

Apps

für Körper-Geist-Seele



Oberflächen kann man sehen, während man Tiefen deuten muss

Ken Wilber



Copyright:

Energie AG Data

Text: Dr. Litzlbauer Manfred
Grafik: Beham Josef

Autor:

Dr. Litzlbauer Manfred

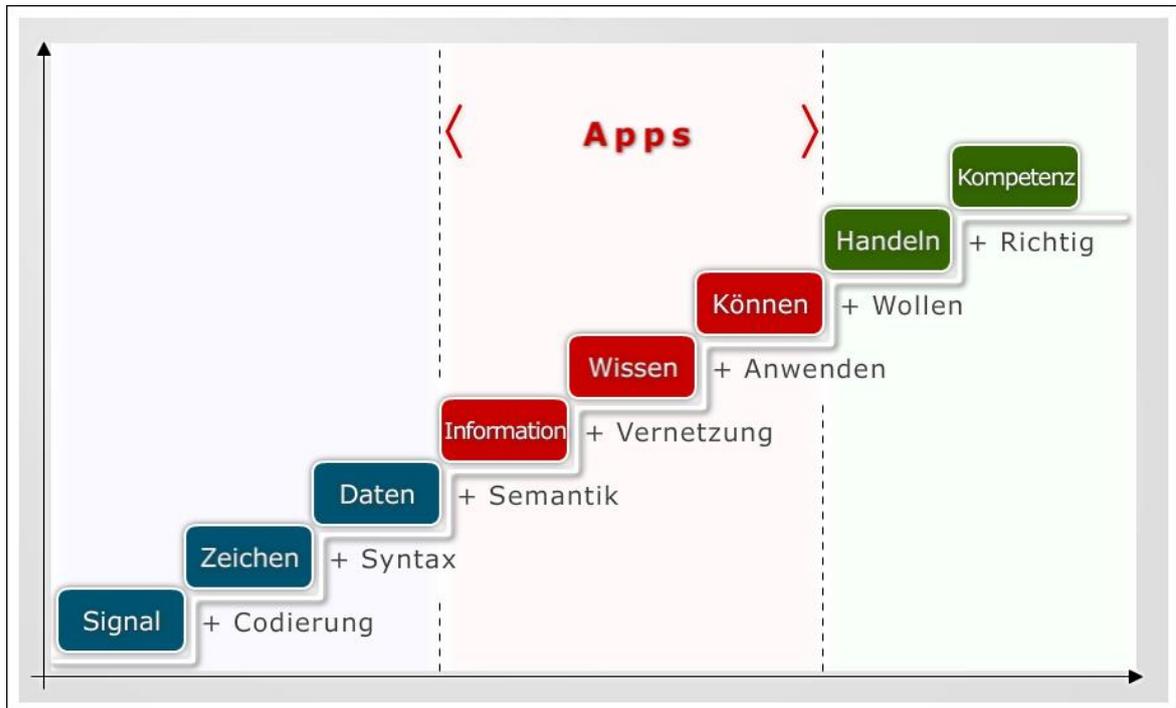
Impressum:

Energie AG Data GmbH
Böhmerwaldstraße 3
4020 Linz

Inhaltsverzeichnis

1. WISSENSTREPPE NACH NORTH	4
2. HISTORISCHE TECHNIKEN	5
3. NEUROPHYSIOLOGIE	6
4. BEWUSSTSEINSTUFEN	7
5. SPIRITUAL BRAIN	8
6. DIE APPS	9
6.1 Neuroakustik	10
6.2 Musik	11
6.3 Mindmachine	12
6.4 Biofeedback	13
6.5 Mantras	14
6.6 Meditation	15
6.7 Kontemplation	16
6.8 Gedächtnistraining	17
6.9 Yoga	18
6.10 Ausdauertraining	19
6.11 Workout	20
6.12 Social Spirit	21
6.13 Esoterik	22
6.14 Filme und Videos	23
6.15 E-Books und Hörbücher	24
7. LEBENSPRAXIS NACH KEN WILBER	25
8. FRAGEN	26

1. Wissenstreppe nach North

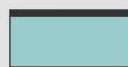


Professor North hat in seinen Arbeiten zum Wissensmanagement die bekannte Wissenstreppe entwickelt. Es handelt sich dabei um einen stufenförmigen Aufbau beginnend mit den Signalen bis hin zur Kompetenz. Eigentlich sind es nur Signale die im Netz (Matrix) existieren. Diese Signale haben keine Bedeutung. Es sei denn, sie werden kodiert. Kodierte Signale sind dann verständliche Zeichen, die zusammen mit einer Syntax die Daten ergeben. Information wiederum entsteht aus Daten, die semantisch zu einer Bedeutung verknüpft sind. Erst über Information baut sich Wissen und Können auf. Können ist die Voraussetzung für Handeln - Kompetenz entsteht durch **richtiges** Handeln.

Apps auf Tablet-Computern und Smartphone sind für die Bereiche Information, Wissen und Können einsetzbar. Meist beginnt ein Lernprozess mit der Aufnahme von Informationen. Diese wird dann im Gehirn mit bestehenden Strukturen vernetzt, woraus sich dann Wissen ergibt. Die Rückkoppelung dieses Wissens zum Umfeld und zur Realität (heißt Anwenden) führt dann zum Können.

Aufgrund der exzellenten didaktischen Möglichkeiten von Apps ist der Informations- und Wissensaufbau sehr schnell möglich. Auch zum Anwenden dieses Wissens können Apps sehr hilfreich sein (Accelerated Learning).

2. Historische Techniken

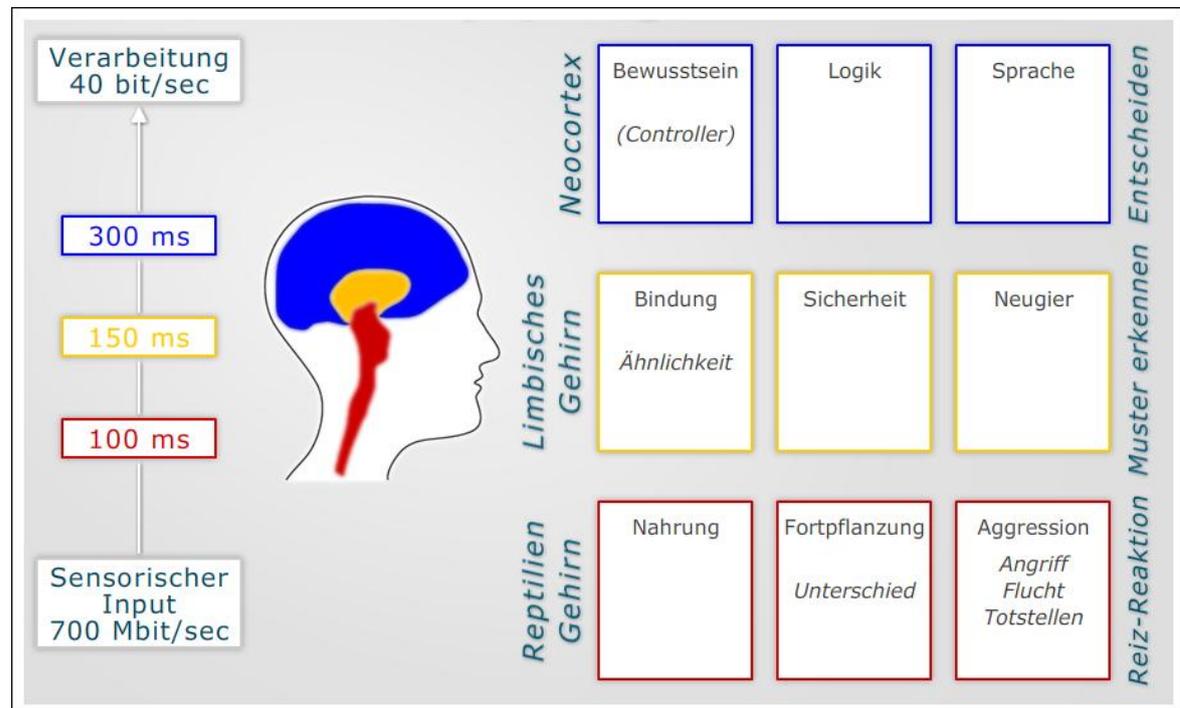
Film - schauen	 Muybridge	 Charlie Chaplin	 Es werde Licht	 OKA
Buch - lesen	 Gilgamesch	 Homer	 Bibel	
Schriftlich - schreiben	 Hieroglyphen	 Keilschrift	 Chinesisch	
Mündlich - sprechen	 Veden	 Chassidische Geschichten		
Tradition - tun	 Feuerkult			 Perchten

Bereits in den ersten Tagen des Homo sapiens war das Lernen überlebenswichtig. Dies geschah damals ganz einfach in dem die Jungen von den Alten durch Nachahmen lernten. So entstanden Traditionen. Im hinduistischen Kontext ist der Feuerkult bekannt - bei uns der Perchtenlauf. Lernen durch Nachahmen war sehr nachhaltig, hat aber lange gedauert.

