

# Zusatzsoftware: Alive



Alive von Somat Vision – die Biofeedback-Software mit »Mehr drin«

Ihr Allrounder – ein Trainingssystem, das sich mit Ihren Lebensfähigkeiten entwickelt – komplex, individuell, intelligent –



Mit Alive nutzen Sie ein Trainingsumfeld, das mit effektiven Trainingsmethoden und komplexen Variationsmöglichkeiten Ihr Stressmanagement und Ihre mentale Balance nach neuesten Erkenntnissen des Biofeedback nachhaltig stärkt.

Sie erlernen wertvolle Lebensfähigkeiten wie:

- Entspannung und Stressabbau durch Konzentration
- größere Vitalität und Ausgeglichenheit
- Gelassenerer Reaktion auf angespannte Alltagssituationen
- Steigerung Ihrer körperlichen und mentalen Vitalität
- Entwicklung eines besseren Einfühlungsvermögens für Menschen
- Stärkere Konzentrationsfähigkeit, damit stringenteres Organisationsvermögen für Arbeiten und Aufgaben

Dazu müssen Sie nicht Ihren Job kündigen oder Urlaub nehmen. Trainieren Sie täglich 10 Minuten mit Alive, und schnell integrieren Sie erste Erfolge in Ihr Leben.

Bessere Lebensfähigkeiten bedeuten, dass Sie sich rundum wohler fühlen. Sie gehen motivierter, weil trainiert an Ihren Alltag, meistern Dinge leichter, die vorher eine Herausforderung darstellten, setzen individuelle Ziele – familiär oder beruflich – effektiv um.

Das klingt unmöglich? Wagen Sie es! **Testen Sie 20 Probesitzungen der Alive-Klinikversion kostenlos und unverbindlich.**

Downloadlink: [»ALIVE hier kostenlos downloaden und 20 Mal gratis testen«](#)

Sie benötigen lediglich den [IOM Biofeedback Sensor](#), um mit dem Alive-Probetraining zu beginnen. Welche Funktionen Ihnen in der Probeversion zur Verfügung stehen, zeigen wir nachstehend.

Wenn der Test Sie überzeugen konnte und Sie Ihre Lebensfähigkeiten weiter mit Alive entwickeln möchten, können Sie eine Seriennummer online günstig bei uns kaufen.

**Bitte beachten Sie:**

Die Nutzung von Alive ist nur mit dem [IOM Biofeedback Sensor](#) möglich.

Sehen Sie nachfolgend die Alive Features, eine einzigartige Biofeedback-Software für Ihr komplexes, individuelles, intelligentes Trainingssystem:

## Alive Environments (Trainingsumgebungen)



Genießen Sie das Training Ihrer Lebensfähigkeiten in visuellen, visuell-auditiven oder auditiven Sitzungen. Zauberhafte Module lassen Sie während Ihres Trainings virtuelle Leistungen durch Konzentration und Selbstwahrnehmung meistern.

- **Power Vine.** Ihre Energiearbeit lässt eine Weinrebe wachsen. Erleben Sie, wie die Triebe sich durch Ihre Trainingsfortschritte immer weiter verranken.
- **Shape Shifter (Herzkohärenz).** Ihre steigende Herzkohärenz lässt geometrische Formen heller und deutlicher erscheinen. Während Sie die erhöhte Herzkohärenz kontinuierlich auf dem erreichten Level halten, verändern sich die Formen stets neu.
- **Streaming Water (Herzkohärenz).** Lassen Sie ein fließendes Gewässer hör- und sichtbar werden, indem Sie eine hohe Herzkohärenz erreichen. Verändern Sie die Farbe des Wassers zu einem tiefen Blau, indem Sie den Herzrhythmus gezielt senken.
- **Metal Pulse (Herzkohärenz).** Trainieren Sie die Erhöhung Ihrer Herzkohärenz. Dadurch verändern die Metallspiralen ihre Farbe und werden blau.
- **Breath Spirals (Atemtechnik).** Ihr gleichmäßiger, ruhiger Atem formt schimmernde Partikel zu einer dreidimensionalen Spirale von beachtlichem Ausmaß.
- **Plasma (Herzrhythmus / Puls).** Verändern Sie Ihren Herzrhythmus gleichmäßig. Dadurch erzeugen Sie einen rötlich leuchtenden Plasmastrom. Senken Sie Ihre Pulsrate, um das Plasma langsamer fließen zu lassen.
- **Incoming Tide (Entspannung).** Ihre innere Ruhe bewegt das Meer. Mit sanftem Meeresrauschen brechen die Wellen am Strand, solange Sie entspannt bleiben.

