IN 6 SCHRITTEN BEREIT FÜR DIE CHALLENGE

Step 1

- Du erhältst eine E-Mail von “The Muse Professionals Team” mit der Einladung zum Download der MUSE App.
- Lade die MUSE App aus deinem App Store oder Play Store herunter.

Step 2

- Registriere dich mit deiner hinterlegten E-Mail-Adresse durch “Add new account”.
- Du erhältst 2 weitere Emails. Eine zur Verifizierung deines Accounts und eine zur Freigabe der MUSE Daten an brainboost. Bitte bestätige dies.
- ⚠ Solltest du die E-Mail zur Freigabe nach Anlegen des Accounts nicht erhalten, melde dich unter **mfc@brainboost.de**

Step 3

- Schalte Bluetooth an deinem Smartphone ein.
- Schalte das geladene MUSE Headband ein und verbinde es mit der App.
- Schaue dir das Tutorial an. Hier wird erklärt, wie man das MUSE Headband richtig benutzt,wobei die gesamte App in Englischer Sprache ist.
- Anschließend wird das Headband, wie vor jeder Session kalibriert. Dies dient als Referenz für die nachfolgende Messung.

Step 4

- Lege die Länge, die Geräuschkulisse und die Anleitung (Collections) für deine Session fest und starte sie.
- **TIPP:** Wenn du dir die gewünschten Anleitungen vorab herunterlädst, kannst du diese auch ohne Internetverbindung hören! Dafür klickst du einfach auf dieses Symbol: ⭳
- Beginne deine Session.

Step 5

- Das MUSE Headband misst deine Gehirnaktivität und leitet die Informationen an die App weiter.
- Durch Echtzeit Neurofeedback wird die Gehirnaktivität in Form von Wettergeräuschen widergespiegelt. Wenn die Geräuschkulisse laut und unruhig wird, so sind es auch deine Gedanken.

Step 6

- Setze das MUSE Headband ab und reinige es ggf. mit einem feuchten Tuch.
- Schaue dir deine Ergebnisse an und notiere deine Beobachtungen zu deiner Session.
- Unter „me“ kannst du deine wöchentlichen Ziele setzen.

brainboost
NEUROFEEDBACK

Mental Fitness Challenge

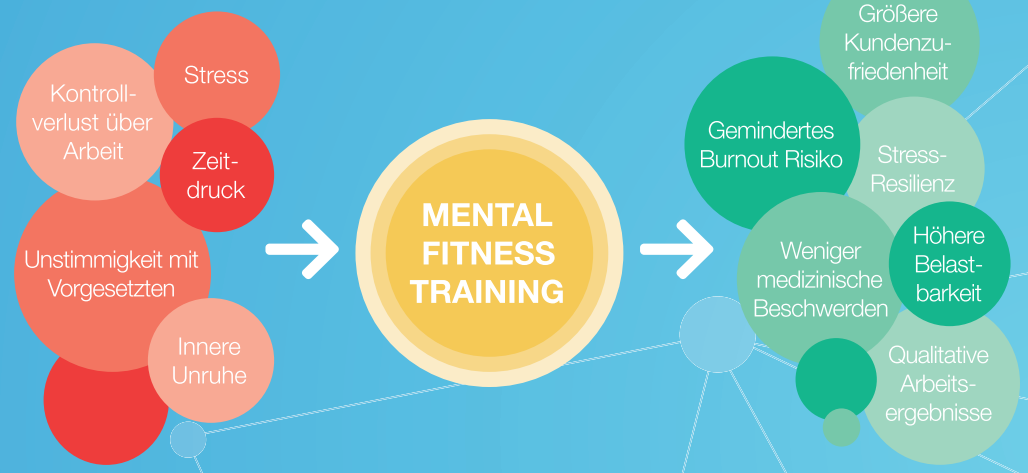
NEURO-FEEDBACK

GAMIFICATION

TRACKING

MENTAL FITNESS CHALLENGE

Durch Mental Fitness Training kann stressbedingten Symptomen vorgebeugt und somit die mentale Gesundheit verbessert werden. Daraus folgt eine größere Zufriedenheit, die sich positiv auf Job und Privatleben auswirkt.



brainboost Mental Fitness Challenge hilft dabei den Einstieg in das Mental Fitness Training durch Meditation zu erleichtern. Durch die technische Unterstützung des Echtzeit Neurofeedbacks durch das MUSE Headband können abschweifende Gedanken schneller erkannt und der Fokus zurück gebracht werden. Jedes Mal, wenn die Gedanken wieder fokussiert werden, wird das Gehirn wie ein Muskel trainiert. Regelmäßige Meditationspraxis bewirkt eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Empathie anderen gegenüber. Dies kann mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden mit sich bringen.

Die App veranschaulicht die Gehirnaktivität und den Verlauf des Trainings. Das Tracking über die gesamte Challenge hinweg motiviert dabei, aus der Meditationspraxis eine Routine zu schaffen. Daher macht die Anwendung von MUSE den Einstieg in das Mental Fitness Training spielerisch einfach.

ABLAUF

brainboost Starter Box

MFC Guide + MUSE Headband + weekly update

Smartphone + Kopfhörer

werden zusätzlich benötigt

MUSE App downloaden

get ready for the Mental Fitness Challenge

Wöchentliche Ziele für MUSE Meditation setzen und dokumentieren + wöchentliche brainboost Updates erhalten

GAMIFICATION

TRACKING

NEURO-FEEDBACK

Meditationspraxis spielerisch in den Alltag integrieren

Auswertung & Auszeichnung der gemeinsam erreichten Meditationsminuten