Blickwechsel

Nasenspitze, Ferne, Nasenspitze

Ansagen, Karten und Steuerung zur Nah-Fern-Übung



So setzt du das Material ein

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

Inhalt

So geht der Blickwechsel ..... Seite 2
Karten für Monitor und Fenster ..... Seite 3
Im Kurs steuern ..... Seite 4

So geht der Blickwechsel

Vorher den weitesten Blick suchen: Fenster, offene Tür oder Flur. Brille ab, auch bei Gleitsicht.

1

Nah

„Schauen Sie mit beiden Augen auf Ihre Nasenspitze. Nur kurz und ohne Anstrengung."

2

Fern

„Jetzt weich in die Ferne. Dort muss nichts scharf werden."

3

Wechseln

Fünf- bis zehnmal ruhig hin und her. Wird es unangenehm: zum Palmieren, Hände über die Augen.

Brille und Beschwerden

Brille ab, auch bei Gleitsicht: Mit Brille funktioniert der Wechsel nicht. Wer eine Augenerkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt Augenübungen mit Ärztin oder Arzt.

Karten für Monitor und Fenster

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Blickwechsel

NAH

Kurz auf die Nasenspitze.

Karte 2 · Blickwechsel

FERN

Möglichst weit, weich schauen.

Karte 3 · Blickwechsel

WECHSELN

Fünf- bis zehnmal ruhig hin und her.

Karte 4 · Zu viel?

PALMIEREN

Hände über die Augen, ausruhen.

Im Kurs steuern

Was du vorher klärst und was du im Kurs sagst.

1. **Ferne vorab suchen**
   Fenster, offene Tür oder Flur. Ab etwa vier Metern reicht auch die Rückwand.

2. **Online**
   „Drehen Sie den Kopf zum Fenster." Du machst vor und beobachtest, ob alle mitkommen.

3. **Wird es unangenehm**
   Die Gruppe geht zum Palmieren, Hände über die Augen. Danach weiter oder Schluss.

4. **Erinnerung erfragen**
   „Was erinnert Sie im Alltag daran?" Jede Antwort ist richtig, ob Klebezettel, Kaffeetasse oder Mittagspause.