

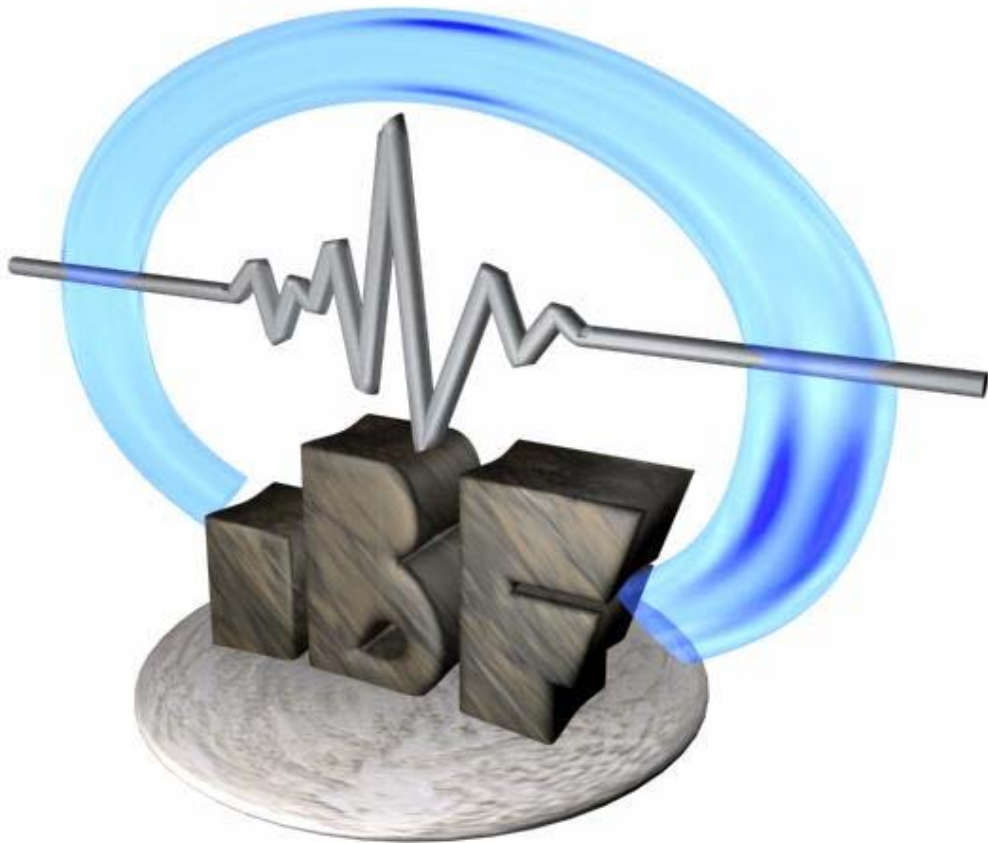
Gerhard H. Eggetsberger - Markus Eggetsberger

IBF-TrainingTM

„Interactive – Brain – Feedback“

TEIL II

Reload



Das erweiterte IBF - Trainingsverfahren

Dieses Manuskript ist die Erweiterung bzw. Fortsetzung des IBF-Trainings wie es im Buch „Die IBF - TrainingstechnikTM“ Gratisdownload unter Internetlink: <http://www.ipn.at/i-buch> beschrieben wird.

<http://www.ipn.at/>

Rechte:

Copyright © 2006 by Gerhard H. Eggetsberger und Markus Eggetsberger, All Rights Reserved In All Media.

The IBF Symbol is a trademark and service mark owned by G.H.Eggetsberger u. M.Eggetsberger / Eterna Management
MindMorphing™, PcE™, PcE-Training™ IBF-Training™ sind geschützte Markennamen.
E-Book Version 1.02c, 2006

Erweiterter Hinweis / Rechte: Dieses Skript / Kurzbuch ist GRATIS

Dieses Kurzbuch (ebook) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Server / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch, nicht verkaufen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen.

Bei Fragen wenden Sie sich an International-PcE-Network™ <http://www.ipn.at/> .

Dieses Buch dient auch als erweitertes Seminarskript für das Seminar „IBF-Training Basic“, „IBF-Training Fokus“ und “IBF-Training Reload” .

***Hinweis:** Die Autoren, Herausgeber und Webseiteninhaber lehnen ausdrücklich die Verantwortung für alle Risiken inklusive direkter und indirekter Schäden, die dem Leser durch die in diesem Buch beschriebenen Anwendungen und Trainingsmethoden entstehen können, ab.*

IBF-TrainingTM

Reload

Kein Spitzensportler oder Topmanager, der heute an der Spitze steht und regelmäßig Spitzenleistungen vollbringt, ist dazu ohne regelmäßiges Mentaltraining in der Lage.

Stress, Anspannung, Zeitdruck, und Arbeitsüberforderung bringen nach und nach das innere Gleichgewicht ins Wanken. Unzufriedenheit, Gereiztheit, Verspannungen und psychosomatische Beschwerden sind häufig die Folgen. Doch ständiger Erfolgs- und Leistungsdruck sollte nicht zu Stress, Nervosität, Herzproblemen, Migräne und Burnout führen.

Das IBF-Training ist ein Weg, diesen alltäglichen Belastungen wirksam entgegen zu wirken. Durch das IBF- Mental- Training besteht die Möglichkeit, das Potential eines Menschen, seine mentalen und physischen Fähigkeiten, zur Entfaltung zu bringen. Das IBF-Training dient der mittel- und langfristigen Entwicklung von persönlichen Fähigkeiten und Potentialen.

Darüber hinaus lernen Sie Ihre Mentalkraft bewusst auch für Ihre persönliche Lebensgestaltung erfolgreicher und positiver einzusetzen. Wer einen klaren Kopf hat und mental stark ist, kann besser großartige Leistungen vollbringen.

Das IBF-Training ist ein wirksames System, das zeigt, wie Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen und Vorstellungen gestalten können, wie Sie Ihre Wünsche und Ziele verwirklichen können, Probleme und Schwierigkeiten lösen und unerwünschtes Verhalten positiv verändern können. Konzentration zum richtigen Zeitpunkt, Energie auf Abruf, bestmögliche Erholung und die gezielte Beeinflussung von gestörten Organen und Organsystemen sind das Ziel des IBF-Trainingsverfahrens.

Das vorliegende Manuskript dient als Einführung in das IBF-Training Reload, das als weiterführende Mentaltrainingsmethode entwickelt wurde. Diese Techniken werden in unseren Seminaren mittels Hirnpotential-Biofeedbackunterstützung dem Einzelnen gelehrt. Verschiedene TrainingsCD's und moderne Stimulationstechniken helfen den Trainingserfolg schneller zu erreichen.

Schon vor mehr als 25 Jahren erzielten wir mit unseren Methoden erstaunliche Erfolge unter anderem in den Bereichen Spitzensport, Gesundheit und persönliche Entwicklung. Durch die Integration verschiedener Mentaltrainingsverfahren unter Einbeziehung einer effizienten Biofeedbackkontrolle und dem Hirnpotential-Biofeedbacktraining wurde über die Jahre ein äußerst komplexes Trainingssystem entwickelt.

Der Powerton

Als wir im Zuge der Entwicklung des PcE-Trainings™ und der Entdeckung des PcE-Effektes™ erstmals auf den inneren Ton aufmerksam wurden, wir nannten diesen Ton auch „den Powerton“, konnten wir noch nicht ahnen, welche Tragweite diese Entdeckung mit sich bringen würde. Es folgte eine mehrere Jahre andauernde Forschungsarbeit und Suche, die uns mit den Hintergründen (der damit verbundenen Hirnaktivitäten) vertraut machte.

Der Klang des Lebens

Dabei handelt es sich um eine extrem feine Schwingung von kurzer Wellenlänge und hoher Frequenz, die wahrscheinlich auf „unendlich“ feine Aktivitäten zurück zu führen ist. Es ist ein helles, feines Rauschen (das oft mit dem Tinnituston verwechselt wird). So nennt man ihn in bestimmten Meditationsschulen „den unhörbaren Ton“, Dr. Med. Tomatis¹ nennt ihn „das Lebensgeräusch“ oder „den Klang des Lebens“. Dieses Geräusch das nach Tomatis „die Gesamtheit aller Zellen mit Leben erfüllt“ liegt in höheren Frequenzbereichen von 800 bis 10000 Hertz.

Tomatis beschreibt dieses Geräusch:

„Es ist das Lebensgeräusch, der Uratem, der so intensiv spürbar wird, wenn die Außenwelt zum schweigen kommt, dieses leise, gleichmäßige hohe, helle Rauschen, das sich nicht nach dem Rhythmus von Herzschlag und Atem richtet.“

Der Ton des Lebens ist nicht mit dem „Ohrklingen“ zu verwechseln, das manchmal kurzzeitig auftaucht und in vielen Fällen nur einseitig im Ohr hörbar ist. Dieses „Ohrklingen“ ist dumpfer, weniger fein und nicht so hochfrequent. Es befindet sich von der Wahrnehmung her gesehen auch mehr im Ohr selbst.

Der Klang des Lebens verschwindet zumeist, wenn der Mensch sich mit Problemen des Daseins auseinandersetzt. Bei intensiver Arbeit bzw. konzentriertem Arbeiten ist der Ton zumeist unhörbar und wird nicht wahrgenommen.

Tatsächlich begleitet dieser Urgesang jeden Zustand der Gelassenheit, der Ruhe, der Heiterkeit dabei aber bei ausreichender Konzentration, also im Zustand der Entspannung.

Nach diesem Ton, suchen Meditierende. Sie versuchen ihre Horchfähigkeit und ihre Wahrnehmung so zu verfeinern, um den inneren Klang zu vernehmen. Viele Meditationsschulen, viele Yogis und Asketen entwickeln über Jahre hindurch das sensible Horchen. Sie steigern nach und nach ihre Wahrnehmungsfähigkeit, bis es Ihnen gelingt diesen Ton endlich zu empfangen. Hört man den Ton nicht von selbst (wobei dieser Ton anfänglich entweder nur auf einer oder auf beiden Seiten zu hören ist) so bedarf es normalerweise einer längeren Zeit des Übens. Voraussetzung ist dann eine Harmonisierung der Muskelspannung. Wichtig dabei sind vor allem die Gesichtsmuskulatur (besonders Stirne, Kiefer) und eine ausreichende Entspannung der Nacken- so wie Schultermuskeln. So schwer es ist, sich den Klang des inneren Tons vorzustellen wenn man diesen noch nie gehört hat, so schwierig ist es auch die

¹ Dr. Med. Tomatis, Alfred A. (Hals-Nasen-Ohren-Arzt)

richtige passive und konzentrierte Körperhaltung einzunehmen die notwendig ist um den Ton das erste Mal zu hören.

