



Seminar: Theta-X

...so nutzen und steigern Sie Ihre Kraft - ***Workshop***

THETA-X

Die Methode, in deren Zentrum das emotionale Hochgefühl steht! So reagieren Körper und Psyche auf Gedanken und Gefühle.

Vorwort

Es ist entscheidend zu verstehen, dass Sie Ihr Leben selbst kontrollieren können! Theta-X zeigt Ihnen wie Sie die nötige Selbstkontrolle meistern. Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmer unseres Theta-X Workshops am Ende wissen, was sie machen müssen, um neu zu Denken, neu zu Fühlen; und diese Fähigkeiten für ein positives Leben zu nutzen.

Neben dem interessanten und umfangreichen theoretischen Teil kommen auch breitgefächerte Trainings- und Stimulationsmethoden zum Einsatz, sodass jeder Teilnehmer seine inneren Energien richtig aktivieren kann und mit dem Wissen des Erfolgs den Workshop abschließt. So können Sie auch das neu Erlernte zur Anwendung bringen.

Am Ende unseres Theta-X Workshops werden Sie nach nur 2 Tagen eine beachtliche und vor allem auch messbare Verbesserung Ihrer mentalen Stärke erreichen!

Die Erfahrung an den Biofeedback-Geräten¹, die auch die persönliche Einflussnahme auf den eigenen Körper messen, bringt den Einzelnen vom Glauben zum Wissen, denn durch die Macht der Gedanken und vorgestellten Bilder können wir fast alles erreichen, im Negativen wie im Positiven.

Wir haben diesen Workshop auf Basis unserer mehr als 30jährigen Forschungsarbeit und Trainingspraxis entwickelt, weil wir möchten, dass die Menschen um ihr hohes Maß an innerer Freiheit wissen. Jeder ist in der Lage mentale Stärke und ein hohes Maß an Selbstheilungskräften zu erlangen.



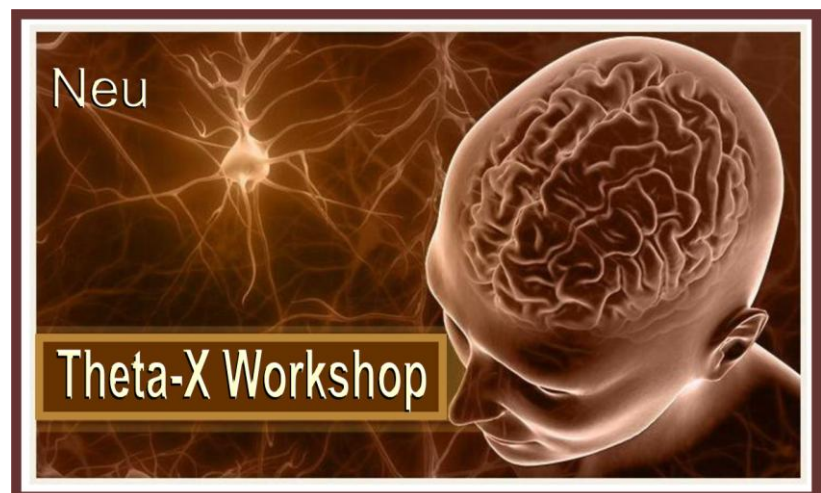
¹ Beim Theta X Workshop werden Biofeedbackgeräte zur Messung der Durchblutung/Temperatur den Seminarteilnehmern zur Verfügung gestellt.

Der deutlichste Unterschied zu bisherigen Seminaren und Workshops ist die Unterstützung durch Neuralstimulation², die bei verschiedenen Übungen zum Einsatz kommt. Schon die mit dem Theta-X Prozess verbundenen Stimulationseinheiten mittels Whisper 215 (ein extra für Theta-X entwickelter Neuro- Stimulator) verhelfen den Teilnehmern zu enormen positiven Veränderungen. Durch die Neuro-Stimulation ist die Theta-X Methode höchst effektiv und bietet den Vorteil, dass man auf dauerhafte Weise erfolgreich ist.

Theta-X lehrt uns mittels veränderter Bewusstseinszustände Veränderungen auf geistiger und stofflicher Ebene herbeizuführen. Es ist die Kunst neue, durch Neuro-Stimulation erschlossene, Fähigkeiten bewusst einzusetzen. Dies führt zu unserer inneren Freiheit.

Theta-X arbeitet mit Methoden die der modernen Hirnforschung erst seit sehr kurzer Zeit zur Verfügung stehen und die von Eggetsberger.NET und dem IPN-Labor für das Theta-X Programm weiterentwickelt wurden. So kommt es zu messbaren Veränderungen der Gehirnaktivität und dem Abwenden von inneren Ängsten und Stress. Nur so wird positives und glückliches Denken möglich.

Dieses Kurzbuch "Theta-X" wird Ihnen einen guten Überblick über die angewendeten Techniken und die wissenschaftlichen Hintergründe auf denen das Theta-X Training basiert geben.



² Im Theta X Workshop wird jedem der möchte ein Whisper 215 Neurostimulator für die Dauer des Seminars zur freien Anwendung zur Verfügung gestellt.

Die bedeutendste Veränderung die Theta-X mit sich bringt, betrifft unser Selbstbild. Wenn wir erkennen (*nicht glauben sondern wirklich wissen*), dass wir NICHT völlig von unserem genetischen Erbe, von unserer Lebensgeschichte und unseren Konditionierungen (*Programmen*) und allerlei Zufällen abhängig bzw. geprägt sind, setzen massive Veränderungen in unserem Leben ein. Die Natur tritt uns dann auf einer neuen Weise gegenüber und das, was wir uns richtig bildlich und emotional vorstellen, tritt häufiger ein, so unwahrscheinlich dies auch klingt.



Die Inspiration von Theta-X

Theta ist ein Buchstabe im griechischen Alphabet und steht für den Geist. Der Buchstabe X verkörpert das Unbekannte, das Unfassbare aber auch die innere Energie (*Chi*). So ist auch der Theta-X Prozess in drei Hauptgruppen unterteilt:

- 1. Modul - Neuro-Expansion***
- 2. Modul - Alpha-Switch***
- 3. Modul - Alpha-Mind-Power***

Auf unserer langjährigen Reise in die Welt der inneren Energien, waren wir immer bestrebt aus den komplexen Messergebnissen die klare Essenz der Techniken zu extrahieren. So wurden Übungen entwickelt, welche die wesentlichen und wirkungsvollsten Komponenten ihrer Vorlage enthielten.

