

1. Schlafstörungen

Begründung: Musik kann nachweislich Einschlafzeit verkürzen, Grübelschleifen unterbrechen, Parasympathikus aktivieren

Ziel: Beruhigung des Nervensystems, neue Einschlafmuster, positive Abendroutine

2. Burnout / Erschöpfung

Begründung: Menschen im Burnout verlieren ihr Körpergefühl, sind chronisch in Hoch-Beta (Stressmodus)

Ziel: wieder in Kontakt mit sich selbst kommen, Energie nicht „verlieren“, sondern wahrnehmen + lenken

3. Entscheidungsschwierigkeiten

Begründung: In komplexen inneren Entscheidungslagen hilft oft kein Verstand, sondern Klarheit über den eigenen Zustand

Ziel: durch Musik in tiefere Wahrnehmungsebene kommen → intuitiver, stimmiger entscheiden

4. Angst / Grübeln / innere Unruhe

Begründung: EEG-Spiegelung zeigt Klienten, wie Unruhe klingt – und wie Ruhe entsteht

Ziel: Erleben von Sicherheit im eigenen Nervensystem, Aufbau innerer Referenzerlebnisse

5. Prüfungsangst / mentale Vorbereitung

Begründung: Musik kann gezielt auf mentale Zustände abgestimmt werden (z. B. Fokus, Klarheit, Wachheit)

Ziel: Zugang zu Flow-Zuständen schaffen, Sicherheit und Selbstvertrauen ankern

6. Hochsensible / Reizüberflutete Menschen

Begründung: Viele verlieren durch äußere Reize die Selbstregulation – deine Musik schafft Innenraum

Ziel: Abgrenzung, Selbstberuhigung, „Kopfkino“ zur Ruhe bringen

7. Achtsamkeitstraining / spirituelle Prozesse

Begründung: EEG-gesteuerte Musik kann als Meditationsverstärker wirken

Ziel: Vertiefung der Körper- und Selbstwahrnehmung, Zugang zu inneren Bildern, Archetypen, Integration

8. Trauer, emotionale Verarbeitung

Begründung: Musik gibt nicht nur Halt, sondern macht Gefühl hörbar, tragbar, transformierbar

Ziel: Emotionale Resonanz erzeugen – ohne Worte. Selbstheilung anstoßen.

9. Kreativblockaden / künstlerische Orientierung

Begründung: Musik kann helfen, vom Kopf in den Körper/in die Emotion zu kommen – entscheidend für kreativen Flow

Ziel: Zugang zu intuitiver Ausdruckskraft, Lösen von mentalen Blockaden

10. Kinder / Jugendliche mit ADHS, Unruhe

Begründung: EEG-Feedback ist auch spielerisch anwendbar – mit Musik als nonverbales Mittel

Ziel: Selbstregulation, innerer Rhythmus, Impulskontrolle