(Wir haben dazu eigene Geräte entwickelt um diesen inneren Ton für Übende hörbar zu machen und um den Unterschied zwischen innerem Ton und dem Tinnitus-Ton erkennbar zu machen.)

Zitat Dr. Tomatis²:

„Diesen Ton zu hören, so oft man will und so lange man will, scheint mit einer großen Möglichkeit zu sein, die uns zuteil werden könnte, sind wir doch durch diesen Ton mit dem Leben verbunden. Wenn der Mensch die Schwingungen des Lebens ausschaltet, unterwirft er sich dem Rhythmus seiner Persönlichkeit (Ego) – seiner Sorgen, seiner Erinnerungen, seiner Zwänge“.

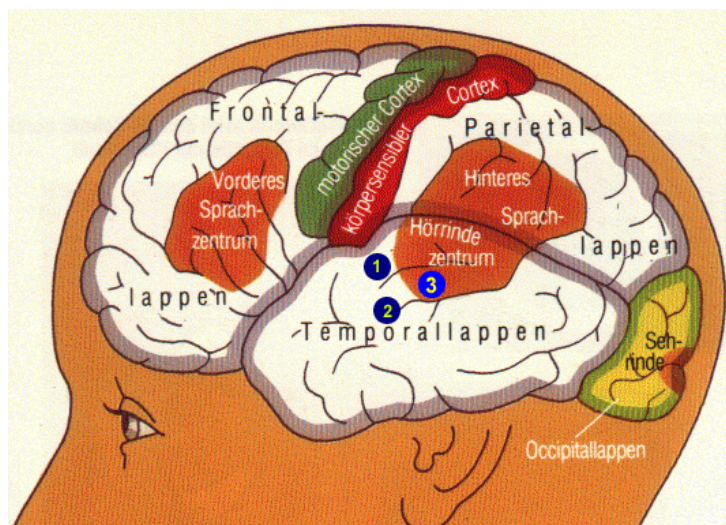
Dieser Ton ist der „Ton des Anfangs“ - wahrgenommen vor jeder Prägung, wahrgenommen vor der Entstehung der meisten neuronalen Netze. Der Ton ist die Urmodulation. Wird er wieder wahrgenommen, so kann er bei richtiger Anwendung dazu benutzt werden, alte negative Programme, negative neuronale Netze, zu deaktivieren bzw. aufzulösen.

Der Ton ist immer da. Wir beachten ihn jedoch nur sehr selten oder überhören ihn einfach.

PcE-Training und innerer Ton (1994)

Mit dem Ton der Lebensenergie zu Wohlbefinden und innerer Ruhe:

Bei der Entspannung Ihres Körpers kann man im Idealfall ein Geräusch innerhalb des Kopfes wahrnehmen. Einen feinen, hohen Pfeifton (im Bereich von 7-9 kHz), der vergleichbar ist mit dem Zirpen von Grillen oder dem Singen von Elektromotoren im hohen Drehzahlbereich oder einem hohen Rauschen. Dieser "Kopftön", der Urton, ist leise und anfangs oft kaum wahrnehmbar. Einige Menschen setzen diese Tonwahrnehmung -tritt sie spontan auf- anfänglich mit dem so genannten Tinnitus-Geräusch (Ohrensausen) gleich, obwohl es sich bei diesem Pfeifen nicht um die quälende Krankheit handelt. Feststellbar ist er im Mittelpunkt des Kopfes in der Höhe der Ohren oder aber etwas nach rechts oder links verschoben. **(Siehe Hirngrafik, 1+2 = Zensurzentrum, 3 = Zentrum des inneren Tons / Powerton)** An die Bewusstseinsoberfläche tritt der Ton nur durch Entspannung der Körpermuskeln, oder auch durch rhythmische Anspannung des PC-Muskels. Das gleichmäßige Singen, das nichts mit Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag zu tun hat, bringt auch ein Gefühl der Leichtigkeit, so als ob das innere Wesen emporgehoben würde. Die Inder nennen den inneren Ton Nadabrahma, den göttlichen Ton, oder das Zischen der Schlangenkraft Kundalini.



² Alfred A. Tomatis Buch: „Der Klang des Lebens“ rororo Verlag

Tonsuche

Wenn Sie Ihren inneren Ton noch nie bewusst gehört haben, so müssen Sie ihn einfach nur "suchen". Er ist eigentlich immer da, nur ist er manchmal durch das Getöse des Alltags, von Sorgen und Ängsten überlagert. Den inneren Ton hören Sie anfangs am leichtesten nach dem Aufwachen oder kurz nach dem zu Bett gehen, indem Sie in sich hineinhorchen und entspannt daliegen. Ganz wesentlich dabei ist es, den Schulter- und Halsmuskelbereich und vor allen Dingen den Stirnmuskel- sowie den Kiefermuskelbereich weitestgehend zu entspannen. Bei Ihrer Suche nach dem inneren Ton sollten Sie sich Ruhe und Zeit nehmen. Haben sie ihn erst einmal wahrgenommen, ist es ganz leicht, ihn immer wieder zu aktivieren, und das in jeder Lebenssituation. Wichtig dabei ist, es niemals zu erzwingen. Je mehr Druck Sie sich selbst machen, um so schlechter funktioniert es.

Finden Sie den inneren Ton nicht, so bietet sich die folgende Übung an: Suchen Sie sich einem ruhigen und angenehmen Ort. Legen Sie sich bequem hin und lösen Sie alle Kleidungsstücke, die Sie beengen. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Richten Sie ihre Augen unter den Augenlidern auf den Punkt zwischen Ihren Augenbrauen. Fokussieren Sie nun Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Hören Sie dabei aber in den Hintergrund nach links und nach rechts, und sie werden das feine Zirpen des inneren Tons auftauchen hören. Manchmal hilft es auch, sich vorzustellen, wie man in den eigenen Hinterkopf hineinhorcht.

Tipps um den Powerton zu aktivieren:

Beginnen Sie mit dem Fokus des Bewusstseins auf das Stirnzentrum (siehe IBF-Training, Buch „Die IBF-Trainingstechnik [Gratisdownload unter: http://www.ipn.at/i-buch](http://www.ipn.at/i-buch)).

Manchmal hilft es, die Ohren zu verschließen um den inneren Ton zu hören. Stellen Sie sich bei geschlossenen Augen dabei ein lang gezogenes hohes, helles „iiiiiii“ vor.

Empfehlenswert ist auch das PcE-Training oder das MAPP-Training vor dem suchen nach dem inneren Ton anzuwenden!

Ein hohes singen wie das Zirpen von tausenden Grillen, ein hohes Sirren wie es manchmal von den Drähten einer Hochspannungsleitung erzeugt wird – danach müssen Sie suchen! Manchmal hört sich der Ton auch an, wie der Klang vieler kleiner hell klingende Glöckchen.

In unseren Seminaren (wie auch im Einzeltraining) stehen uns weitere Möglichkeiten und Unterstützungsmaßnahmen zur Verfügung. Darunter fällt das Biofeedbacktraining zum aktivieren des inneren Tons sowie erweiterte Übungen, Tonsimulatoren, spezielle Trainings CDs wie auch der Einsatz von Zellaktivatoren (*Geräte die eine Langzeitpotenzierung und Aufladung der Hirnaktivität im Frontallappenbereich herbeiführen*). So können die meisten Anwender schon nach diesem Seminar den inneren Ton als natürliches Biofeedbacksystem für sich nützen.

Durch die Entwicklung des IBF-Trainings und vor allem durch die darin enthaltene Fokusübung auf das Stirnzentrum kommt es nach einiger Trainingszeit zu einer gewollten verbesserten Hirnaktivität im frontalen Hirnlappen (bzw. vor allem im präfrontalen Hirnbereich). Durch diese verstärkte Aktivierung werden nicht nur beide

Hirnhälften nach und nach ausgeglichener, sondern die Grundaktivität, die Fähigkeit der Konzentration wird beträchtlich gesteigert. Durch die Konzentration (über längere Zeit hindurch) auf das Stirnzentrum, wenn also das Bewusstsein öfter im Stirnzentrum verbleibt entsteht bei vielen Trainierenden, ganz von selbst, der Powerton bzw. der Trainierende wird sich diese Tones bewusst.

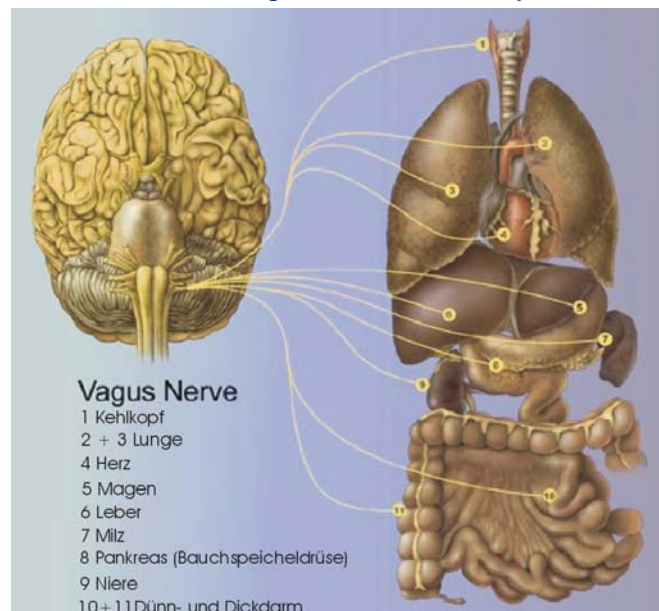
Der innere Ton, diese Schwingung des Lebens, kann durch Fokussierung im gesamten Organismus „verschoben“³ werden. Vom Ausgangspunkt im Stirnzentrum bzw. im Hörbereich bis hinunter zu den Füßen.

