

Der 10 Minuten Zustandswechsel

Von Beta zu Theta – die Gehirnfrequenz wechseln, wenn Sie Klarheit brauchen

Bezug: Kapitel 8 – Die Frequenz der Klarheit

Dauer: 10–15 Minuten (Übung) + 10 Minuten (Reflexion)

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stille. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie verstehen die vier Gehirnfrequenzen und können einen gezielten Zustandswechsel herbeiführen.

Die vier Frequenzen:

Beta – Fokus, E-Mails, Meetings. Hält beschäftigt, blockiert Einsicht.

Alpha – Wache Entspannung. Abendessen, Spaziergang. Verbindungen beginnen.

Theta – Kurz vor dem Einschlafen, Meditation. Zugriff auf implizites Wissen.

Gamma – Der Eureka-Moment. 300 Millisekunden Durchbruch.

TEIL 1: FREQUENZ-DIAGNOSE

Ihr Beta-Stuck-Score

Aussage	1	2	3	4	5
B1 Ich arbeite am Tag mehr als 10 Stunden konzentriert (E-Mail, Meetings, Calls).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B2 Meine besten Ideen kommen nie am Schreibtisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B3 Am Ende eines langen Tages kann ich nicht mehr klar entscheiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B4 Ich habe selten Momente, in denen mir einfach etwas „einfällt“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B5 Selbst in Pausen denke ich an unerledigte Aufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σ B:

20–25: Permanent im Beta-Modus. Dringend: Tägliche Alpha-Theta-Fenster einbauen.

13–19: Grauzone. Gelegentlich Zugang, aber nicht steuerbar.

5–12: Guter Wechsel zwischen Modi. Verfeinern Sie Ihre Technik.

TEIL 2: DER 10 MINUTEN ZUSTANDSWECHSEL

- 1 Umgebung schaffen (1 Min):** Handy aus. WLAN aus. Tür zu. Kein Bildschirm. Stift und Papier bereitlegen.
- 2 Ankommen (2 Min):** Bequem hinsetzen. Augen schließen. 3 bewusste Atemzüge: 4 Sek ein, 6

Sek aus.

- 3 Innerer Ort (2 Min):** Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich sicher fühlen. Sehen. Hören. Spüren.
- 4 Frage treiben lassen (3 Min):** Legen Sie Ihre Entscheidungsfrage in diesen Raum. Nicht nachdenken. Nur da sein lassen.
- 5 Empfangen (2 Min):** Was kommt? Nicht bewerten. Nur wahrnehmen. Dann aufschreiben.

Was kam?

TEIL 3: REFLEXION

Wann hatten Sie Ihren letzten Gamma-Moment? Was taten Sie gerade – und was taten Sie NICHT?

Das Führungsdilemma: Je härter Sie arbeiten, desto schwieriger wird der Zugang zu Ihren besten Entscheidungen. Wo könnten Sie täglich 10 Minuten Alpha-Theta-Zeit einbauen?

TEIL 4: IHR NÄCHSTER SCHRITT

Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: _____ **Was genau:** _____

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Kounios, J. & Beeman, M. (2009). The Aha! Moment: Gamma-Wellen-Burst 300ms vor Insight.

Raichle, M.E. (2001). Default Mode Network: Gehirn wechselt Modus bei Ruhe.

Jensen, O. & Mazaheri, A. (2010). Alpha-Oszillationen: Gating by Inhibition.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der

Selbstreflexion).