

Erste Studie der Entwicklerin von 2009

Verbesserte Lesefähigkeit durch brainLight-Anwendung

**Projekt der Montessori Day School und Opnet inc. unter Leitung
von Dr. Rayma Ditson-Sommer.**

Sie ist international anerkannte Beraterin, Autorin, Referentin und Forscherin auf den Gebieten des Biofeedback, Neuro-Learning und der Plastizität des Gehirns. Seit 25 Jahren untersucht, entwickelt und wendet Dr. Sommer Therapien zur Steigerung intellektueller Leistung und zur Verhaltensentwicklung bei Kindern und Erwachsenen erfolgreich an. Sie entwickelte die zehn 15 – 40- minütigen Programme für brainLight und hat die positiven Auswirkungen auf das Lernverhalten bei Schülern mit dieser Studie belegt.



Die Studie hatte zum Ziel, den Wert neurotechnischer Licht- und Tonanwendungen innerhalb von Schulen zum besseren Lernen nachzuweisen. Die Ergebnisse deuten eindeutig darauf hin, dass die Kinder von den täglichen Anwendungen profitiert haben.

Es konnten merkliche Fortschritte in Bezug auf die Entwicklung von Gelassenheit und entspannter Beteiligung am Unterricht festgestellt werden.

MASTERING ACCELERATED READING SKILLS / VERBESSERTE LESEFÄHIGKEIT

Projekt in Zusammenarbeit zwischen Montessori Day School und Opnet inc.

ZIEL

Lesen zu lernen ist ein sehr komplizierter Prozess. Die destruktive Kraft emotionalen Stresses verhindert allzu oft den Fortschritt. Lernen kann zur Last werden, wenn der Schüler geistig nicht bereit ist, Anweisungen zu erhalten. Die Aufbereitung des Stoffes ist äußerst wichtig bevor das Lernen stattfinden kann.

Die Geschichte lehrt uns, dass das Gehirn in einem spezifischen Zustand sein muss, bevor lernen auf hohem Niveau stattfinden kann. Dieser Lernzustand ist Synchronie. Synchronie beschreibt den Zustand, wenn das Gehirn in Balance ist. Mit anderen Worten: beide Gehirnhälften arbeiten gleichwertig wenn nötig. Wenn das Gehirn synchronisiert ist, verbessert sich das Gedächtnis und Beklemmungen werden weniger.

Laut wissenschaftlicher Studien hängen Schwierigkeiten beim Lesen und in anderen Lernbereichen mit einem Übermaß an Stress zusammen, der durch Beklemmungen hervorgerufen wird. Weitere Gründe sind fehlende Motivation, ein niedriges Selbstbewusstsein und wenig Selbstwertgefühl, ausgelöst durch den Vergleich mit besseren Mitschülern.

Es konnte nachgewiesen werden, dass sich alle Lernmethoden auf ein gutes Gedächtnis stützen. Da Gedächtnis funktioniert dann gut, wenn gute Lernfähigkeiten vorhanden sind und der Stresspegel niedrig ist.

Ziel dieser Studie war es zu beweisen, dass eine tägliche Licht- und Ton-Anwendung den Stresspegel einer/s jeden/r SchülerIn senken würde und dadurch das Gedächtnis stärken würde. Durch die Verbesserung des Gedächtnisses würde auch die Lesefähigkeit steigen. Unser vorrangiges Ziel war es, die Lesefähigkeit innerhalb von sechs Wochen zu steigern, bei einer 20-minütigen Licht- und Ton-Anwendung täglich.

METHODIK

Mit 17 GrundschülerInnen wurde täglich eine Licht- und Ton-Anwendung durchgeführt. Jede Anwendung dauerte 20 Minuten. Bei dem Programm handelte es sich um eines zur Verbindung der beiden Gehirnhälften mittels Alpha- und Beta-Wellen, um Synchronie zu erzeugen. Über Kopfhörer wurde zusammen mit binauralen Tönen Entspannungsmusik abgespielt. Ellen Jordan Ph.D. übernahm die Vor- und Nachuntersuchungen im Zentrum für akademische Frühreife der Arizona State Universität, Phoenix, USA.

Vor und nach der sechswöchigen Testphase mussten die SchülerInnen den Test „Sequential Test of Educational Progress; series III, „Reading Levels C through H; forms X and Y“ machen.

Die Ergebnisse wurden unter Einschluss der Zufallswahrscheinlichkeit nach ‚Segal’s statistischer Chi-Quadrats-Formel‘ ausgewertet. Es wurden nichtparametrische Statistiken verwendet, da die Teilnehmerzahl weniger als 25 betrug. Der Test nach Segal ermöglichte die direkte Aufzeichnung der Abweichungen in der Lernkurve jeder/s einzelnen Teilnehmers/in vor und nach der Licht- und Tonanwendung.

ZUSAMMENFASSUNG

Nachdem eine Ansprechperson festgelegt wurde und die Vortests abgeschlossen waren, ging es in der ersten Phase der Studie darum, die Angestellten und Eltern in die Protokollführung einzubeziehen. Es mussten Einverständniserklärungen unterzeichnet und Einführungsvorträge bezüglich der vorliegenden Technik und Methode gehalten werden. Das Verständnis der Eltern und Angestellten erschien notwendig für ein unvoreingenommenes Ergebnis. Jegliche Unklarheit oder Besorgnis seitens der Eltern oder Lehrer hätte sich auf die Testsubjekte übertragen und damit die Ergebnisse beeinträchtigen können.