Die Sicht der Welt



In Untersuchungen zeigte sich, dass der Körper ein Sonderfall der Natur ist. Er ist scheinbar das "Probierlabor", in dem wir die Steuerung von Energien erlernen und praktizieren können, die Teil der Natur, des Universums sind.

Wenn Ihnen diese Vorstellung als unwahrscheinlich erscheint, dann nur deshalb, weil wir alle durch unser kulturelles Erbe, unsere Erziehung und durch die vorherrschende allgemeine Meinung gehemmt und unterdrückt sind. So halten wir uns für unfähig, die Vorgänge in unserem Körper und unserem Leben zu beherrschen und zu ändern.

In der Medizin haben wir die Vorstellung akzeptiert, dass der Arzt uns heilen muss. Damit es uns gut geht, benötigen wir ständig Medikamente, Operationen oder andere Behandlungen. Wir sind nach dieser Theorie mehr krank als gesund.

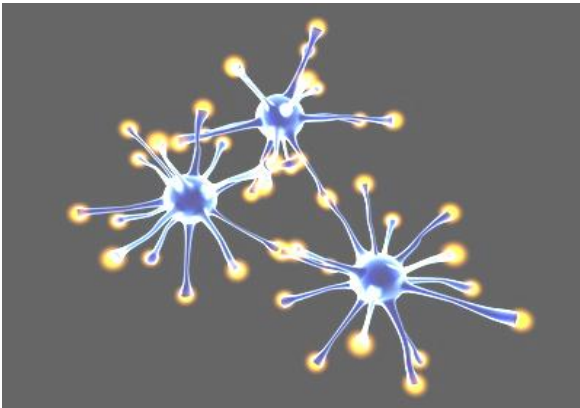
Die meisten Wissenschaftler (*ausgenommen einiger Quantenphysiker*), betrachten die Naturgesetze nicht in Verbindung mit dem Geist, dem Bewusstsein. Dieses "Materie - ganz - ohne - Geist - Konzept" ist aber eine völlig falsche Ansicht, was durch Verfahren wie Biofeedback schon lange wissenschaftlich belegt ist.

Nur wenn wir das begrenzte Bild von uns selbst nicht mehr länger hinnehmen, können wir unseren selbstgewählten Beschränkungen entfliehen und beginnen, als freie Wesenheit, die mehr sind als nur ein Körper, zu handeln. Dann sind wir im hohen Maße fähig, den Verlauf unseres Lebens und unserer Zukunft selbst zu bestimmen.

Wenn man hingegen die bisher geltenden "selbsteinschränkenden" Ideen und Vorstellungen beibehält bzw. hinnimmt, läuft man Gefahr sich selbst zu beschränken und eventuell sogar zu zerstören.

Mit dem neuen Bild von sich selbst und dem richtigen Hoch-Gefühl werden Sie in der Lage sein, jene Fähigkeiten und kreativen Möglichkeiten zu entwickeln und zu nutzen, die vom Wissen zur Weisheit führen.

Entdecken Sie dieses Abenteuer!



1. Modul: Neuro-Expansion

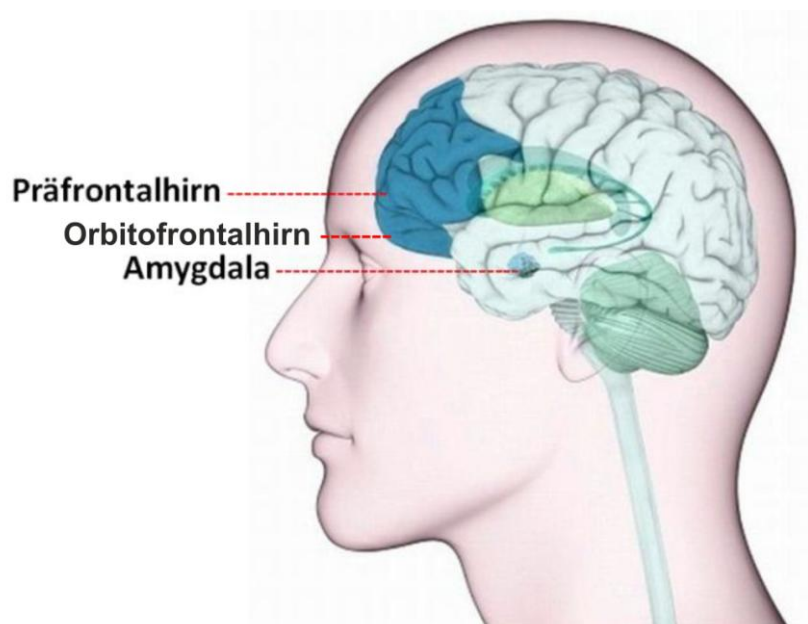
Stimulation der Frontalen Hirnbereiche bei gleichzeitiger Dämpfung der Amygdala durch den Whisper 215.

Im Theta-X Workshop wird jedem Teilnehmer der möchte ein Whisper 215 Neurostimulator für die Dauer des Seminars zur freien Anwendung zur Verfügung gestellt.

In diesem Modul geht es vor allem um die Möglichkeit im Zuge des Seminars die Neuronale Vernetzung nachhaltig zu optimieren. Durch die Neurostimulation (mit dem speziell für den Theta-X Workshop entwickelten Whisper 215¹) ist es möglich die Frontalhirnbereiche (präfrontalen- und orbitofrontalen Kortex) in ihrer Aktivität zu optimieren, was gleichbedeutend ist mit mehr Glücksgefühl und verstärkten Selbstheilungskräften (siehe Placeboeffekt²).

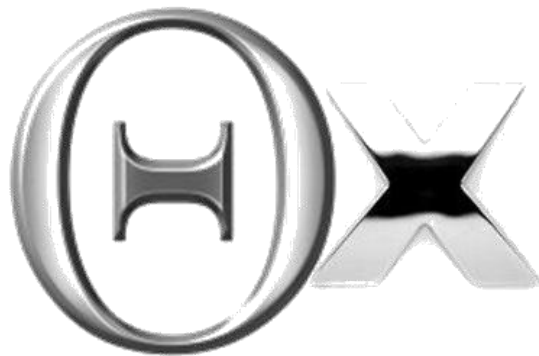
Gleichzeitig wird bei dieser Art der Neurostimulation auch eine mögliche Überaktivität der Amygdala (Zentrum für Angst und Stressreaktionen) gedämpft. Diese Art der Optimierung wirkt so intensiv wie mehrere Jahre Mentaltraining (z.B. Meditation³).

