Blinzelpause

Eine halbe Minute für Augen am Bildschirm

Ansagen, Monitorkarten und Steuerung zum Blinzeltraining



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs einmal mit dem Ablauf auf Seite 2 an. Danach gibst du die Karten von Seite 3 als Kopie für den Monitorrand mit. Seite 4 hilft dir beim Steuern im Kurs.

Inhalt

So geht die Blinzelpause ..... Seite 2
Karten für den Monitor ..... Seite 3
Im Kurs steuern ..... Seite 4

So geht die Blinzelpause

Vom Bildschirm wegdrehen, Hände von der Tastatur, die Brille darf ab.

1

Ganz schließen

„Schließen Sie die Augen langsam, bis sich die Lider unten berühren."

2

Sanft zusammendrücken

„Drücken Sie die Lider kurz und sanft zusammen, die Stirn bleibt glatt." Dann weich öffnen. Drei Lidschläge sind eine Runde.

3

Schmetterlingsblinzeln

„Jetzt ganz leicht und schnell blinzeln, wie ein Schmetterling mit den Flügeln schlägt. Ohne Kraft."

Wenn es unangenehm wird

Zum Palmieren, Hände über die Augen. Wer eine Augenerkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt Augenübungen mit Ärztin oder Arzt.

Karten für den Monitor

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden und an den Bildschirmrand kleben.

Karte 1 · Lidschlag

GANZ ZU

Bis sich die Lider unten berühren.

Karte 2 · Lidschlag

DREIMAL

Drei langsame, ganze Lidschläge.

Karte 3 · Lidschlag

OHNE KRAFT

Sanft schließen, die Stirn bleibt glatt.

Karte 4 · Lidschlag

FLATTERN

Wie ein Schmetterling: leicht und schnell, ohne Kraft.

Im Kurs steuern

Für dich als Kursleitung: wann, wie ansagen, worauf achten.

1 **Zeitpunkt**

Nach konzentrierten Phasen, vor dem nächsten Input. Online alle 20 bis 30 Minuten eine halbe Minute.

2 **Online ansagen**

„Drehen Sie sich vom Bildschirm weg." Du machst jede Bewegung vor und beobachtest die Gruppe.

3 **Kneifen erkennen**

Tiefe Falten zwischen den Augenbrauen, hochgezogene Wangen. Dann sagst du: „Halb so viel Kraft, nur die Lider."

4 **Auslöser erfragen**

„Wann im Alltag könnten Sie das machen?" Nach jeder versendeten Mail, beim Laden einer Seite, zu jeder vollen Stunde.