- **Memory (Entspannung – Audio-Environment).** Lauschen Sie mit geschlossenen Augen der Musik. Der Grad Ihrer inneren Ruhe bestimmt, wie deutlich Sie die Musik wahrnehmen. Sie entspannen in reiner Audio-Umgebung.
- **Rain (Entspannung – Audio-Environment).** Schließen Sie Ihre Augen. Achten Sie auf das Prasseln des Regens. Finden Sie immer stärker zu innerer Ruhe, um das Geräusch immer deutlicher wahrzunehmen. Sie entspannen in reiner Audio-Umgebung.
- **Stream (Entspannung – Audio-Environment).** Hören Sie mit geschlossenen Augen das Plätschern eines Baches. Ihre Fähigkeit zu innerer Ruhe bestimmt, wie deutlich Sie den Bach und sein Plätschern wahrnehmen. Sie entspannen in reiner Audio-Umgebung.
- **Tropical Ocean (Entspannung).** Beherrschen Sie den Wind! Ihre innere Ruhe bewegt ihn ständig und lässt Wellen am tropischen Strand rauschen.
- **Wave (Entspannung).** Schließen Sie die Augen. Hören Sie das Meeresrauschen. Je besser es Ihnen gelingt, die innere Ruhe aufrechtzuerhalten, desto deutlicher nehmen Sie das Rauschen wahr. Sie entspannen in reiner Audio-Umgebung.
- **Cloud Color (Entspannung).** Ihre innere Ruhe bewegt Wolken am Himmel ständig. So lange Sie innerlich entspannt bleiben, verändern sich ständig deren Formen.

Moderne Biofeedbackverfahren geben Ihnen während des Trainings in den Alive-Environments sofortiges Feedback. Sie kontrollieren Ihre Trainingserfolge und können Techniken zur Steigerung der Herzkohärenz, zur Senkung der Pulsrate, Atem- und Entspannungstechniken bei Bedarf intensiver trainieren.

## Alive Workshops

Ziel der umfangreichen Alive Workshops ist das Erlernen von Techniken zur Selbstwahrnehmung, zum Stressmanagement und zur Entspannung. Jede dieser Lebensfähigkeiten trainieren Sie in interaktiven Workshops auf komplexe Weise.



## Atemtechniken:

- **Ways to Breathe.** Sie entwickeln im Verlaufe des Workshops optimale Atemtechniken mit dem Ziel, eine hohe Herzkohärenz zu erreichen.
- **Optimize Breath Pacer.** Sie lernen, sich selbst immer genauer wahrzunehmen mit dem Ziel, Ihren individuell optimalsten Atemrhythmus zu finden und zu trainieren.
- **Paced Breathing.** Sie lernen, rhythmisch zu atmen mit dem Ziel größerer Entspannung.
- **Mindfulness of Breath.** Sie trainieren Selbstwahrnehmung mit dem Ziel, konzentriert auf Ihre Atmung zu achten.
- **Advanced Breathing.** Sie trainieren alle bisher erlernten Atemtechniken mit dem Ziel, Ihre verbesserten Lebensfähigkeiten weiter zu vervollkommen.

