

# Newsletter Ausgabe 254

für Eggetsberger International & PcE Effect Project (PEP)

---

Herzlich willkommen bei der Newsletter Ausgabe Nr. 254: Juni 2014!  
Juni Update

---

Mehrmals (ca. 1 – 3 Mal) monatlich bekommen Sie von uns kostenlos per E-Mail top-aktuelle Meldungen aus den Bereichen Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomesstechnik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert.

» [Zum Newsletter Archiv](#)

## **Aktuelle Themen:**

1. Der Theta-X Prozess
2. Unser Bauch redet mit
3. Aktuelle Aktionen
4. Lernen mit der Faust
5. Aktuelle Veranstaltungen

### **1. Der Theta-X Prozess** ***Potenzialentwicklung***

**Entfesseln Sie Ihr ganzes Potenzial mit Hilfe des Theta-X Prozesses!**

Theta-X ist ein mehrstufiges Programm von Seminaren bzw. Workshops, die Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr Gehirn, Nervensystem, Ihren Verstand und alle mentalen Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Darüber hinaus entdecken Sie im Laufe des Theta-X Prozesses völlig neue Talente und Fähigkeiten, die Sie schulen und im Alltag einsetzen können.



## **Angst, die Bremse der Höchstleistung**

Heute wissen wir, dass es die Angst im Menschen ist, die ihn vom Weg abbringt und jeden konstruktiven Fortschritt hemmt. Der Begriff der Angst wird dabei in unserem Sprachgebrauch häufig falsch verstanden. Was viele Menschen als Stress interpretieren, ist in häufigen Fällen schon eine Angst (zum Beispiel vor Veränderung, vor Erfolg, etc.). Den Unterschied zwischen Stress und Angst kann man mit der heutigen Messtechnik deutlich sichtbar machen. Theta-X nimmt sich dem Thema der Angst bereits in frühen Levels an. Dank der im Training eingesetzten Neurostimulation können Ängste und Selbstzweifel restlos beseitigt werden.

## **Die Kontrolle über das eigene Leben**

Ebenfalls am Anfang des Theta-X Prozesses stehen Techniken und Maßnahmen, mit denen jeder Mensch die Kontrolle über sein Leben zurückerlangen kann bzw. stärken kann. Nur wo die Kontrolle stark ist, können auch Entscheidungen voll Energie und Kraft sein. Wer sein Leben bewusst lenken oder verändern möchte, benötigt ein hohes Maß an Selbstkontrolle.

## **Energie & Emotion**

Theta-X bringt uns in die Lage, unsere Emotionen selbst bestimmen zu können. Einfache aber wirksame Maßnahmen geben jedem Menschen die Macht über die eigenen Gefühle und Stimmungen in die Hand. Mit dieser Veränderung stellt sich auch ein hohes Maß an Energie ein, das als Antrieb für jede Situation und jeden Tag dient.

## **Die Zukunft ist JETZT**

Im weiteren Verlauf des Theta-X Prozesses vernetzt sich Ihr Gehirn völlig neu und der Zugriff auf Fähigkeiten, die vielen Menschen nie bewusst oder zugänglich sind, wird zu einer natürlichen Fähigkeit wie Sprechen, Laufen und Schmecken.

## **Für wen eignet sich Theta-X?**

Sind Sie bereit die Verantwortung für Ihr Leben, Ihre Fähigkeiten, Ihren Erfolg und Ihren persönlichen Weg zu übernehmen? Theta-X unterstützt Sie bei der Entwicklung zu dem Menschen, der Sie sein wollen. Kürzen Sie den Prozess um Monate und Jahre ab, indem Sie die modernen Stimulationsgeräte der Whisper- Serie einsetzen.



***Holen Sie jetzt das Beste aus sich heraus!***

## Über den Prozess

Theta-X kann im Rahmen mehrerer zweitägiger Seminare absolviert werden. Jeder dieser Theta-X Levels hat einen anderen Schwerpunkt. Das aufbauende Programm muss in der vorgegebenen Reihenfolge absolviert werden, damit Sie sich Schritt für Schritt entwickeln können. Gehirn und Nervensystem müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um ein hohes Maß an Erfolg oder spezielle Fähigkeiten zugänglich zu machen. Im aufbauenden Theta-X Programm wurde dies bereits berücksichtigt.

### **Mit Theta-X können Sie noch in diesem Jahr starten!**

Unsere Theta-X Prozesse starten einmal pro Semester. Der nächste Prozess beginnt schon am 28. und 29. Juni 2014. Danach habe Sie die nächste Chance erst wieder im Januar 2015.