Fokussierung des inneren Tons

Die Basic- und Fokus Technik des IBF-Trainings wird durch die Aktivierung und Fokussierung des inneren Tons (IBF- Reload- Technik™) dahingehend erweitert, das so ein verstärkter Zugriff auf das autonome Nervensystems und den davon regulierten Organen und Systeme möglich wird. Wir fanden heraus, dass eine Rückkoppelungsschleife zwischen innerem Ton, Powerton und Vagusnerv besteht, die ausgenutzt werden kann um bestimmte Organe, die vor allem über den Vagusnerv verbunden sind zu harmonisieren bzw. deren optimales Tätigkeitsmuster zu reloaden⁴. Durch die Aktivierung des inneren Tons im Stirnzentrum und durch die bewusst kontrollierte Verschiebung des Fokus in ein bestimmtes Organ kommt es nach und nach zur verbesserten Harmonisierung des jeweiligen Körperbereichs. Durch das Ausbreiten des inneren Tons im gesamten Organismus kommt es ebenso zu einer allgemeinen Harmonisierung des Körpers. Das Visualisieren bzw. das Verschieben des inneren Tons vom Hirnzentrum / Gehörzentren in das jeweilige Organ wird scheinbar durch die direkte nervliche Verbindung erleichtert.

Die natürliche Harmonie von sympathischen - parasympathischen System⁵ ist bei den meisten Menschen durch falsche, negative neuronale Netze beeinflusst und aus dem Gleichgewicht gekommen. Die natürliche Reaktionsfähigkeit der Nervensysteme ist nachhaltig gestört. So kommt es auch dadurch nach und nach zu Organproblemen und Fehlfunktionen. Übersteigerte Organreaktionen oder zu schwache Reaktionen sind die Folgen. So ist etwa eine falsche Stressreaktion wie, Herzrasen, Kreislaufprobleme, Störungen des Atemrhythmus Magen-Darmprobleme aber auch falsches Ernährungsverhalten zumeist ein Problem des gestörten nervlichen Regulierungssystems von Sympathikus und Parasympathikus (inkl. Vagusnerv).

Der Vagusnerv nimmt dabei eine ganz besondere Stellung ein. Er ist von oben nach unten nicht nur direkt mit dem



³ Die Verschiebung ist eine visualisierte Verschiebung wobei das Zentrum des Powertons im Stirnzentrum verbleibt bzw. dort weiter wahrgenommen wird.

⁴ Reload = neu laden, Zurückführung auf das Ursprungsprogramm des betroffenen Organs (innerhalb der Möglichkeiten)

⁵ Diese beiden Nervensysteme sind Gegenspieler die sich im Idealfall in der Wage halten sollten.

Gehör verbunden, sondern auch zuständig für:

Kehlkopf, Bronchien, Herz, Magen, Darm (Bauchhirn), Bauchspeicheldrüse, Nieren/Nebenniere, Blase, Geschlechtsorgane, Blutgefäße, Galle, Milz und Leber.

Durch diese direkte innere Verbindung über den Vagusnerv ist eine gezielte Beeinflussung über den inneren Ton zu dem jeweiligen Organ erklärbar.

Durch die richtige Stimulation des Vagusnervs kann die Tätigkeit aller sechs Nervengeflechte des Sympathikus gesteuert werden.

Der äußere Gehörgang sowie die Innen- und Außenseite des Trommelfells sind sensorisch direkt mit dem Vagusnerv⁶ verbunden. So stellt das Gehör unter anderem auch eine äußere „Antenne“ für den Vagusnerv dar. Das parasympathische Nervennetz⁷ - von dem der Vagusnerv ein Teil ist- ist als Nervensystem im Organismus überall dort zuständig, wo es notwendig ist, Informationen an die inneren Organe weiterzuleiten oder umgekehrt Informationen von den einzelnen Organen aufzunehmen. Das parasympathische Nervensystem inklusive dem Vagusnerv ist das Nervensystem des Körperinneren.

*Emotion ist die chemische Reaktion die dazu geschaffen ist, Logik und Vernunft zu besiegen.
G.H.Eggetsberger*

Was kann ein so feiner Ton, mit dem man arbeitet, Großes bewirken?

Der innere Ton in richtiger Weise angewandt, wirkt auf den so genannten archimedischen Punkt⁸ des Organismus. Jeder Körper hat diesen Punkt. Es ist der absolute Gleichgewichtspunkt, von dem aus mit nur geringer Kraft und Aufwand eine positive Veränderung hervorgerufen werden kann. Durch den Fokus im Stirnzentrum und das Hören des inneren Tons besteht die Möglichkeit die inneren Systeme, Nerven-, Organe-, wie auch Drüsensysteme nachhaltig zu beeinflussen. Durch das Hören und Lenken des Powertons wird eine solche Beeinflussung weitgehend vereinfacht und beschleunigt. Einige Reaktionen treten bei diesen Verfahren schon bei der ersten Anwendung auf.

Um die Fokussierung von einzelnen Körperbereichen und Organen zu erleichtern bietet sich Unterstützung der Visualisation mit entsprechenden Vokalen.



Das Verfahren ist nicht nur hilfreich im positiven Beeinflussen aus dem Gleichgewicht geratener Organsysteme, sondern darüber hinaus ein guter Verstärker des allgemeinen Entspannungszustandes⁹. Als körpereigenes Feedbacksystem (inneres

⁶ Die im Ohr erzeugten Reize werden von den drei großen Nerven aufgenommen, die das Ohr versorgen: dem Trigemini (V. Gehirnnerv), dem Vagus (X. Gehirnnerv und Hauptnerv des parasympathischen Systems) und dem Plexus cervicalis superficialis (oberes Halsgeflecht). Da die Kerne dieser Nerven im Hirnstamm des verlängerten Rückenmarks liegen und mit der dort befindlichen Formatio reticularis - einer entscheidenden Schaltstelle zwischen Gehirn und Körper - verknüpft sind, werden alle Informationen ohne Verzug weitergereicht. Das im Ohr ausgelöste elektrische Signal gelangt so über die neuronalen Schleifen auf sehr kurzem Weg (und daher fast ungestört) zum Gehirn und über die Nervenbahnen weiter zum Erfolgsorgan im Körper.

⁷ Parasympathikus = er wird auch als „Ruhennerv“ bezeichnet

⁸ Der archimedische Punkt ist ein „absoluter Punkt“, der als Hebelpunkt dienen kann.

⁹ Diese Technik ist nach unseren Labormessungen eine der effizientesten Schnellentspannungstechniken

Biofeedback) dient es unter anderem dazu, dem Trainierenden eine ständige Kontrollmöglichkeit seines aktuellen Entspannungszustandes zu geben. Wird der einmal erweckte innere Ton gerade nicht wahrgenommen, so ist das ein untrügliches Zeichen das der Betroffenen zu starken Ablenkungen durch körperliche Verspannungen unterliegt. Dadurch ist es einfach, immer wieder den Zustand der Kontrolle und der Entspannung herzustellen. Dabei muss der Fokus nur wieder auf das Stirnzentrum zurückgeführt werden und der Körper muss etwas entspannt werden, schon ist als positives Zeichen - der Powerton - wieder hörbar. So können Manager, Spitzensportler, Schüler¹⁰ u.a. jederzeit und unter allen Umständen den richtigen entspannten und gleichzeitig konzentrierten Bewusstseins- und Körperzustand herstellen. Nach einiger Zeit des Trainings geschieht das automatisch. Kommen Organismus und / oder Bewusstsein aus dem optimalen Zustand heraus, dann wird vom Unbewussten der optimale Zustand automatisch wieder hergestellt.

Es ist der gleiche Effekt wie er auch beim normalen Biofeedbacktraining entsteht. Nach einiger Zeit des Trainings entsteht eine so genannte Konditionierung, ab dann kann der Trainierende das Erlernte auch ohne eigenes Biofeedbackgerät reflexartig aktivieren. Der Vorteil des **inneren Ton-Feedbacks** ist aber darüber hinaus der, dass man in sich ein inneres Feedbacksystem angelegt hat, das ständig Auskunft geben kann über den aktuellen Zustand von Bewusstsein / Konzentration und Entspannungszustand. Man trägt das Kontrollsystem ständig mit sich herum und es steht daher auch in jeder Situation, egal an welchen Ort, unter welchen Bedingungen auch immer, zur Verfügung.

Ist das innere Ton-Feedback einmal antrainiert (sozusagen installiert¹¹), kann es im geschäftlichen, sportlichen aber auch im privaten Bereich jederzeit angewendet werden.

Verschieben des inneren Tons - allgemein

Den Fokus des Powertons verschieben (mit und ohne der Vokalatmung) bedeutet, man hört dabei den Powerton im Kopf (Stirnhirn / Gehör) und visualisiert dabei darauf, dass der Ton in Richtung des entsprechenden Körperbereichs gezogen wird. Dabei bleibt der Powerton auch immer in Stirnhirn / hörbar da **nur** so eine Verbindung zwischen Stirnzentrum / Frontallappen und dem betreffenden Organ das visualisiert wird (bzw. Körperbereich) erfolgen kann. Und diese „Verbindung“ ist das was bei dieser Konzentrationsübung angestrebt werden soll.

Also bei jeder Visualisation eines Organs, Drüse oder Körperbereichs soll der Powerton zu den vorgestellten Organ „gesendet“ werden. Das ist als würde ein Tonstrahl zu den jeweiligen Bereich geführt werden und beides (Stirnhirn und Organ) miteinander verknüpfen. Visualisiert man die einzelnen Körperbereiche mit Vokalen, so sollte ebenso eine Verbindung zwischen dem Powerton im Gehirn zu dem Körperbereich (z.B. Schilddrüse U-U-U-U- Vokal) hergestellt werden.

Durch diese innere Verbindung entsteht das, was wir dann den IBF- **Reload**- Effekt nennen. Die im Gehirn vorhandenen, ursprünglichen positiven, neuronalen Netze (Funktionsprogramme), die das richtige Funktionieren des Nervensystems (inkl. Sympathikus - Parasympathikus und Vagus), Organen, Organsystemen und Drüsen

¹⁰ Das ist auch der mentale und körperliche Zustand der beim Superlearning angestrebt wird, hohe Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung des Körpers, das bringt nachweislich verbesserte Lern- und Behaltensleistung.

¹¹ Dabei entstehen neue neuronale Netze

garantieren, werden sozusagen neu geladen. *Ein genauer Ablauf und Verständnis dieses Prozesses entgeht derzeit noch unseren Messungen.*

Die Wirksamkeit dieses Effektes tritt aber immer dann auf, wenn das Verfahren richtig angewendet wird, der Fokus ausreichend stark ist (also nach einiger Zeit des Trainings) und der innere Ton (Powerton) ausreichend laut hörbar ist. Es empfiehlt sich, diese Art des Trainings anfangs in Entspannung an einem ruhigen Ort auszuführen. Wiederholen Sie die Übungen mehrmals. Am besten führen Sie diese Art der Visualisation mit Unterstützung des Powertons immer mehrere Minuten lange durch. Am leichtesten nimmt man den erzielten Effekt im Bereich der Schilddrüse wahr (bei ausreichend Jod und Eiweiß) durch Konzentration auf die Schilddrüse also Lenken des Powerton / Tonstrahls auf die Schilddrüse und Vorstellung des Vokals U-U-U-U entsteht schnell ein Gefühl im Schilddrüsen / Halsbereich, vermehrter Speichelfluss, leichtes aber angenehmes Ziehen, vermehrte Durchblutung / Erwärmung, mehr Vitalität.