Auch die TeilnehmerInnen wurden mit Licht und Ton vertraut gemacht und stellten Fragen zu dessen Einsatz. Sie wurden in die Technologie und die Fachsprache der Studie eingewiesen. Jedes Kind durfte sich einen persönlichen Zeitpunkt für Licht und Ton aussuchen und ging dazu in eine vorbereitete Ecke des Zimmers, um sich auf einem Futon auszustrecken und die Anwendung eigenständig durchzuführen. Dies fand sechs Wochen lang statt. In dieser Zeit fingen die Kinder an zu bemerken, dass sie mehr lasen und besser verstanden, was sie lasen. Regelmäßig gaben sie an, sich „besser zu erinnern, schneller zu lesen und Freude an der Lesezeit zu haben.“

Nachdem die sechs Wochen vergangen waren, machten sie den Nachtest. Die Ergebnisse waren überragend. Die Punkte des Vortests wurden mit denen des Nachtests verglichen, wodurch eine beträchtliche Steigerung des Notendurchschnitts und der Punkte an sich festgestellt werden konnte. Alle Kinder verbesserten sich oder hielten ihr Level. Niemand fiel zurück, obwohl sie nicht unterrichtet wurden. Drei SchülerInnen machten solch große Fortschritte, dass sie einen neuen Test machen mussten, auf dem höhere Stufen registriert werden können, was im Rahmen der Studie nicht umgesetzt werden konnte. Es handelte sich um die Testsubjekte #19 und #20. In einem späteren Test wurde herausgefunden, dass diese beiden Kinder High School Level erreicht hatten, obwohl sie erst zur Grundschule gingen. Es sollte darauf hingewiesen werden, dass diese Kinder die Stufen 9.1 bzw. 7.1 erreichten.

Das Leseverständnis hat sich bei einigen um 11,11% verbessert. Die größte Steigerung lag jedoch bei 88,24%, was einem Aufstieg von 3 Stufen innerhalb von 6 Wochen entspricht. Die Verbesserungen beim Vokabellernen lagen zwischen 11,11% und 33,33%, wobei 22,22% keine Veränderungen aufzeigten. Insgesamt konnten sich 15 Schüler verbessern.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die Wahrscheinlichkeit, dass die hier aufgeführten Ergebnisse zufällig aufgetreten sind, beträgt .04. Dies lässt den Schluss zu, dass die Veränderungen nicht ohne die angewandte Methode eingetreten wären.

Ein großes Augenmerk wurde auch auf die Aufmerksamkeitsspanne der Testgruppe im Vergleich zu anderen Kindern im gleichen Alter gelegt. Dies wurde in der Hoffnung getan, allen Kindern eine Möglichkeit bieten zu können, ihren Stress zu verringern und ihnen die Angst vor dem Versagen zu nehmen, die im heutigen Schulsystem zum Alltag gehört.

Die vorliegende Studie ist nachweislich als wissenschaftlich gültig anerkannt und beinhaltet die Messwerte, um alle Ergebnisse nachzuweisen.

EMPFEHLUNGEN

Folgende Vorschläge zur weiteren Forschung auf diesem Gebiet liegen nahe:

1. Eine langfristige Studie sollte durchgeführt werden, um nachzuweisen, ob Kindern mit Lernschwierigkeiten langwierig geholfen werden kann.
2. Eine Wiederholung dieser Studie mit Kontrollgruppe.
3. Licht- und Ton-Anwendungen bei Vorschulkindern, um sie auf ein sorgenfreies Lernen vorzubereiten.

KONSEQUENZEN DIESER STUDIE

Diese Studie hatte zum Ziel, den Wert neurotechnischer Licht- und Ton-Anwendungen innerhalb von Schulen zum besseren Lernen nachzuweisen. Die Ergebnisse deuten eindeutig darauf hin, dass die Kinder von den täglichen Anwendungen profitiert haben. Es konnten merkliche Fortschritte in Bezug auf die Entwicklung von Gelassenheit und entspannter Beteiligung am Unterricht festgestellt werden.

Rayma Ditson-Sommer, PH.D, OPNET, Inc. Phoenix, Arizona 2009

LEITFADEN FÜR ELTERN

Kinder auf der ganzen Welt verlassen sich auf die Leitung und Unterstützung ihrer Eltern. Es ist für jedes Kind wichtig zu glauben, dass es Eltern hat, die ihm vertrauen und sich gewiss sind, dass es sich bemüht, etwas zu erreichen. Es ist außerdem wichtig für jedes Kind zu wissen, dass es seinen Eltern wichtig ist und dass sie ihm und seinen Bedürfnissen Aufmerksamkeit schenken. So können sie sich darauf verlassen, dass sie Unterstützung bekommen, wenn sie sie brauchen.

Der Synchro X von brainLight wurde auf der Basis der aktuellen Studien der neurotechnischen Forschung zum Thema Licht und Ton entwickelt. Die Programme wurde speziell geschrieben, um Kindern zu helfen, Aspekte ihres geistigen und emotionalen Wachstums zu erweitern. Es wurde große Sorgfalt darauf verwendet, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und das Wissen aus langjähriger praktischer Erfahrung zu verbinden.

Es gibt Fakten, die helfen, die Grundlagen der Ihnen vorliegenden Technologie zu verstehen. Im Gehirn eines Kindes manifestiert sich was in seinem Herzen und seinem Geist ist. Untersuchungen in diesem Bereich belegen, dass Balance oder Kohärenz im Gehirn erreicht wird, wenn es mit dem Herz zusammen arbeitet. In diesem Zustand kann sich das Gehirn ganz öffnen, Informationen aufnehmen, zusammenzufassen und lernen. Durch Lob und unterstützende Affirmationen haben Sie als Eltern die Chance, Ihrem Kind zu helfen guter Laune und selbstbewusst zu sein und dadurch leichter zu lernen. Im Herzen kennt Ihr Kind Ihre Stimme und wird positiv auf eine liebevolle Nachricht von Ihnen reagieren, wenn Sie selbst nicht anwesend sind. Die Verbindung zwischen Herz und Gehirn wird den Zustand der Kohärenz erreichen, was eine aufmunternde Stimmung erzeugt, die gigantische Schritte im Lernprozess ermöglichen.