### **» THETA-X JETZT BUCHEN!**

Gerne informieren wir Sie unverbindlich über Theta-X und den gesamten Prozess. Nehmen Sie jetzt Kontakt auf: [DIREKTLINK ZUM KONTAKTFORMULAR](#)

### **TIPP:**

Sie planen mehrere Theta-X Seminare zu absolvieren? Günstiger geht das mit unseren Mitgliedschaften!

### **» SEMINARE GÜNSTIGER MIT EINER MITGLIEDSCHAFT (DIREKTLINK)!**

## **2. Unser Bauch redet mit Entscheidungen**

Das dumpfe Gefühl in der Magengegend angesichts einer bedrohlichen Situation ist eine Volksweisheit. Forschende der ETH Zürich konnten erstmals bei Ratten nachweisen, dass das «Bauchgefühl» maßgeblich das Angstverhalten beeinflusst.

Wenn es um spontane Entscheidungen geht, hören viele auf ihr Bauchgefühl – es ist ein unbestimmtes Gefühl, das sich nicht einfach an einem Gedanken festmachen lässt.

Beispiel: Ein unbeleuchtetes, einsames Parkhaus bei Nacht, Schritte in der Dunkelheit. Das Herz schlägt schneller, der Magen zieht sich zusammen. Bedrohliche Situationen spüren wir oft im Bauch. Diesem sprichwörtlichen Bauchgefühl wollen Forschende zunehmend auf den Grund gehen, nachdem lange das Gehirn als Zentrum aller Emotionen galt.

Nicht nur das Gehirn kontrolliert Vorgänge in der Bauchhöhle, sondern der Bauch sendet auch Signale zurück ans Gehirn. Im Zentrum des "Zwiesgesprächs" zwischen Gehirn und Bauchraum steht der Vagusnerv, der Signale in beiden Richtungen, vom Gehirn an die inneren Organe (über sogenannte efferente Nervenstränge) und umgekehrt vom Bauch ans Gehirn (über afferente Stränge), übermittelt. Indem sie die afferenten Nervenstränge (des Vagus) bei Ratten kappten, machten Urs Meyer, Wissenschaftler in der Gruppe von ETH-Professor Wolfgang Langhans, und seine Kollegen die Zweiwegkommunikation zur Einbahnstrasse, um der Rolle des Bauchgeföhls auf den Grund zu gehen. Das Gehirn konnte bei den Versuchstieren weitere Prozesse im Bauchraum steuern, erhielt aber keine Nachrichten mehr von dort.

## **Viel furchtloser ohne Bauchgefühl!**

In Verhaltensstudien stellten die Forschenden fest, dass die Ratten weniger Scheu vor offenen Flächen und hellem Licht zeigten als Kontrolltiere mit intaktem Vagusnerv. «Das angeborene Angstverhalten scheint deutlich durch Signale vom Bauch ans Gehirn beeinflusst zu werden», sagt Meyer.

Gänzlich furchtlos machte der Verlust des Bauchgefühls die Ratten aber nicht: Denn die Situation bei erlerntem Angstverhalten sah anders aus. In einem Konditionierungsexperiment lernten die Ratten, einen neutralen akustischen Reiz – einen Ton – mit einer unangenehmen Erfahrung zu verbinden. Dabei schien der Bauch-Gehirn-Signalweg keine Rolle zu spielen, und die Versuchstiere lernten ebenso wie die Kontrolltiere, den Ton mit negativen Folgen zu assoziieren. Stellten die Forschenden jedoch von einem negativen auf einen neutralen Reiz um, brauchten die Ratten ohne «Bauchgefühl» deutlich länger, den Ton mit der neuen, nun neutralen Situation zu assoziieren. Das passe auch zu den Ergebnissen einer von anderen Forschern kürzlich veröffentlichten Studie, wonach die Stimulation des Vagusnervs das Umlernen fördere, sagt Meyer.

## **Diese Erkenntnisse sind auch für die Psychiatrie von Interesse**

Beim Post-Traumatischen Stresssyndrom (PTSD) werden ebenfalls neutrale Reize mit durch Extremerfahrungen ausgelöster Angst verknüpft. Die Stimulation des Vagusnervs könnte Patienten mit PTSD dabei helfen, die auslösenden Reize wieder mit etwas Neutralem zu assoziieren. Ärzte wenden die elektrische Vagusnervstimulation bereits bei Epilepsie und in Einzelfällen bei Depressionen an.