Achtung: Diese Übung sollten Personen mit Schilddrüsenüberfunktion meiden!

Das Hinlenken des inneren Tons auf schmerzende Stellen bzw. auch auf gestörte Organe / Organsysteme kann eine gute Möglichkeit sein das entsprechende Zellsystem neu einzustellen, Schmerzen zu dämpfen oder sogar zu beseitigen (innerhalb der Möglichkeiten). *Das Verfahren ist allgemein schon aus dem Biofeedbacktraining bekannt, und kann normales Biofeedbacktraining noch wirksamer gestalten.)*

"Schweigendes Tönen" von Vokalen (Vokal-Atem-Raumarbeit)

Die nachfolgende Vokalatemraumtechnik entwickelten wir mittels Biofeedbackmesstechnik nach den Grundlagen von Prof. Ilse Middendorf¹²

Wird ein Vokal "schweigend getönt", entsteht ein für diesen Vokal typisches "Raumempfinden" im Körper. Jedem Vokal ordnet sich also ein bestimmter Vokalatemraum zu. *(Dieses Phänomen tritt natürlich auch beim Singen eines Vokals auf).*

Man denke z.B. den Vokal I und stelle sich vor, dass man diesen Buchstaben in die Mitte der Stirne zeichnet, zwischen den Augen also im Stirnzentrum. Gleichzeitig wiederhole man in Gedanken **I-I-I-I** lang gezogen und zwar mindestens fünf bis sieben Mal. Um einen gleichmäßigen Takt in die Prozedur zu bringen (sehr wichtig), sollte man dieses Vorgehen nach dem Atemrhythmus ausrichten, Man atme also nach der **1: 4 Atmung** ein¹³ und sende die aufgenommene Energie beim verzögerten Ausatmen im Geiste hinauf in das Stirnzentrum, während man **I-I-I-I** denkt und gleichzeitig in der Vorstellung diesen Buchstaben in die Mitte der Stirne

¹² Prof. Ilse Middendorf hat den reinen Atemlaut gefunden, indem sie der Grundentdeckung von Dr. Leser-Lasario folgte, wonach ein schweigend aufgenommener Laut auf den Atem wirkt. Middendorf durchleuchtete die Atemräume der Vokale, die Richtungsströmungen von stimmhaften Konsonanten und die dynamischen Anschlagsimpulse der stimmlosen Verschlusslaute. Jeder Laut hat einen im Leib gesetzmäßig sich erregenden Schwingungsort, an dem sich die Atembewegung intensiviert, wenn an einen Vokal oder einen Konsonanten nur gedacht wird. I.Middendorf entwickelte auf dieser Basis ein modernes Vokal-Atemtraining.

¹³ Siehe Buch „Die IBF - Trainingstechnik™ (Interactive – Brain – Feedback)“ gratisdownload unter dem Internetlink: <http://www.ipn.at/i-buch> oder das Buch MAPP-Training von Markus Eggetsberger und Alexander Antonitsch.

Visualisiert. Je nachdem welchen Zweck man verfolgt verbleibt man im Stirnbereich oder man geht nach vier bis fünf solcher Vokal-Atemzüge zum nächsten Buchstaben und Körperbereich weiter.

Die Wirkung von Vokalen

I - Kopf macht wach, aktiviert die Frontallappen, kann den Powerton aktivieren, macht konzentriert

Achtung: ein Zuviel kann zu Benommenheit führen

U - für die Schilddrüse (Zentrum des Willens), Gewichtsreduktion, anheben des Grundumsatzes, Power, Kraft, Stärke. Um diesen Bereich besser zu visualisieren stellt man sich am besten zwei Punkte links und rechts am Hals im Bereich der Schilddrüse vor auf den man sich bei Vokalatem konzentriert (diese Übung kann man anfänglich durch eine gezielte Schilddrüsenmassage verstärken).

Achtung: ein Zuviel kann zu Benommenheit führen

Die Wirkung dieser Übung kann mittels Schilddrüsenmessung mit dem PcE-Trainer auf ihre Wirksamkeit hin überprüft werden (siehe dazu Schilddrüsenmessung im Anhang).

Achtung: Diese Übung sollte Personen mit Schilddrüsenüberfunktion meiden!

E - für den oberen Brustkorb, Herz, Herzkranzgefäße. Im Schultergürtel, kann erheiternd wirken, aufhellend, gut gegen depressive Verstimmungen
Um diesen Bereich besser zu visualisieren stellt man sich am besten einen Punkt am Brustbein bzw. bis hin zum Herz vor auf den man sich bei Vokalatem konzentriert.

Achtung: ein Zuviel kann zu Benommenheit führen

A - für den oberen Rumpf, Magen, Leber, Pankreas Solar-Plexus, Bauchhirn, EGO. In der Mitte erfahren, erfrischt, wirkt nach außen, öffnend, umschließt alle Konsonanten und Vokalräume. Um diesen Bereich besser zu visualisieren stellt man sich am besten einen Punkt im Bereich des Solar Plexus vor auf den man sich beim Vokalatem konzentriert.

Achtung: ein Zuviel kann leichtes Schwindelgefühl entstehen lassen, bzw. kann zu emotionalen Verstärkung führen.

O - für den unteren Rumpfbereich, Unterleib und Becken, Niere, Nebenniere, inkl. Beckenregion, Pc- Muskel, Sexualorgane, Dünndarm, Dickdarm, EROS. In der Mitte des Rumpfes, nach innen gerichtet, umschließend. Um diesen Bereich besser zu visualisieren stellt man sich am besten einen Punkt 3 Fingerbreit unter den Nabel vor auf den man sich bei Vokalatem konzentriert.

Achtung: ein Zuviel kann ein Gefühl des Eingeschlossenseins entstehen lassen

Umlaute verbinden je zwei Fokusbereiche: aus der Verbindung der jeweils untereinander stehenden Laute: aus **I** und **U** wird **Ü**; aus **E** und **A** wird **Ä**. So können durch diese Umlaute nach einiger Übungszeit zwei Körperbereiche bei der Atemtechnik miteinander verbunden werden. Benützen wir das **Ü** so verbinden wir Stirnzentrum mit Schilddrüse (Fokus, Konzentration mit Wille und Power). Das ist eine wichtige Kombination für die innere Heilung, Erweckung von Selbstheilungskräften, erfolgreiche sportliche Aktivitäten und Gewichtreduktion. *(Weitere praktische Kombinationen und Möglichkeiten werden in unseren Seminaren behandelt.)*

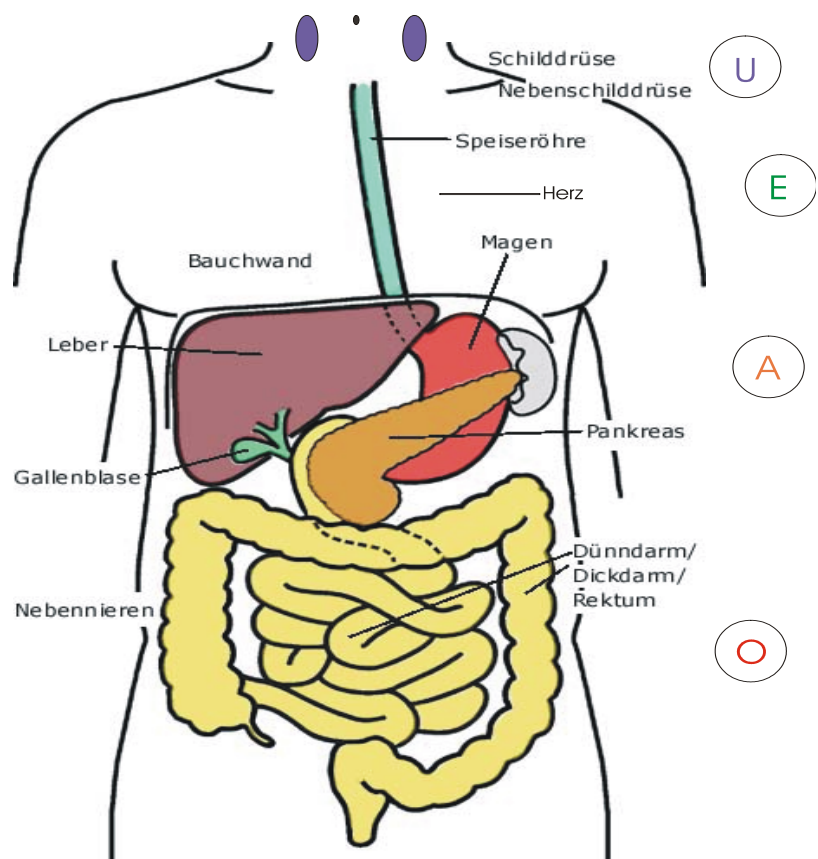
Hinweis: Die Vokal-Atem-Raumarbeit sollte immer nur in Verbindung mit dem Powerton (inneren Ton) und Fokus im Stirnzentrum erfolgen. Das heißt, man sollte den Powerton gleichzeitig hören wenn man die Vokalatmung für die einzelnen Körperbereiche (Organe) durchführt. Nur die **I-I-I** Vokalatmung kann noch ohne Powerton durchgeführt werden, da diese ja den Powerton erwecken helfen soll.

Wenn Sie die Vokalatmung anwenden, so hilft diese den jeweiligen Körperbereich leichter und besser zu visualisieren. Dabei sollte der Powerton durch Vorstellung (Visualisation) zu dem jeweiligen Körperbereich

hinunter gezogen werden und in dem bestimmten Körperbereich sollte der Powerton sich mit dem entsprechenden Vokalton dann treffen und vermischen.

So kann man einen ganzen Körperdurchlauf durchführen, von Stirnzentrum (**I**) zu Schilddrüse (**U**), von der Schilddrüse zum Brustkorb, Herz, Herzkranzgefäße (**E**), von Brustkorb zu Magen (**A**) und vom Magen zum Rumpfbereich (**O**). Diese Übungen bringen Sie in unmittelbaren „Kontakt“ mit dem jeweiligen Bereich und darüber hinaus verbessern sie Ihre Fokustechnik die dann noch leichter auf andere Stellen des Körpers ausgedehnt bzw. hingelenkt werden kann.