## Körperliche Entspannungstechniken:

- **Body Scan.** Sie konzentrieren sich auf jede Faser Ihres Körpers. Sie scannen sich selbst.
- **Relax your Muscles.** Sie konzentrieren sich im Workshop darauf, die Muskeln zu entspannen.
- **Progressive Muscle Relaxation.** Sie konzentrieren sich auf zunehmende Entspannung aller Muskeln.

## Geistige Entspannungstechniken:

### Stressmanagement

- **5 Minute Daily Break.** Sie gewöhnen sich täglich 5 Minuten an, in denen Sie Ihren Geist aus dem Alltag ausklinken.
- **Trying too hard?** Sie erlernen im Workshop, sich selbst nicht unter Druck zu setzen.
- **Zoom out.** Sie trainieren Abstand zu sich selbst und sehen sich als Ihr eigener Beobachter aus der Distanz.

### Entspannung

- **Letting Go.** Sie lernen, ungeachtet aller täglichen Ereignisse den Alltag loszulassen.
- **Safe Place.** Sie trainieren mit dem Workshop, Ihren ureigenen, vollkommen geborgenen Ort zu finden und im Alltag bei Bedarf aufzusuchen.

### Selbstwahrnehmung

- **Mindfulness of Thought.** Sie trainieren, bewusst auf Ihre Gedanken zu achten
- **Finding Gratitude.** Sie entwickeln Dankbarkeit.
- **Mental Imagery.** Sie erlernen die Fähigkeit der Visualisierung und geistigen Imagination.

In jedem einzelnen **Alive-Workshop** erhalten Sie Feedback über Ihre Trainingserfolge und kontrollieren diese. Dies gewährleistet die Workshop-Begleitung durch Biofeedbackverfahren auf modernstem Stand.

## **Alive Trainer**

Ein virtueller Trainingsmentor, der **Alive Coach**, leitet Sie im Alive Training an. Sie erhalten von ihm Unterstützung, um die optimale Atemtechnik für das Training zu finden. Er wertet Ihre Trainingserfolge per Monitoring und Diagnose aus und hilft Ihnen, Ihre persönlichen Biodaten richtig zu interpretieren. Ziel ist die ständige Verbesserung Ihrer Lebensfähigkeiten. Dafür empfiehlt Ihr **Alive Coach** Ihnen Übungen, die auf Ihren bisherigen Trainingserfolgen aufbauen. So durchlaufen Sie – ganz nach Ihren individuellen Voraussetzungen und Fortschritten – einen genau auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan.

## **Alive Graph-Training**

Beim Alive Graph-Training werden Ihre Biodaten auf klassische Weise gemessen und analysiert. Das Biofeedbacktraining nach dieser traditionellen Methode leitet Sie durch grafische Aufzeichnungen in Echtzeit an. Therapeuten und Trainer arbeiten bei der Clinical Version mit unterschiedlichen Varianten und Ansichten. Auch psychologisch interessierte Privatanwender profitieren vom klassischen Alive Graph-Training und seinen wertvollen Echtzeit-Analyse-Funktionen.

## **Alive Progress-Review**

Eine Nutzerdatenbank speichert sämtliche Trainingsergebnisse automatisch ab. Sie können jederzeit mit Alive Progress Review den Fortschrittsstand Ihres Trainings kontrollieren und die bisherigen Sitzungen einzeln oder im Vergleich analysieren. Alive Progress Review ermöglicht Ihnen per Trainingshistorie die Verfolgung Ihrer eigenen Trainingsentwicklung, Ihren derzeitigen Stand der Verbesserungen und eine kontinuierliche Weiterentwicklung Ihrer bisher erlernten Lebensfähigkeiten.

## Alive Mini-Games



Spielerisches Training mit diesen Biofeedback-Modulen motiviert und macht Lust auf die nächste Trainings-Sitzung. Beobachten Sie, was Sie mit den Alive Mini-Games alles bewirken:

**Four Seasons:** Erhöhen Sie gezielt Ihre Herzkohärenz. Behalten Sie diese eine Zeitlang bei. Erleben Sie als Lohn Ihres erfolgreichen Trainings das Erblühen des Frühlings, die Schönheit des Sommers, den Herbst mit seinen Farben und den stillen Winter.