## **Der Bauch beeinflusst direkt die Signalstoffe im Gehirn**

«Weniger angeborene Scheu, aber längeres Festhalten an erlernter Angst – das klingt vielleicht widersprüchlich», räumt Meyer ein. Angeborene und erlernte Angst seien aber zwei unterschiedliche Verhaltensdomänen, bei denen verschiedene Signalsysteme im Gehirn angesprochen werden. So fanden die Forscher bei genauerer Untersuchung der Rattengehirne auch, dass der Verlust der Signale vom Bauchraum die Produktion von bestimmten Signalstoffen im Gehirn, sogenannten Neurotransmittern, veränderte.

«Wir konnten zum ersten Mal zeigen, dass das gezielte Unterbrechen des Signalwegs vom Bauch ins Gehirn komplexe Verhaltensmuster verändert. Bisher wurden diese Verhaltensmuster immer allein dem Gehirn zugeschrieben», sagt Meyer. In ihrer Studie zeige sich nun klar, dass der Bauch beim Angstverhalten ebenfalls mitrede. Was der Bauch sage, also was genau signalisiert werde, sei allerdings noch nicht ganz klar. Die Forschenden hoffen jedoch, in zukünftigen Studien die Rolle des Vagusnervs und der Zwiesprache zwischen Gehirn und Körper weiter aufzuklären.

Die Forschung: Melanie Klarer, Myrtha Arnold, Lydia Günther, Christine Winter, Wolfgang Langhans, Urs Meyer: "Gut Vagal Afferents Differentially Modulate Innate Anxiety and Learned Fear", in The Journal of Neuroscience LINK: <http://www.jneurosci.org/content/34/21/7067>

Originalmeldung: ETH Zürich <https://www.ethz.ch/de/news-und-veranstaltungen/eth-news/news/2014/05/der-bauch-redet-mit.html>

### 3. Aktuelle Aktionen im Bio-Vit Shop

Unsere Aktionen im Juni umfassen unterschiedliche Frequenzen mit Wirkung auf Körper und Gehirn. Außerdem gibt es für kurze Zeit wieder das Aphrodisierende DOPPELPAK in Aktion (Sie kaufen ein Aphrodisierendes Paket und erhalten die DOPPELTE Menge zum selben Preis). Anlässlich des Vatertags in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es außerdem unsere Charisma Parfüms für Herren im Angebot.



**Entdecken Sie unsere aktuellen Aktionen jetzt im Bio-Vit Shop!**

[» Zu den Aktionen!](#)

### 4. Lernen mit der Faust *Tipp: Besser Merken*

Da die rechte Hand auf die linke Hirnhälfte wirkt und die linke auf die rechte, stärkt das richtige Ballen der Hände zur Faust das Gedächtnis.

Besser lernen, besser behalten, besser erinnern, bessere Stimmung!

#### **Jetzt Prüfungsängste, Lernprobleme gezielt ausschalten**

Wenn eine Hand zur Faust geballt wird, kann das viele Gründe haben: offenen Zorn etwa – dann folgt bald der Schlag –, oder auch ohnmächtige Wut, dann wird die Faust nur in der Tasche geballt.

In jedem Fall geht es um Erinnerung. Der vom Schlag Getroffene soll die Lektion gut im Gedächtnis behalten, und die geheim geballte Faust erinnert ihren Träger daran, dass sie irgendwann auch vorgezeigt werden wird.

Aber eine Faust kann noch viel direkter mit dem Einprägen einer Erinnerungsspur zu tun haben – und die andere mit dem späteren Abrufen.

Das wissen die Forscher um Ruth Propper (Montclair State University), schon aus früheren Experimenten. Schon damals zeigte sich, dass das Ballen der rechten Hand das linke Stirnhirn aktiviert, und das Ballen der linken Hand das rechte. Die Aktivierung der linken Hirnhälfte hat enorme Folgen, etwa für die Emotionen, das macht erfolgreicher, optimistischer, freudiger und sogar glücklicher. Die geballte linke Faust und das damit verbundene aktivieren des rechten Stirnhirns macht kreativ. Sie bringt aber auch eher Stimmungen der Zurückgezogenheit (Trauer, Angst, leicht depressive Gefühle) mit sich.