Forschungen mittels bildgebenden Untersuchungen des Gehirns zeigten: Für unser Gehirn ist die Vorstellung eines Vokals (Tons) das gleiche als würden wir diesen wirklich direkt hören. Stellt man sich den Vokal vor aktiviert dieser die entsprechenden neuronalen Netze im Gehirn, es entstehen die gleichen Aktivitäten im Hörzentrum wie beim hören des Vokals selbst.



Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie auf jeden Fall die im Buch „Die IBF - Trainingstechnik™“ beschriebenen Techniken und Übungen beherrschen und einige Zeit hindurch wiederholt / angewendet haben. Die Grundübungen und die Powertonübungen bzw. die darauf aufbauenden Übungen wie *Vokal-Atem-Raumarbeit* bauen auf die Basic-Übungen konsequent auf. Die Wirksamkeit des ganzen IBF-Trainings hängt von der richtigen Reihenfolge des Erlernens dieser Techniken ab.

Es hat sich gezeigt, dass jeder, der sich im Alltagsleben auf etwas Bestimmtes konzentrieren kann, auch alle Stufen des IBF-Trainings problemlos erlernen kann. Was dabei einzig und allein wichtig ist, ist die Konsequenz der Übung (auch ins Tagesgeschehen eingebaut) und ein längerer Zeitraum der Anwendung, damit neue neuronale Netze im Gehirn entstehen können.

Darüber hinaus kann das IBF-Training in jeder Phase durch ein entsprechendes Biofeedbacktraining oder eine gezielte Stimulation in seiner Wirkung verstärkt werden bzw. der Lernprozess kann so beschleunigt werden.

Auch die in diesem Skript beschriebenen Übungen sind wieder mittels Biofeedbacktechnik und Biomedizinische Messtechnik auf ihre Wirksamkeit hin untersucht worden. Zusammengestellt wurde dieser Trainingsteil aus Verfahren die wir nach der Entdeckung des PcE-Effektes (1994) gemacht haben und die wir bisher vor allem im Management und Spitzensportbereich erfolgreich eingesetzt haben.

Eine Tonwahrnehmung - viele Begriffe

Durch unsere Forschungsarbeit kamen wir nach und nach mit vielen Yogis, Tao-Meistern, Shaolin Mönchen und anderen Praktikern von östlichen Meditationstechniken zusammen (die wir auch messen durften). Dabei erfuhren wir, dass der innere Ton in diesen Kulturen ein bekanntes Phänomen ist. Manche nennen ihn den Ton des Beginns, Ton des Lebensstroms, im Sanskrit nennt man ihn "Nam", in den indischen Veden¹⁴ „Nada Prahma“, die Sufis nennen ihn Vadan (oder auch Vatan bzw. Wardan), die Hindus nennen ihn Shabda Dun, im Islam nennt man ihn Kalam-i-Lahi, die Theosophen (Madame Blavatsky¹⁵) nannten ihn "die Stimme der Stille".

In vielen alten Schriften ist mehr oder weniger versteckt von einer Urschwingung oder einem Urstrom die Rede. In buddhischen Schriften tritt dieser Fluss in Form der Sphärenklänge des "Om-kara" in Erscheinung. Auch die Nad-Bind Upanishad (Shalok 33,34 b) beschreibt diesen Ton. In manchen spirituellen Texten wird darauf hingewiesen: Hört man den inneren Ton, so ist das spirituelle Bewusstsein dabei zu erwachen.

Wir nannten diesen Ton den „Powerton“¹⁶ oder den „inneren Ton“.

¹⁴ Shiva sagte: Bade in der Mitte des Tones, etwa im unaufhörlichen Ton eines Wasserfalls; oder höre, indem du die Finger in die Ohren steckst, den Ton der Töne. ((Osho: Meditation, Die erste und letzte Freiheit, S. 185-190, Osho Verlag, 1. Auflage 1991,))

¹⁵ Helena Petrovna Blavatsky = Schriftstellerin und Mitgründerin der Theosophischen Gesellschaft.

¹⁶ Wir beschrieben erstmals 1994 den Ton (Powerton) im Buch „Power für den ganzen Tag“

Forschungen zu Tinnitus (Ohrgeräusch)

Leiden Menschen an Ohrgeräuschen, zeigt sich dies auch an der Durchblutung des Gehirns. Das berichtet Alan H. Lockwood von der New Yorker State-University in Buffalo in der Zeitschrift "Neurology". Wer am so genannten Tinnitus-Ton leidet, hört unablässig Rauschen, Klirren, Pfeifen oder ähnliche Geräusche in seinem Ohr. Rund acht Millionen Deutsche und fast 600.000 Österreicher (Tendenz steigend) haben schon unter plötzlichem Ohrensausen gelitten oder leiden immer noch darunter, denn bei etwa einer Million Menschen verstummt die Lärmattacke nie mehr. Jeder zehnte ältere Mensch ist von der inneren Lärmbelästigung betroffen, aber eine Heilung durch die Schulmedizin gibt es dafür nicht. Weil die Patienten von ihren Leiden zwar berichten können, Ärzte aber keine körperlichen Symptome finden, halten viele Mediziner den Tinnitus nicht für eine Krankheit, sondern für ein psychologisches Problem.

Dr. Lockwood konnte nun zeigen, dass Patienten mit Tinnitus auch messbare Symptome besitzen. Der Hirnforscher hat Patienten untersucht, die nur in einem Ohr unter Geräuschen leiden und die Lautstärke des **Brummens, Knisterns oder Rauschens**¹⁷ erhöhen können, indem sie ihre Zähne zusammenbeißen. Lockwood ließ sie mehrmals ihren Kiefermuskel kräftig anspannen und beobachtete mit einem Positronen- Emissions- Tomographen (PET) die Durchblutung des Gehirns. Auf dem Bildschirm des Tomographen leuchteten zwei Regionen im Gehirn auf, was bedeutet, dass dort die Durchblutung während des Versuches anstieg.

Ein Areal befand sich im Schläfenlappen, der sich seitlich am Gehirn entlang zieht.

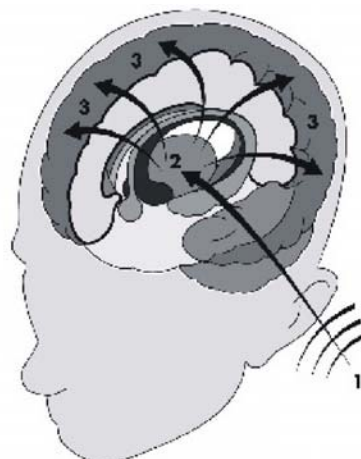
Die Durchblutung stieg

dabei nur in dem Schläfenlappen¹⁸ an. Dort werden normalerweise auch Geräusche verarbeitet, die von außen in das Ohr dringen. Zur Überraschung Lockwoods leuchtete nicht nur diese Region auf, sondern außerdem noch der Hippocampus.

"Hippocampus" heißt übersetzt "Seepferdchen" wegen seines eigentümlich gewundenen Querschnitts (dazu muss man wissen: der Hippocampus ist direkt mit dem Schläfenlappen verbunden). Der Hippocampus ist eine Struktur im Innern des Gehirns, die sich an der Steuerung von Gefühlen beteiligt. Der Anatom Arthur Koestler sprach vom "wilden Pferd der Emotionen", dessen Reiter die Hirnrinde ist.

Lockwood vermutet daher, dass die Aktivität des Hippocampus mit der öfter gleichzeitig auftretenden Niedergeschlagenheit der Patienten bei den inneren Lärmattacken zusammenhängt.

Da für das Hören wichtige Areale des Schläfenlappens aktiv sind, obwohl es still um den Patienten ist, hat Lockwood einen weiteren Verdacht: "Ähnliche Veränderungen können auch für Phantomschmerzen



- 1 eingehender Tonreiz, passiert den Hörbereich im Schläfenlappen
- 2 Limbisches Hirn, inkl. Hippocampus
- 3 Reiz wird vom Limbischen System an die Großhirnrinde weitergeleitet

¹⁷ Dumpfes **Brummens, Knisterns oder Rauschens** zeichnet den wirklichen Tinnituston aus, hohes helles Singen hingegen ist der innere Ton. Hier gibt es immer wieder Verwechslungen.

¹⁸ In den Schläfenlappen befinden sich auch wichtige Hörzentren

verantwortlich sein. Bei diesem Syndrom spüren Amputierte einen stechenden Schmerz, der scheinbar aus dem verlorenen Arm oder Bein stammt. Ich glaube, der Tinnitus ist ein analoges Phänomen im Hörsystem." Tatsächlich verschlechtert sich bei vielen Menschen, die an Tinnitus leiden, auch das Gehör. Kopfverletzungen, starke Dosen an Antibiotika und Aspirin, aber vor allem anhaltender Lärm können einen Tinnitus entfesseln¹⁹. Dabei scheinen Menschen ein erhöhtes Risiko zu tragen, die zeitweise an lärmbedingten dumpfem Ohrensausen leiden. "Die Forschungen von Lockwood sind ein Durchbruch", begeistert sich auch der Hirnforscher James Kaltenbach von der Wayne-Universität in Detroit. "Wenn Wissenschaftler einmal wissen, was falsch läuft und den Tinnitus entfacht, können sie auch damit beginnen, Therapien zu entwickeln."

Quelle: Alan H. Lockwood - State University of New York at Buffalo, 26.1.1998

Das Phänomen der direkten Verbindung des Tinnitustons mit den Schläfenlappen (Temporallappen) wurde in unserem Institut schon 1994 festgestellt.

Unsere Potentialmessungen bei gleichzeitigem Einspielen hoher Generatortöne über Kopfhörer bewiesen zweifelsfrei, dass der Tinnituston immer mit hoher Aufladung (Gleichspannungspotential) der Schläfenlappen einhergeht. Diese kann mit dem PcE-Trainer, einem von uns entwickelten Biofeedbackgerät für die UL-Potentialmessung, gemessen werden.

Dies wurde im Buch "Power für den ganzen Tag" von G.H. Eggetsberger beschrieben (Seite 43). Ausführlicher wurde das Phänomen des Tinnitus- Tons (Innerer Ton) im Buch "Geheime Lebensenergien" (Seite 67-74) näher behandelt.