Mündliche Überlieferung erfordert Sprachkenntnis. Hier das hinduistische Beispiel - die Veden wurden wahrscheinlich über 4000 Jahre mündlich weitergegeben. Ein europäisches Beispiel sind die chassidischen Geschichten - jüdische Weisheiten aus Osteuropa. Erst viel später wurden die Veden aufgeschrieben, zu allererst auf Palmenblätter. Antike Schriften wie Hieroglyphen und Keilschrift sind weithin bekannt.

Auch erste Bücher entstanden - die ältesten davon sind das Gilgamesch Epos, der Homer und die Bibel. Diese Art von Wissensweitergabe erfordert eine hohe menschliche Fähigkeit - Lesen. Jetzt mit dem Aufkommen von Filmen und Videos wird es wieder einfacher - man braucht nur mehr zu sehen. Der erste Film war wahrscheinlich „Galoppierender Reiter“ von Muybridge. Weithin bekannt ist der Stummfilm mit Charlie Chaplin am Fließband. Offensichtlich wird das Lernen über Apps noch einfacher, welches in einer immer komplexeren Welt notwendig wird.

3. Neurophysiologie



Sofern Apps zum Lernen herangezogen werden, muss auch die Fähigkeit der Neurophysiologie - also des Gehirns - berücksichtigt werden.

Seit MacLean ist die Dreiteilung des Gehirns bekannt. Das älteste Gehirn (Reptiliengehirn) ist für die Nahrungsaufnahme, Fortpflanzung und Aggression zuständig. Das limbische Gehirn - auch Säugetiergehirn - ist verantwortlich für Bindung, Sicherheit und Neugier. Das Großhirn - Neocortex genannt - für Bewusstsein, Logik und Sprache.

Apps stehen für alle drei Ebenen zur Verfügung. Für das Reptiliengehirn zum Beispiel ein Kalorienrechner, für das limbische Gehirn die Social Media und für das Großhirn alle sprachlichen und logischen Anwendungen.

Wenn man sich mit Geist und Seele beschäftigt, so ist die Bewusstseisebene eingeschaltet und für die gibt es auch eine große Anzahl von Apps.

4. Bewusstseinsstufen

Türkis	0,1%	HOLISTISCH: Global	<ul style="list-style-type: none"> • Geist und Energie sind bestimmend • Globales Gleichgewicht • Spiritualität gewinnt
Gelb	1%	SYSTEMISCH: Integrativ	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexität ist bestimmend • Umgang mit Paradoxien • Der Integrative gewinnt
Grün	5%	SOZIAL: Harmonisch	<ul style="list-style-type: none"> • Menschenrechte sind bestimmend • Alle menschen sind gleich • Gemeinsam sind wir stärker
Orange	30%	STRATEGISCH: Materialistisch	<ul style="list-style-type: none"> • Wissenschaft ist bestimmend • Die Welt ist eine rationale Maschine • Der Bessere gewinnt
Blau	40%	HIERARCHISCH: Autoritär	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wahrheit ist bestimmend • Einhalten von 'richtig' und 'falsch' • Glauben kontrolliert
Rot	20%	EGOZENTRISCH: Machtvoll	<ul style="list-style-type: none"> • Mächtige Götter sind bestimmend • Lebensherrschaft und Gehorsam • Kontrolle und Territorium
Purpur	5%	MYSTISCH: Geborgenheit	<ul style="list-style-type: none"> • Mystische Geister sind bestimmend • Starker Ahnenkult • Abstammung bestimmt sozialen Status
Beige	0,1%	ANIMISTISCH: Leben	<ul style="list-style-type: none"> • Die Natur bestimmt • Instinktiver Überlebenswille • Wer zu essen hat, überlebt

Die Wissenschaft beschäftigt sich schon längere Zeit mit Bewusstseinsstufen und deren Ausprägung. Eines der ersten Modelle brachte Teilhard de Chardin zur Diskussion. Es war das dreistufige welches sich aus Physiosphäre und Noosphäre zusammensetzte. Die Modelle wurden dann komplexer. Das hier verwendete Modell entstammt den Arbeiten von Gebser Jean und Nachfolgern. Es ist ein achtstufiges Konstrukt, welches auf der untersten Ebene die animistische Lebenseinstellung darstellt und auf höchster Stufe die holistisch globale Denkweise repräsentiert.

Lernen mit Apps setzt schon ein sehr hohes Bewusstsein voraus. Wahrscheinlich ist es die orange Ebene auf der sich die Mehrheit der europäischen Bevölkerung bewegt.

Gerade das Lernen mit Apps steigert die Vernetzung, dies könnte am Beispiel eines Meditations-Timers gezeigt werden. Sofern dieser verwendet wird, kann man ablesen, wer weltweit und gleichzeitig mit dir meditiert.

Die massive Vernetzung führt natürlich zu einer steigenden Anzahl von Apps. Anwendungen für alle Lebenslagen. Wer also gewillt ist, kann damit sein Bewusstsein erweitern und trägt damit auch zu einem Anstieg des globalen Bewusstseins bei.

5. Spiritual Brain



Aus wissenschaftlicher Sicht haben sich bereits viele Kapazitäten mit diesem Thema beschäftigt. Aufgrund der dazu notwendigen Technologie allerdings erst in neuester Zeit. Trotzdem sind die beiden Großväter der Psychologie Abraham Maslow und Sigmund Freud diesem Thema nachgegangen. Freud hat in der Religiosität und Spiritualität immer eine innere psychische Kraft ähnlich einer genetischen Determination gesehen. Freud zufolge ist Spiritualität etwas elektrochemisches im Gehirn, welches durch Ernährung und magnetische Felder beeinflussbar ist.

Maslow hingegen hat gerade in seinen letzten Jahren die transpersonale Psychologie herausgearbeitet und Spiritualität als eine außerhalb liegende Kraft gesehen. Eine unendlich höhere Macht und eine radikale Andersheit.

Die Frage: „Hat Gott das Gehirn erschaffen ODER hat das Gehirn Gott erschaffen“ ist nach wie vor aktuell. Je nach Ansatz stellen sich zwei Wege der Spiritualität dar.

In der Meditation werden Gammawellen mit 30 Hz erzeugt, es entsteht ein Gehirnwachstum, die Aufmerksamkeit und das Raumbefinden wird gesteuert. Allerdings - Meditation ist anstrengend.

Bei der AVS gelangt der Mensch in verschiedene Bewusstseinszustände ohne besonderer Nachhaltigkeit –dies ist aber einfach.