1. Whisper 215 (213):
<http://eggetsberger-info.blogspot.com/2011/11/der-whisper-213-neurostimulation.html>
 und
<http://eggetsberger-info.blogspot.com/search/label/Whisper%20213>
2. Placeboeffekt:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Placebo>
 und
<http://eggetsberger-info.blogspot.com/search/label/Placebo-Effekt>
3. Meditation:
<http://eggetsberger-info.blogspot.com/search/label/Meditation>



Wie kann das Gehirn seine Fähigkeiten erweitern?

Durch das Anlegen von schwachen, unspürbaren Gleichspannungspotentialen ist es jetzt möglich schnell und gezielt bestimmte Hirnleistung zu steigern. Die transkranielle (= durch die Kopfoberfläche dringende) Gleichstromstimulation arbeitet mit extrem schwachen energetischen Strömen. Nichtsdestoweniger reicht die geringe Stromstärke aus, um die - auf Elektrobasis arbeitenden - Neuronen unseres Gehirns unter der Schädeldecke zu mobilisieren und ganzen Hirnarealen optimaler arbeiten zu lassen. In wissenschaftlichen Studien an älteren Personen verbesserte sich unter anderem die Merkfähigkeit, bei gesunden, jüngeren Personen wurden Sprach- Gedächtnisleistung und die motorischen Fähigkeiten gesteigert.



Es zeigte sich bei allen Versuchen:

Die Wirkung der Gleichstromaktivierung hängt davon ab, an welchen Stellen die drei Stimulationskontakte angebracht werden. Unter Beeinflussung von zugeführten Gleichspannungspotentialen lernt man besser. Ob feinmotorische Fingerfertigkeiten, das Speichern von Wörtern im Kurzzeitgedächtnis oder das Erlernen bestimmter mentaler Aufgaben; eine sanfte Stimulation spezifischer Hirnregionen kann bei vielen Prozessen helfen. Neben der Aktivierung von Selbstheilungskräften und der Optimierung von Selbsthypnose- bzw. Meditationszuständen, kann sich diese Technik auch auf Stress, Ängste und Depressionen positiv auswirken. Die Stimulation des linken Frontallappens verstärkt die Glücksgefühle und innere Harmonie. Dadurch kommen Körper und Geist in einen ausgewogeneren und optimierten Zustand.



2. Modul: Alpha-Switch

(passive Aufmerksamkeit)

In diesem Modul geht es vor allem um zwei Arten von Aufmerksamkeit und was diese für unser Leben bedeuten.

Alpha-Switch, der Wechsel zwischen Beta und Alpha Bewusstsein!

Die flexible Aufmerksamkeit, erlernt durch das Theta-X Training ist unverzichtbar für unsere geistige und körperliche Gesundheit. Diese Form der passiven Aufmerksamkeit kann auch helfen Schmerzen und körperliche Störungen aufzulösen.

Aufmerksamkeit und Bewusstsein sind zwei getrennte Funktionen¹

Welche Art von Aufmerksamkeit unser Leben dominiert, entscheidet maßgeblich über unseren geistigen wie auch körperlichen Zustand. Die Art wie wir unsere Aufmerksamkeit, unsere Wahrnehmung benutzen und lenken spielt eine zumeist unbeachtete Rolle in unserem Leben.

Die meisten modern denkenden Menschen machen bei der Auswahl Ihrer Aufmerksamkeit einen reinen Bedienungsfehler: Sie verwenden fast immer nur die fokussierte, starr ausgerichtete Wahrnehmung. Das führt jedoch - wie wissenschaftliche Messungen gezeigt haben - zu Dauerstress und Angstgefühlen.

Die Art der Aufmerksamkeit ist DER zentrale Mechanismus mit dem wir unser Nervensystem und unser Hormonreaktionen steuern. Daher ist unsere Art der Aufmerksamkeit auch der Schlüssel zu Entspannung, Ruhe, Regeneration und letztendlich zur Gesundheit.

Die falsche Form von Aufmerksamkeit lässt es NICHT zu, dass wir uns als Teil der Welt empfinden. Das führt dazu, dass wir nur sehr eingeschränkt im Hier und Jetzt agieren können.

Unsere Aufmerksamkeit ist der zentrale Mechanismus, durch den wir unsere Wahrnehmung der Welt gestalten.

Entscheidend ist die Art und Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit.

Wenn wir unser Aufmerksamkeitsverhalten verändern, erhalten wir die Macht unsere Beziehung zur Umwelt und zu Anderen auf allen Ebenen grundlegend zu ändern.

Das ist eine Methode die u.a. auch teilweise das Geheimnis fernöstlicher Kampfkünste ist. So lernen wir unsere persönliche Wirklichkeit besser zu beherrschen und erlangen vermehrte Kontrolle und Freiheit.



Dort wo sich unsere Aufmerksamkeit hinwendet, fließt auch Energie hin. Die im Theta-X Prozess erlernte, passive Aufmerksamkeit kann körperliche Schmerzen und emotionalen Stress oder Ängste rasch auflösen und weitreichende gesundheitsfördernde Veränderungen unserer Körperfunktionen bewirken.



Es geht nicht darum was wir gerade tun, sondern vielmehr auf welche Weise wir dem was wir tun unsere Aufmerksamkeit schenken. Dabei müssen wir immer bedenken: Wir richten unsere Aufmerksamkeit immer mit unseren Körper, mit dem emotionalen Gehirn und unseren Geist auf das was wir beobachten. Die Art der Beobachtung wirkt sich immer direkt auf unser Gehirn, die elektrischen Rhythmen sowie auf die hirnelektrischen Aufladungen, auf die Muskelspannung des Körpers (*auch besonders auf die Augen*), auf die Atem- und Herzrhythmus, auf die Hautfeuchtigkeit, auf die Magen und Darmtätigkeit, auf das Immunsystem und auf die Produktion von Hormonen und Neurotransmitter aus.

Unser jeweiliges Aufmerksamkeitsverhalten korrespondiert mit bestimmten Hirnfrequenzen.

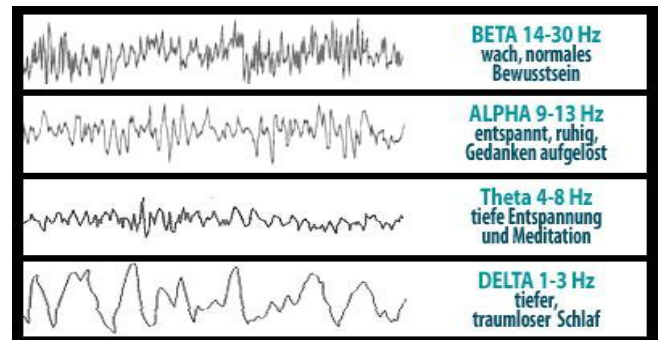
Die schnelle Beta-Welle im EEG (14 - 40 Hz) geht oft mit Muskelverspannung, Angst, starkem Stress, Zorn und anderen intensiven Emotionen einher.