Testreihen nach der Entdeckung des PcE- Effekts im Jahr 1994 haben uns zu ähnlichen Ergebnissen gebracht wie die oben angegebene neue Studie von Alan H. Lockwood. Unser PcE-Training - so stellten wir schon 1994 fest - stimuliert elektrisch das Gehirn, wobei es auch zu einer messbaren Aufladung beider Schläfenlappen



kommen kann. Wir konnten feststellen, dass dieser innere Ton vor allem bei Personen auftritt, die muskulär entspannt, dabei aber gleichzeitig hirnelektrisch hoch aktiviert sind (besonders in den Schläfenlappen).

Wobei der innere Ton sich vom Tinnituston drastisch durch seine Frequenz und Modulation unterscheidet. Der innere Ton ist ein gleichmäßiger hoher Ton. Die diversen Tinnitustöne sind tiefe **Brumm-, Knister-, Rumpeltöne bzw. dumpfes Rauschen**. Oft tritt der innere Ton dann auf, wenn die betroffene Person sich zur Ruhe begeben möchte. Gerade in dieser Situation entspannt sich der Körper,

aber das Gehirn bekommt mehr Energie. Dies trifft vor allem auf Personen zu, die den ganzen Tag über unter starken Muskelverspannungen leiden, ganz besonders in den Bereichen Schulter, Nacken, Hals und Gesicht.

Unsere Studien zeigten aber auch, dass der innere Ton grundsätzlich positiv zu bewerten ist, er kann auch als inneres Feedback gesehen werden. Tritt der Ton auf, weiß der Trainierende, dass er körperlich entspannt und sein Gehirn gut aktiviert ist.

¹⁹ Ebenso Chiropraktische Manipulationen an der Halswirbelsäule sind mitunter Auslöser des Tinnitustons.

Es zeigte sich auch, dass das Phänomen des inneren Tons bei jenen Personen unter Kontrolle gebracht werden konnte, die das Training in Seminaren erlernten (sie können den Ton willentlich hervorrufen aber auch wieder durch Änderung / verschieben des Fokus diesen wieder „abstellen“).

Quelle: IPN-Forschung/Eterna/GHE 27.01.1998

Im Laufe der Jahre hatten wir in unseren Seminaren immer wieder mit Personen zu tun, die glaubten unter dem Tinnituston zu leiden. Wir spielten diesen Personen dann (als Simulation) den inneren Ton²⁰ vor. Viele Betroffene erkannten diesen Ton als den Ton den sie bis dahin für den Tinnituston gehalten hatten. Nach Aufklärung, was dieser Ton für sie bedeuten kann, (unter anderem die Möglichkeit, ihn auch als Biofeedbacksignal zu nützen) wurde der Ton anders bzw. positiv bewertet.

Bei der Neubewertung ist es auch sehr hilfreich zu überdenken, dass der Ton nicht Signal einer Krankheit bzw. einer Störung des Hörorgans ist, sondern ein Signal das an sich natürlich ist. Die Unwissenheit macht ihn manchmal zu einem störenden inneren Geräusch.

Man muss dabei auch bedenken, dass Menschen die am Meer oder an einem Fluss wohnen, also immer das Geräusch des Wassers hören dieses (weil es ja natürlich und ungefährlich ist) nicht als störend empfinden. Sogar Menschen, die an belebten Straßen wohnen, die dem Verkehrslärm ausgesetzt sind, finden diesen nach einiger Zeit nicht mehr als so störend. All diese Menschen können bei Nebengeräuschen gut schlafen. Es ist also nicht der innere Ton der wirklich stört, es ist die Angst, das Ungewisse, der Glaube dass es eine krankhafte Erscheinung ist, die da einen Ton von sich gibt, die den Betroffenen nicht schlafen lässt oder in ihm Unruhe erweckt.

Somit ist das IBF-Training Reload ein Training das Vielen die Angst vor dem Ton nehmen kann. In weiterer Folge führt das Training aber auch zum Beherrschen des Tons (An- und Abschalten des inneren Tons) durch Versetzung des Fokus vom Stirnhirn in den Unterbauchbereich. Gerade diese Technik hat sich beim Einschlafen bewährt. Dadurch wird nicht nur eine erhöhte Hirnaufladung herabgesetzt, sondern auch der Powerton. Der innere Ton wird leiser bzw. tritt ganz zurück.

So trainieren Sie mit Geräteunterstützung mittels Biomedizinischer- / Biofeedbackmessung

Das Stirnenergietraining (SEZ-Training)

Wenn Sie einen PcE-Trainer²¹ (Biofeedbackgerät) besitzen!

Durch eine Änderung in der Bewertung der Stresssituation kann die Widerstandskraft gegen Stress gestärkt werden.

Dies ist deshalb von Bedeutung, weil Entspannung und Stress zwei unvereinbare Gegenpole sind. Wer entspannt ist, erlebt keinen Stress oder er kann durch Entspannung Stress schnell abbauen. So können Sie zu Stress Abstand gewinnen und diesen positiv bewältigen.

Durch Training des Stirnzentrums, **Stirn-Energie-Zentrums (=SEZ)** - Übung für innere Ruhe und Neubewertung von Stresssituationen - können Sie lernen, diesen Zustand systematisch zu trainieren.

²⁰ In Buch „Power für den ganzen Tag“ nannten wir diesen Ton auch den „Powerton“

²¹ PcE- Trainers <http://www.ipn.at/i-trainer>)

Siehe dazu auch das Buch „Die IBF-Trainingstechnik“ [Gratisdownload unter http://www.ipn.at/i-buch](http://www.ipn.at/i-buch) .

In den Frontallappen (Stirnbereich) werden Ideen geboren und Pläne geschmiedet, Gedanken mit Assoziationen zusammengeführt. In der Mitte der Stirn befindet sich die Region in der das Bewusstsein sich zentriert. Wollen wir in einem Atlas des Gehirns den Standort des Betrachters markieren, würde das dort sein, wo beide Frontallappen (linke und rechte Hirnhälfte) oberhalb der Nasenwurzel zusammenstoßen. In dieser neuen wissenschaftlichen Sicht des Gehirns spiegelt sich uraltes Wissen wider- denn hier war es auch, wo Mystiker traditionellerweise das "dritte Auge" lokalisierten: den Zugang zu den höheren Sphären des Bewusstseins. In diesem Bereich - so zeigte sich - werden Gefühle bewusst wahrgenommen und können analysiert werden. Dieses Zentrum versetzt uns in die Lage die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren. Vor allem aber verleiht es der Welt Bedeutung und dem Leben Sinn! **Konzentrationsstörungen** sind größtenteils auf **Störungen bzw. Unteraktivität der Frontallappen** zurückzuführen. Gerade der frontale Hirnbereich ist der Teil, der sich beim Übergang vom Hominiden zum Menschen am drastischsten vergrößert hat. Heute umfasst dieser Hirnbereich mehr als 28% der gesamten menschlichen Hirnrinde - das ist ein viel größerer Anteil als bei allen Tieren.

Möchten wir uns z.B. konzentrieren, dann legen viele von uns die Hände an die Stirn. Instinktiv wissen wir, dass unser Bewusstseinszentrum - Denkkzentrum an dieser Stelle liegt. Je mehr unser Bewusstsein sich aus diesem Zentrum herausbewegt, umso emotionaler werden wir, desto größer ist die Unausgewogenheit der Wahrnehmung unserer Umgebung und desto größer ist der Grad unterbewusster, emotionaler Verstrickung. Daher ist ein Training des Stirnenergiezentrums auch immer ein Training gegen übermäßige Emotionalität, Wahrnehmungsstörungen und Konzentrationsschwäche.

Wer im Stirnzentrum stark fokussiert ist, übersieht sein Leben und sein Umfeld besser. Eine erhöhte Aktivierung dieses Zentrums bringt deshalb die Fähigkeit des höheren abstrakten Denkens mit sich.

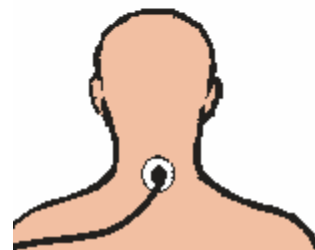
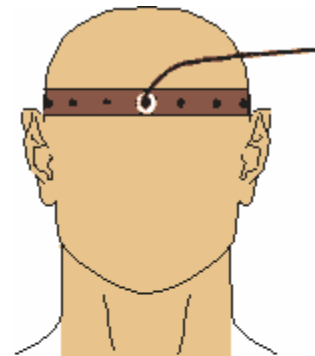
Die Messung mit dem PcE-Trainer kann im Sitzen oder Stehen erfolgen. Achten Sie dabei aber immer auf eine aufrechte Haltung bei gerader Wirbelsäule.

Damit Sie mit dem PcE-Trainer das SEZ-Training bzw. Messung durchführen können, benötigen Sie das **SEZ-Kabel**. Lesen Sie den Wert auf der linken Anzeige ab.

Interpretieren der Messwerte:

Werte mit einem Minusvorzeichen zeigen Aktivität.

Je höher der Wert im Minus, umso höher ist die Aktivität bzw. Energie im Stirn-Energiezentrum. Je höher der Minuswert wird, umso widerstandsfähiger sind Sie in Stresssituationen. Werte ohne Vorzeichen sind Pluswerte (fehlen von Energie).



Trainieren Sie wie folgt:

Verändern Sie die Werte wie beim Biofeedbacktraining durch Visualisieren. Denken Sie an etwas Bestimmtes und beobachten Sie, wie sich die Werte verändern.

Benützen Sie die Übungen aus diesem Skript.

Versuchen Sie den Wert möglichst weit ins Minus zu bekommen um durch Entspannung Stress schnell abzubauen.

Dann versuchen Sie diesen Wert willentlich unverändert zu lassen, auch wenn Störfaktoren (z.B.: Geräusche, sie sehen jemanden) auftreten.

- - -

Bauchhirn Messung / Training

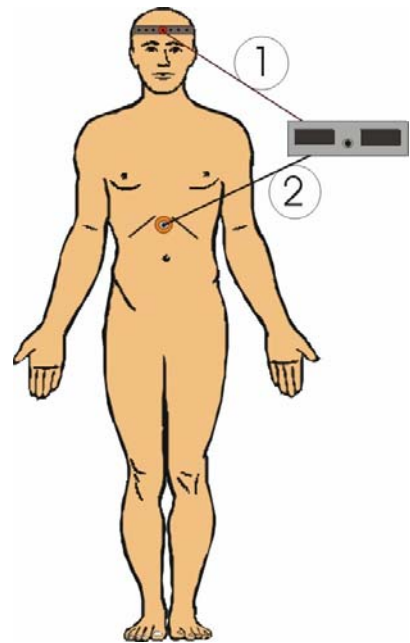
Im Buch „Die IBF-Trainingstechnik“ *Gratisdownload* unter <http://www.ipn.at/i-buch> .

