

Warum das wirkt – aus wissenschaftlicher Sicht:

1. EEG-Spiegelung = bio-psycho-emotionale Selbstwahrnehmung

Studien zeigen: Spiegeln der eigenen Hirnaktivität (z. B. durch Neurofeedback oder rhythmisch abgestimmte Musik) kann:

- Alpha- und Theta-Aktivität erhöhen (→ entspannungsfördernd)
- Beta-Aktivität senken (→ Grübelschleifen unterbrechen)
- Selbstregulation verbessern (wichtig bei Insomnie)

2. Musiktherapie bei Schlafstörungen: gut erforscht

Metaanalysen (z. B. Cochrane 2022) zeigen:

Sanfte Musik kann Schlafqualität signifikant verbessern

Besonders wirksam, wenn Musik individuell abgestimmt ist – wie bei Tune-In

Schon 15–30 Minuten pro Abend über 1–2 Wochen wirken stabilisierend

3. Kombination aus Entspannung + Selbstbegegnung

Viele Klienten schlafen schlecht, weil sie nicht "bei sich" sind

Tune-In Musik wirkt wie ein „emotionales Echo“ ihres Innenlebens

Das beruhigt das limbische System (Stresszentrum), fördert parasympathische Aktivität

4. Faktoren, die die Wirkung beeinflussen

Faktor	Einfluss
Emotionale Offenheit der Person	Je höher, desto stärker der Effekt
Regelmäßigkeit	1x ist oft hilfreich, 3–5x erzeugt stabile Wirkung
Vertrauen / therapeutische Beziehung	Zentrale Grundlage
Heimanwendung deiner Musik	Verstärkt Wirkung massiv
Grad der Schlafprobleme	Bei leichter bis mittlerer Insomnie sehr wirksam; bei chronischer Störung begleitend zu anderen Maßnahmen empfehlenswert

5. Realistische Erfolgsaussichten - bspw. bei Schlafstörungen:

Zeitraum	Wahrscheinlichkeit Verbesserung	Art der Wirkung
Nach 1 Sitzung	mittel (30–50 %)	kurzfristige Entspannung, besseres Einschlafen in der Folgenacht
Nach 3–5 Sitzungen	hoch (70–85 %)	stabilere Einschlafphasen, weniger Grübeln, positives Schlaf-Echo
>5 Sessions	sehr hoch (85–95 %)	nachhaltige Veränderung der Schlafgewohnheiten und Hirnwellenmuster