Die meisten Eltern helfen Ihren Kindern aktiv bei den Schularbeiten. Wenn Sie mit Ihren Kindern zusammen lernen, behalten Sie stets einen positiven Blickwinkel bei und fragen Sie, was Sie tun können, um Ihnen zu helfen. Lassen Sie Ihr Kind vorschlagen, was Sie tun können, um etwas beitragen zu können. Folgende Vorschläge können Ihnen helfen:

1. Wenn möglich sollte das Lernen jeden Tag zur gleichen Zeit stattfinden. Das Gehirn ist überragend in Dingen die es genauso schon kennt und funktioniert besser, wenn es sich wohl fühlt.
2. Beim Lernen sollten regelmäßig Wasser-Pausen eingelegt werden, um dem Gehirn die Möglichkeit zu geben, die aufgenommenen Informationen im Langzeitgedächtnis zu speichern.
3. Das Lernen sollte immer am gleichen Ort stattfinden. Dies signalisiert dem Gehirn sofort, dass es der Konzentration bedarf.
4. Stellen Sie sicher, dass sich die Beleuchtung zum Lernen eignet.
5. Während dem Lernen wirken Computerspiele dem Lernerfolg entgegen, da das Gehirn einem Wirrwarr von Licht und Ton ausgesetzt wird.
6. Das Lernen sollte nicht bei eingeschaltetem Fernseher oder Radio stattfinden, da das Gehirn dadurch abgelenkt wird. Dadurch können wichtige Lernschritte verpasst werden. Studien belegen, dass 50% mehr Fehler auftreten, wenn das Lernen unter Ablenkung stattfindet und es 50% länger dauert, eine Aufgabe zu erledigen.

HAUSAUFGABENHILFE CHECKLISTE

Die folgende Checkliste kann helfen, wenn Sie Ihrem Kind helfen wollen herauszufinden, welches der Beste Weg ist, zufrieden stellende Arbeit zu erledigen. Sie gibt Ihnen außerdem Einsicht, in welchen Bereichen Ihr Kind besondere Unterstützung braucht. Zu jedem Bereich finden Sie die passende Programmnummer angegeben, die diese Unterstützung bieten kann. Lassen Sie Ihr Kind das Programm machen, bevor es zu lernen beginnt und spielen Sie die binauralen Töne anschließend im Hintergrund während des Lernens ab.

EINSTELLUNG – Programm 5

1. Bereitschaft, mit der Arbeit zu beginnen: _____
2. Weigerung vor Hausaufgaben: _____
3. Fehlendes Verständnis der Aufgabenstellung: _____

AUFMERKSAMKEIT / KONZENTRATION – Programm 9 oder 1

1. Fähigkeit, 15 Minuten bei der Aufgabe zu bleiben: _____
2. Fähigkeit, Aufgaben fast ganz alleine zu erledigen: _____
3. Fähigkeit, Aufgaben vollständig zu erledigen: _____

LERNKOMPETENZEN – Programm 8, 2 oder 6

1. Gute Lerngewohnheiten: _____
2. Saubere, lesbare Arbeitsweise: _____
3. Freude and Herausforderungen: _____
4. Stolz auf gute Leistungen: _____
5. Interesse an guten Noten: _____

UMGANG MIT PROBLEMEN – Programm 4

1. Einteilung der Aufgaben nach Schwierigkeitsgrad: _____
2. Gute Ansätze zur Problemlösung: _____
3. Bereitschaft um Hilfe zu bitten, wenn benötigt: _____
4. Disziplin: _____
5. Selbstbewusstsein: _____
6. Durchhaltevermögen bei Schwierigkeiten: _____
7. Respekt vor sich und anderen: _____

ERSCHÖPFUNG, STIMMUNGSaufhellung NACH DER SCHULE – Programm 3 oder 10

Wenn Ihr Kind nach der Schule erschöpft und lustlos nach Hause kommt und besonders stark Ihre Nähe sucht, können Sie es mit dem Synchro X unterstützen. Obwohl jedes Kind in seinem eigenen Tempo lernt, ist es bewiesen, dass große Lernerfolge hervorgerufen werden, wenn die zuständigen Gehirnwellen angesteuert werden. Frequenzen zwischen 1 – 20 Hz sind ungefährlich und höchst wirksam. Die Tatsache, dass sich Kinder wesentlich mehr im Alpha-Wellen-Bereich befinden als

Erwachsene kommt Ihnen zugute, da sie dadurch ganz natürlich die Verbindung zwischen Gehirn und Körper herstellen, die fürs Lernen nötig ist. Die Programme des Synchro X nutzen dies als Entwicklungsbasis. Sie können sich mit Ihrem Gerät sicher fühlen – diese Gerät wurde speziell für Kinder entwickelt und auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. Als Garantie für Sicherheit und Wirksamkeit dienen Studien und langjährige Erfahrung.

Bedienungsanleitung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung für den Synchron X, der ein Gehirntraining auf dem neusten Stand der Neurotechnik ermöglicht und Ihr Kind auf eine spannende Reise in die Welt des schnellen und einfachen Lernens einlädt.

Der Synchron X verwendet wissenschaftlich fundierte Frequenzen audio-visueller Stimulation, die Ihr Kind darin unterstützen, Bestleistungen zu erzielen. Durch die Beruhigung und Ausbalancierung der Gehirnwellen werden Fokus und Konzentration gesteigert und der Geist optimal aufs Lernen vorbereitet.

Wir sind alle mit uneingeschränktem Potential und großen geistigen Reserven ausgestattet, aus denen wir schöpfen können, um unsere Ziele zu erreichen. Wenn wir in der Lage sind, unsere inneren geistigen Quellen anzuzapfen, fällt es uns am leichtesten erfolgreich zu sein.

Mit dem hochmodernen Mentaltrainingsgerät eröffnen Sie Ihren Kindern den Zugang zu maximaler Lernfähigkeit. Um überragende Leistungen zu erzielen, ist dann nur noch nötig, dass Ihre Kinder durch Leidenschaft, Lust und Einsatz eine stärkere Verbindung zwischen Geist und Körper entwickeln. Sie können Ihre Kinder darin unterstützen, indem Sie ihre Leidenschaft fürs Lernen teilen.

Eines von zehn Kindern hat Lernschwierigkeiten auf einem oder mehreren Gebieten. Wenn Ihr Kind dazugehört, empfehlen wir vor allem die Programme 5, 8 und 9. In den meisten Fällen ist es so, dass diese Kinder mental genauso wie andere dazu fähig sind zu lernen, ihr Gehirn jedoch nicht vorbereitet wurde, Lernanweisungen richtig zu begreifen. Die Programme des Synchron X sind darauf ausgerichtet, bei Ihrem Kind die essentiellen Fähigkeiten zu entwickeln, die in der Bildungswelt notwendig sind.