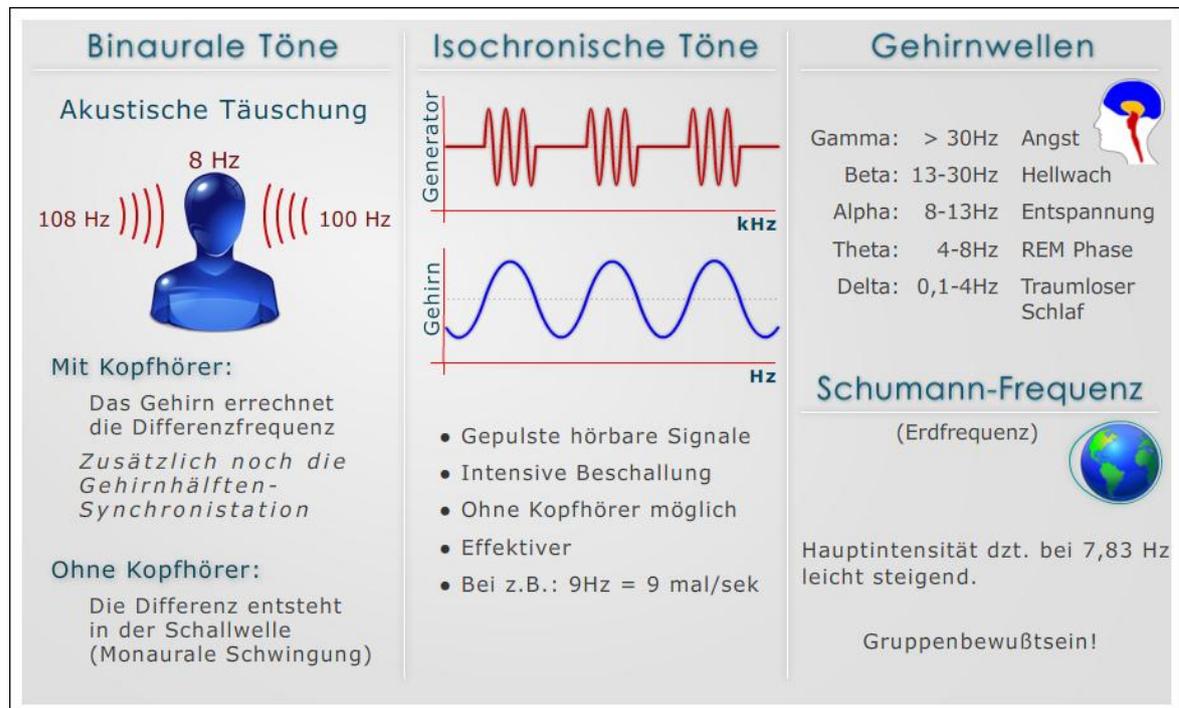
6. Die Apps



Spätestens mit der Einführung des Internets wurde es notwendig, Daten von einem Server zu beziehen und diese am Client anzuzeigen. Technisch wurde dies so gelöst, dass man am Client ein einheitliches Programm, den Browser installiert hat, um die dafür formatierten Daten lesen und anzeigen zu können. Durchgesetzt hat sich dafür der HTML Code und zwischenzeitlich HTML5. So formatierte Daten können nahezu auf jedem Endgerät vom PC bis Smartphone angezeigt werden. Die Einschränkung besteht nun darin, dass man nur genau das anzeigen kann, was HTML kann.

Mit dem Aufkommen von iPads und Smartphon gab es eine technologische Revolutio. Der Browser wurde durch eine Unzahl von Apps ersetzt. Apps sind meist kleine Programme, die für den Benutzer sehr einfach zu bedienen sind und nur die eigene Datenstruktur lesen können. Mit der Einfachheit der Bedienung ist auch gleichzeitig die Vielfalt der Apps gewachsen. Die Zeit der Browser war sehr übersichtlich, die Zeit der Apps ist sehr vielfältig.

6.1 Neuroakustik



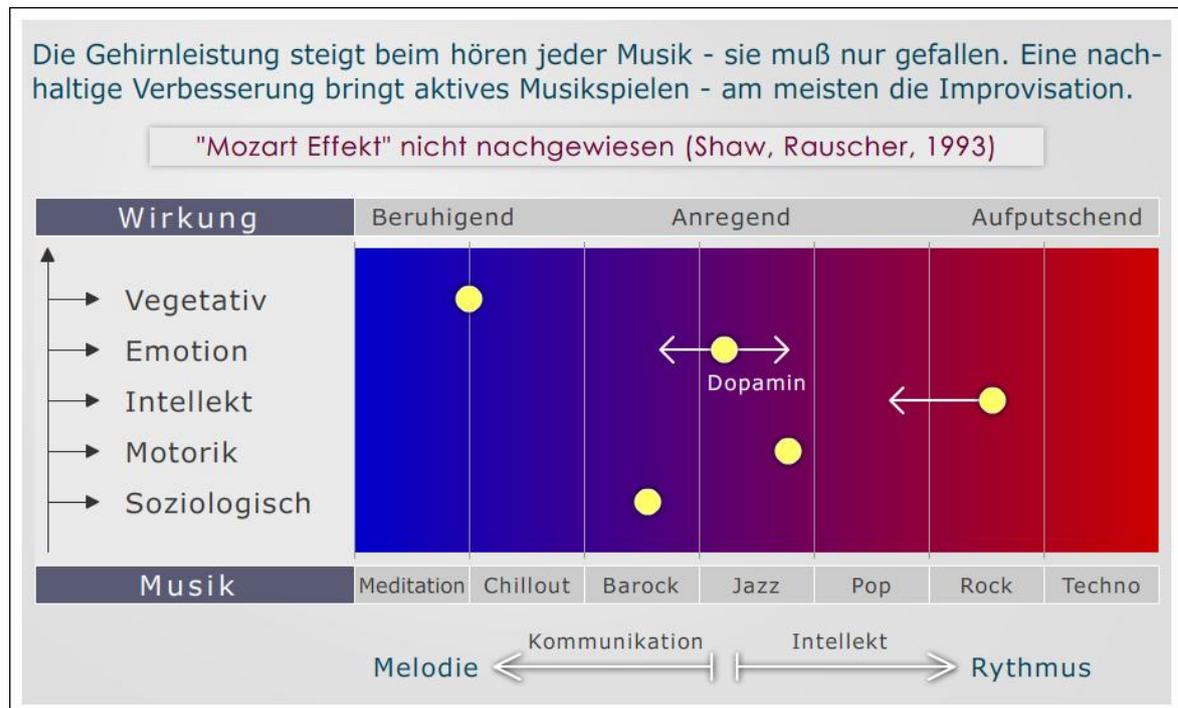
Es gibt verschiedene Möglichkeiten eine Bewusstseinsänderung hervorzurufen. Über Nahrungsmittel, körpereigenen Drogen, visuelle Stimulation, weniger günstig ist die Einnahme von Drogen sowie auditive und visuelle Stimulation.

Auditive Stimulation fällt in den Bereich der Neuroakustik, was so viel bedeutet wie akustische Beeinflussung des Gehirns. Natürlich werden hier Geräusche und Musik beeinflusst. Neuroakustik meint wirkliche und erzwungene Beeinflussung der Bewusstseinslage.

Derzeit sind zwei verschiedene Technologien bekannt. Die binaurale Schwingung – dies ist eigentlich eine akustische Täuschung. Über ein Headset werden dem Anwender zwei verschiedene Frequenzen in das linke und rechte Ohr gespielt und das Gehirn errechnet die Frequenz die man dann auch vermeintlich hört. Für binaurale Schwingungen ist die Anwendung von Ohrhörer unerlässlich, bei der monauralen Schwingung hört man diese Schwebung auch über normale Lautsprecher.

Isochrome Töne: das menschliche Ohr kann Schwingungen im Frequenzbereich zur Bewusstseinssteuerung nicht hören. Man verwendet gepulste Töne im kHz-Bereich, die man dann im Hz-Bereich hört (Schumann-Frequenz)

6.2 Musik



Musik hören und machen ist wahrscheinlich ein genetisches Grundbedürfnis von jedem Menschen. Der sensorische Input mit 3000 Härchen ist gegenüber dem visuellen Input mit 100 Millionen Rezeptoren im Auge vergleichsweise gering. Trotzdem beeinflusst uns zumindest emotional die Musik sehr stark. Studien aus den 1990er Jahren, welche besagen, dass das Hören von klassischer Musik intelligenter macht, wurden widerlegt. Der „Mozart Effekt“ konnte nicht nachgewiesen werden. Was jedoch nachgewiesen wurde, ist das Aktiv-musizieren. Die Gehirnleistung verbessert sich und das Improvisieren von Musik gleicht einem Power-Cocktail.

Eigentlich hat jede Musik Wirkung auf den Menschen. Eine emotionale Wirkung zeigt jene Musik, die jedem einzelnen am besten gefällt. Neben der emotionalen Wirkung gibt es auch noch die vegetative, intellektuelle, motorische und soziologische Musik. Dabei kann der Musik entweder beruhigende, anregende oder aufputschende Wirkung beigemessen werden. Ob Musik nun beruhigend oder aufputschend ist, hängt vom Genre ab. Zwischen Meditation und Techno-sound ist ein großer Unterschied. Während melodische Musik eher die Kommunikation fördert, verbessert rhythmische Musik die intellektuelle Leistungsfähigkeit.