Die langsamen Alphawellen (8-13 Hz) entsprechen dem Zustand einer angenehmen Entspannung und der passiven Beobachtung. Geraten wir aus irgendwelchen Gründen unter Druck, so beschleunigt sich die Hirnwellenfrequenz über die 20 Hz hinaus.

1. Aufmerksamkeit - Bewusstsein: <http://eggetsberger-info.blogspot.com/2012/01/aufmerksamkeit-und-bewusstsein-sind.html>
2. EEG: <http://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>
3. Elektromyografie: <http://de.wikipedia.org/wiki/Elektromyografie>
4. ULP = Ultra langsame Potentiale: http://www.pce.at/PDF/ULP_Messung.pdf

20 Hz Frequenzen können sogar die Bewegungsabläufe verlangsamen, *siehe dazu den Wissenschaftsbeitrag:* <http://eggetsberger-info.blogspot.com/2011/12/in-zeitlupe-leben-forscher-bremsen-die.html>

Dann verfügen wir nur noch über die Fähigkeit der zielgerichteten (*eingeschränkten*), starren Aufmerksamkeit. Diese Art der starren Aufmerksamkeit fordert aber von Körper und Geist ihren Tribut. Dieser Preis ist einfach mit Verspannungen in allen Bereichen zu umschreiben. Das starre Verhalten, das wir seit unserer Schul- und Studienzeit fast niemals mehr abgelegt haben, begleitet uns in den meisten Fällen den ganzen Tag über.



Wir kommen dadurch nicht mehr aus der inneren Erstarrung heraus, unser Blick ist eingeschränkt und erstarrt, immer nur auf einen kleinen Fokuspunkt ausgerichtet. So bauen wir ständig immer mehr Stress auf, den wir nicht mehr loslassen können. Wir verbrauchen dafür zu viel Vitalenergie um diese starre Art der Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.

Bei Tieren sehen wir diese Art der starren Aufmerksamkeit nur in Zeiten der unmittelbaren Gefahr. Ist diese Gefahr vorbei gehen sie zu der passiven entspannten Wahrnehmung zurück, sie aktivieren dadurch das entspannende Nervensystem und die entspannenden Alphawellen im Gehirn.

Der Bereich von (14 bis 30 Hz Beta-EEG) ist die Hirnwellenfrequenz, in der wir die meisten Aufgaben des Tages ausführen. Wir sind durch unsere jahrelange Erziehung auf die starre, zielgerichtete Aufmerksamkeit konditioniert worden. Wir alle kennen die Hinweise von Eltern und Lehrern "du musst dich mehr konzentrieren, du musst aufmerksam sein". Damit haben sie gemeint, dass wir lernen sollen unsere Aufmerksamkeit auf nur einen Punkt (z.B. *den Lernstoff, die Aufgabe*) zu fokussieren. Das heißt aber, dass wir nach und nach gelernt haben, die äußere Welt (*die Wirklichkeit*) aus unserer Wahrnehmung auszublenden. So haben wir unser eingeschränktes Bewusstsein entwickelt, das in vielen Bereichen des Lebens auch seine Existenzberechtigung hat. Vor allem in der Schule, beim Auswendiglernen und bei manchen Arbeiten ist es tatsächlich sehr hilfreich.

Doch diese Art der eingeschränkten Aufmerksamkeit (*verengter Blick auf die Welt*) aktivieren wir auch wenn wir uns bedroht fühlen, wenn unser Wohlbefinden schwindet und wenn Stress oder Angst ins Spiel kommen. Dann wird der Alarmzustand aktiviert, der eine starre Beobachtung bedingt. Das ist dann unsere konditionierte Reaktion! Man ist auf die Gefahr fixiert, lässt sie sozusagen nicht aus dem Auge. Haben wir körperliche Schmerzen, verengt sich ebenso sofort unsere Aufmerksamkeit. Hält ein bedrohlicher Zustand, Schmerzen, Stress oder ein Gefühl der Angst länger an, reagieren besonders unsere Augen und es kommt zu einer chronischen Verengung unserer Sicht.



Das kann langfristig auch zu Spannungskopfschmerzen und letztendlich auch zu Sehstörungen führen. Die ständig nur auf einen Punkt ausgerichtete Aufmerksamkeit kann man mit einer Taschenlampensicht (in der Nacht) vergleichen, wir nehmen dabei nur das wahr, was sich im Taschenlampenstrahl befindet, das nebenliegende unsere Umwelt nehmen wir dann gar nicht, oder nur sehr schwach (*also eingeschränkt*) wahr.



Forschungen haben gezeigt:

Ein eingeeengtes Blickfeld wird durch Muskelverspannungen, emotionalen Stress und extreme Konzentration bedingt. Ständige Müdigkeit, ein geschwächtes Immunsystem, Burn-out-Syndrom, Angstzustände, Paniksymptome und Depressionen sind nicht selten die Folge. Eine chronische, starr zielgerichtete Aufmerksamkeit verhindert immer auch eine Regenerierung des Organismus und Auflösung von Stress. Wenn wir uns im Zustand der extremen Konzentration befinden, werden unsere Gedankengänge von übermäßigen Sorgen und Ängsten beherrscht.



Evolutionsbedingt ergab diese Methode der starren Beobachtung einen wichtigen Sinn. Durch diese Möglichkeit des Organismus eine Gefahr hoch konzentriert zu beobachten (*unter Ausschaltung jeder Ablenkung*) konnten lebensbedrohliche Gefahren oft umgangen werden. Doch wurde dieser eingeschränkte Konzentrationszustand zu unserem ständigen Begleiter.

Wir wenden den Zustand fast den ganzen Tag über an, einen anderen Bewusstseinszustand kennen wir fast nicht mehr. Abgewechselt wird diese krankhafte Spannung nur noch durch die Stunden des Schlafes. Und auch in den Schlaf nehmen wir die Dauerverspannung mehr oder weniger mit. Dann kommt es zu chronischen Muskelverspannungen, Schulter-, Nacken-, Kopf- und Kreuzschmerzen.



