



Bedienungsanleitung  
Synchro be clever

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE



# Wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines **brainLight**<sup>®</sup>-Synchros !

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für den **brainLight**<sup>®</sup> **Synchro be clever** entschieden haben, der Gehirntraining auf dem neusten Stand der Neuro-technik ermöglicht und Ihr Kind auf eine spannende Reise in die Welt des schnellen und einfachen Lernens einlädt.

Der **brainLight**<sup>®</sup> **Synchro be clever** erzeugt 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 **brainLight**<sup>®</sup>-System 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 dabei unterstützen, indem Sie ihre Leidenschaft fürs Lernen teilen.

Eines von zehn Kindern hat auf einem oder mehreren Gebieten mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen. Wenn Ihr Kind dazugehört, empfehlen wir vor allem die Programme 54/64, 57/67 und 58/68. In den meisten Fällen ist es so, dass diese Kinder mental genauso gut wie andere fähig sind zu lernen, ihr Gehirn jedoch nicht vorbereitet wurde, Lernanweisungen richtig zu begreifen. Die Programme des **brainLight**<sup>®</sup> **Synchro be clever** sind darauf ausgerichtet, bei Ihrem Kind die essentiellen Fähigkeiten zu entwickeln, die in der Bildungswelt notwendig sind. Indem die Gehirnhälften dazu angeregt werden zusammen zu arbeiten, lassen sich auch schwierige Aufgaben leicht verstehen. Bei vielen Kindern findet der Austausch zwischen rechter und linker Gehirnhälfte jedoch verzögert statt, was durch einfaches Training mit den Programmen 57/67, 58/68 und 50/60 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 Gehirnwellenbereiche zugänglich und die Synchronisation der Gehirnhälften möglich.

Bei manchen Kindern verzögert sich dieses geistige Wachstum und sie verharren im tagträumerischen Theta-Zustand. Dies wird dann oft als Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom diagnostiziert. Tatsächlich handelt es sich jedoch meist nur um eine Entwicklungsverzögerung, die bei einigen Kindern mit Hilfe der Programme 58/68, 50/60, 52/62 und 53/63 ausgeglichen werden kann.

4

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.

Der folgende Teil der Bedienungsanleitung des **brainLight® Synchro be clever** zeigt Werkzeuge auf, die Ihr Kind in einen Top-Lernzustand versetzen können, ohne Stress und Sorgen zu erzeugen.

Sie werden beobachten, wie die Lernfähigkeit Ihrer Kinder durch Anwendungen mit dem Synchro wächst. Außerdem werden sich weniger Besorgnis bezüglich der Erledigung von Hausaufgaben und die Bereitschaft zur Meisterung akademischer Herausforderungen zeigen.

Dieses System kann von allen Familienmitgliedern genutzt werden: Programm 59/69 für Ruhe und Tiefschlaf, Programm 53/63 zur Meisterung schwieriger Situationen, die überdacht werden müssen und Programm 5 speziell zur Unterstützung hervorragender sportlicher Leistung und einer positiven Grundeinstellung.

## PROGRAMM 50 / 60: 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 die Vermutung, dass eine positive Einstellung und Motivation die Hauptanforderungen für schnelleres Lernen und Erfolg in der Schule sind. Das Einbeziehen des gesamten Gehirns, Informationen also an beide Gehirnhälften zu richten – durch Ton- und Gehirnstimulation ermöglicht – 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.

Programm 50/60 sollte vor dem Lernen 15 Minuten lang angewandt werden; danach kann Ihr Kind sich mit dem Lernstoff auseinandersetzen. Während dessen sollte der Programm-Ton weiterhin im Hintergrund laufen. Alle 15 Minuten sollte eine Pause eingelegt und ein Glas Wasser getrunken werden. Anschließend sollten Sie den Programm-Ton neu starten und Ihr Kind das Lernen wieder aufnehmen. Dies regt beide Gehirnhälften dazu an, auch schlummernde Lern-Ressourcen einzusetzen. Das rechte Gehirn stellt so den Raum für die Aufnahme neuen Lernstoffs her, während das linke Gehirn die nötigen kognitiven Gehirnfunktionen ausführt, um die Aufgabe zu bewältigen.

Damit Schülerinnen und Schüler in höherem Tempo lernen können, wird der Theta-Gehirnwellenbereich genutzt. Theta-Wellen halten das Gehirn in einem Dämmerzustand, bereit neue Informationen zu verarbeiten und die höhere Lernrate zu etablieren.