Indem die Gehirnhälften angeregt werden zusammen zu arbeiten, lassen sich auch schwierige Aufgaben leicht verstehen. Bei vielen Kindern findet der Austausch zwischen rechter und linker Gehirnhälfte verzögert statt, was durch einfaches Training mit den Programmen 8, 9 und 1 ausgeglichen werden kann. Die Aufmerksamkeitsspanne wird erhöht und dadurch die vollständige Erledigung von Aufgaben ermöglicht.

POSITIVE LERNERFAHRUNGEN

Unser Gehirn ist in linke und rechte Hälfte unterteilt. Unser Geist ist ein Spiegelbild unseres Gehirns und funktioniert auch in zwei Hälften. Im linken Teil findet hauptsächlich logisches, kritisches Denken statt, während der rechte Teil für Problemlösungen verantwortlich ist. Deshalb steht die linke Gehirnhälfte kontinuierlich im Austausch mit uns; die rechte dagegen ist damit beschäftigt, unsere Gedanken zu erfassen und zu interpretieren. Wenn ein Kind zur Welt kommt, schwingt sein Gehirn bis zum dritten oder vierten Lebensjahr im Theta-Wellen-Bereich. Danach erst werden die anderen Gehirnwellen-Bereiche zugänglich und die Synchronisation der Gehirnhälften ist möglich.

Bei manchen Kindern verzögert sich dieses geistige Wachstum und sie verharren im tagträumerischen Theta-Zustand. Dies wird oft als Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom bezeichnet. Tatsächlich handelt es sich jedoch nur um eine Entwicklungsverzögerung, die bei einigen Kindern mit Hilfe der Programme 9, 1, 3 und 4 ausgeglichen werden kann.

Wenn linke und rechte Gehirnhälfte in Balance sind, werden Gedankenprozesse übersichtlicher. Außerdem ist es in diesem Zustand leichter, sich erreichbare Ziele zu setzen und die richtigen Entscheidungen auf dem Weg dahin zu treffen. Dies führt zu einer stetigen Steigerung des Levels akademischer Erfolge.

Dieser Teil der Bedienungsanleitung zeigt Werkzeuge auf, die Ihrem Kind zu einem Top-Lernzustand verhelfen, ohne Stress und Sorgen zu erzeugen.

Durch die Synchro X-Anwendungen, werden Sie das Wachstum der Lernfähigkeit Ihrer Kinder beobachten. Außerdem werden sich weniger Besorgnis bezüglich der Erledigung von Hausaufgaben und die Bereitschaft zur Meisterung akademischer Herausforderungen zeigen.

Dieses Gerät kann von allen Familienmitgliedern benutzt werden: Programm 10 zum Ausruhen und Tiefschlaf, Programm 4 bei schwierigen Situationen, die überdacht werden müssen und Programm 5 speziell zur Unterstützung hervorragender sportlicher Leistung und einer positiven Grundeinstellung.

1. Schnelleres Lernen – 15 Minuten-Programm

Um die Lernfähigkeit zu steigern, ist es grundsätzlich notwendig, die Synchronisation der Gehirnhälften zu entwickeln, das heißt das ausgeglichene Funktionieren des linken und rechten Gehirns gleichzeitig. Die bulgarische Studie zu schnellerem Lernen von Lazonov, einem bulgarischen Erziehungspsychologen, stellt Informationen und Methoden vor, die zu spannenden Ergebnissen in Bezug auf schnelleres Lernen führen. Seine Messwerte bestätigen den Glauben, dass eine positive Einstellung und Motivation die Hauptanforderungen für schnelleres Lernen und Erfolg in der Schule sind. Das Einbeziehen des gesamten Gehirns, beide Gehirnhälften zu lehren, durch Ton und Gehirnstimulation sichern den Erfolg. Schnelles Lernen wird durch das synchrone Lernen in linker und rechter Gehirnhälfte erreicht. Das Protokoll der Studie diente als Basis für die Entwicklung dieses Programms.

Dieses Programm sollte vor dem Lernen, 15 Minuten lang angewandt werden; danach kann der Lernstoff angegangen werden. Während des Lernens sollte der Programm-Ton weiterhin im Hintergrund laufen. Alle 15 Minuten sollte eine Pause eingelegt werden, ein Glas Wasser getrunken werden, das Programm neu gestartet und das Lernen wieder aufgenommen werden. Dies regt beide Gehirnhälften dazu an, schlummernde Lern-Ressourcen einzusetzen. Das rechte Gehirn stellt so den Raum für neuen Lernstoff her, während das linke Gehirn die kognitiven Gehirnfunktionen ausführt, um die Aufgabe zu bewältigen.

Der Theta-Gehirnwellen-Bereich wird genutzt, um Schülerinnen und Schülern beizubringen, in höherem Tempo zu lernen. Theta-Wellen halten das Gehirn in einem

Dämmerzustand, bereit neue Informationen zu verarbeiten und die höhere Lernrate zu etablieren.

Der Einsatz von Musik während des Lernens, führt den Geist in einen aufnahmebereiten Zustand. Es eignet sich vor allem Instrumentalmusik des Barock und der Klassik aus dem 18. Jahrhundert: Stücke im 4/4-Takt mit 60 Schlägen pro Minute von Komponisten wie Händel, Vivaldi, Bach, Haydn, Mozart und Telemann. Folgende Kompositionen haben sich als äußerst wirksam herauskristallisiert:

Bach: Brandenburgische Konzerte
Händel: Triosonaten
Haydn: Quartett in D
Mozart: Klavierkonzert Nr.23 in A-Dur

Die regelmäßige Anwendung dieses Programms wird es ermöglichen, das Erreichte aufrecht zu erhalten und wird die Fähigkeit, Gelerntes abzurufen, weiter verbessern. Es wird sich eine positivere Einstellung entwickeln, die schnelleres Lernen möglich und angenehm macht.