Wenn wir unsere Aufmerksamkeit verengen, aktivieren wir ganz automatisch auch unsere angeborenen Kampf- und Fluchtreaktionen. Diese schalten unsere Verdauungsfunktionen ab, fahren das Immunsystem herunter, beschleunigen mit der frei gewordenen Energie Atemfrequenz und Herzschlag, steigern den Blutdruck, erhöhen die Muskelspannung (*oft im Nacken-, Schulter - und Rückenbereich*). Der menschliche Körper besteht aus mehr als 650 verschiedenen Muskeln. Diese können bei Stress und emotionalen Erregungen angespannt werden. Jeder Mensch reagiert entwicklungsgeschichtlich (*wie auch jedes Tier*) mit seinen Muskeln auf Stress.

Einige Muskeln und Muskelgruppen können über Jahre hinweg, auch im Schlaf, verspannt bleiben. In vielen Fällen wird uns das erst nach langer Zeit schmerzhaft bewusst. Die Aktivität des Frontalen Hirnbereichs wird automatisch gedrosselt, es überwiegen dann die Impulse des emotionalen Gehirns. Bei dauerhaft übermäßigem Fokussieren auf bestimmte Bereiche, nimmt dann auch die Konzentrationsfähigkeit ab. Wir sind dadurch Opfer der Überkonzentration. Der starre Blick verstärkt sich und wir fühlen uns wie in einer Hypnosestarre. Dieses Problem tritt immer dann auf, wenn nach längeren Anspannungen, längerer Konzentration, keine Entspannung folgt.

Will man der negativen Spirale entfliehen, erreicht man das am besten, indem man willentlich auf die passive Aufmerksamkeit umschaltet - also die Wahrnehmung erweitert. Das gestaltet unsere Wahrnehmung der Welt weicher und vor allem umfassender.

Organ	Funktion des Sympathikus	Funktion des Parasympathikus
Gehirn	Aufmerksamkeitssteigerung	Aufmerksamkeitsdämpfung
Auge	Pupillenerweiterung	Pupillenverengung
Tränenndrüse	Kontraktion des Ziliarmuskels für Nahsicht geringer oder kein Effekt	keine Verbindung, Sekretion
Speicheldrüsen	dicke, visköse Sekretion	reichliche, wässrige Sekretion
Herz	Zunahme von Schlagfrequenz und Schlagstärke, Erweiterung der Koronargefäße (indirekt), Verkürzung der Überleitungszeit	Schlagverlangsamung, Kontraktion der Koronargefäße (indirekt), Verlängerung der Überleitungszeit
Lunge	Bronchiendilatation, Hemmung der Sekretion	Bronchienkonstriktion, Stimulation der Sekretion
Verdauungstrakt	Peristaltikhemmung	Stimulation der Peristaltik
Leber bzw. Gallenblase	Freisetzen von Glukose	Ausstoßen von Galle
Nebennierenmark	Sekretion von Adrenalin	keine Verbindung
Niere	Vaso-Konstriktion und Hemmung der Urinbildung	kein Effekt (?)
Blase	Harnverhaltung	Harnentleerung
Darm	Verringerung der Darmaktivität	Aktivierung der Darmaktivität
Genitale	Ejakulation	Penis- und Klitoriserektion
Schweißdrüsen	Sekretion	keine Verbindung
Haarfollikel*	Piloerektion(Gänsehaut)	keine Verbindung
Blutgefäße*	meist Verengung,Dehnung in einigen Muskeln	keine Verbindung, außer Erweiterung im Genitalbereich

* (Die peripheren Blutgefäße und Schweißdrüsen werden nur vom Sympathikus aktiviert)

In unserer heutigen Welt ist ein Gleichgewicht der beiden Arten von Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung angemessen.

Wir müssen diese angeborene Fähigkeit des Geistes neu für uns erschließen. Das ist am einfachsten durch die Theta-X Wahrnehmungstechnik möglich. Hier lernen Sie wie Sie zwischen den beiden Bewusstseinszustände, den beiden Arten der Aufmerksamkeit augenblicklich hin und herwechseln können. Sie entscheiden dann wie Ihre Aufmerksamkeit im Augenblick sein soll: Offen und breit oder zielgerichtet und fokussiert.

So können Sie jederzeit nach einer zielgerichteten Tätigkeit in den entspannenden Zustand der passiven Beobachtung bzw. passiven Aufmerksamkeit gleiten. Dann ist es möglich, die regenerierenden, entspannenden und wohltuenden Kräfte zu aktivieren und negative Gedanken entspannt hinter sich zu lassen.



Die Theta-X Technik der passiven Beobachtung ist ein Zustand, der mit einer Dauermeditation zu vergleichen ist. Man befindet sich dadurch lange Phasen des Tages in einem entspannten, offenen und vor allem angenehmen geistigen Zustand. Es handelt sich dabei um einen Zustand, in dem sich Blockaden, übermäßige Sorgen und Ängste auflösen.

Mit den Theta-X Techniken kann man die "umfassende passive Beobachtung" in fast allen Lebensbereichen anwenden. Diese Methode gründet sich auf wissenschaftliche Forschungsergebnisse und Biofeedbackmessungen. Durch die gezielte Verlagerung der Aufmerksamkeit (*unterstützt durch die gedanklich angewandte LimbiClean Sprachform*) kommt es in jeder Situation in der man will zu einer Umschaltung der Wahrnehmung, weg von eingeschränkter, starrer Wahrnehmung hin zur offenen entspannten Aufmerksamkeit. Durch die willentliche Kontrolle unseres Aufmerksamkeitsverhalten können wir die Intensität und viele andere unserer täglichen Erfahrungen kontrollieren.



3. Modul - Alpha Mind-Power

Das emotionale Hochgefühl bringt den Erfolg.

Positive Suggestionen können selten die volle Wirkung erlangen, wenn bei der Visualiation die richtige „innere Überzeugung“ fehlt. Diese „innere Überzeugung“ entsteht nur mit dem richtigen Hochgefühl, mit dem Sie die neuen Vorstellungen aufbauen. Es gibt für jede Situation, für jede Suggestion ein passendes Gefühl.

Am Besten stellt man sich vor, wie es sich anfühlt wenn das Gewünschte eintritt. Wenn wir zum Beispiel warme Hände wollen, dann ist es viel effektiver wenn wir das Gefühl aktivieren das wir bei warmen Händen haben, als dass wir uns nur sagen dass die Hände warm werden sollen. Will man mehr Erfolg haben, stellt man sich am besten auch vor, wie sich Erfolg anfühlen könnte ...