**Golden Sunrise.** Verändern Sie Ihren Herzrhythmus gleichmäßig und behalten Sie ihn bei. Ein goldener Sonnenaufgang zeigt an, dass Ihr Training erfolgreich ist.

**Green Thumb.** Finden und wahren Sie Ihre innere Ruhe. Zur Belohnung für erfolgreiches Training sehen Sie, wie eine prächtige Hyazinthe wächst.

**Dream House.** Wenden Sie Ihre Trainingstechniken an und erbauen Sie bei Sonnenaufgang das Fundament Ihres Traumhauses. Bauen Sie Stein auf Stein, bis Sie bei Sonnenuntergang und am Ende des erfolgreich durchgeführten Trainings in Ihrer Garage einparken.

**Night Flight.** Durchfliegen Sie eine Großstadt bei Nacht, und freuen Sie sich an den hell erleuchteten Hochhäusern.

**Alien Shuttle.** Bringen Sie durch gezielte Trainingstechniken Ihr Alien Shuttle in Position, um schließlich am Mutterschiff anzudocken.

Die Spielsteuerung der Alive Mini-Games erfolgt durch moderne Biofeedbackverfahren. Sie erhalten sicheres Feedback über Ihre Trainingserfolge während der Games.

## DualDrive (Alive-Version)



Treten Sie auf verschiedenen Rennstrecken gegen virtuelle Rivalen oder menschliche Mitspieler an. Mit der Alive-Version von Dual-Drive bestimmt der Grad Ihrer Entspannung über die Geschwindigkeit Ihres Rennautos. Wer die innere Ruhe am besten wahrt, durchquert die Ziellinie zuerst und gewinnt das Rennen. Motocross-Rennen per Biofeedback-Software, das macht **DualDrive (Alive-Version)** zu einer actionreichen Trainingsherausforderung und ist eine reduzierte Version der Zusatzsoftware DualDrive Pro. Die Alive-Version enthält nur deren spielerische Komponenten des Autorennens.

**DualDrive (Alive-Version)** ist netzwerkfähig. Damit können mehrere menschliche Rennkonkurrenten über das lokale Netzwerk gegeneinander im Rennen antreten. Die menschliche Komponente statt virtueller Konkurrenten macht das Training zu einer spannenden Herausforderung. In der Praxis ist das Entspannungstraining allein oder ein Rennen gegen den Computer oft vorzüglich, kippt jedoch beim Wettstreit gegen »echte« Mitspieler. Das macht **DualDrive (Alive-Version)** besonders für das Antrainieren von Gelassenheit in Prüfungssituationen oder realen Wettbewerben besonders wertvoll.

Systemvoraussetzungen die Verwendung von **DualDrive (Alive-Version)** im Netzwerkbetrieb sind pro Mitspieler ein PC, eine Biofeedback-Konsole (IOM-Sensor oder LightStone) und ein lokales Netzwerk. Auf jedem PC muss Alive installiert sein – pro Lizenz darf Alive auf 3 PCs verwendet werden.

**DualDrive (Alive-Version)** kann in folgenden Spielmodi verwendet werden:

- **Autopilot-Modus.** Ihr Rennwagen wird von einem Autopiloten gesteuert. Sie konzentrieren sich nur auf die nötige Entspannung für die schnellstmögliche Vorwärtsbewegung Ihres Rennautos.
- **Manueller Modus.** Sie steuern den Wagen selbst per Joystick oder Tastatur. Gleichzeitig entspannen Sie so gut wie möglich, um wiederum den Rennwagen zu beschleunigen. Je schneller der Wagen fährt, umso mehr Konzentration erfordert seine sichere Steuerung. Auftretender Stress bremst den Wagen ab. Je gelassener Sie also möglichst durchgehend während der Fahrt bleiben, desto souveräner behalten Sie die Kontrolle über das Auto.

