

L
O
E
W
E
N
L
A
G
E
R

.ORG



BINAURAL BEATS

BINAURAL BEATS¹

Wie gezielte Klangfrequenzen Deine Stimmung beeinflussen können

Was sind binaurale Beats – und wie funktionieren sie?

Binaurale Beats entstehen, wenn Du auf jedem Ohr einen leicht unterschiedlichen Ton hörst – zum Beispiel 300 Hz links und 310 Hz rechts. Dein Gehirn „mischt“ diese beiden Töne intern und erzeugt daraus eine dritte Frequenz – in diesem Fall 10 Hz. Diese entsteht nicht im Außen, sondern im Inneren Deines Geistes – und genau dort entfaltet sie ihre Wirkung.

Dieser Effekt, bekannt als Frequenz-Folgereaktion, kann Deine Gehirnwellen beeinflussen – und damit Deine mentale Verfassung.

Gehirnwellen und Bewusstseinszustände

Unsere Gehirnwellen schwingen in unterschiedlichen Frequenzbereichen – abhängig davon, ob wir wach, müde, gestresst oder tiefenentspannt sind. Binaurale Beats können helfen, gezielt in einen gewünschten Zustand zu finden.

- **Delta-Wellen** (0,5–4 Hz): Tiefer, erholsamer Schlaf, körperliche Regeneration
- **Theta-Wellen** (4–8 Hz): Innere Ruhe, Kreativität, meditativer Zustand
- **Alpha-Wellen** (8–14 Hz): Entspannung bei wachem Geist, leichte Konzentration
- **Beta-Wellen** (14–30 Hz): Wachheit, Fokus, produktives Denken
- **Gamma-Wellen** (30–100 Hz): Klarheit, Inspiration, komplexes Denken

Wie binaurale Beats im Alltag helfen können

Ob Du abschalten willst, konzentriert arbeiten musst oder besser schlafen möchtest – binaurale Beats lassen sich gezielt einsetzen, um mentale Prozesse zu

¹ All diese Beschreibungen habe ich mir persönlich erarbeitet, ich teile sie hier ausschließlich zu Informationszwecken, und ich gebe keinerlei Empfehlungen ab.

unterstützen. Sie sind einfach in der Anwendung, brauchen keine Vorkenntnisse und wirken oft schon nach wenigen Minuten.

Typische Anwendungsbereiche:

- **Stressabbau & Entspannung:** Schnell herunterkommen mit sanften Alpha- oder Theta-Frequenzen
- **Meditation & Achtsamkeit:** Tiefer eintauchen – auch für Menschen, denen das „Abschalten“ schwerfällt
- **Lernen & Arbeiten:** Fokus steigern mit aktivierenden Beta-Wellen
- **Schlafverbesserung:** Abends leichter loslassen mit beruhigenden Delta-Wellen
- **Kreative Prozesse:** Inspiration fördern durch Zugang zu inneren Bildern und Gedanken

Es ist insbesondere darauf zu achten:

Binaural Beats ***niemals zu hören, wenn man sich im Straßenverkehr befindet, Maschinen steuert oder ähnliches, da das Bewusstsein verändert wird.***

Außerdem achte der Hörer als eigenständiger Mensch auf seine Wahrnehmungen, bei Einsetzen von Kopfschmerzen sind die Beats höchstwahrscheinlich zu laut eingestellt, man soll sie zwar angenehm bewusst hören können, mehr aber auch nicht.

Sollten (eher bei anderen Frequenzen als der von 10,5 oder 12 Hz) Anspannungen auftreten oder ein Unwohlsein irgend einer Art, ist die Session sofort zu beenden. (Und evt. eine beruhigende, wie diese hier, zu nutzen, je nach Bedürfnis)

Wie bereits angedeutet, ist der Beta-Bereich der unseres allgemeinen Tagesbewusstseins, des Denkens und Problemlösens.

Meiner Erfahrung nach ist der Beta-Bereich allerdings sehr *ablenkungsanfällig*, eher gestresst als entspannt, immer auf der Suche nach Neuem (Dopamin?) und damit

nicht förderlich, um sich tiefgreifend zu konzentrieren, über mehrere Stunden hinweg, oder das Bewusstsein auf den Zustand eines erfüllten Wunsches einzustimmen.

Hierzu ist meiner Erfahrung nach der Aufenthalt im Alpha-Bereich (und später in meditativen tiefer schwingenden Frequenzbereichen) sehr förderlich.

Detailinformationen zu 7 Hz²

zu 7 Hz

7,5–8 zur Behandlung von Alkohol- und Drogenabhängigkeit – Dieser Frequenzbereich vermittelt dem Menschen ein Gefühl der Zufriedenheit, das bei suchtkranken Persönlichkeiten „fehlt“.

7.0 - 8.0 für Heilungszwecke, wie Handauflegen durch einen Heiler, oder Selbstvisualisierung in einer Heilungssituation [RA]; Behandlung von Süchten [DW]

7.0 - Mentale & astrale Projektion, Verbiegen von Objekten, psychische Chirurgie; Erhöhte Reaktionszeit [SS]; Massenaggregatfrequenz (kann Materie aufspalten), angeblich

Organe bei übermäßiger Intensität in Resonanz zu bringen & zu zerreißen [TB]; Behandlung von Schlafstörungen [PGS über DW]; Knochenwachstum [NOR]

Ich wünsche Dir viel Entspannung, Freude und Erfolg!

² Diese Informationen stammen aus: Harnessing the Five States of Your Brain by Benjamin East, 2016