

Mini-Guide: Entspannte Augen durch den Tag

Kleine Übungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst

1. Morgens im Bett - sanft wach werden

Schüttellockerung (1 - 2 Minuten)

Im Liegen, Stehen oder Sitzen:

- Hände nacheinander aus dem Handgelenk ausschütteln.
- Füße leicht vom Boden lösen und ausschütteln.
- Hüften und Schultern locker kreisen.
- Schultern 3 x zu den Ohren hochziehen und mit einem hörbaren „Ha“ fallen lassen.



Atmen - Blinzeln - Lächeln (30 Sekunden)

- Augen schließen, 3 ruhige Atemzüge.
 - Augen öffnen, 10 x bewusst weich blinzeln.
 - Zum Abschluss: ein kleines Lächeln - entspannt das ganze Gesicht.
-

2. Im Bad - Lymph- und Frischekick fürs Gesicht

Lymphabfluss im Gesicht (1 - 2 Minuten)

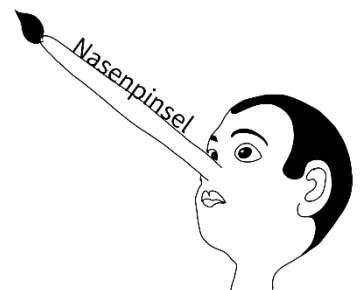
- Finger in die Mulden oberhalb der Schlüsselbeine legen, 10 -15 x ganz sanft „massieren, klopfen“.
- Von hinter den Ohren sanft Richtung Schlüsselbein ausstreichen.
- Leicht um die Augen herum „trommeln“ (Augenbrauen, Schläfen, unter den Augen).
- Mit den Zeigefingern wie mit Federn um die Augen herumstreichen (liegende Acht).

→ Hilft bei „Morgen-Schwellungen“ und entspannt auch Nacken und Augenbereich.

3. Am Arbeitsplatz - Mini-Pausen für Zwischendurch

Nasenpinsel am Bildschirm (1 Minute)

- Stell dir vor, deine Nase wächst wie eine Pinocchio-Nase, am Ende ist ein Pinsel.
- „Male“ mit der Nasenspitze den Rahmen deines Bildschirms nach.
- Deine Augen folgen der Pinselspitze, Kopf und Augen bewegen sich gemeinsam.
- Danach kurz mit geschlossenen Augen denselben Rahmen „abfahren“ und nachspüren.



Tränendrüsen-Boost (30-60 Sekunden)

- Rechte Hand an die linke Augenbraue legen, Augenbraue sanft nach oben massieren.
- Augenbraue gehalten lassen, 10 – 15 x kräftig blinzeln.
- Seitenwechsel.

→ Regt die Tränenproduktion an, gut bei trockenen Augen.

60-Sekunden-Meridian-Augenmassage (1 Minute)

- Mit 2 Fingern von der Stirnmitte zu den Schläfen streichen (2 - 3 x).
 - Daumen unter die Augenbrauen legen, von innen nach außen streichen.
 - Unter dem Auge entlang des Jochbeins von innen nach außen kreisen.
 - Schläfen in kleinen Kreisen massieren.
 - Handflächen aneinander reiben, warm über die geschlossenen Augen legen, 2 Atemzüge.
-

4. In der Pause & draußen - Weite für die Augen

Die Augen wandern lassen (1 - 2 Minuten)

- Mehrmals blinzeln, bewusst atmen.
- Blick spielerisch wechseln:
 - Nah → fern (z.B. Tischkante → Baum / Haus draußen)
 - Links ↔ rechts durch den Raum / draußen
 - Drinnen ↔ draußen
- Nicht starren, immer wieder weich blinzeln.

Pendelschwung / Schwingen (30 - 60 Sekunden)

- Füße etwas mehr als schulterbreit, Knie locker.
- Oberkörper nach rechts und links schwingen, Arme pendeln locker mit.
- Blick locker mitgehen lassen, als würde die Umgebung an dir vorbeiziehen.

Sehspiel „Adlerauge“ (1 - 2 Minuten)

- In die Ferne schauen (draußen ideal).
 - Kleine Details entdecken: Blätter, Fensterrahmen, Kanten, Strukturen.
 - Alles ohne Anstrengung, nur neugierig beobachten, dabei ruhig atmen.
-

5. Abends zu Hause / Abschluss

Lichtdusche (2 - 3 Minuten, bei Tageslicht)

- Mit geschlossenen Augen ins weiche Tageslicht stellen.
- Kopf langsam von rechts nach links drehen, als würdest du dein Gesicht „badend“ durch die Sonne bewegen.
- Ruhig atmen und die Wärme genießen.

Palmieren - Dunkelpause für die Augen (1 - 3 Minuten)

- Hände aneinander reiben, bis sie warm sind.
- Leicht gewölbte Handflächen sanft über die geschlossenen Augen legen (kein Druck auf die Augen).
- Handballen auf den Wangenknochen, Fingerspitzen an der Stirn.
- Ruhig ein- und ausatmen, Dunkelheit und Wärme genießen.
- Danach Hände zuerst wegnehmen, Augen noch kurz geschlossen halten, dann weich aufblinzeln.



Entspannungsreise für deinen gesamten Körper: Die heilsame Reise mit der Augenfee



<https://youtu.be/szYc-NHv1is?si=FfsVmrIZl77CL8bZ>

Abschluss Tipp:

Suche dir für den Anfang **1 - 2 Lieblingsübungen** aus und verknüpfe sie mit festen Situationen:

z.B. „Nasenpinsel vor jedem längeren Meeting“ oder „Palmieren vor dem Schlafengehen“.

Regelmäßige kleine Pausen wirken stärker als seltene große Aktionen.

Ab sofort erhältlich auf Amazon als eBook:
Die Macht der liegenden Acht –
Das Praxisbuch zur Stärkung der natürlichen Sehkraft

