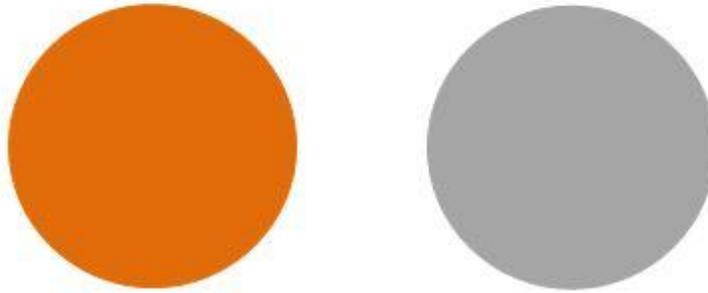


# Übung Konzentration



---

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Ich lade Sie ein, die Konzentrationsübung auszuprobieren.

## **Anleitung:**

Leichtes Schielen mit den Augen ermöglicht das Sehen eines dritten, virtuellen Punktes in der Mitte. Dieser scheint aus der Bildebene herauszutreten.

Zunächst springt, jedoch die Wahrnehmung zwischen den beiden Farben Orange und Grau hin und her.

Mit der Zeit bildet sich ein orangegrauer Farbton und das Bild kommt langsam zum Stehen.

## **Auswirkung:**

Neue Forschungen zeigen, dass diese Übung mit einem einfachen Biofeedbackgerät verglichen werden kann, welches die Aktivität der beiden Hirnhälften misst.

Ziel der Übung ist es, eine Entspannung und Synchronisation der beiden Hirnhälften zu bewirken.

Insbesondere vor dem Einschlafen ist die Übung sehr wirksam und regt das luzide Träumen (Klartraum) an.

## **Zusätzliche Anwendungs-Ideen:**

- Vor einem wichtigen Gespräch
- Vor dem Schlafengehen
- Bei Stress und Druck
- Bei Konzentrationsschwäche
- Vor einer Prüfung

Viel Spaß beim Üben und herzliche Grüße aus Zeltweg.