**Sogar Athleten und Sportrennfahrer profitieren von diesem Mentaltraining. Leistungs- und Reaktionsfähigkeit sind auch außerhalb des Sports wertvolle Lebensfähigkeiten.**

Hyperaktive Kinder und Kinder mit Konzentrationschwächen sprechen gut auf diese Therapieunterstützung an. Durch das Spielen von **DualDrive (Alive-Version)**, auch gegen menschliche Konkurrenten, gelingt das Verhaltenstraining erfolgreich und schafft eine ständige Motivation zur Fortsetzung des Trainings.



Die Selbstwahrnehmung durch Konzentration gelingt nach einer Weile automatisch durch den spielerisch entwickelten Ehrgeiz. **DualDrive (Alive-Version)** kann individuell an die jeweiligen User-Präferenzen angepasst werden.

Moderne Biofeedbackverfahren sind die Basis der **DualDrive (Alive-Version)** Spielsteuerung. Sie erhalten Feedback über Ihre Trainingserfolge und können Ihre Trainingsfortschritte kontrollieren. Die Herzkohärenz ist der Biofeedbackparameter für die Steuerung in der Standard-Version von **DualDrive (Alive-Version)**. Die Clinical Version stellt als weiteren Parameter die elektrische Hautleitfähigkeit zur Verfügung. Elektrische Hautleitfähigkeit und Herzkohärenz können hier auch kombiniert werden.

### Alive Standard-Version und Clinical Version im Vergleich

Funktionen	Standard Version	Clinical Version
Nutzerprofile	bis 7	unbegrenzt
Graph-Training	Die Herzkohärenz wird standardgemäß grafisch dargestellt. Klassisches Graph-Training.	Graphen und Audiofeedback können angepasst werden. Dargestellt werden elektrischer Hautleitwert, Herzkohärenz, akkumulierte Herzkohärenz und Frequenzspektrum. Klinisches Graph-Training.
Alive Trainer	Jeder Nutzer hat automatisch einen eigenen Trainer.	Direkter Zugang zum Hauptmenü mit klinischem Kontroll-Panel. Nutzerspezifische Reset-Optionen.
Sitzungs-Überblick	Globale Darstellung der Trainingsergebnisse mit einfachem Sitzungs-Überblick.	Detaillierte Darstellung einzelner Sitzungsdaten – elektrischer Hautleitwert, Herzkohärenz, statistische Daten – per klinischem Sitzungs-Überblick
Audio-Optionen	Bestimmte Trainingsumgebungen enthalten Hintergrund-Musik	Bestimmte Trainingsumgebungen enthalten Hintergrund-Musik. Auswahloption für beliebige Hintergrundakustik (auch –musik) aus Audiodateien
Auto-Updates	Wenn neue Standard-Funktionen erscheinen, erfolgt ein gratis Auto-Update	Wenn neue Standard-Funktionen sowie neue klinische Funktionen erscheinen, erfolgt ein gratis Auto-Update
unterstützte Biodaten	Herzkohärenz, Herzrhythmus	Herzkohärenz, Herzrhythmus, elektrischer Hautleitwert



Mit der **Alive Standard-Version** stehen Ihnen alle Funktionen für ein komplexes, intelligentes Training von Lebensfähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Entspannung und Stressmanagement zur Verfügung. Da Alive ständig weiterentwickelt wird, werden Neuheiten in den Standard-Funktionen automatisch und kostenlos per Auto-Update aktualisiert.

