

Tune-In -

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