

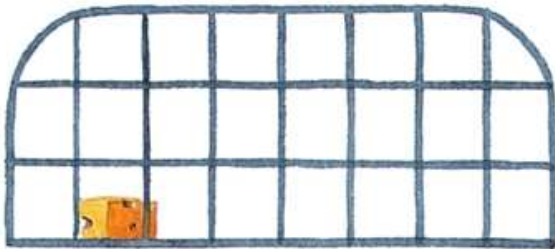
# Wir behalten den Durchblick: Sehtraining und Augenentspannung

## Handout

*Dieses Handout wurde den Teilnehmer\*innen des Workshops zur Verfügung gestellt. Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt.*

### Fusion: Verschmelzende Bilder (Maus und Käfig)

1. Halten Sie die Abbildung in einem angenehmen Abstand vor sich.
2. Führen Sie sie in Richtung Nase und finden Sie den Punkt, an dem das Bild unklar wird.
3. Halten Sie die Abbildung direkt vor die Nase und „schauen Sie durch die Seite hindurch“.
4. Führen Sie die Abbildung wieder langsam zurück und schauen Sie weiter entspannt „durch das Blatt hindurch“ – bis die Maus im Käfig erscheint.



### Zur Entspannung: Palmieren

- Diese Übung ist geeignet bei:
  - Überanstrengung der Augen,
  - Trockenheit, Rötung und Reizung

#### Ablauf:

1. Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und stützen Sie Ihre Ellbogen auf.
2. Reiben Sie Ihre Handflächen gegeneinander, bis sie warm sind.
3. Bedecken Sie Ihre Augen locker mit den Handflächen und schließen Sie Ihre Augen.
4. Entspannen Sie sich. Atmen Sie tief durch.
5. Spüren Sie die Wärme an Ihren Augen.
6. Stellen Sie sich nun Ihre Augenmuskeln wie schlaffe Gummibänder vor.
7. Fühlen Sie den Entspannung Ihrer Augen.
8. Nehmen Sie die Dunkelheit wahr und genießen Sie.
9. Wenn Sie zum Ende kommen möchten, lassen Sie Ihre Hände langsam absinken und öffnen Sie behutsam mit einem Blinzeln die Augen.

Buchempfehlung: Ostermeier-Sitkowski, U. (2013). Augentraining. Gut sehen ein Leben lang. Trias Verlag.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!  
Es hat Ihnen gefallen? Wir freuen  
uns über Ihre Bewertung bei  
[google.de](https://www.google.de)



[www.progesu.de/blog](https://www.progesu.de/blog)