2. Prüfungsvorbereitungs-Training – 15-Minuten-Programm

Die beiden Gehirnhälften haben spezialisierte Funktionen. Das linke Gehirn arbeitet rational, linear, logisch und analytisch, während das rechte intuitive Gehirn Muster und Fakten erkennt, die während Prüfungen abrufbar sein sollen.

Es ist wichtig, dass Schüler eine starke und gesunde Einstellung zu ihren eigenen Fähigkeiten haben, um sie vor Prüfungsangst zu schützen. Dieses Programm ist darauf ausgerichtet, zu einer körperlichen und geistigen Ruhe zu verhelfen, die für das Abrufen gespeicherter Informationen und die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit während der Prüfung essentiell ist.

Die Zeit vor der Prüfung gehört zu den größten mentalen Belastungen, denen Schüler ausgesetzt sind. Durch die Nervosität können viele gar nicht mehr abschalten. Ein über-aktiver Geist ist die Hauptquelle für Beklemmungsgefühle und Konzentrationsverlust und resultiert in Hilflosigkeit. Das eine führt zum anderen und kann in einem Teufelskreis enden, der zu Misserfolgen führt.

Dieses Programm hilft, den Geist in Zeiten der Anspannung zu beruhigen, so dass die sich im Kreis drehenden Gedanken allmählich positiver werden und sich das Gefühl einstellt, die Herausforderungen meistern zu können. Dadurch verstärkt sich automatisch auch die Fähigkeit, vorbereiteten Lernstoff abzurufen. Durch die Balance der Gehirnhälften mit Hilfe von Licht- und Ton-Stimulation, erreicht das Gehirn einen entspannten und gleichzeitig wachsamem Zustand.

Nach der Anwendung des Programms sollte während des Lernens der Ton allein im Hintergrund abgespielt werden. Alle 15 Minuten sollte eine Pause eingelegt werden, um ein Glas Wasser zu trinken, bevor mit dem Lernen fortgefahren wird.

Ein weiterer Tipp: Fakten oder Vokabeln können auf kleiner Karten geschrieben werden, die der/die Schülerin bei sich trägt. In einer freien Minute kann der Stoff so

immer wieder kurz wiederholt werden. Wenn das Gehirn mit den Fachbegriffen vertraut ist, findet es leichter die richtigen Antworten. Viele Fächer erfordern die Kenntnis der Fachsprache, was erleichtert wird, wenn Definitionen schnell ins Gedächtnis gerufen werden können.

3. Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern – 15-Minuten-Programm

Nach einem langen Schultag, der mit unterschiedlichen Herausforderungen und möglicherweise Ängsten gefüllt war, stellt das Nachhausekommen einen Rückhalt dar, den Kinder brauchen. Wenn die Eltern nicht zu Hause sein können, wenn das Kind ankommt, kann eine aufgenommene Nachricht helfen. Das Gehirn liebt den Klang vertrauter Stimmen und erreicht einen Zustand der Ruhe, wenn eine liebevolle, lobende Nachricht abrufbar ist. Dieses Programm kann zusammen mit der Nachricht der Eltern abgespielt werden, um das Kind darin zu unterstützen, sich sicher zu fühlen, und bereit, die Schulaufgaben sonstige notwendigen Aktivitäten anzugehen.

Eine fröhliche Überraschungsnachricht ist ein großes Geschenk für ein Kind, das einen langen, harten Schultag hatte. Die Atempause erlaubt dem Gehirn, sich neu zu ordnen und sich wieder mit kognitiven Abläufen, wie Hausaufgaben etc. zu beschäftigen. Die Nachricht bestärkt Ihr Kind darin, dass es Eltern hat, die ihm vertrauen und die wissen, dass es sein Bestes gibt, Aufgaben zu erledigen.

Eine gesunde geistige Einstellung entwickelt sich bei Kindern dann, wenn sie glauben, dass ihren Bedürfnissen Aufmerksamkeit geschenkt wird und sie jemanden haben, auf den sie sich verlassen können.

Lassen Sie Ihr Kind nach der Schule eine Anwendung mit Programm 3 machen, was so oft wiederholt werden kann, bis es sich entspannt hat und bereit fühlt, die anstehenden Aufgaben anzugehen. In Kombination mit Ihrer Stimme, wird die Verbindung zu Ihrem Kind, das alleine zu Hause ist, gestärkt und ein sicheres, entspanntes Gefühl vermittelt. Nehmen Sie eine unterstützende Botschaft auf, die Ihr Kind begrüßt und glücklich macht, wenn es von der Schule nach Hause kommt. Vorschläge können Sie dem Kapitel ‚Orientierungshilfe für Eltern‘ in dieser Bedienungsanleitung entnehmen.

Von ihrer Geburt bis zum zwölften Lebensjahr verfügen Kinder über einen großen Anteil von Alpha-Wellen, die sich für besseres Lernen nutzen lassen. Programm 3 führt den kognitiven Teil des Gehirns in einen entspannten Zustand, was nach einem langen Schultag vorteilhaft ist.

4. Lösung von Problemen – 15-Minuten-Programm

Heutzutage sind viele Kinder Problemen zu Hause, in der Schule oder in ihrem sozialen Umfeld ausgesetzt. Kinder jeden Alters müssen sich mit Lösungen für Herausforderungen und ihre Ängste auseinandersetzen. Während Kinder mit unterschiedlichen Aussagen konfrontiert werden, nimmt ihr Unterbewusstsein Botschaften auf sehr einfache und direkte Art und Weise auf. Anstatt Worte zu importieren, arbeitet das Gehirn auf einer elementareren Ebene. Es fühlt emotionalen

Inhalt und sieht das Bild, das mit dem Gedanken in Verbindung steht. Das Gehirn filtert negative Aussagen nicht heraus, sondern vermerkt diesbezügliche Schlagworte zusammen mit den zugeordneten Gefühlen. Dies führt zu Angstgefühlen und Misserfolgen beim Lernen.