Die **Alive Clinical Version** ist um eine Reihe von Funktionen erweitert, die Therapeuten in klinischer Umgebung perfekte Behandlungsmöglichkeiten bieten. Zu den erweiterten Funktionen gehören: anpassbares Graph-Training, detaillierter Sitzungsüberblick, unbegrenzte Nutzerdatenbank sowie Trainingsoptionen Standard oder mit Daten zum elektrischen Hautleitwert. In der vorangestellten tabellarischen Übersicht ist die ganze Bandbreite beider Alive-Versionen gegenübergestellt.

### **Systemvoraussetzungen:**

- PC mit 2 GHz-Prozessor, Betriebssystem Windows XP, Windows 7, Windows 8, Vista
- Monitor, 128 MB OpenGL Grafikkarte (3D-Unterstützung)
- 3 GB freier HD Speicherplatz
- 1 GB RAM
- CD Rom-Laufwerk
- Soundkarte
- iom Biofeedback-Sensor

**Bitte beachten Sie: Ohne den IOM Biofeedback-Sensor können Sie die zugehörige Alive Zusatzsoftware nicht betreiben.**

- Internetzugang (optional – für automatische Updates empfohlen)

### **Lieferumfang:**

- Alive Software (Download)
- Alive Seriennummer (versandkostenfreie Zusendung per E-Mail), um die Software zu registrieren und zu aktivieren
- Alive Bedienungsanleitung (englischsprachig, in der Software integriert).

Eine deutschsprachige Alive Bedienungsanleitung steht nicht zur Verfügung. Englischsprachige Grundkenntnisse genügen für die intuitive Erfassung der Alive Software-Grundfunktionen und die Durchführung der Alive Sitzungen.

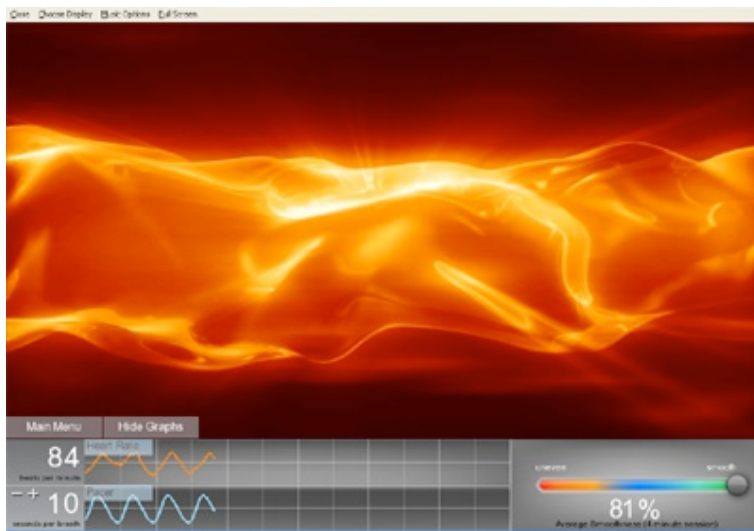
**Alive Download hier:**

[ALIVE Download – inklusive Software + Installer](#)

## Alive Screenshots

### Alive Environments (Trainingsumgebungen)

Die zauberhaften visuellen **Alive Environments**, teils auditiv kombiniert, teils nur auditiv, motivieren durch sofort sicht- und/oder hörbare Trainingserfolge und begleiten Ihr Alive Training besonders angenehm.



### Alive Workshops

Mit den **Alive Workshops** erlernen Sie Techniken zum bewussteren Umgang mit Ihrem Körper und Geist. Das Training unterstützt die Entwicklung und Verbesserung wertvoller Lebensfähigkeiten wie Stressmanagement, Entspannung und Selbstwahrnehmung.



