



## Gelegenheit zur praktischen Anwendung

Versuchen Sie mal über den Tag hinweg festzustellen, in welchem Frequenzbereich sich Ihr Gehirn jeweils befindet. Das lässt sich am besten darüber feststellen, wie Ihr Empfinden ist:

- ❖ Sind Sie entspannt und Routine dümpelt?
- ❖ Sind Sie aufmerksam und konzentriert, angenehmer Flow?
- ❖ Fangen Ihre Gedanken an zu springen und Sie haben das Gefühl, Sie müssen furchtbar aufpassen, damit nichts schiefgeht oder Sie etwas vergessen? Sie werden innerlich gnatzig, konfus oder ängstlich?
- ❖ Duseln Sie so vor sich hin und träumen mit offenen Augen?
- ❖ Fällt schon der Kopf auf die Brust?

*Machen Sie sich am besten ein paar Notizen über Ihre Erkenntnisse. Das ist der erste Schritt zum Lernen der neuen Fähigkeiten, mit denen Sie sich die Zügel über herausfordernde Situationen zurückholen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---