Will man eine bessere Gesundheit aufbauen, so stellt man sich vor, wie man sich gesund und voll Kraft fühlt und was man alles tun könnte, wenn man vollkommen gesund wäre.

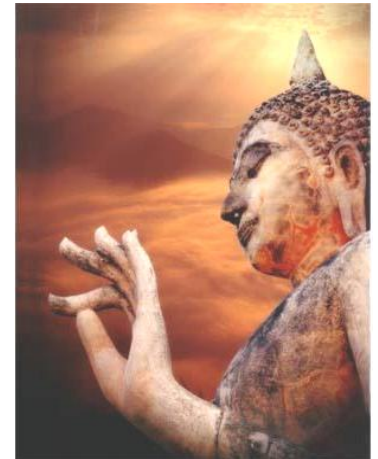
Unterstützung bringt hier auch die spezielle Frequenz „Hochgefühl“. Dieses File erzeugt Euphorie und steigert die Kraft der Suggestionen.

Jeder kennt diesen Effekt aus verschiedenen Musikstücken, die uns mitreißen und Glücksgefühle erzeugen. Die Kraft der Musik kann Emotionen auslösen und uns dabei unterstützen im Alpha-Zustand die richtige Emotion für alle positiven Bilder und Suggestionen zu entwickeln.

Die Kräfte des Körpers und ihre Grenzen

Wenn wir etwas in unserem Körper verändern wollen, in unseren Organen und Zellen, dann bedarf es einer besonderen Art des Willens: des passiven Willens. Beim passiven Willen ist es besonders wichtig, entspannt zu sein, im Alpha Zustand zu sein.

Denn in diesem Zustand ist es am Leichtesten eine losgelöste und doch erwartungsvolle Haltung mit dem notwendigen richtigen Gefühl einzunehmen, das für das Eintreten der gewünschten Veränderung notwendig ist.



Es ist vor allem das Gefühl, das unseren Körper steuert und unsere Welt bewegt.

Ein Beispiel:

Stellen Sie sich einen Diaprojektor vor. Die Vorstellung, die erwartungsvolle Haltung, der Gedanke ist das Farbdia und die passende Emotion ist das Licht des Projektors. Ist das Licht (*die Emotion*) nur sehr schwach, so sieht man das Bild an der Projektionswand nicht. Ist aber das Licht der Projektorlampe sehr stark, so können wir das Bild deutlich und farbenfroh auf der Projektionswand erkennen.

Das Dia (*unsere Vorstellung*) wird klar sichtbar (*wirksam*). Je stärker die passende Emotion, umso wirksamer die beigefügte Suggestion und umso schneller tritt die gewünschte Veränderung ein. Mit den passenden Gefühlen, zieht man die gewünschte Realität (*körperliches Ereignis*) an; nicht mit den Gedanken oder Vorstellungen (wie oft behauptet wird). Die Gedanken und Vorstellungen dienen nur als Zielvorgabe, als Leitstrahl, der die Richtung angibt.

Es gibt verschiedene Arten des Willens, die es zu unterscheiden gilt und die direkt mit den willkürlichen und unwillkürlichen Teilen des Nervensystems und den dazugehörigen Hirnmodulen zu tun haben. Die normalerweise bewussten Sektoren des Nervensystems, reagieren auf den normalen aktiven Willen. Die normalerweise unbewussten autonomen Sektoren des Nervensystems, reagieren ganz besonders auf den passiven Willen.

Den passiven Willen, oder die *gelassene Konzentration*, bewusst entfalten:



Wenn man versucht die Körpertemperatur bzw. Durchblutung in den Händen durch die Anwendung des aktiven Willens zu beeinflussen, also zu erwärmen, werden sie meistens kühler.

Wenn Sie sich aber auf das Gefühl der Wärme entspannt konzentrieren, also den passiven Willen anwenden, werden Sie Erfolg haben. Sie „erinnern“ sich an das angenehme Gefühl von warmen Händen und lassen jeden Druck los, lassen einfach geschehen, was von selbst geschieht und Ihr Unterbewusstsein kann die Aufgabe bestens erfüllen.



Das Einschlafen: So wenden wir den passiven Willen täglich an.

Wir alle kennen das: Will man sich zum Einschlafen zwingen, auch wenn man sich noch so sehr anstrengt, so wird man das Gegenteil erreichen. Man wird immer wacher und wacher, bis man schließlich frustriert und müde, aber hellwach im Bett liegt.

Zu einem raschen und angenehmen Einschlafen müssen wir loslassen können. Wir brauchen dazu den passiven Willen. Mit dem passiven Willen, fühlt man wie der Körper ruhiger und entspannter wird. Die Gedanken werden weniger bis sie dann ganz aufhören.

Nur die Idee einzuschlafen, mit dem passenden Gefühl der Ruhe wurde aktiviert und danach lässt man den Körper das Notwendige selbst durchführen. Man tritt von der Idee zurück, die Bemühung einzuschlafen ist abgestellt, man entlässt den Körper in Ruhe und erlaubt ihm richtig zu reagieren... also einzuschlafen.

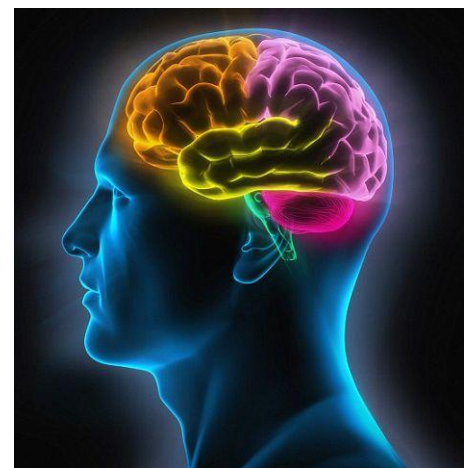
Viele Menschen mit Schlafstörungen haben sich vom normalen Einschlafen (*das wir schon als Baby konnten*) abgewendet und versuchen nur noch mit Anstrengung und aktivem Willen einzuschlafen. Sie bemühen sich so sehr einzuschlafen und zu ruhen, dass genau das Gegenteil davon entsteht.

So lernen wir uns Einschlafstörungen an und ein Problemkreis des Schlafens entsteht. Wegen der Angst davor, nächstes Mal wieder nicht angenehm Schlafen zu können, weiten sich die Störungen im Bereich des Schlafens immer mehr aus und noch mehr negative Gedanken und Ängste entstehen, die uns noch weiter am Einschlafen hindern können. Wacht man dann in der Nacht auf, was normal ist, versuchen die Betroffenen wieder mit vollem Bemühen und mit aktivem Willen einzuschlafen.