Um alltägliche Probleme zu lösen, muss Kindern beigebracht werden, mit sich selbst zu sprechen, um negativen Input zu löschen. Zum Beispiel kann es sein, dass ein Kind nach schlechten Ergebnissen in einer Prüfung sagt: „Ich werde nicht mehr schlecht sein.“ Dieser Satz wird vom Gehirn in einfacher emotional-visueller Form als „schlecht sein“ aufgefasst. Daraufhin wird die Aussage vom linken Gehirn als lästiges Gefühl der Niederlage aufgenommen, das viele solche Niederlagen nach sich ziehen kann. Dies ist der Moment für positive Affirmationen und Selbstgespräche. Helfen Sie Ihrem Kind dabei in schwierigen Zeiten zu sich selbst positive Botschaften zu sagen.

Positive Affirmationen können in dieser Situation helfen. Wenn Programm 4 zusammen mit positiven, von den Eltern aufgesprochenen Affirmationen (für die Ausformulierung von Affirmationen siehe Leitfaden im Kapitel ‚Positive Motivation‘) angewandt wird, kann gute Lösungsansätze für Probleme, die von schlechten Erfahrungen herrühren, erzeugen. Dies ist eine Art geistiger Praxis, die die gesamte Lebensperspektive verändern und außergewöhnliche Ergebnisse erzielen kann.

Mit sich selbst sprechen zu können ist eine wichtige Fähigkeit. Man geht davon aus, dass geistig gesunde Menschen täglich ca. 10.000 Worte mit sich selbst wechseln. Positive Unterstützung wird positive Ergebnisse bringen.

Viele Probleme, die Kinder haben, drehen sich um schulische Leistung, das Akzeptieren von Grenzen und Ängste. Kinder brauchen Hilfe, ihren Geist in einen aufnahmebereiten Zustand zu bringen, um den Vorschlägen von Autoritätspersonen zuzuhören. Entspannende Musik im Hintergrund hilft, den Geist in einen ruhigen, aufnahmefähigen Zustand einzulullen.

5. Positive Motivation / Einstellung für Höchstleistungen – 15-Minuten-Programm

Indem die rechte Gehirnhälfte stimuliert wird, hilft dieses Programm dabei, Motivation und Antrieb zu entwickeln, während negative Gedanken losgelassen und verlernt werden. Dies ermöglicht, dass negative durch positive Affirmationen ersetzt werden, was die Leistungsbereitschaft im Leben, beim Sport und im Klassenzimmer erhöht.

Viele Kinder zeigen Verhaltensmuster, die eine Veränderung erfordern. Solche Verhaltensweisen können Schüler davon abhalten, ihr volles Potential zu entwickeln. Obwohl es viele Gründe dafür geben kann, ist es oft auf negativen Erlebnissen mit Autoritätspersonen oder Altersgenossen begründet, die sich im Gedächtnis eingespeichert haben. Es kann sein, dass die Botschaften unterbewusst gespeichert sind. Tief drinnen ist oft eine Stimme, die sagt: „Ich kann nicht.“ Dadurch werden Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, bestmögliche Erfolge zu erzielen, beeinträchtigt.

Programm 5 stimuliert die rechte Gehirnhälfte dazu, sich gut und fähig zu fühlen und negative Botschaften loszulassen. Wenn Kinder eine gute Einstellung zu sich selbst haben, wächst ihre Selbstachtung und sie meistern Herausforderungen leichter. Während sie das Programm benutzen, sollten sie positive Affirmationen wiederholen,

die Sie zusammen mit ihnen entwickelt haben. Schreiben Sie die Botschaften auf und nachdem das Programm mit Brille gemacht worden ist, sollten die binauralen Töne noch einmal angehört werden, während die Affirmationen laut gelesen werden. Zusätzlich können Eltern positive Affirmationen für ihre Kinder aufnehmen, die über den AUX-Eingang am Gerät abgespielt werden können. Dies wird zu einer positiveren Haltung und Arbeitsweise führen.

Orientierungshilfe für das Formulieren von positiven Affirmationen für Ihr Kind:

1. Formulieren Sie kurze Sätze
2. Formulieren Sie eindeutige Sätze
3. Konzentrieren Sie sich auf das Positive
4. Machen Sie realistische Formulierungen
5. Formulieren Sie im Präsens
6. Machen Sie Affirmationen persönlich
7. Beziehen Sie sich auf bekannte Themen
8. Sprechen Sie das Kind mit seinem Namen an
9. Erinnern Sie Ihr Kind an ein positives Ereignis, das es erlebt hat
10. Sprechen Sie ruhig und langsam mit warmer Stimme

6. Fähigkeit zu lesen und zu buchstabieren ausbauen – 15-Minuten-Programm

Zum Lesen und Buchstabieren benötigt man visuelles Geschick. Die Fähigkeit des Entzifferns ist grundlegend. Konzentriertes Lesegeschick ermöglicht dem Kind, in Geschriebenem Bedeutung zu erkennen und selbstständig, wortübergreifend und flüssig zu lesen. Dieses Programm unterstützt das Sehzentrum im Gehirn darin, verschlüsselten Inhalt zu erkennen. Dies ist für Schüler besonders notwendig, um:

1. Worte als sinntragende Sprache lesen zu können.
2. selbstständig, wortübergreifend und flüssig lesen zu können.
3. sich ein geistiges Bild über das Gelesene machen zu können.
4. im Geiste mit den Worten spielen zu können.

Es gibt verschiedene Bereiche von Lesegeschick:

1. Die Fähigkeit Worte wahrzunehmen – neue Worte entschlüsseln
2. Die Fähigkeit Worte zu begreifen – Worte verstehen
3. Die Fähigkeit flüssig zu lesen – Worte in Gruppen wahrnehmen
4. Die Fähigkeit kritisch zu lesen – die Beziehung zwischen Ideen begreifen

Während man liest, arbeitet das Gehirn indem von den Linien der Buchstaben Photonen reflektiert werden. Die Bilder fügen sich direkt hinter den Pupillen zusammen. Da die Photonen die Nervenzellen über das Sehzentrum aktivieren, werden die Buchstaben zu mehr als nur Striche auf dem Papier – dies ist lesen.

Das Gelesene wird vom Auge zu verschiedenen Bereichen der linken und rechten Gehirnhälfte gesendet und die Synchronie des Gehirns ist notwendig, um es zu vervollständigen. Das Leseprogramm des Synchro X wurde auf den hier dargelegten Grundlagen erstellt. Das Programm reizt das Gehirn zur Synchronie an und bereitet es damit auf lesen und schreiben vor.