6.3 Mindmachine

AVS - Audio Visuelle Stimulation

Die These:
Gepulstes Licht und Ton beeinflussen/synchronisieren EEG-Wellen = Bewußtsein



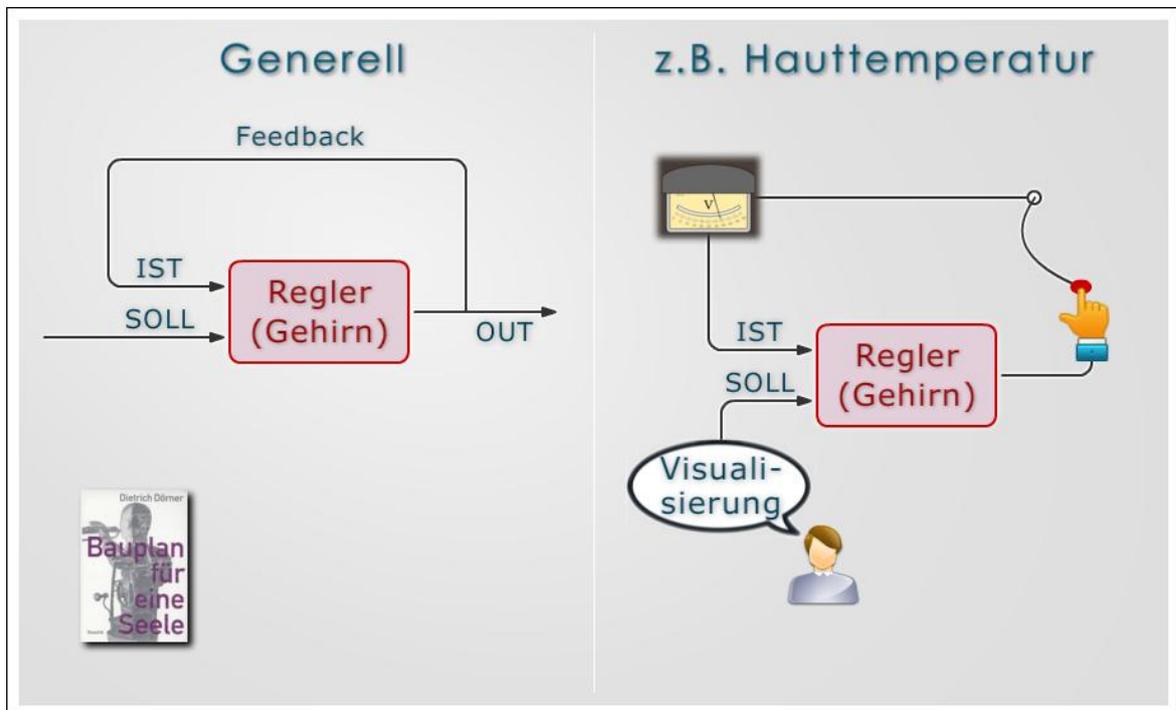
- Gehirnwellen-Synchronisation
Gepulster Sound
- Hemisphären-Synchronisation
Binauraler Sound
- Entspannung durch Asymetrie
Licht/Sound asymmetrisch
- Audio Strob - Licht/Sound Meditation
Sound steuert Licht

Mindmachines wurden in den 70er Jahren bekannt und damals über „Universal“ Katalog verkauft. Versprochen wurde dabei ein glückliches Leben mit Urlaubsstimmung überall. Alle die auf diesen Verkaufstrick hereingefallen sind waren enttäuscht und seither ist die Mindmachine ein Ladenhüter. Wird von wenigen Insidern verwendet.

Die Mindmachine ist ein Gerät zur audiovisuellen Stimulation (AVS). Die dahinterliegende These besagt, dass gepulstes Licht und Ton das Gehirn und damit das Bewusstsein beeinflussen. Es konnte nachgewiesen werden, dass mit pulsierenden Tönen und Lichtblitzen im Frequenzbereich des EEG das Gehirn manipuliert werden kann. Offensichtlich ist es so, dass sich das EEG äußeren Frequenzen angleichen kann.

Schaltet man z. B. eine Alphafrequenz von 8 Hertz auf, so nimmt das Gehirn in sehr kurzer Zeit auch diese Frequenz an und begibt sich auf dieses Bewusstsein. Neben der Gehirnwellen-synchronisation sind noch Hemisphären-Synchronisation, die Entspannung durch Asymmetrie und die Audio Strob-Funktion bekannt.

6.4 Biofeedback



Der gesamte menschliche Körper kann als Summe einer großen Anzahl in sich verschachtelter Regelkreise verstanden werden. Ein einfacher Regelkreis besteht aus zwei Eingängen, einem Sollwert und einem rückgekoppelten Ist-Wert, einem Ausgang der auf das sogenannte Stellglied wirkt und dem Regler selber.

Diese Systematik hat Dietrich Dörner in seinem Buch „Bauplan für eine Seele“ beschrieben. Beginnend mit einem ganz einfachen Regelkreis bis hin zu einem selbständig redenden System. Ein sehr interessantes Buch - setzt aber ein bisschen Liebe zur Technik voraus.

Biofeedbacksysteme wie sie heute für verschiedene Anwendungsbereiche am Markt erhältlich sind, messen vegetative Größen, wie z. B. Hauttemperatur, Leitwert, Blutdruck usw. und zeigen diese auf einem geeigneten Display an. Nach der Regelungstechnik heißt dies, messen der Stellgröße und Anzeigen des Ist-Wertes. Biofeedbacksysteme versetzen den Anwender in die Lage auf den Sollwert Einfluss zu nehmen. Meist geschieht dies durch Vorstellung und Imagination. Beispielsweise wird die Hauttemperatur an der Hand verändert in dem man sich einen verstärkten Blutstrom dorthin vorstellt.

6.5 Mantras

Mantras sind Worte oder Silben, die eine besondere spirituelle Kraft haben - ursprünglich aus vedischen Texten.

Wirkung	Beispiele
A — Herz, Brust	Die heilige Silbe 'OM'
E — Hals, Kehle	Das Gayatri Mantra
I — Nacken, Kopf	<pre>om bhūr bhuvah svah tāt savitúr váreniyam bhárgo devásya dhīmahi dhíyo yó nah pracodáyāt</pre> 
O — Bauch, Brust	Christlicher Rosenkranz
U — Becken, Unterleib	Kyrie eleison

Mantras sind Worte oder Silben, die dann eine spirituelle Kraft haben, wenn sie lang anhaltend repetiert werden. Ursprünglich ist dies eine hinduistische Tradition, die sich aus den Veden ableitet. Heute spricht man auch beim Rosenkranzgebet von Mantra.

Das wahrscheinlich meist bekannte Mantra ist die hinduistische heilige Silbe „OM“. Sie wird ausgesprochen wie AUM. Ein sehr schönes und auch sehr weithin bekanntes hinduistisches Mantra ist das Gayatri Mantra. Es ist sehr melodisch und spricht auch den europäischen Kulturraum an. In der orthodoxen Kirche ist das „Kyrie eleison“ weit verbreitet. Die besondere Wirkung von Mantras besteht in deren häufigen Vorkommen von Selbstlauten. Die Wirkung der Selbstlaute sind den Energiezentren Chakren zugeordnet. So wirkt beispielsweise das A auf das Herzchakra, das I auf das Stirnchakra und so weiter.

6.6 Meditation

Körperliche Entspannung bei höchster geistiger Konzentration

Meditation ist eine Jahrtausende alte Tradition. Wird einzeln und in Gemeinschaft praktiziert. Asiatische Traditionen haben die Meditation zu einer Philosophie (Yoga, Zazen) erhoben.

Arten	Wirkung
<ul style="list-style-type: none">• Visualisierung mit Bildern• Visualisierung mit Vorstellung• Geführt mit Sprecher/Musik• Alleine mit Thema• Alleine mit Atemzählen• Inhaltslos• Zazen	<ul style="list-style-type: none">• Steigert Konzentrationsfähigkeit• Senkt Blutdruck• Führt zu mehr Gelassenheit• Steigert Empathie• Ein möglicher Weg zum Selbst

Meditation ist eine Jahrtausende alte, spirituelle Tradition. Sie wird entweder alleine oder in Gemeinschaft praktiziert. Insbesondere sind es asiatische Traditionen, die das Meditieren zur Perfektion gebracht haben. Meist ist das Meditieren dort Bestandteil der Philosophie. Sehr ausgeprägt ist die Meditation in Zen, das sogenannte Zazen ist die höchste Stufe der Meditation. Der Praktizierende sitzt dabei im Lotossitz mit halbgeöffneten Augen und konzentriert sich ausschließlich auf den Atem oder nicht einmal das.