Aber nur eine Hand zu ballen bringt nicht viel, wir brauchen beide jeweils abwechselnd. Nicht nur Emotionen werden von der einen Hirnhälfte anders gesteuert als von der anderen, auch bei der Raumwahrnehmung ist dies so, und auch das Sprachzentrum sitzt links im Gehirn. Lässt sich das alles beeinflussen, indem man schlicht die eine oder andere Faust ballt? Propper hat es mit dem Gedächtnis versucht und ist davon ausgegangen, dass auch das

asymmetrisch organisiert ist, in der Hemispheric Encoding/Retrieval Asymmetrie. Gelerntes wird von der linken Hirnhälfte aus ins Gedächtnis eingelagert, die rechte Hirnhälfte kommt ins Spiel, wenn es dann wiederum um das Abrufen der Erinnerung geht. Also hat Propper Testpersonen lange Listen mit Wörtern auf dem PC-Schirm gezeigt und sie gebeten, sich möglichst viele zu merken. Hinterher wurden sie geprüft.

Bei den Tests wurden die Testpersonen in fünf Gruppen aufgeteilt:

Die eine Gruppe ballte vor dem Einprägen 11/2 Minuten (zählen bis 90 im Geist) lang die rechte Hand und dann vor dem Erinnern die linke, die zweite tat es umgekehrt. Die dritte und vierte Gruppe ballte zweimal die gleiche Hand, und die fünfte tat mit den Händen gar nichts. Am besten erinnerte sich die erste Gruppe die die Fäuste ballten an das Gelernte. „Der Befund ist beeindruckend“, so die Forscher. Der Effekt lässt sich „in vielen Bereichen gewinnbringend anwenden, nicht nur zum Lernen und bei Prüfungen sondern auch um die Stimmung zu verbessern.

## **IPN-Labor, Biofeedback-Messlabor**

Unsere eigenen Untersuchungen dieser einfachen aber effizienten Übung bei gleichzeitiger Messung der Gehirnpotenziale (mittels Pce-Trainer oder Pce-Scanner iQ) zeigt, dass nicht jeder auf das Ballen der Fäuste gleich stark reagiert. Mittels der Biofeedbackgeräte kann nicht nur untersucht werden wie und ob jemand ausreichend reagiert, sondern es kann auch die Haltung und Festigkeit der Faust aufgrund der Messungen optimiert werden. Durch die richtige Druckstärke und Hand- und Armhaltung kann der positive Effekt genau abgestimmt werden. Gerade das Ballen der linken Faust und Aktivieren der rechten Hirnhälfte sollte genau abgestimmt werden. Denn damit kann man das Auftreten schlechter Gefühle umgehen. Hier hilft es dann zu messen, wie lang die linke Faust geballt werden soll (zumeist etwas weniger als die 90 Sekunden).

Quelle: Montclair State University, Plos I One (PLoS, 24.4.) und IPN-Forschung - Messlabor

Siehe auch: <http://eggetsberger-info.blogspot.co.at/2013/05/mit-einem-trick-konnen-sie-ihre.html> (deutsch)

und: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0062474> (englisch)

## **5. Aktuelle Veranstaltungen im PEP Center**

Alle aufgeführten Veranstaltungen finden im PEP Center statt:

PEP Center  
Schottenfeldgasse 60/3/35  
1070 Wien  
Österreich

### **Trainingsabend: Pce+ | Pce Yoga**

Donnerstag, 05.06.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: 10,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen sind herzlich eingeladen zu diesem Trainingsabend mit Jenny Fox. Das belebende Training verbessert den Energiefluss, löst Verspannungen und schafft mehr Stabilität in der Wirbelsäule. Die anschließende Frequenz-Meditation mit unterstützender Erdung regt den Energiefluss der Pce Yogis an!

Privatstunden auf Anfrage!

### **Trainingsabend: Pce+ für Fortgeschrittene**

Freitag, 13.06.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: 10,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

ACHTUNG: Bitte eigene Yoga Matte mitbringen!

Das Fortgeschrittenen Training mit Jenny Fox. Bitte informieren Sie sich im regelmäßigen Basis Training (Trainingsabend: Pce+ | Pce Yoga), ob das fortgeschrittene Training schon für Sie sinnvoll ist.

Privatstunden auf Anfrage!

### **Seminar: Theta-X4**

Samstag & Sonntag, 14. & 15.06.2014

11:00 - 17:00

Eintritt: 395,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Im Mittelpunkt dieses Seminars, mit dem Untertitel Power Dynamik, steht die Kontaktaufnahme und Kommunikation mit der höheren Bewusstseinssebene. Stabilisierung und Erweiterungen zur persönlichen Energiegewinnung, Ausgleich des Hormonsystems (inkl. Glückshormone) im physischen wie auch im energetischen Bereich. Noch mehr Power und Glücksgefühle, mithilfe der powerdynamischen Übungen durch das Aktivieren der inneren Energiepumpen. Mit der erhöhten Energie können Sie sich auf einen Bereich des Bewusstseins einlassen, mit dem Sie Ihren Gedanken eine neue Kraft verleihen können. Dieser Bereich Ihres Bewusstseins ist die geeignete Instanz um tief greifende Antworten zu bekommen, die Ihr Leben und Ihre Gesundheit positiv beeinflussen. Lernen Sie die neuen Kräfte zu kanalisieren und zu lenken!