Lassen Sie Ihr Kind das Programm zuerst mit Brille und Kopfhörer machen. Anschließend sollten die Töne weiter im Hintergrund ablaufen, während es lesen und schreiben übt. Die Lernkurve wird sich durch dieses Hilfsprogramm verbessern. Während die Verbindung zwischen Augen und Gehirn verstärkt wird, sendet das Sehzentrum Proteine aus, die in der Großhirnrinde verarbeitet werden, was mit dem Erinnerungsvermögen verknüpft ist.

Der Einsatz von Hintergrundmusik wirkt sich förderlich für das Lesen aus. Es eignet sich vor allem Instrumentalmusik des Barock und der Klassik aus dem 18. Jahrhundert von Komponisten wie Händel, Vivaldi, Bach, Haydn, Mozart und Telemann. Spielen Sie die Musik so leise ab, dass die binauralen Töne im Vordergrund stehen. Dies erlaubt der rechten Gehirnhälfte entspannt zu funktionieren, während die linke Gehirnhälfte den gelesenen Symbolen Bedeutung verleihen kann.

Der Erfolg von Schülern steht in direktem Zusammenhang mit der Erwartung ihrer Eltern. Verlangen Sie realistische Ziele und unterstützen Sie ihr Kind, indem Sie:

1. ihm vorlesen.
2. zuhören, wenn es laut vorliest.
3. mit ihm besprechen, was vorgelesen wurde.
4. Ziele setzen, die seinem Alter und Können entsprechen.

7. Mathematik-Hilfe – 10-Minuten-Programm

Unser Gehirn vollbringt beim Lesen und Entziffern jeglichen Materials eine Meisterleistung. Wenn es vor mathematische Herausforderungen gestellt wird, muss es bestimmte Schritte vornehmen, um den Stoff aufzuschlüsseln. Während dem Lesen, werden im Gehirn von den gedruckten Worten Photonen reflektiert, die dann mit der Netzhaut verschmelzen. Indem die Photonen die Sinnesnervenzellen aktivieren, werden die Buchstaben und Ziffern mehr als nur Zeichen auf dem Papier.

Um mathematische Aufgaben jeglicher Art zu lösen, muss das Auge in der Lage sein, die dargelegten Zahlen zu entziffern. Die Informationen werden vom Auge zu verschiedenen Bereichen des Gehirns geschickt, die auf beide Hirnhälften verteilt sind, weshalb es notwendig ist, dass diese in Balance und Synchronie miteinander arbeiten.

Die Balance zwischen den Gehirnhälften ist für numerische Rechnungen und das Verständnis davon, was Zahlen sind, notwendig. Dieses Programm regt das Gehirn dazu an, gleichzeitig beide Hälften aktiv zu nutzen, damit ein klares Bild darüber geschaffen werden kann, was verlangt wird.

Es gibt viele Studien, die belegen, dass ausgewählte Musik zu einer Verbesserung in Mathematik beitragen kann. Außerdem wird berichtet, dass Rhythmen dem Gehirn zu Struktur verhelfen und sich dadurch direkt auf die Fertigkeiten beziehen, die für mathematische Lösungen benötigt werden. Über den AUX-Eingang in Ihrem Synchro können Sie externe Musik hinzuschalten. Setzen Sie rhythmische Musik ein, um das Gehirn in seiner Strukturbildung zu unterstützen.

Räumliches Denken ist in der Mathematik/Geometrie wesentlich. Um die benötigte Denkweise zu entwickeln, muss das Zentrum für räumliches Vorstellungsvermögen im Gehirn im Ausgleich sein. Mit Programm 7 wird das Gehirn durch Musik und binaurale Töne so stimuliert, dass sich das Verständnis für und Lösen von numerischen Aufgaben entwickelt.

Um die Mathematik-Fähigkeiten Ihres Kindes zu trainieren, spielen Sie Programm 7 zusammen mit den binauralen Tönen und folgenden Stücken von Mozart ab:

1. Zwölf Deutsche Tänze, K. 586 – spielen Sie dieses Stück während der Anwendung mit Brille und Kopfhörer ab
2. ?

Um Ihr Kind zu unterstützen, versetzen Sie sich in seine Position, wenn es Seiten voller Mathe-Aufgaben mit nach Hause bringt und nicht weiß, wie es sie lösen soll. Versuchen Sie folgende Schritte:

1. Nehmen Sie die Besorgnis Ihres Kindes ernst indem Sie bitten, die Aufgabe zu beschreiben, die es lösen soll.
2. Schauen Sie sich das Aufgabenblatt sorgfältig an. Oft kann dies schon mehr Klarheit schaffen.
3. Wenn Ihr Kind die Aufgabenstellung verstanden hat, begleiten Sie es noch durch zwei bis drei weitere Aufgaben als Unterstützung.
4. Verwandeln Sie Entmutigung in Erfolg, indem Sie Ihrem Kind Selbstvertrauen und Zustimmung vermitteln und somit seine Eigenständigkeit ankurbeln.

8. Hausaufgaben-Hilfe – 10-Minuten-Programm

Viele Kinder sträuben sich gegen Hausaufgaben. Nach einem vollen Schultag ohne Pause sofort weiterzuarbeiten kann Niedergeschlagenheit erzeugen. Wenn Sie stattdessen zuerst Programm 8 anwenden, kann das Gehirn Spannung loslassen, die sich über den Tag verteilt angestaut hat. Hausaufgaben lassen sich wesentlich einfacher erledigen, wenn Ihr Kind sich vorher ausgeruht und erholt hat.

Außerdem ist es eine große Hilfe, wenn Sie Struktur in die Hausaufgabenzeit einbringen. Einen bestimmten Ort speziell für Hausaufgaben einzurichten kreiert Struktur und lässt das Gehirn effektiver arbeiten. Viele Kinder zu Hause wollen dort arbeiten, wo es beliebt und geschäftig ist. Dies bietet allerdings viele Ablenkungen und kann dazu führen, dass Sie Ihr Kind tadeln müssen und senkt die Stimmung im Haus.