Der zusätzliche Einsatz von Musik während des Lernens, erhöht die Aufnahmebereitschaft des Geistes. 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. Ihr Kind wird eine positivere Einstellung entwickeln, die schnelleres Lernen möglich und angenehm macht.

## PROGRAMM 51 / 61: 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.

6

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. Vor lauter 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.

Programm 51/61 hilft, den Geist in Zeiten der Anspannung zu beruhigen, so dass die sich im Kreis drehenden Gedanken allmählich positiver werden und sich die Gewissheit einstellt, die bevorstehenden 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 diesen entspannten und gleichzeitig wachsamem Zustand.

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

Ein weiterer Tipp: Fakten, Merksätze und Vokabeln können auf kleine Karten geschrieben werden, die der/die Schüler/in bei sich trägt. Zwischendurch 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. Dies wird erleichtert, wenn Definitionen schnell ins Gedächtnis gerufen werden können.

## PROGRAMM 52 / 62: Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern – 15-Minuten-Programm

---

7

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 sowie sonstige notwendige Aktivitäten anzugehen.

Eine fröhliche Überraschungsnachricht ist ein großes Geschenk für ein Kind, das einen langen, harten Schultag hatte. Diese Atempause erlaubt dem Gehirn, sich neu zu ordnen, um 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, alle 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 52/62 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 52/62 führt den kognitiven Teil des Gehirns in diesen entspannten Zustand, der besonders nach einem langen Schultag vorteilhaft ist.

## PROGRAMM 53 / 63: Lösung von Problemen – 15 Minuten-Programm

---

8

Heutzutage sind viele Kinder zu Hause, in der Schule oder in ihrem sozialen Umfeld vielen Problemen ausgesetzt. Kinder jeden Alters müssen sich mit Lösungen für Herausforderungen und für ihre Ängste auseinandersetzen. Während Kinder von außen mit unterschiedlichen Aussagen konfrontiert werden, nimmt ihr Unterbewusstsein Botschaften auf sehr einfache und direkte Art und Weise auf. Anstatt Worte mit ihrer richtigen Bedeutung zu importieren, arbeitet das Gehirn auf einem viel einfacheren Level. Es nimmt ein Gefühl wahr 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 sich selbst positiv formulierte Botschaften zuzureden.

Positive Affirmationen können in dieser Situation helfen. Wenn Programm 53/63 zusammen mit positiven, z. Bsp. von den Eltern aufgesprochenen Affirmationen (für die Ausformulierung von Affirmationen siehe Eltern-Leitfaden im Kapitel ‚Positive Motivation‘) angewandt wird, kann das gute Lösungsansätze für Probleme, die von schlechten Erfahrungen herrühren, erzeugen. Dies ist eine Art geistiger Praxis, die die gesamte Lebensperspektive verändern und außergewöhnliche Ergebnisse nach sich ziehen 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. Sich dies bewusst zu machen birgt enormes Potential: Positive Formulierungen werden positive Ergebnisse bringen.

Viele Probleme, die Kinder haben, drehen sich um ihre 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.



# PROGRAMM 54 / 64: 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 letztlich „verlernt“ werden. Negative Affirmationen werden durch positive ersetzt, was die Leistungsbereitschaft im Leben, beim Sport und im Klassenzimmer erhöht.

Viele Kinder zeigen Verhaltensmuster, die eine Veränderung erfordern. Negative 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.“ Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, bestmögliche Erfolge zu erzielen, werden nachhaltig beeinträchtigt.

Programm 54/64 regt die rechte Gehirnhälfte an, 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 nach dem Programm mit Brille, 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 zusammen mit den Lichtsignalen abgespielt werden können. Dies wird zu einer positiveren Haltung und Arbeitsweise führen.

Orientierungshilfe für das Formulieren von positiven Affirmationen für Ihr Kind:

- Formulieren Sie kurze Sätze
- Formulieren Sie eindeutige Sätze
- Konzentrieren Sie sich auf das Positive
- Machen Sie realistische Formulierungen

- Formulieren Sie im Präsens
- Formulieren Sie Affirmationen persönlich
- Beziehen Sie sich auf bekannte Themen
- Sprechen Sie das Kind mit seinem Namen an
- Erinnern Sie Ihr Kind an ein positives Ereignis, das es erlebt hat
- Sprechen Sie ruhig und langsam mit warmer Stimme

## PROGRAMM 55 / 65: Lese- und Buchstabierhilfe – 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:

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

11

Lesegeschick umfasst verschiedene Bereiche:

- Die Fähigkeit Worte wahrzunehmen – neue Worte entschlüsseln
- Die Fähigkeit Worte zu begreifen – Worte verstehen
- Die Fähigkeit flüssig zu lesen – Worte in Gruppen wahrnehmen
- Die Fähigkeit kritisch zu lesen – die Beziehung zwischen Ideen begreifen

Während man liest, arbeitet das Gehirn indem es Photonen von den Buchstaben-Linien reflektiert. 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 Strichen auf dem Papier – dies ist Lesen.