Beim Meditieren gibt es verschiedenste Arten. In der Regel geht es um körperliche Entspannung bei höchster geistiger Konzentration. Im Wesentlichen wird in inhaltsbezogene (Bilder, Texte, Musik) und inhaltslose Meditationen unterschieden. Letztere werden über das Zählen von Atemzügen und durch Konzentration auf diese, gelernt.

Viele wissenschaftliche Studien haben die positive Wirkung von Meditation nachgewiesen.

6.7 Kontemplation

Stilles, meist wortloses Verweilen des Menschen in Spiritualität

WIE	WO
<ul style="list-style-type: none">• Aufrechtes, entspanntes Sitzen• Wachsame Ruhe• Konzentration auf Atem• Mantra's, Gebete• Regelmäßiges Üben	<ul style="list-style-type: none">• Spirituell historische Plätze• Alte Gebäude• In der Natur• Mystische Plätze• Sauna / Wärmekabine

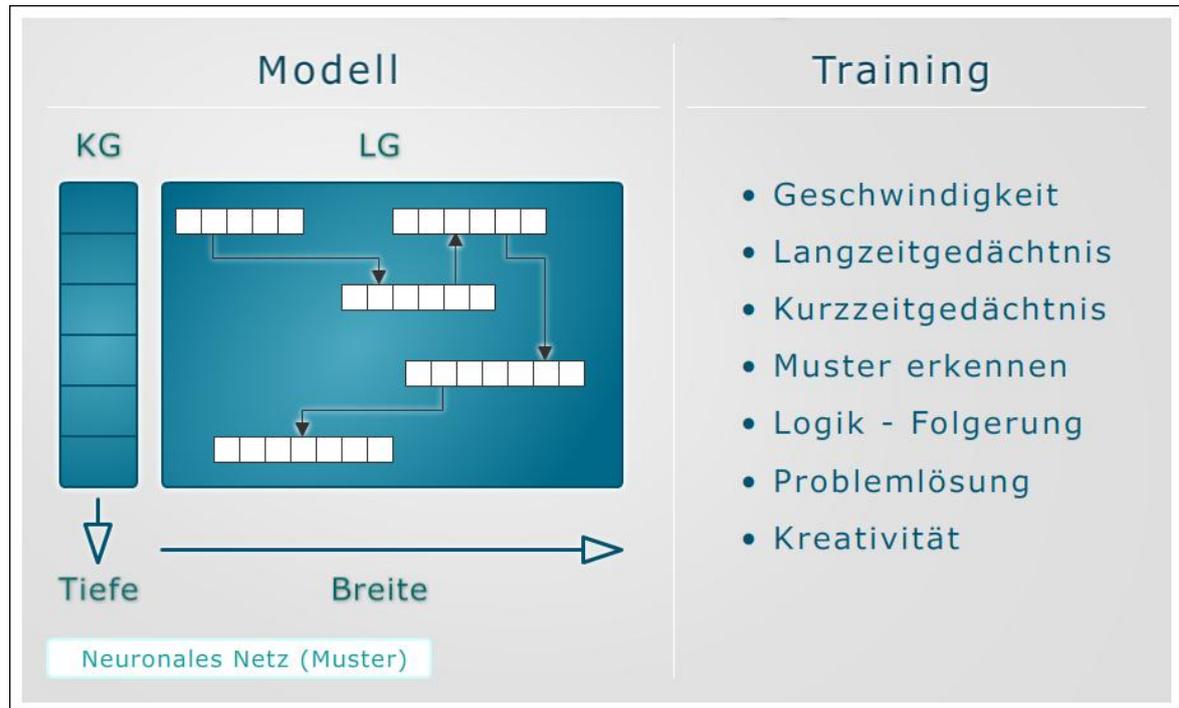


Kontemplation ist ein sehr spiritueller Begriff und meint „Stilles, meist wortloses Verweilen des Menschen in Versenkung“.

Kontemplation wird manches Mal als Gegenstück zur asiatischen Meditation verstanden. Der Ursprung der Kontemplation liegt in der mittelalterlichen Mystik. Praktizierende sitzen aufrecht in wachsender Ruhe und mit Konzentration auf die Atmung. Im Wesentlichen nicht viel anders als bei der Meditation. Der Unterschied liegt wahrscheinlich im Inhalt, der eher in der christlichen Tradition liegt.

Stille und Versenkung erfordert auch ein geeignetes Umfeld. Häufig werden alte spirituelle Gebäude, historische oder mystische Plätze bevorzugt. Genauso gut geeignet ist die Natur oder ein Wellnesshotel.

6.8 Gedächtnistraining



Das Gehirn muss genauso wie der Körper trainiert werden. Es ist zu wenig einfach zu sagen, dass man sein Gehirn ohnehin täglich benutzt. Eine besondere Gehirnleistung ist das Gedächtnis – hier wird zwischen Kurzzeit (KG) und Langzeit (LG) Gedächtnis unterschieden. Wenn man das KG trainieren möchte, geht es darum die Speichertiefe zu erhöhen, wenn man sich eine vierstellige Telefonnummer merken kann ist es gut, aber trainingsbedürftig. Kann man sich eine siebenstellige Telefonnummer merken, gehört man zur Elite. Beim Langzeitgedächtnis geht es darum, eine möglichst hohe Vernetzungsdichte zu entwickeln. Damit ist der Mensch dann in der Lage sich an verschiedenste Ereignissen zu erinnern, da diese dann sehr gut vernetzt sind.

Neben dem Gedächtnis ist es vor allem die Denkgeschwindigkeit, die die Leistung eines Gehirns ausmacht. Weitere Fähigkeiten sind Problem lösen, Logik Folgerung und Kreativität. Eine besondere Leistung des menschlichen Gehirns ist die Fähigkeit der Mustererkennung. Was ist das? „Weiß, Tuch, Tasche, Henne, Fluss“ – das kennt keiner ABER das kennt wohl jeder: „rot, Kappe, Korb, Wolf, Wald“

6.9 Yoga

Selbstbeherrschung der autonomen Systeme, der Sinne, des Handelns und des Denkens.

Wirkung des Yoga	Yoga des Patanjali																								
<ul style="list-style-type: none">• Kontrolle der Sinne, des Denkens• Zum Körper gehört der Geist• Denken ist Teil der Biologie• Das SELBST wird erkannt• Das SELBST ist der Beobachter• Befreiung von Begierde	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tbody><tr><td style="width: 5%; text-align: center;">1</td><td style="width: 70%;">GEBOTE</td><td style="width: 25%; text-align: right;">Ethisch, moralisch</td></tr><tr><td style="text-align: center;">2</td><td>LEBEN</td><td style="text-align: right;">Diszipliniert</td></tr><tr><td style="text-align: center;">3</td><td>KÖRPER</td><td style="text-align: right;">Schmerzlos</td></tr><tr><td style="text-align: center;">4</td><td>ATMEN</td><td style="text-align: right;">Kontrolliert</td></tr><tr><td style="text-align: center;">5</td><td>DEPRIVATION</td><td style="text-align: right;">Wahrnehmung</td></tr><tr><td style="text-align: center;">6</td><td>KONZENTRATION</td><td style="text-align: right;">Fokussiert</td></tr><tr><td style="text-align: center;">7</td><td>MEDITATION</td><td style="text-align: right;">Gegenständlich</td></tr><tr><td style="text-align: center;">8</td><td>VERSENKUNG</td><td style="text-align: right;">Inhaltslos</td></tr></tbody></table>	1	GEBOTE	Ethisch, moralisch	2	LEBEN	Diszipliniert	3	KÖRPER	Schmerzlos	4	ATMEN	Kontrolliert	5	DEPRIVATION	Wahrnehmung	6	KONZENTRATION	Fokussiert	7	MEDITATION	Gegenständlich	8	VERSENKUNG	Inhaltslos
1	GEBOTE	Ethisch, moralisch																							
2	LEBEN	Diszipliniert																							
3	KÖRPER	Schmerzlos																							
4	ATMEN	Kontrolliert																							
5	DEPRIVATION	Wahrnehmung																							
6	KONZENTRATION	Fokussiert																							
7	MEDITATION	Gegenständlich																							
8	VERSENKUNG	Inhaltslos																							