Wird die Verschiebung des Bewusstseinsfokus vom „Bauchhirn“ (Solarplexus) zum Stirnhirn beschrieben.

Dabei wird das SEZ-Kabel benötigt.

Die Messung mit dem PcE-Trainer kann im Sitzen oder Stehen erfolgen. Achten Sie dabei aber immer auf eine aufrechte Haltung bei gerader Wirbelsäule.

Damit Sie mit dem PcE-Trainer das SEZ-Training bzw. Messung durchführen können, benötigen Sie das **SEZ-Kabel**. Lesen Sie den Wert auf der linken Anzeige ab. Benützen Sie für das Training auch die Übungen aus diesem Skript.



Interpretieren der Messwerte:

Werte mit einem Minusvorzeichen zeigen Aktivität im Stirnzentrum.

Je höher der Wert im Minus, umso höher ist die Aktivität bzw. Energie im Stirn-Energiezentrum im Vergleich gegen das Bauchhirn gesehen. Je höher der Minuswert wird, umso widerstandsfähiger sind Sie in Stresssituationen - umso weniger unterliegen Sie negativen Emotionen und Störungen. Werte ohne Vorzeichen sind Pluswerte (Fehlen von Energie im Stirnzentrum).

Ist der Wert ein Pluswert so heißt das in diesem Fall, dass die Aktivität des Bauchhirns (inkl. Solar Plexus) höher ist als im Stirnhirn. EGO und negative Emotionen werden dann verstärkt wahrgenommen bzw. haben die Überhand gewonnen (sie dazu die ausführliche Beschreibung im Buch „Die IBF-Trainingstechnik“ *Gratisdownload* unter <http://www.ipn.at/i-buch> .

Der schnelle Weg des Stirnhirn– Bauchhirn- Trainings

- 1. Fokustraining auf seine Wirksamkeit hin überprüfen**
- 2. Fokustraining zum beschleunigen der Lerneffekts**
- 3. Wirksamkeit des Fokustraining erhöhen**
- 4. negative Emotionen schnell wegtrainieren**
- 5. den Trainingsfortschritt messbar bzw. prüfbar machen**

- - -

Schilddrüsenmessung / Biofeedback der Schilddrüse

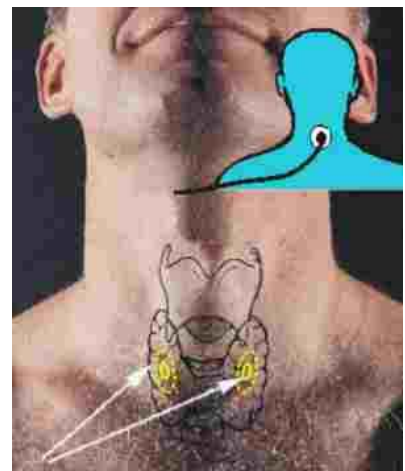
Wenn Sie einen PcE-Trainer (Biofeedbackgerät) besitzen!

Mit dem PcE-Trainer können Sie die Aktivität der Schilddrüse direkt beobachten und durch Biofeedbacktraining beeinflussen.

Die Schilddrüse ist eine leicht zugängliche Drüse am Hals unterhalb des Kehlkopfes. Mit ihrem Gewicht von nur 20 bis 25 Gramm ist sie ein lebenswichtiges Organ. Sie ist reich an Gefäßen. Die Schilddrüse steuert mit ihren Hormonen den Stoffwechsel, sie hat durch ihre funktionellen Beziehungen zum Drüsensystem auf alle entscheidenden Vorgänge im Körper Einfluss.

Das Sekret der Schilddrüse ist gemeinsam mit einem der Hypophysenvorderlappenhormone entscheidend beteiligt am Wachstum und es ist auch ein Intensivierungsimpuls für die Intelligenz.

Damit Sie mit dem **PcE-Trainer** die Messung der Schilddrüsenaktivität bei der Vokal-Übung (**U-U-U-U**) oder das Biofeedbacktraining der Schilddrüse durchführen können, verwenden Sie das **ULP-3er Kabel**. Lesen Sie die Werte an den Anzeigen ab.



Interpretieren der Messwerte:

Werte mit einem Minusvorzeichen zeigen Aktivität der Schilddrüse.

Je höher der Wert im Minusbereich, umso höher ist die Aktivität bzw. Energie in der Schilddrüse.

Werte ohne Vorzeichen sind Pluswerte („Fehlen“ von Energie bzw. äußerst geringe Aktivität). Je höher der Wert im Plusbereich, umso geringer ist die Aktivität bzw. Energie in der Schilddrüse.

Trainieren Sie wie folgt:

Verändern Sie die Werte wie beim Biofeedbacktraining durch Visualisieren. Denken Sie an etwas Bestimmtes und beobachten Sie, wie sich die Werte verändern. Beim Training empfiehlt sich als Trainingsunterstützung die Vokalatmung (**U-U-U-U**). Dieses Anregen der Schilddrüse lässt sich durch sanftes Massieren noch verstärken (siehe dazu Zellaktivierungsseminar). Durch dieses Training erlangen Sie mehr Energie und positive Stimmung.

Experimentieren Sie!

Um die Schilddrüse anzuregen versuchen Sie den Wert möglichst weit ins Minus zu bekommen. Dadurch steht Ihnen mehr Power, mehr Energie und mehr Willenskraft zu Verfügung. Der Grundumsatz wird dabei gesteigert und wenn genügend Eiweiß und Jod im Körper vorhanden ist, (dann können vermehrt Schilddrüsenhormone produziert werden) wird sich die Körperfettmenge nach und nach reduzieren und vorhandene Muskeln werden gestärkt.

Dieses Anregen der Schilddrüse lässt sich durch sanftes Massieren noch verstärken (siehe dazu Zellaktivierungsseminar). Durch dieses Training erlangen Sie mehr Energie und positive Stimmung.

Um mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen

Um die Funktion der Schilddrüse zu mindern, versuchen Sie den Wert möglichst weit ins Plus zu bekommen. Dabei sollten Sie aber immer (unbedingt) den Fokus im Stirnbereich zu belassen, da Sie ansonst Gefahr laufen durch negative Emotionen, Lustlosigkeit, ständige Müdigkeit u.ä. in eine negative Stimmung zu kommen. Durch dieses Entspannungstraining der Schilddrüse erlangen Sie mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Schilddrüse regelt den Grundumsatz und ist verantwortlich für den allgemeinen Energiezustand im Körper. Willensstärke und Durchsetzungsvermögen einer Person hängt immer auch mit der Aktivität der Schilddrüse zusammen.

Hinweis:

Bei medizinischen Problemen sollte das Verfahren immer nur als mentales Zusatzverfahren angewendet werden. Es ersetzt keine medizinische Untersuchung bzw. Behandlung. Das IBF-Training richtet sich vor allem an gesunde Menschen, die Ihre Leistungsfähigkeit weiter gezielt verbessern wollen und die im Beruflichen wie auch im privaten Leben eine Schnellentspannungsmethode suchen - eine Methode, die unabhängig von Entspannungstechniken und Meditation funktioniert.

Das Verfahren wendet sich aber auch an Menschen, die Probleme mit Stress, Konzentration, negativen Emotionen und Leistungsschwächen haben.

Hier hilft es, harmonisierend Einfluss auf Systeme, Organe und Drüsen zu nehmen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Die Reichweite des Verfahrens ist im Prinzip aber vom Grad und der Intensität des erlernten Trainingsverfahrens abhängig.

Die idealen Messwerte mit dem PcE-Trainer ermittelt

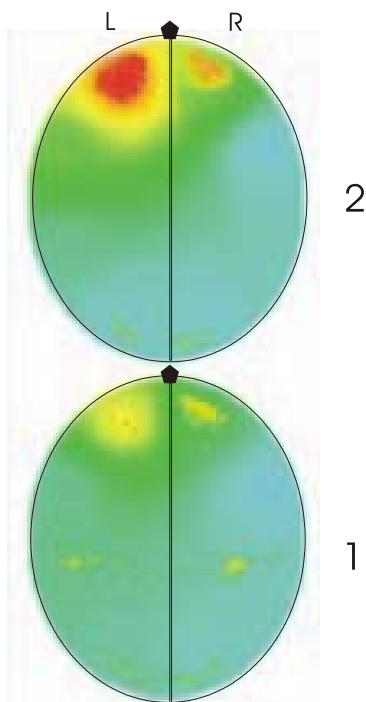


Bild oben: Nach dem Fokustraining sollte der Unterschied zwischen den Hirnhälften im Idealfall etwa **1 : 3** sein. Das heißt, die linke Hirnhälfte sollte fast dreimal so stark aktiv sein wie die rechte Hirnhälfte. Die Messwerte können auch höher bzw. niedriger sein, je nach Tagesverfassung.

In diesem Fall (siehe Anzeigen) **-391** zu **-132** ULP.

Bild links: Zeigt das Trainingsgeschehen grafisch **1** = Beginn des Fokustrainings und **2** = Ende des Fokustrainings (**rot** = Aktivierung, **gelb** ist mäßige Aktivierung, **grün** = schwache Aktivierung und **blau** = nur noch Grundaktivierung - „Leerlauf“)

Fragen - Antworten:

F: Kann der innere Ton den Schlaf stören?

A: Nein, da der innere Ton das Einschlafen normalerweise eher beschleunigt. Es ist wie ein Wiegenlied, ein beruhigendes gleichmäßiges Geräusch, das nicht störend wirkt. Dieser Ton stört nur diejenigen, die glauben, dass er etwas mit krankhaftem Geschehen zu tun hat (also höchstens Personen, bei denen der Ton von selbst entstanden ist und die nicht wissen welche Möglichkeiten (Feedbackton) dieser Ton ihnen bietet). Ich selbst (*G.H.Eggetsberger*) kann den Powerton jederzeit (seit 1994) willentlich aktivieren und möchte ihn niemals mehr missen. Dieser Ton dient mir zur Konzentration wie auch als Meditationsgrundlage.

F: Kann man den Powerton / inneren Ton wieder abschalten?

