



fokus & vision

**Sehtrainings- und
Erfolgsjournal von**

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____ rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____ rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Woche: _____

Tag 1

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 2

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 3

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 4

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 5

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 6

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Tag 7

Entspannung / Energie

Gehirntraining oder Konvergenz

Augenmuskeltraining

Meine **Arbeitszeile auf der Sehtafel**, oder der **kleinste Block am Lesekärtchen**, den ich noch lesen kann, oder **Zentimeter bis zum Nah- bzw. Fernpunkt** auf der Sehschnur:

links: _____

rechts: _____

Abstand zur Sehtafel bzw. Lesekärtchen: _____

Meine Erfolge diese Woche:

Übungskategorien

Hier findest du eine Liste aller Übungen aus dem Kurs. Nimm aus jeder Kategorie mindestens eine Übung in deinen Trainingsplan auf.

Energie- und Entspannungsübungen

- Palmieren
- Augenkneipen
- Sonnenbaden
- Gesicht klopfen
- Linie mit den Augen verfolgen
- Akupunkturpunkte massieren
- Schwingen

Gehirntraining

- Sehtafel (egal welche)
- Lesekärtchen
- Schnurübung 1 (Fokus verschieben)

Kräftigung und Dehnung der Augenmuskeln

- Tibetisches Rad
- Augenyoga
- Fensterübung

spezielle Übungen (nur notwendig, wenn du damit Probleme hast)

- Schnurübung 2 (Konvergenzpunkt korrigieren)
- Kreisübungen(Konvergenz)
- Übungen gegen trockene Augen

Sehgewohnheiten: denke mehrmals täglich daran, den Blick wandern zu lassen (statt zu starren). Nimm bewusst Bewegung, Form, Farbe und Raumentiefe wahr.