Das Gelesene wird vom Auge an verschiedene Bereiche der linken und rechten Gehirnhälfte gesendet und die Synchronie des Gehirns ist notwendig, um es

zu vervollständigen. Das Leseprogramm des Synchro be clever wurde auf den hier dargelegten Grundlagen erstellt. Das Programm reizt das Gehirn zur Synchronisation 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, sondert das Sehzentrum Proteine aus, die in der Großhirnrinde verarbeitet werden, was wiederum 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 verleiht.

12

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

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

## PROGRAMM 56 / 66: Mathematik-Hilfe – 11 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 zu lösen, muss das Auge in der Lage sein, die dargelegten Zahlen zu entziffern. Die Informationen werden vom Auge an verschiedene Bereiche 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. Programm 56/66 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 **brainLight® Synchro** können Sie externe Musik hinzuschalten. Setzen Sie rhythmische Musik ein, um das Gehirn in seiner Strukturbildung zu unterstützen.

13

Auch räumliches Denken ist in der Mathematik/Geometrie wesentlich. Um die benötigte Denkweise zu entwickeln, muss das Zentrum für räumliches Vorstellungsvermögen im Gehirn ausgeglichen sein. Mit Programm 56/66 wird das Gehirn durch Musik und binaurale Töne so stimuliert, dass sich das Verständnis für und das Lösen von numerischen Aufgaben entwickelt.

Variante für die Förderung räumlichen Denkens: Spielen Sie Programm 56/66 zusammen mit Brille, den binauralen Tönen und folgendem Stück von Mozart ab: Zwölf Deutsche Tänze, K. 586.

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:

- Nehmen Sie die Besorgnis Ihres Kindes ernst indem Sie es bitten, die Aufgabe zu beschreiben, die es lösen soll.
- Schauen Sie sich das Aufgabenblatt sorgfältig an. Oft kann dies schon mehr Klarheit schaffen.
- Wenn Ihr Kind die Aufgabenstellung verstanden hat, begleiten Sie es noch



- durch zwei bis drei weitere Aufgaben als Unterstützung.
- Verwandeln Sie Entmutigung in Erfolg, indem Sie Ihrem Kind Selbstvertrauen und Zustimmung vermitteln und somit seine Eigenständigkeit ankurbeln.

## PROGRAMM 57 / 67: 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 57/67 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 wollen zu Hause 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.

14

Helfen Sie Ihrem Kind, sich vorzubereiten. Suchen Sie Stifte, Papier, Bücher etc. zusammen. Lassen Sie Ihr Kind Programm 57/67 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 diese oft nicht den gewünschten ausgeglichenen Zustand herstellen.

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 das Erledigen von Hausaufgaben geht.

## PROGRAMM 58 / 68: 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. Dabei ist Aufmerksamkeit naturgemäß ein entspannter Geisteszustand. Der Versuch sich zu konzentrieren steht sich selbst im Weg. Mit Programm 58/68 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 Sehkraft ein. Wenn Beklemmung zunimmt, übernimmt der Gefühlszustand die Oberhand und mentale Prozesse und Leistungen 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 Zukunftsplänen. 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.

Bilaterale Synchronie der Gehirnhälften ist von höchster Bedeutung für die 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.

Um den richtigen Zustand der Aufmerksamkeit - entspannt und gleichzeitig wachsam - zu erreichen, ist Übung erforderlich. Dank regelmäßiger Anwendung von Programm 58/68 wird Ihr Kind seine Leistungen steigern können.

## PROGRAMM 59 / 69: Tiefschlaf und Erholung – 40-Minuten-Programm

---

Dieses Programm bietet Unterstützung den Geisteszustand zu erreichen, in dem 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. 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 von Programm 59/69 kann Ihr Kind sich leichter entspannen und erholen. Wenn Ihr Kind friedliche Musik mag, können Sie z.B. Stücke von Enya zum Programm einspielen. Seien Sie sich bewusst, dass stimulierende Musik das Gehirn jedoch 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.