Zur Kontaktaufnahme mit der höheren Bewusstseinssebene setzen wir beim Seminar Theta-X4 einen neuen Whisper ein. Dieser unterstützt die fortgeschrittenen Übungen und sichert die sanfte Wirkung.

### **Vortrag: Charisma Training**

Dienstag, 24.06.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: FREI

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Wir führen in das Thema des Charisma Trainings ein. Erfahren Sie an diesem Abend, wie Charisma entsteht und wie man sein eigenes Charisma steigern kann.

### **Trainingsabend: Pce+ | Pce Yoga**

Donnerstag, 26.06.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: 10,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen sind herzlich eingeladen zu diesem Trainingsabend mit Jenny Fox. Das belebende Training verbessert den Energiefluss, löst Verspannungen und schafft mehr Stabilität in der Wirbelsäule. Die anschließende Frequenz-Meditation mit unterstützender Erdung regt den Energiefluss der Pce Yogis an!

Privatstunden auf Anfrage!

### **Seminar: Theta-X**

Samstag & Sonntag, 28. & 29.06.2014

11:00 - 17:00

Eintritt: 395,- Euro

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Steigen Sie jetzt in den neuen Theta-X Prozess ein!

Neben dem interessanten und umfangreichen theoretischen Teil kommen auch breitgefächerte Trainings- und Stimulationsmethoden zum Einsatz, sodass jeder Teilnehmer seine inneren Energien richtig aktivieren kann und mit dem Wissen des Erfolgs den Workshop abschließt. So können Sie auch das neu Erlernte zur Anwendung bringen.

Am Ende unseres Theta-X Workshops werden Sie nach nur 2 Tagen eine beachtliche und vor allem auch messbare Verbesserung Ihrer mentalen Stärke erreichen!

Mehr über Theta-X erfahren Sie im Schwerpunkt- Thema 1 dieses Newsletters!

### **Hypnoseabend: Finden der persönlichen Methode**

Dienstag, 03.07.2014

19:00 - 21:00

Eintritt: FREI

Anmeldung: [DIREKTLINK!](#)

Finden Sie Ihre persönlichen Stärken beim Hypnotisieren. Dieser Abend dient der praktischen Übung von Hypnoseeinleitungen, Fraktionierungen und Vertiefungen. Für Absolventen des Seminars "Hypnose 2" besteht auch die Möglichkeit die Aktiv- Wach- (Fahrrad-) Hypnose zu üben. Unsere Trainer geben Tipps mit denen Sie Ihre persönliche Methode finden und sich als Hypnotiseur weiterentwickeln können.

---

[» Folgen Sie uns auf Facebook \(Eggetsberger.NET\)!](#)

[» Bio-Vit Shop](#)

[» Eggetsberger- Info Wissenschaftsblog](#)

[» Eggetsberger.NET](#)

---

Wenn Sie keine Mitteilungen von -eggetsberger.net- Eterna Management S.L. bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen Link [Link](#)



Eggetsberger Net  
Forschungs- und Arbeitsgemeinschaft für

System- und Biofeedbackentwicklung

Eterna Management S.L.  
Mitglied des International-PcE-Network

\* Eterna Management:(Firmenbuch) Company Registration No.: Registro Mercantil de Mallorca, tomo 2067, folio 203, hoja PM-47533

\* International-PcE-Network (ZVR-Zahl 182402090)

Tel.: ++43 (01) 402 57 19

Tel.: ++34 65 000 22 61

Die Newsletterredaktion erreichen Sie unter

eFax-Nummer ++43-1-253-67229090

E-Mail: [http://eggetsberger.net/email\\_newsletter.html](http://eggetsberger.net/email_newsletter.html)

Forschungsplattform Web: [www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net)

Bio-Vit-Internetshop Web: [www.ilm1.com](http://www.ilm1.com)

Für den Inhalt verantwortlich: Gerhard und Markus Eggetsberger sowie das Newsletterteam  
Newsletter - Gerichtsstand: Palma de Mallorca - Spanien

--

**Wenn Sie keine Mitteilungen von "eggetsberger.net" bekommen möchten klicken Sie bitte auf diesen [Link](#)**

---