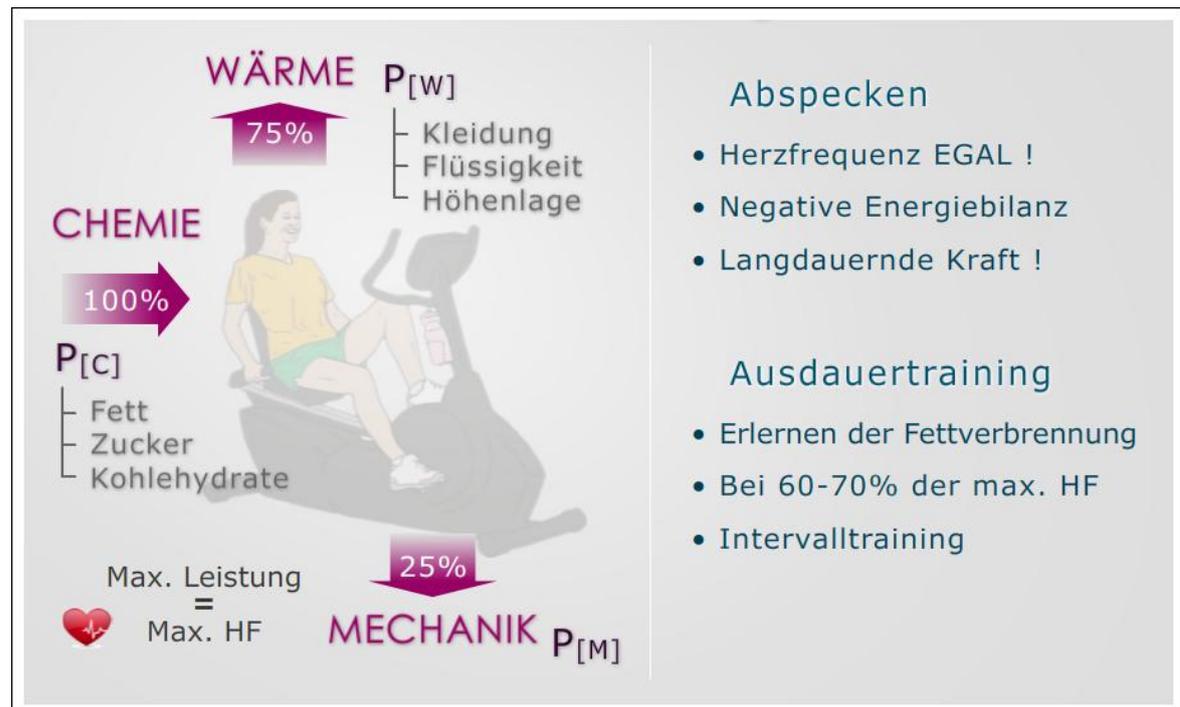


Der Yoga ist wahrscheinlich weltweit gesehen die tiefste spirituelle Tradition. Im Kern geht es um die Selbstbeherrschung der eigentlich autonomen Systeme des Menschen. Das sind die Sinne, das Handeln und das Denken.

Yoga eine alte hinduistische Tradition hat im 14. Jhd. mit Patanjali eine wesentliche und nachhaltige Reform erhalten. Dieser sogenannte achthgliedrige Yoga des Patanjali wird heute noch in Indien so gelebt. Auf dem Weg nach Europa ist einiges davon liegengeblieben. Europäische Yogakurse fokussieren sich auf Körperbeherrschung und Atemkontrolle. Themen wie ethisch moralisches diszipliniertes Leben kommt in unseren Yogakursen kaum vor. Eher noch Konzentration und Meditation.

Die positive Wirkung des Yoga ist nachgewiesen. Ein praktizierender Yogi hat sich besser unter Kontrolle, sowohl im Denken als auch im Handeln. Körper und Geist sind eine Einheit und sind Teil der Biologie. Diese Einheitsphilosophie (Advaita Vedanta) ist völlig konträr zum westlichen Dualismus. Großes Ziel eines Praktizierenden ist die Befreiung von der Begierde (buddhistisch).

6.10 Ausdauertraining



Der Mensch ist leistungsfähig. Diese Leistung wird ursächlich durch chemische Prozesse in den Zellen erzeugt. Entweder durch Verbrennung von Fett, Kohlehydraten oder Zucker. Diese Gesamtleistung wird abgekürzt in $P_{[C]}$. Diese Gesamtleistung teilt sich im Training in Wärme $P_{[W]}$ und in Mechanik $P_{[M]}$ auf. Dabei entfallen auf die Wärme 75% und auf die Mechanik 25%. Training bedeutet diese Relation zu Gunsten der Muskelkraft zu verschieben.

Abspecken: dabei ist ausschließlich die Energiebilanz wichtig und diese muss negativ sein. Also weniger hinein und mehr hinaus. Die Herzfrequenz ist aus diesem Titel heraus egal, es geht um ein möglichst langandauerndes kräftiges Training.

Ausdauertraining: dabei spielt die Herzfrequenz sehr wohl eine Rolle, weil der Körper die Fettverbrennung lernen muss. Der Fettverbrennungspuls liegt bei 60 – 70% der maximalen Herzfrequenz.

6.11 Workout

- Muskulatur ist das größte Organ, das Fett verbrennt
- Physiologischer Muskelschwund ab dem 25. Lj. ist ca. 1% p.a.
- Ab dem 50. Lj. ist Krafttraining wichtiger als Ausdauer

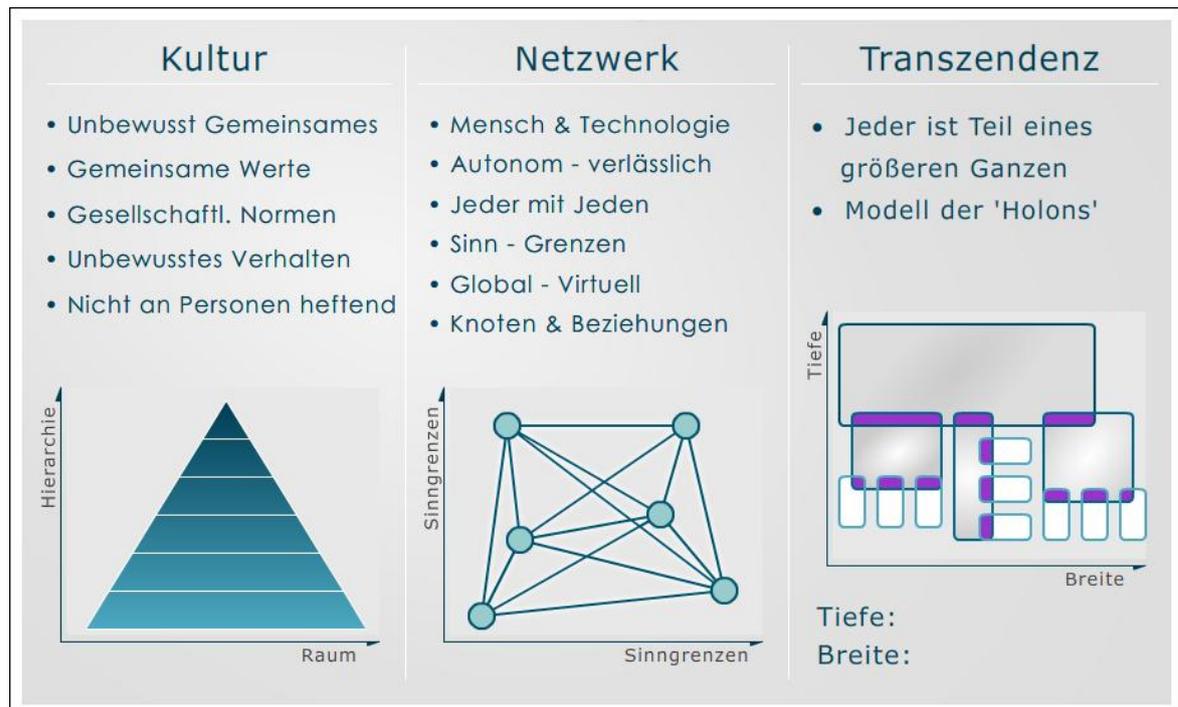
Methodik	Wiederholg	Sätze	Pause	Tage/Wo
Kraftausdauer	20	3	1 min	4
Hypertrophie	12	2	2 min	3
Maximalkraft	6	3	4 min	3

Die Muskulatur ist das größte fettverbrennende Organ des menschlichen Körpers- das ist ein wichtiger Hinweis zum Abspecken. Der physiologische Muskelschwund beginnt bereits im jugendlichen Alter von 25 Jahren und setzt sich jährlich um 1% bis ins hohe Alter fort. Es ist also für Menschen ab 50 offensichtlich ein Krafttraining wichtiger als ein Ausdauertraining.