Was passiert im Hirn bei Anwendung des passiven Willens?

Im Frontalen Kortex entsteht eine Idee, die an andere Bereiche des Gehirns weitergegeben wird, alles andere geschieht von selbst. Das "Paradoxe" des passiven Willens muss man selbst erleben, um es zu verstehen. Wenn man es erlebt, scheint sich die innere Harmonie nach Außen zu übertragen (*wie Innen so auch Außen*).

Wenn wir nicht glauben können oder wissen, dass etwas wahr wird, kommt es zu keiner gewünschten Reaktion. Denken Sie daran: Wo Wissen ist und kein Zweifel, da ist auch kein Hindernis im Weg.



Der passive Wille ist auch eine Form der passiven Konzentration. Er ist das Um und Auf wenn es darum geht, gezielten Einfluss auf das Leben und unseren Organismus zu nehmen. Der passive Wille ist, wie schon gesagt nicht der "normale Wille" zur Aktion, sondern eine Sonderart des Willens. Eine Form von Willensanstrengung ist dabei eindeutig vorhanden, wenn auch nicht der Wille zur Aktion. Diesen Unterschied zu Lernen und für die Zukunft zu verinnerlichen, ist eine der wichtigsten Erfahrungen die man machen muss um einen erfolgreichen Einfluss auf den Körper zu nehmen.



Beim passiven Willen entsteht zuerst eine entspannte, positive konzentrierte Vorstellung. Zusätzlich zur Vorstellung muss ein Hochgefühl damit verbunden werden (es ist der Antrieb) und dann muss man geistig loslassen „im Geist zurücktreten“, den Körper das ausführen lassen, was gewünscht wird.

Auch dieses Zurücktreten ist eine Sache der Übung. Wir sind es nicht gewohnt, dass wir etwas ohne weitere Anstrengung bekommen (dass etwas ohne unser aktives Zutun geschieht). Doch bei der Theta-X Methode sagt man einfach dem Körper was er tun soll, indem man sich die gewünschte Änderung vorstellt, (vor)fühlt und die Richtung weist (weicher Fokus). Dann muss man nur noch geschehen lassen ohne weiter mentalen Druck auszuüben. Im Grunde ist es ganz einfach, aber wir müssen unser Verhalten völlig umlernen und das geschieht am einfachsten indem wir diese neue Fähigkeit mit Hilfe von Messgeräten trainieren. Dann wird schnell klar, dass man es kann. Erst wenn wir in der Lage sind, den Körper entsprechend seiner eigenen Vorstellungen, durch den passiven Willen, zu den gewünschten Aktionen zu bringen, wenn man das Ergebnis fühlen und vor allem messen kann, erst dann sollte man beginnen mit dieser Methode auf seine Umwelt einzuwirken.

Die äußere Natur zu beeinflussen, "Zufälle" zu kontrollieren, ist weitaus schwieriger als den eigenen Körper zu kontrollieren bzw. zu programmieren. Doch schon jede Änderung im Inneren zieht auch eine Änderung im Äußeren nach sich. Ändert man sich selbst, ändert sich auch automatisch nach und nach die Reaktion der Umwelt, vor allem die Reaktion der Menschen mit denen man zusammentrifft, zusammenarbeitet oder zusammenlebt.

Wie wir das erreichen, was wir wollen!

Alles was Sie je über positives Denken, "Wunscherfüllung", Gesetz der Anziehung etc. gehört oder gelesen haben, sollten Sie vergessen.

1. Positive Gedanken:

Man sagt im Allgemeinen hat der Mensch pro Tag ca. 40.000 bis 50.000 Gedanken. Davon wiederholen sich die meisten täglich, ja oft stündlich. Von den zigtausend Gedanken sind (nach Untersuchungen) die meisten wiederum eher negative Gedanken (*das kann ich nicht, hoffentlich geschieht nicht das ..., hoffentlich werde ich nicht krank, etc.*) diese Gedanken sind zumeist auch noch begleitet von höchst negativen Emotionen. Diese negativen Emotionen verspürt man im Augenblick der Entstehung dieser Gedankengänge. Beschleunigter Puls, Hitzegefühl, ein unangenehmes Gefühl im Solar Plexus, feuchte oder kalte Hände sind nur einige mögliche Effekte, die durch die negativen Emotionen ausgelöst werden.

Und nun kommen Ihre positiven Gedanken: "es wird alles besser", "es geht mir gut", "das wird ein toller Tag", etc.

Dabei glauben Sie das normalerweise nicht wirklich. Es fehlen die angenehmen Emotionen, die positive Euphorie, ja nicht einmal die Körperhaltung und Ihr Gesicht spiegeln den positiven Zustand wider.

Das heißt, dass die positiven Gedanken nicht gegen die Masse der negativen Gedanken ankommt. Da stehen vielleicht 20 oder gar 100 positive Gedanken einer Überzahl von mindestens 20.000 negativen Gedanken gegenüber. Dazu kommt schließlich, dass die negativen Gedanken die Kraft ihrer negativen Emotionen als Antrieb haben. So wird schnell klar, dass das Praktizieren von "positivem Denken" leider meistens nur wenig Früchte trägt. Was am Ende bleibt ist Frustration: Auch das ist mir nicht gelungen! Wirkt bei mir nicht!



2. Beispiel Wunscherfüllung:

Fühlen Sie einmal in sich hinein, wenn Sie sich etwas wünschen. Wie fühlen Sie sich dabei? Seien Sie ehrlich... nicht sehr gut, oder? Sich nach etwas Sehnen, sich etwas, was man dringend haben möchte, wünschen, ist immer von einem traurigen Gefühl begleitet. Es geht schließlich immer von einem Mangel aus. Es fehlt ja etwas. Daher ist einfaches Wünschen, herbeiwünschen eher eine negative Methode. Sie wird nur einen negativen Zustand produzieren und der Mangel wird zumeist bleiben. Es ist die falsche Methode.

