



# LEKTION 7:

## GEHIRN KOHÄRENZ

---

Diese Lektion bereitet dich darauf vor, in der Meditation deine Gehirnwellen absichtlich zu verändern und Kohärenz in deinem Gehirn zu erzeugen. Gehirnkohärenz ist der erste Schritt in Dr. Joes Formel, mit der du dein Leben von innen heraus verändern kannst.

Schauen wir uns dazu noch einmal an, was unser Gehirn im Stress bzw. in der Meditation macht:

—→ *Stresshormone schärfen die Sinne, mit denen wir die materielle Welt wahrnehmen und verengen den Fokus auf die Materie. Wir achten bewusster auf unseren Körper, äußeres Umfeld und die Zeit*

—→ *In der Meditation ziehen wir die Aufmerksamkeit von all dem ab und lenken den Fokus:*

- ∞ vom Körper und der Identität zum körperlosen Niemand
- ∞ von Objekten, Dingen und dem äußeren Umfeld zum Nichts im grenzenlosen, leeren Raum
- ∞ von der Vergangenheit und der Zukunft in die Zeitlosigkeit und den gegenwärtigen Moment
- ∞ vom Bekannten zum Unbekannten
- ∞ wir werden also zu reinem Bewusstsein und der Fokus wird ganz weit.

### Was bewirkt der offene Fokus auf den Raum und die Schwärze?

Wenn du alles Materielle wegnimmst – Dinge, Menschen, Planeten, Sterne ... alles – bleibt ein unendlich großer schwarzer Raum, in dem alles nur noch als Frequenz existiert, als Energie.



Unsere Messungen haben gezeigt, dass sich die Gehirnwellen einer Person, die ihren Fokus auf diesen grenzenlosen, schwarzen Raum ausweitet, aus den Betafrequenzen in Alpha- und Thetafrequenzen verlangsamen und dabei gleichzeitig sehr kohärent werden. Die Leute meinen vielleicht nichts zu spüren, wenn sie sich darauf einlassen, den leeren Raum zu spüren, aber das stimmt nicht.

Diese Signatur wirkt sich auf das autonome Nervensystem aus und die verschiedenen Gehirnnareale beginnen miteinander zu kommunizieren und sich zu synchronisieren. Im Gehirn entsteht neue Ordnung, die sich über das Nervensystem auf den gesamten Körper auswirkt. Ein weiterer Aspekt, der hilfreich für uns ist: Indem wir die Gehirnwellen auf Alpha- und Thetafrequenzen verlangsamen, öffnet unser Gewahrsein die Tür zum Unterbewusstsein und wir lernen im Unterbewusstsein bewusst zu sein. Jetzt ist nicht mehr der Körper der Geist – wir sind der Geist und können uns bewusst neu ausrichten und konditionieren.

Der dritte Aspekt dabei ist: Während du dein Gewahrsein in die Schwärze öffnest, in diesen grenzenlosen Raum – hier im gegenwärtigen Augenblick – wirst du selbst zu reinem Bewusstsein und wechselst vom Partikel zur Welle, von der Materie zur Energie. Jetzt kannst du aus dem vereinheitlichten Feld heraus erschaffen. Hier bist du frei von den Regeln der dreidimensionalen Realität. Hier kannst du dir Erfahrungen kreieren, indem du eine klare Intention mit einer hohen Emotion kombinierst. Zu den einzelnen Schritten dazu kommen wir noch und du wirst sehen: ab da macht es richtig Spaß!

## **Aufgabe: Reflexion und Verinnerlichen**

In dieser Lektion hat Dr. Joe dir viele wichtige Inhalte aufgezeigt und in Zusammenhang gesetzt. Damit dein Verständnismodell dazu wirklich solide ist, wäre es super, du wandelst dieses „passive Wissen“ jetzt in ein aktives um.

Such dir einen Gesprächspartner/in, und erzähle ihm/r davon, was du hier gelernt hast. Du brauchst nicht zu missionieren oder jemanden von irgendetwas zu überzeugen – du kannst es auch deinem Haustier erzählen – gib einfach nur wieder, was du gelernt hast. Erst durch das Wiedergeben merken wir, ob wir etwas wirklich verstanden haben. Falls dir dabei also Unklarheiten auffallen oder Lücken, dann hör die Lektion einfach noch mal an und ergänze deine Notizen, bis du es richtig verinnerlicht hast.



# ZUR ERINNERUNG

---

**Stresshormone** schärfen die Sinne, mit denen wir die materielle Welt wahrnehmen und verengen den Fokus auf die Materie. Wir achten bewusster auf unseren Körper, äußeres Umfeld und die Zeit.



”

“

*Das Quantenfeld ist ein unsichtbares Feld aus Energie, Frequenzen und Informationen, das alles Physische bzw. Materielle verbindet und vereint. Seine Signatur ist Ordnung, Ganzheit und Einssein.*



# ZUR ERINNERUNG

---

Bewusstsein



Unterbewusstsein

Somit können wir ein **neues Programm** einüben und damit unterbewusst unsere unerwünschten Gewohnheiten und Verhaltensweisen verändern!



Je besser du verstehst, was du hier tust und wofür, desto leichter wird das „wie“

## **Hier findest du die verschiedenen Gehirnfrequenzmuster noch mal im Überblick:**

### **Hochfrequente Beta-Wellen**

Messbar in Notsituationen und Stress, weisen Inkohärenz auf, der Fokus springt ständig von einer Sache zur anderen

### **Mittelfrequente Beta-Wellen**

erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration

### **Niedrigfrequente Beta-Wellen**

alltäglicher Zustand, in dem wir äußere Reize und Informationen aufnehmen und verarbeiten, analytisches Denken

### **Alphawellen**

Vorstellungskraft, Kreativität – das Denken ist weniger analytisch, mehr in Bildern und ganzheitlicher (die innere Welt steht im Vordergrund, äußere Eindrücke werden nur am Rande wahrgenommen)

### **Thetawellen**

Der Körper fällt in leichten Schlaf und regeneriert; das Tor zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein ist offen und neue Informationen können direkt ins Unterbewusstsein aufgenommen werden: wenn der Körper schläft und der Geist wach ist, übernimmt der Körper nicht länger die Rolle vom Geist!

Dieser Frequenzbereich ist ideal, um das Unterbewusstsein neu zu programmieren und Körper und Geist auf eine neue Zukunft vor zu programmieren.

### **Deltawellen**

Tiefschlaf, in dem der Körper sich tief erholt und regeneriert.



## **Meditation für Gehirnkohärenz**

Du bist nun hoffentlich frisch inspiriert für deine nächste Meditation. Denk daran, allein jeder Moment, wo du dich aus deinen Gedanken in die Wahrnehmung vom Raum und in den gegenwärtigen Augenblick zurückholst ist ein Gewinn!

Bevor du loslegst, denk noch mal kurz an deine letzte Meditation zurück:

Was hast du in deiner letzten Meditation gemacht, was richtig gut war?

Was möchtest du in die nächste Meditation noch mehr einbringen? Worin willst du dich weiter verbessern oder was möchtest du anders machen als bisher?

**Hier ist die Gelegenheit dafür – viel Spaß bei der nächsten Meditation!**

