irrationalen, überzogenen Reaktionen auf eigentlich harmlose Ursachen.

Depressive Menschen produzieren außerdem viel **langwellige Frequenzen** (Alpha, Theta) und zu wenig kurzwellige (Beta, SMR) bzw. die produzierten Frequenzen haben einen zu geringen Ausschlag (Amplitude).



Synchronisiere Deine Gehirnhälften

Durch Stimulierung der Gehirnwellen kann die Einseitigkeit der Gehirnbenutzung und die Folgen (wie etwa Depression) behoben werden.

Durch moderne Technik des "Brainwave Entrainment"

kannst Du Deine Gehirnhälften synchronisieren und hemisphärische Asymmetrien korrigieren.

[Neowake bietet modernes Gehirnwellen-Training.](#)

Du kannst ganz bewusst Deine Gehirnhälften synchronisieren und hast gleichzeitig noch alle anderen positiven Effekte von der Arbeit mit Frequenzen.

Hier eine Auflistung von drei **kostenlosen** neowake Sessions.

1) **Dreamland** – [Effektives Schlafraining; Schneller einschlafen und besser durchschlafen](#)

2) **Feel Good** – [Positive Gefühle; Sofort gelassen und entspannter werden](#)

3) **Power Play** – [Mehr Motivation; Jetzt mehr Motivation erhalten](#)



Die liegende Acht

Eine einfache Übung zur Verbindung beider Gehirnhälften und ihrer Synchronisierung ist die Arbeit mit der liegenden Acht.

- Du kannst beide Hände zusammen bringen, die Arme vor dem Körper ausstrecken und in der Luft eine liegende Acht malen, wobei Du mit den Augen die Handbewegung verfolgst.
- Du kannst liegende Achten auf einem Blatt Papier oder in den Sand malen.
- Du kannst eine liegende Acht mit Deinem ganzen Körper im Raum gehen.
- Du kannst auch einfach mit geschlossenen Augen eine liegende Acht in Gedanken malen oder die Bewegung darauf vorstellen.



Buch-Empfehlungen

Vera Birkenbihl: [Stroh im Kopf?: Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer](#)

Vera Birkenbihl: [Birkenbihls Denkwerkzeuge: gehirngerecht zu mehr Intelligenz und Kreativität](#)

Ned Herrmann: [Das Ganzhirn-Konzept für Führungskräfte](#)

Nikola Huppertz: [Schön wie die Acht](#)



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](#)