3. Gegen Probleme ankämpfen:

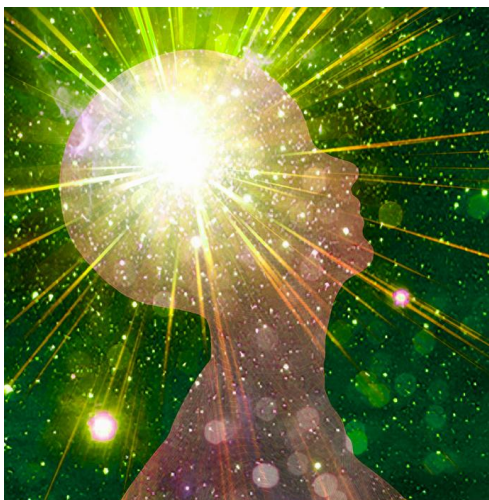
Fast jeder von uns kämpft immer wieder gegen irgend etwas an.

Wir kämpfen gegen mögliches Versagen an, gegen Krankheiten, gegen Armut, gegen Arbeitskollegen, gegen andere Menschen, gegen alle möglichen Situationen. Wenn wir mit etwas unzufrieden sind, uns etwas nicht gefällt wie es ist, kämpfen wir, wir stehen ständig in einer Abwehrhaltung. Doch in den meisten Fällen ändert sich die Situation nicht. Wir werden durch Kämpfen nicht gesünder, wir verlieren nur wertvolle Energie. Werden wir *aggressiv (eine Form von Angstabbau)*, regen wir UNS auf, sind wir frustriert, dann aktivieren wir nur wieder negative Emotionen (*inkl. der entsprechenden negativen Hormonreaktionen*). Dadurch ziehen wir nur weiter negative Situationen an, wir spiegeln ja u.a. unsere schlechte Stimmung nach außen. Und nebenbei ist jeder positive Heilungsmechanismus bei schlechter Stimmung gestört bis unterbrochen. Das Immunsystem macht dann "Pause". Und was natürlich klar ist: der passive Wille kann sich NICHT entfalten. Er bleibt beim Kämpfen immer wirkungslos.

Versuchen Sie nicht durch positive Gedanken ein Problem loszuwerden. Das ist wieder nur Kampf. Es wird nur alles schlimmer dadurch. Nebenbei macht uns der ständige Kampf gegen Alles und Jeden (*auch geistiges Kämpfen*) nur krank.

Wir müssen lernen, das Jetzt zu akzeptieren, es ist wie es ist (*das bedeutet aber nicht das wir es, wie es gerade ist, gut finden*). Das ist unsere Basis. Von hier aus können wir eine Veränderung, JETZT, mit geeigneten Methoden durchführen. Sie sollten auch aufhören das was ist (*im inneren Dialog*) ständig zu bewerten ("das ist gut", "das ist schlecht"). In vielen Fällen ist es gerade diese unsere Bewertung, die etwas erst richtig schlecht macht, erst das negative Gefühl aktiviert.

Benützen Sie von nun an den Alpha-Switch, wechseln Sie mit Ihrem Fokus in den Alpha-Zustand und nehmen Sie über den passiven Willen Einfluss. Verbinden Sie diesen Zustand noch mit dem richtigen Hochgefühl und der Erfolg wird kommen.



Anmeldung zum Seminar:

<http://www.ilm1.com/thetax-p-225.html>



Ein weiterführender Text (*PDF-Heft*) zum Thema **Stress, Burn-out, Ängste, Panikattacken und Theta-X** können sie unter folgendem Direktlink kostenlos downloaden:

http://www.pce.at/PDF/Aengste_Theta-X.pdf

Unterstützungsfrequenzen für den ThetaX Prozess finden Sie unter "Theta-X" im BioVit-Shop [DIREKTLINK](#)

1. Neuro-Expansion

Diese Frequenzmischung wurde für den Theta-X Prozess, zur Konditionierung der Neuro-Stimulation durch den Whisper 215 entwickelt. Sie ist deshalb NUR in Kombination mit dem Seminar Theta-X voll wirksam! Ziel dieser Frequenzmischung ist es, die Frontalhirnaktivierung der linken Hirnhälfte zu optimieren. Sie verstärkt die Aktivität der gewünschten Frontalhirnbereiche und dämpft (*entspannt*) gleichzeitig die Aktivität der Amygdala. Direktlink: <http://www.ilm1.com/neuroexpansion-p-222.html>

2. Alpha Switch

Diese psychoakustische Frequenzmischung wurde für den Theta-X Prozess entwickelt. Ziel dieser angenehmen Frequenzmischung ist es, den Wechsel in den Alpha Zustand zu unterstützen (*9 bis 13 Hertz*). Direktlink: <http://www.ilm1.com/alpha-switch-p-223.html>

3. Hochgefühl | Exaltation

Dieses Frequenzfile wurde für den Theta-X Prozess zur emotionalen Verstärkung des passiven Willens entwickelt. Durch das Anhören dieser Frequenz erfolgt eine direkte Stimulation des Frontalhirns. Es kommt zu einer positiven Stimulans des limbischen Systems (*des emotionalen Gehirns*) und die Amygdalae werden positiv beeinflusst. Das Nervensystem (*inklusive Solarplexus-Bereich*) wird optimal stimuliert. Das bringt ein emotionales - Hochgefühl das nach und nach verstärkt wird und die positiven Veränderungen können leichter eingeleitet werden. Diese psychoakustische Frequenzmischung besteht aus 4 verschiedenen Stimulanzen. Aus 2 übergreifenden Frequenzmischungen und 2 Sondertönen die einen direkten Einfluss auf unsere aktuelle Gefühlslage nehmen. Sie sollten sich dabei aktiv und positiv fühlen, ein Lächeln sollte in Ihrem Gesicht von selbst entstehen.

Direktlink: <http://www.ilm1.com/hochgefuehl-exaltation-p-224.html>

4. Quantenton: Wasserstoff | Quantum Sound: Hydrogen

Bei diesem Frequenzmix handelt es sich um eine spezielle Mischung zur Unterstützung von Übungen zur persönlichen Weiterentwicklung.

Die Anwendung des passiven Willens und Autosuggestionstechniken werden damit optimiert. Der Quantenton stellt für Sie durch entsprechende Stimulation von bestimmten Hirnarealen und Nerven eine erhöhte Aktivität des Frontalgehirns her und ermöglicht einen optimalen Fokus auf bestimmte Bereiche. Durch die Aktivierung des Stirnhirns kommt es zu einem verbesserten Zugang zum Unterbewusstsein. Programmieren Sie sich neu mit positiven Gefühlen und Gedanken sowie positiven Vorstellungsbildern. Der Quantenton ebnet Ihnen auf einfachste Art und Weise den Weg zum reinen Bewusstsein zum Quantenfeld-Bewusstsein.

Direktlink: <http://www.ilm1.com/quantenton-wasserstoff-quantum-sound-hydrogen-p-221.html>