Helfen Sie Ihrem Kind, sich vorzubereiten. Suchen Sie Stifte, Papier, Bücher etc. zusammen. Lassen Sie Ihr Kind Programm 8 machen, bevor es mit den Hausaufgaben beginnt. Um das Gehirn für Aufmerksamkeit zu konditionieren können Sie neben den binauralen Tönen auch Musik einspielen. Setzen Sie hierzu Stücke von Mozart, Bach und anderen Komponisten des Barock und der Klassik ein. Es sollte keine Pop-Musik abgespielt werden, da es darum geht, das Gehirn auf die bevorstehenden Aufgaben vorzubereiten und dazu in einen ausgeglichenen Zustand zu führen.

Es ist wichtig, dass die Hausaufgaben in 15-Minuten-Abschnitte unterteilt werden. Dies erlaubt dem Gehirn, sich gerade gelernten Stoff im Langzeitgedächtnis einzuprägen.

Es sollte immer Wasser bereit stehen. Wasser unterstützt die Übertragung elektrischer Frequenzen im Gehirn, die fürs Lernen und eine gute Funktionsweise des Gehirns notwendig sind. Stellen Sie einen Zeitmesser, um Ihr Kind daran zu erinnern nach 15 Minuten eine kurze Pause einzulegen, Wasser zu trinken und dann weiter zu machen.

Viele Kinder vergessen auch, Ihre erledigten Aufgaben abzugeben. Sie können als Erinnerung mit farbigen Heftern arbeiten, die signalisieren, dass es etwas einzureichen gibt.

Fragen Sie immer Ihr Kind, wie sie ihm helfen können. Geben Sie ihm Gelegenheit, zu erklären womit es Schwierigkeiten hat. Geben Sie ihm das Gefühl, dass Sie da sind um es zu unterstützen.

Ein Belohnungssystem ist auch sinnvoll wenn es um Hausaufgaben machen geht.

9. Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining – 15-Minuten-Programm

Kinder hören oft Sätze wie „Pass auf, konzentriere dich!“ – Anstatt dass man ihnen erklärt wie sie sich konzentrieren können, erwartet man von ihnen es einfach zu tun. Dies kann für ein Kind sehr frustrierend sein, denn wenn es versucht sich zu konzentrieren wird es von seiner eigenen Mühe, das Erwartete zu erfüllen abgelenkt. Jedoch ist Aufmerksamkeit naturgemäß ein entspannter Geisteszustand. Der Versuch sich zu konzentrieren steht sich selbst im Weg. Mit Programm 9 kann Ihr Kind einen Zustand entspannter Selbstsicherheit erreichen, um sich in allen Bereichen konzentrieren zu können.

Wenn die Gedanken umherschweifen, weil man sich nicht konzentrieren kann, führt dies oft zu geistiger Erschöpfung. Geistige Erschöpfung schränkt das Blickfeld und die Sehstärke ein. Wenn Beklemmnis zunimmt, übernimmt der Gefühlszustand die Oberhand und mentale Prozesse und Leistung leiden.

Fokus bedeutet im Moment präsent zu sein. Man verliert seinen Fokus wenn man Gedanklich mit Dingen beschäftigt ist, die sich zugetragen haben, oder mit Angst und Planung der Zukunft. Es ist wichtig, dass sich Gedanken mit der Gegenwart beschäftigen, anstatt mit Vergangenheit oder Zukunft. Am besten arbeitet der Geist, wenn das Ergebnis vom Fokus abhängt. Fokussiert zu sein bedeutet im Moment zu sein, sich komplett der Aufgabe zu widmen, frei von Sorgen. Verwenden Sie dieses Programm, um das Gehirn zu unterstützen, einen ruhigen Lernzustand zu erreichen.

IM MOMENT ZU BLEIBEN IST EINE WICHTIGE FÄHIGKEIT

Bilaterale Synchronie der Gehirnhälften ist von höchster Bedeutung für Konzentration. Der Psychologe C. Maxwell Cade ist in seiner Studie zum Geist und seinen Aufmerksamkeitszuständen zu dem Schluss gekommen, dass mentale

Höchstleistung auf Synchronie der Gehirnhälften und geistige Ausgeglichenheit zurückzuführen ist.

Den richtigen Zustand der Aufmerksamkeit, entspannt und gleichzeitig wachsam, zu erreichen ist Übung erforderlich. Durch Programm 9 wird Ihr Kind seine Leistungen steigern können.

10. Tiefschlaf und Erholung – 40-Minuten-Programm

Dieses Programm bietet Unterstützung einen Geisteszustand zu erreichen, indem ein erholsamer Schlaf möglich ist. Oft beschäftigen sich Kinder am Abend noch lange mit den Geschehnissen des vergangenen Tages, was es schwierig macht in den Genuss eines erholsamen und erfrischenden Schlafs zu kommen. Mit Hilfe dieses Programms wird der Geist beruhigt.

Schlaf ist grundsätzlich wichtig für Gesundheit und geistige Höchstleistungen. Gedanken, die sich nicht abschalten lassen, führen dagegen zu einem Zustand, der tiefen Schlaf und die wichtige Erholung stören kann.

Stressige Situationen können bei Kindern dazu führen, dass sie sich körperlich unwohl fühlen. Durch die Ausschüttung von Adrenalin, Cortisol und Milchsäure kann zum Beispiel geistige und körperliche Ermattung auslösen.

Wissenschaftliche Studien berichten dass das Gehirn nachts mehrere Male im Delta-Wellen-Schlafzustand sein muss, um Tiefschlaf zu erreichen. In diesem Zustand werden Wachstumshormone ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt. Mit Hilfe dieses Programms kann Ihr Kind sich leichter entspannen und erholen.

Wenn Ihr Kind friedliche Musik mag, können Sie Musik z.B. von Enya zum Programm einspielen. Seien Sie sich bewusst, dass stimulierende Musik das Gehirn in einen wachen Zustand bringt und dadurch der Erholung entgegen wirkt.

Eltern können die Vorteile dieses Programms genauso nutzen, um einem guten Schlaf und tiefer Erholung nachzuhelfen.