Fernblickkarten

Zwanzig Sekunden in die Ferne – und ein Auslöser, der daran erinnert

Ansagen und Karten zur 20-20-20-Regel



So setzt du das Material ein

Erkläre die Regel im Kurs und probiere sie einmal gemeinsam mit der Gruppe aus. Danach kopierst du die Karten von Seite 3; jede Person wählt Fernpunkt und Auslöser und stellt eine Karte an den Bildschirm. Seite 4 hilft dir beim Steuern im Kurs.

Inhalt

Die Regel ansagen ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Im Kurs steuern ..... Seite 4

Die Regel ansagen

Dreimal die Zwanzig: wie oft, wie weit, wie lange. Die drei Ansagen sprichst du so in die Gruppe.

1

Alle 20 Minuten

Hören Sie nach etwa 20 Minuten am Bildschirm kurz auf. Den Satz dürfen Sie noch zu Ende schreiben.

2

Etwa 6 Meter weit

Schauen Sie weich in die Ferne: Fenster, Flur, offene Tür, nicht aufs Handy.

3

20 Sekunden lang

Lassen Sie den Blick weich, dort muss nichts scharf werden. Danach arbeiten Sie einfach weiter.

Ohne Auslöser keine Regel

Die Regel wird oft vergessen, wenn nichts von außen erinnert. Ein Timer, das Ende einer Mail oder jedes Speichern sind gute Auslöser. Wer eine Augenerkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt Augenübungen mit Ärztin oder Arzt.

Karten zum Ausschneiden

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden. Eine Karte an den Bildschirm.

Karte 1 · Wie oft

20 MINUTEN

Dann kurz aufhören.

Karte 2 · Wie weit

6 METER

Fenster, Flur, Ecke.

Karte 3 · Wie lange

20 SEKUNDEN

Weich in die Ferne.

Karte 4 · Mein Auslöser

AUSLÖSER

Was erinnert mich?

Im Kurs steuern

Für dich als Kursleitung: Signal, Ansage und Nachfrage.

1. **Signal wählen**
   Ein leiser Ton, eine Folie „20 Sekunden in die Ferne“ oder ein Handzeichen alle 20 Minuten. Du sagst nichts dazu und schaust selbst mit.

2. **Online ansagen**
   „Drehen Sie sich vom Bildschirm weg, zum Fenster oder zur offenen Tür.“ Du machst sichtbar mit.

3. **Ohne Weite im Raum**
   Wer zur Wand sitzt, legt die Hände über die Augen wie beim Palmieren oder stellt sich eine Weite vor: einen Horizont, das Meer, den Blick vom Berg.

4. **Fragen beim nächsten Termin**
   „Welcher Auslöser hat funktioniert?“ – „Wann haben Sie die Regel vergessen?“