



Anleitung Konzentrationsübung

Leichtes Schielen mit den Augen ermöglicht das Sehen eines dritten, virtuellen Punktes in der Mitte. Dieser scheint aus der Bildebene hervorzutreten. Zunächst springt jedoch die Wahrnehmung zwischen den beiden Farben Orange und Grau hin und her. Mit der Zeit bildet sich ein dunkelorangeter Farbton heraus und das Bild kommt langsam zum Stehen.

Ziel der Übung ist es, eine Entspannung und Synchronisation der Hirnhälften zu erzeugen. Führt man die Übung über längere Zeiträume aus, können auch bewusstseinsweiternde Zustände erzeugt werden. Insbesondere vor dem Einschlafen ist die Übung sehr wirksam und regt das luzide Träumen (Klartraum) an.

Anwendungs-Ideen

- Vor einem wichtigen Gespräch
- Vor dem Schlafengehen
- Bei Stress und Druck
- Vor mentalen Übungen
- Bei Konzentrationschwäche
- Vor einer Prüfung