Es gibt verschiedene Ziele und Methoden des Krafttrainings. Die Kraftausdauer braucht der Mensch wenn er eine diesbezügliche Sportart ausüben möchte (Rudern, etc.). Die Maximalkraft braucht ein Mensch bei der Ausübung aller Kraftsportarten (Gewichtheben). Letztendlich noch die Hypertrophie, bei der es um den Erhalt der Muskelmasse und gesundheitliche Aspekte geht.

Beim Krafttraining sind verschiedene dynamische Größen wichtig. Die Anzahl der Sätze zwischen zwei und fünf, die Anzahl der Wiederholungen zwischen 10 und 30, die Pausen und die Trainingstage pro Woche. Eine Überlastung ist hier genauso schädlich wie beim Ausdauertraining.

6.12 Social Spirit



Gesellschaft, Gemeinschaft und Zusammenleben von Menschen läuft auf verschiedenen Ebenen ab. Kultur ist eine genetische Bestimmtheit des Menschen und wird wesentlich durch seine Sprache geprägt. Eine Kultur ist so etwas wie ein unbewusstes Gemeinsames. Es sind dies Normen und Werte nach denen meist ungeschrieben gelebt wird. Eine Kultur ist etwas was nicht an einer Person haftet, sondern davon unabhängig und darüber hinaus existiert. Netzwerke gibt es erst in neuerster Zeit als solche. Wir verstehen dabei eine Verbindung von Mensch und Technologie. Die Grenzen eines Netzwerkes sind dann eben keine räumlichen, sondern durch den „Sinn“ gegeben. Ein Netzwerk besteht aus Knoten und Beziehungen, wobei die Knoten die Menschen/Akteure sind. Nur autonome Knoten können sich in einem Netzwerk halten.

Der Begriff Transzendenz kommt aus der Spiritualität – dessen Kontext schon lange existiert. Der Begriff der Holons ist sehr neu und wurde von dem ungarischen Philosophen Arthur Körtler erstmalig verwendet. Holons sind Einheiten die zwar selbstständig leben aber einen Teil ihrer Existenz in einem Übergeordneten haben. Das sind dann wieder Holons. Breite und Tiefe wurden von Ken Wilber im Buch „Heros, Kosmos, Logos“ diskutiert.

6.13 Esoterik

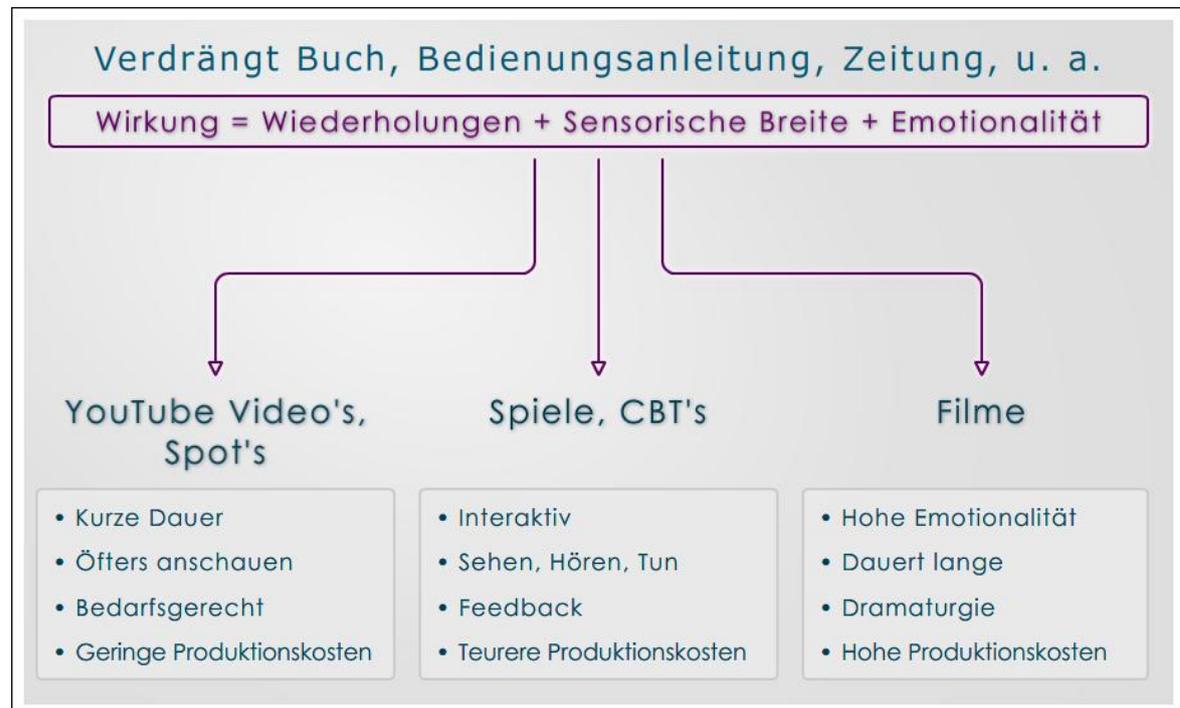
Strömung	Beschreibung	APP's
Gnostik	Demiurg - Schöpfergott (materielles, weibl.=böse)	
Hermetik	Hermes Trismegistos "Das Kybalion"	
Apokalypse	Endkampf Gottes gegen den Satan	
I Ching	Chinesisches Orakel; 64 Zeichen a' 6 Stäbe	
Kabbala	Mystik des Judentums (Sephirots = Sphären)	
Sufismus	Mystik des Islam (tanzende Derwische)	
Alchemie	Umwandlung von Niederem in Höheres	
Astrologie	Zusammenhang: Planetenbewegung und Leben	
Okkultismus	Glaube und Ausführung magischer Handlungen	
Tarot	Karten Deck z.B.: Aleister Crowley	
Archetypen	Menschliche Urbilder; Vorstellungsmuster	
Theosophie	Das Göttliche aus dem inneren des Menschen	
New Age	Esoterik im Hippie Umfeld; Wassermannzeit	

Der Begriff Esoterik hat sich etwa im 18. Jhd. entwickelt und bezeichnet „Inneres und Geistiges“. Im Gegensatz hat sich der Begriff Exoterik für Äußeres und Materielles entwickelt. Oftmals wird Esoterik mit uraltem Geheimwissen gleich gesetzt. Die meisten heute bekannten esoterischen Techniken stammen jedoch aus der Zeit des Spätmittelalters und dem Beginn der Neuzeit. Zum wirklich alten Wissen gehört die Astrologie, die Veden und das I Ching.

Viele Techniken von denen man vermuten würde sie sind sehr alt, entstammen auch der Neuzeit. Sehr markant ist hier der Tarot. Diese Wahrsagetechnik wurde auch erst im 18. Jhd. zu dem was es heute ist. Besonderen Namen hat sich dabei der „Magier“ Aleister Crowley. Bekannt ist der Crowley Tarot. Sehr vieles was heute als esoterisches Wissen publiziert wird, entstammt einigen wesentlichen historischen Quellen. Wie zum Beispiel die Hermetik, die Kabbala und die Gnostik. Auch diese drei referenzieren untereinander. Sucht man wirklich die historische gemeinsame Quelle so wird man im alten Babylon fündig.

Neuere esoterische Strömungen basieren auf der Theosophie, dem Archetypen und der Alchemie. Aktuell im Jahre 2012 war der Maja Kalender. Unter dem Begriff New Age findet sich ein Sammelsurium aller angeführten Strömungen und Techniken.

6.14 Filme und Videos



Offensichtlich verdrängen Video und Film das Buch, die Bedienungsanleitung, die Zeitungen und alles Mögliche Gedruckte. Gerade am Beispiel der Bedienungsanleitung, die oft sehr schwer zu lesen sind, zeigt sich ein Vorteil der „Introduction“ auf YouTube.

Sofern Videos und Filme als Lernmedium herangezogen werden, ist über deren Wirkung zu befinden. Eine Wirkung auf den Menschen ist umso nachhaltiger, je öfter die Wiederholungen sind, je größer die sensorische Breite und je höher die Emotionalität ist.

YouTube Spots haben eine kurze Dauer und man kann sie daher öfter ansehen und kommen daher dem Wiederholungscharakter am Nächsten. Man schaut Spots auch dann an, wenn man sie braucht – also Bedarfsgerecht.