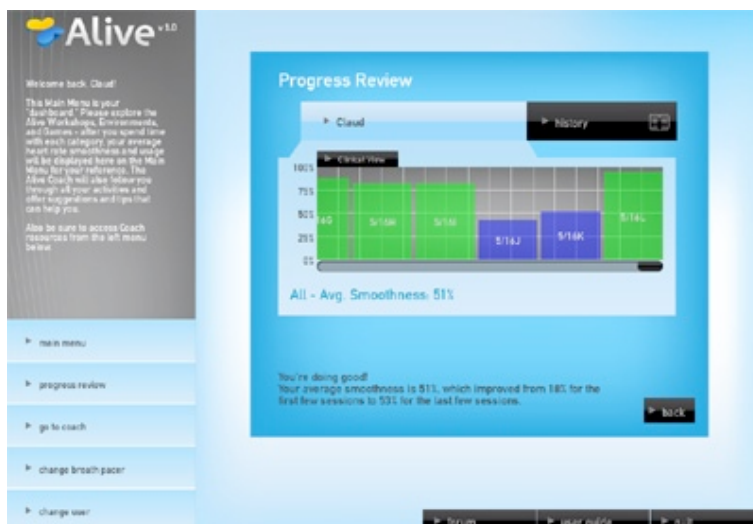
## Alive Graph-Training

Herkömmliches Biofeedbacktraining mit grafischer Echtzeitaufzeichnung der Biodaten. Klassische Darstellung gemessener und analysierter Daten. Im Bild: Graph-Darstellung in der Alive Clinical Version von Alive Graph-Training.



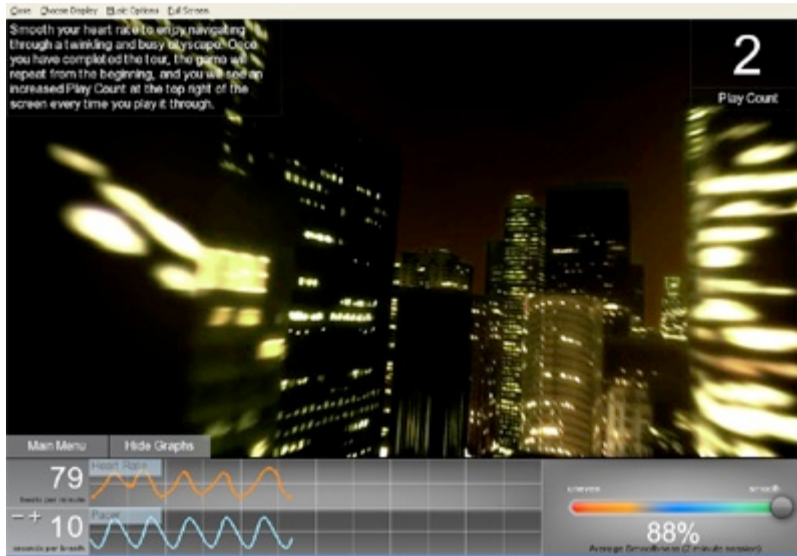
## Alive Progress-Review

In einer Nutzerdatenbank mit Ihrem User-Profil werden automatisch Trainingsergebnisse und Trainingsfortschritte abgespeichert. Überblicken Sie nach Belieben Ihre Entwicklung, Ihre Verbesserungen im Training. Analysieren Sie mit dem Alive Progress-Review Ihre Ergebnisse bestimmter Trainingssitzungen.



## Alive Mini-Games

Die spielerische Gestaltung der **Alive Mini-Games** fordert die erlernten Techniken auf spannende Weise. Die Kombination aus Spaß, Spannung und sichtbarem Erfolg motiviert zu kontinuierlich weiterem Training mit diesen Biofeedbackmodulen.



## DualDrive (Alive-Version)

Starten Sie auf unterschiedlichen Rennstrecken gegen virtuelle Konkurrenten durch, oder treten Sie im rasanten Biofeedback-Motocross-Rennen gegen menschliche Mitspieler an. Die besondere Herausforderung von **DualDrive (Alive-Version)**: Je entspannter Sie bleiben, umso zügiger bringen Sie Ihr Rennauto dem Ziel entgegen. Erlernen Sie mit diesem Action-Biofeedback-Modul Stressmanagement und durchqueren Sie die Ziellinie als Sieger!