A: Ja, nach einigem Üben kann er jederzeit an- und abgeschaltet werden, dafür lässt man entweder die Aufmerksamkeit vom Ton wegleiten, oder man versetzt den Ton und die Aufmerksamkeit (also den Fokus) vom Stirnzentrum in die Beckenregion, unteren Rumpfbereich, Unterleib. Am besten funktioniert das, indem man die Vokalatmung **O-O-O-O** einige Zeit durchführt und dabei den inneren Ton mit nach unten in die Beckenregion mitnimmt, also heraus aus dem Stirnzentrum geht. Dazu stellt man sich am besten einen Punkt 3 Finger breit unter dem Nabel vor, auf den man sich beim Vokal-Atem konzentriert. Nach einigen Minuten wird der Powerton leiser werden und danach verschwinden.

F: Gibt es Übungen, die das Hören des inneren Tons möglich machen?

A: Neben den, in diesem Manuskript beschriebenen Techniken gibt es weitere Techniken, die wir im Seminar „IBF- Training Reload“ anwenden können. Neben eigener Audio- CDs, Hirnpotential-Biofeedbacktechniken und Simulatoren können erweiterte Übungen zum Erreichen des Trainingsziels angeboten werden. Unsere Seminare werden so gehalten, dass es normalerweise zu einer ausreichenden Stimulation des Tons kommt. In den meisten Fällen kann der Ton nach Abschluss dieses Seminars von den Teilnehmern willentlich aktiviert werden.

F: Kann die erweiterte Fokustechnik mittels der Vokalatmung durch Verschieben des Powertons messtechnisch überprüft werden?

A: Ja, durch Biofeedbackmessung (ULP-Feedback) kann man den Erfolg der jeweiligen Übung überprüfen und diesen noch mittels direktem Biofeedbacktraining verstärken.

F: Kann man mittels PcE-Training und den Runenübungen die Methode weiter unterstützen?

A Ja, natürlich, das PcE-Training wie auch die Runenübungen²² sind dazu geeignet den inneren Energiefluss zu aktivieren bzw. zu verstärken. Diese Übungen können in manchen Fällen auch den Powerton aktivieren. Ebenso können die Übungen des

²² Power für den ganzen Tag, Sieben Übungen zur Steigerung der Lebensenergie" (7.Auflage) Autor: Gerhard Eggetsberger, Wien: Orac, 1993, ISBN: 3-7015-0350-8
Dieses Buch können Sie gratis von unseren Internetseiten unter <http://www.ipn.at/p-buch> herunterladen.

MAPP- Trainings²³ (dieses wurde als Lerntraining entwickelt) das IBF- Trainingssystem unterstützen.

F: Wie bzw. wo erfahre ich wann es Seminare gibt?

A: Auf unseren Internetseiten unter: <http://www.ipn.at/i-seminare>

Dort finden Sie auch alle Gratisbücher zum downloaden. Außerdem haben Sie die Möglichkeit unseren IPN- Gratis- Newsletter zu abonnieren unter: <http://www.ipn.at/i-news> . Dieser hält Sie ebenfalls auf dem Laufenden.

F: Kann man das IBF-Training auch mit Yoga oder Meditation kombinieren?

A: Ja, man kann diese Techniken sehr gut mit Yoga und auch mit den meisten Arten von Meditation gut kombinieren.

F: Verbessert sich das IBF-Training über die Zeit immer mehr?

A: Ja, wie schon im Buch und in diesem Skript angemerkt, verbessern sich die erlernten Techniken durch stetige Übung. Vor allem die Übungen zwischendurch (also im normalen Leben) bringen eine schnelle Steigerung des Trainingserfolges. Je mehr und je öfter Sie trainieren, dabei genügen einige Minuten, umso mehr bilden Sie ihre neuen Fähigkeiten aus. Gerade den Powerton sollte man zu jedem Zeitpunkt des Tages willentlich einschalten können. Dieser Ton kann ja auch als innerer Biofeedbackton (Signalton) genutzt werden. Das heißt die meisten Anwender werden die IBF- Techniken ständig (auch im Berufsleben, in der Schule, beim Sport und nicht zuletzt im Privatleben) anwenden.

F: Wird dieses Trainingsverfahren auch im Einzeltraining vermittelt bzw. gelehrt?

A: Das IBF-Training inklusive der IBF-Reloadtechnik wird vor allem in Seminaren aber darüber hinaus auch in manchen Fällen als Einzeltraining gelehrt.

F: Können auch Kinder dieses Training erlernen?

A: Im Prinzip ja, das hängt alleine von Alter und Interesse ab. Es hat sich gezeigt, dass Kinder und Jugendliche das IBF-Training sehr schnell erlernen können. Dazu bedarf es nur eines ausreichenden Verständnisses für die theoretischen Teile des Trainings das in den meisten Fällen ab dem siebenden Lebensjahr gegeben ist. Je jünger Kinder sind, umso mehr sind sie beim Erlernen auf die Unterstützung von Erwachsenen (Eltern, Geschwister usw.) abhängig. Bei den rein praktischen Übungen (inklusive den Biofeedbackübungen) haben hingegen Kinder und Jugendliche normalerweise gar keine Probleme.

F: Wofür steht die Bezeichnung „ULP“?

A: ULP steht für ultra langsame Potentiale, das sind ereignisbezogene Gleichspannungspotentiale, aus denen Störungen wie die EKG-, EEG Aktivitäten, Hautleitwert, Hautpotentiale, Haut-Impedanz, Störungen durch Muskelaktivitäten (EMG) und nicht zuletzt Störungen des Stromnetzes ausgefiltert wurden. So kann mit dem PcE-Trainer auf einfache Art und Weise die Gleichstromaktivität im Gehirn und im Körper gemessen und trainiert (Biofeedback) werden.

²³ MAPP- Training: Das Lerngeheimnis der Phogion Schule“ inkl. wissenschaftlichem Begleitheft. Autoren: Markus Eggetsberger und Alexander Antonitsch, Wien G&G Kinder- und Jugendbuchverlag (österreich. Schulbuchverlag) 2007 ISBN 3-7074-0362-9

LITERATUR:

* MAPP- Training: Das Lerngeheimnis der Phogion Schule“ inkl. wissenschaftlichem Begleitheft. Autoren: Markus Eggetsberger und Alexander Antonitsch, Wien G&G Kinder- und Jugendbuchverlag (österr. Schulbuchverlag) 2007 ISBN 3-7074-0362-9 (Näheres zu diesen Buch unter Internetlink: <http://www.ipn.at/mappbuch>)

* Kopftraining macht gesund. Verbesserung der Heilungschancen und zur Förderung der Gesundheit" Autor: Gerhard Eggetsberger, Wien: Orac,1991, ISBN: 3-7015-0277-3

* Power für den ganzen Tag, Sieben Übungen zur Steigerung der Lebensenergie" (7.Auflage) Autor: Gerhard Eggetsberger, Wien: Orac, 1993, ISBN: 3-7015-0350-8
Dieses Buch können Sie gratis von unseren Internetseiten unter <http://www.ipn.at/p-buch> herunterladen.

* Power für Paare. Wie Sie mit dem PcE- Training Ihr gemeinsames Lust-Erleben steigern" Autor: Gerhard Eggetsberger, Wien: Orac, 1997, ISBN: 3-7015-0381-8

* Biofeedback - Heilung durch Körpersignale, Hilfe bei: Muskelverspannungen, Migräne, Ängste, Sexualstörungen, u.v.a.m." Autor: Gerhard Eggetsberger, Wien: Perlen Reihe, 1994, ISBN: 3-85223-257-0

* Der Klang des Lebens, Autor: Alfred A.Tomatis, Verlag rororo, ISBN:3-49918-791-4

* Die IBF - Trainingstechnik™ (*Interactive – Brain – Feedback*) Autoren: Gerhard H. Eggetsberger, Markus Eggetsberger, (Eigenverlag), Buch gratisdownload unter dem Internetlink: <http://www.ipn.at/i-buch>

* Der erfahrbare Atem, Autoren: **Ilse Middendorf**, Paderborn 1984 Junfermann Verlag

* Hypnose, die unheimliche Realität" Autor: Gerhard Eggetsberger, Wien: Perlen Reihe, 1992, ISBN: 3-85223-249-x

Gerhard H. Eggetsberger

studierte Biochemie und Psychologie ist ausgebildeter Biofeedbacktrainer. Er war bis August 1999 Direktor für technische Entwicklung am Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung in Wien und Lehrbeauftragter für Biofeedback. Er war außerdem in der Sporttrainerausbildung tätig und arbeitete von 1984 bis 1994 mit österreichischen Spitzensportlern zusammen. 1983 stellte er die Theorie eines psychogenen Hirn- und Körperfeldes auf und entwickelte 1994 das PcE®-Training und 2004 das MindMorphing-Verfahren. In den Jahren 2005 und 2006 entwickelte er zusammen mit Markus Eggetsberger das IBF-Training (Interactive–Brain–Feedback).



Eggetsberger ist ehrenamtlicher Präsident des International PcE Network (IPN) er ist Autor von 11 Sachbüchern (darunter mehrere Bestseller) und mehreren Kurzbüchern.

Er ist Leiter des IPN internen Forschungslabor "pce.at" und wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Leistungsmanagement (ILM).

Markus Eggetsberger

Ausgebildeter PcE-Diplomtrainer, Lerntrainer und Biofeedbacktrainer. Mentaltrainer und Mitarbeiter des International-PcE-Networks und Eterna Management im Einzeltraining und Seminarbetrieb. Seit frühester Jugend mit dem Themenbereich Biofeedbacktraining aufs Engste verbunden. Im Forschungslabor seines Vaters lernte er schon mit vier Jahren wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur, Durchblutung, Hautleitwert, Muskelspannung und auch seine Hirnpotentiale willentlich zu beeinflussen. Mitautor diverser Publikationen, darunter Kurzbücher zum Thema Mentaltraining im Sport und Managementbereich. Markus Eggetsberger ist Co-Autor des Buches „MAPP- Training: Das Lerngeheimnis der Phogion Schule“ inkl. wissenschaftlichem Begleitheftes.



- - -

Internet- Links

Internetlink - Seminare: Internetseiten unter: <http://www.ipn.at/i-seminare>

Internetlink - IPN- Newsletter: Möglichkeit unseren IPN- Gratis- Newsletter zu abonnieren unter: <http://www.ipn.at/inews> . Dieser Newsletter hält Sie gratis über Seminare und Bucherscheinungen auf dem Laufenden.

Internetlink - PcE-Trainer: <http://www.ipn.at/i-trainer>

Internetlink - SEZ- Kabel: <http://www.ipn.at/i-sezkabel>

Internetlink - Buch „Die IBF - Trainingstechnik™ (Interactive – Brain – Feedback)“ Buch gratisdownload unter <http://www.ipn.at/i-buch>