Spiele und CBT's sind meist interaktiv und erhöhen daher die sensorische Breite, liefern ein Feedback und sind daher merkbarer. Die Produktionskosten sind meist schon höher.

Filme dauern lange, haben durch ihre Dramaturgie auch die Möglichkeit einer hohen Emotionalität.

6.15 E-Books und Hörbücher

	
<ul style="list-style-type: none">• Virtuelle Bibliothek/Cloud• Sonnenlichttauglich• Markierfunktion• Schnell lesefähig• Multimedia-Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Als Nebenbeschäftigung• Fremdsprachen-Hörtraining• Entspannend-Meditativ• Trainiert Vorstellungskraft• Emotionalität der Stimme

Haben die Zeitung und das alte Buch ausgedient? Diese Frage wird immer wieder diskutiert und auch damit beantwortet, dass es so angenehm ist eine Zeitung und ein Buch zu lesen. Trotzdem werden sich die neuen Medien nicht aufhalten lassen. Hier werden zwei verschiedene Medien vorgestellt.

eBooks: elektronische Bücher brauchen keinen Platz und keine Regale. Sind immer verfügbar, weil sie in der Cloud stehen. Die dazu notwendigen Lesegeräte verbessern sich laufend. Sie sind bereits sonnenlichttauglich und haben eine lange Betriebsdauer. Lesezeichen, Markierfunktionen, Zitate usw. gehören zum Stand der Technik. Wer sich mit schnellem Lesen beschäftigt, hat hier das richtige Werkzeug. Sofern multimediale Inhalte notwendig sind, sind eBooks ideal.

Hörbücher: das Hören braucht deutlich weniger Gehirnleistung als das Lesen und kann daher als Nebenbeschäftigung, z.B. beim Autofahren gemacht werden. Besonders gut sind diese geeignet als Hörtraining beim Fremdsprachenlernen. Ein Buch hören ist entspannend bis meditativ. Durch die zusätzliche Qualität der Stimme werden auch Emotionen ausgelöst.

7. Lebenspraxis nach Ken Wilber



Ken Wilber hat sich intensiv mit der Bewusstseinsentwicklung auseinandergesetzt. Wilber verwendet das Modell von Jean Gebser. Ein achtstufiges Entwicklungsmodell. Er konnte zeigen, dass die Weltbevölkerung auf verschiedenen Stufen steht, man aber eine Entwicklung nach oben erkennen kann.

Voraussetzung für eine Bewusstseinsentwicklung ist nach Wilber eine integrale Lebenspraxis. Integral meint dabei nicht nur eine Sparte zu trainieren, sondern sich ganzheitlich zu entwickeln. Wilber unterscheidet zwischen individuellen Trainingsmethoden und Entwicklungen auf der Beziehungsebene.

Nach der integralen Lebenspraxis (ILP) sollte jeder Mensch regelmäßig seinen Körper, Verstand, Geist und den Schatten trainieren. Letzteres ist ungewöhnlich, wird aber von Wilber vehement gefordert. Das ist der Umgang mit Träumen, Ängsten, Vorurteilen usw.

Auf der Beziehungsebene sind Ethik, Sexualität, Arbeit und der Umgang mit Geld zu trainieren. Trainingsmöglichkeiten werden im Buch „Integrale Lebenspraxis“ vorgestellt.

8. Fragen

Wissenstreppe nach North

Welchen Weg beschreibt die Wissenstreppe von North?
Welche Stufen führen zur Information?
Wann spricht man von Können?
Welche Stufen können durch Apps abgedeckt werden?

Historische Techniken

Welche Techniken der Wissensweitergabe hat der Mensch entwickelt?
Welche Vorteile hatte die Schrift?
Was löste die Fähigkeit des Lesens aus?
Unterschied zwischen Video schauen und Apps konsumieren?

Neurophysiologie

Welche Dreiteilung hat sich für das Gehirn entwickelt?
Gibt es eine Priorität zwischen den Gehirnschichten?
Wo ist der Sitz des Bewusstseins?
Sind Apps für das Reptiliengehirn denkbar?

Bewusstseinsstufen

Welche einfachen Bewusstseinsstufenmodelle gibt es?
Welche Ebenen umfasst die Konstruktion von Jean Gebser?
Wie ist der Zusammenhang Apps – Bewusstseinsstufen?
Auf welcher Bewusstseinsstufe nach Gebser ist der Großteil der europäischen Bevölkerung?

Spiritual Brain

Wo sieht Maslov Spiritualität?
Wo sieht Freud Spiritualität?
Was ist die zentrale Frage bei Spiritual Brain?
Worin liegt der Unterschied zwischen Meditation und AVS?

Die Apps

Wie werden Daten aus dem Web angezeigt?
Was sind die Vorteile des Browsers?
Was sind die Vorteile von Apps?
Ist eine Kombination von Browser und Apps denkbar?

Neuroakustik

Wie entstehen binaurale Töne?
Was sind isochronische Töne?
Wie macht man EEG Frequenzen hörbar?
Was ist die Schumann – Frequenz?

Musik

Gibt es den „Mozart Effekt“?
Wann ist Musik emotional?
Was bewirkt melodische Musik?
Was bewirkt rhythmische Musik?

Mindmachines

Wie funktioniert eine Mindmaschine im Prinzip?
Was versteht man unter Gehirnwellensynchronisation?
Was versteht man unter der Audio-Strob Technologie?
Wieso könnte eine Mindmaschine entspannend wirken?

Biofeedback

Komponenten eines einfachen Regelsystems?
Welche Leistungen bringt ein Biofeedbacksystem?
Wie entsteht Veränderung bei einem Biofeedbacksystem?
Welche Biofeedbacksysteme sind denkbar?

Mantras

Wo liegt der historische Ursprung von Mantras?
Welches sind bekannte hinduistische Mantras?
Welches sind bekannte christliche Mantras?
Welche Wirkungen haben die Selbstlaute?

Meditation

Wo liegt der Ursprung der Meditation?
Stellenwert der Meditation in Ost und West?
Welche Arten von Meditation sind bekannt?
Was ist das Besondere am Zen?

Kontemplation

Unterschied Kontemplation – Meditation?
Wie erreicht man Kontemplation?
Wo sind gute Plätze für Kontemplation?
Notwendige Voraussetzung für kontemplative Haltung?

Gedächtnistraining

Wann haben wir ein Kurzzeitgedächtnis?
Wann ein Langzeitgedächtnis?
Was kann ein neuronales Netz besonders gut?
Welches sind Gehirnleistungen die es zu trainieren gibt?

Yoga

Welches sind Kernelemente des Yoga?
Wirkung des Yoga?
Die Stufen des Yoga nach Patanjali?
Eigenschaften des europäischen Yoga?

Ausdauertraining

Wie teilt sich die gesamte chemische Leistung des Körpers auf?
Wie kann man die Wärmeentwicklung reduzieren?
Was ist beim Abspecken wichtig?
Was ist beim Ausdauertraining wichtig?

Workout

Die Muskulatur als Organ?
Wie wirkt sich der Muskelschwund aus?
Was gilt es ab 50 Jahren zu trainieren?
Welche Dynamiken sind beim Krafttraining zu beachten?

Social Spirit

Was ist die Eigenschaft einer Kultur?
Was sind die Eigenschaften eines Netzwerkes?
Was sind die Eigenschaften der Transzendenz?
Wie kann Transzendenz über Holons realisiert sein?

Esoterik

Welches sind die grundlegenden Werke der Esoterik?
Zusammenhang von Esoterik und Weltreligion?
Was sind wirklich alte esoterische Strömungen?
New Age – was ist das?

Filme und Videos

Wie ist die Nachhaltigkeit eines Lernprozesses bestimmt?
Was sind die Vorteile von Videospots?
Zusatznutzen bei Spielen und CBT's?
Was macht Filme „merkbar“?

E-Books und Hörbücher

Was spricht für konventionelle Bücher, Zeitungen?
Was spricht für elektronische Bücher?
Was ist der Unterschied zwischen eBook und Hörbuch?
Was sind die Vor- und Nachteile von Hörbüchern?

Lebenspraxis

Wie wird Bewusstsein kategorisiert?
Welches Stufenmodell verwendet Ken Wilber?
Welche Module beinhalten das individuelle Training?
Welche Modelle beinhalten das Beziehungstraining?