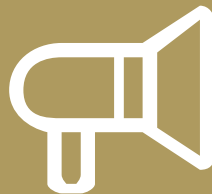


Workbook



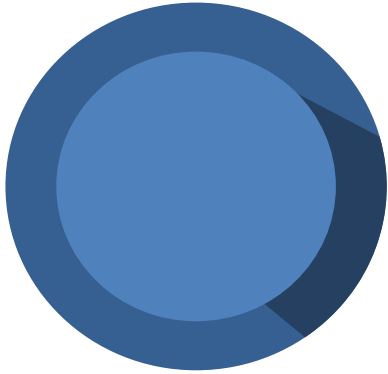
Modul 6 Aufmerksamkeit erhalten

Bis zum nächsten Mal.....

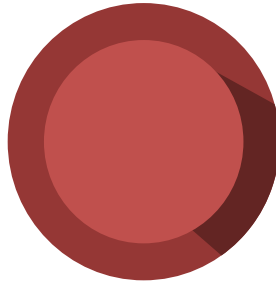
1. Schreiben Sie 5 Aktivierungsfragen zu Ihrem Thema in das Workbook.
2. Schreiben Sie mögliche Aktivierungsfragen zu Ihrem Thema nach der 6-Richtige Methode auf.
3. Überlegen Sie sich eine gute Vorstellung von Ihrer Person zum Beispiel nach der Wahr oder Falsch Methode.
4. Überlegen Sie sich eine Gruppenarbeit zu Ihrem Thema – Sie üben die Erstellung der „Break Out Session“ in Zoom bei unserem Treffen.
5. Machen Sie den Online Meeting – Aufmerksamkeits- Check und schreiben Sie mindestens 3 Punkte für die Selbstreflexion nieder.
6. Schauen Sie sich die Bonus Lektionen über Humor mit Eva Ullmann an und fügen Sie Ihre Überlegungen dazu der Selbstreflexion hinzu.
7. Senden Sie mir die Selbstreflexion und den Check nächste Woche vorab zu an office@magdableckmann.at

Aufmerksamkeitsspanne

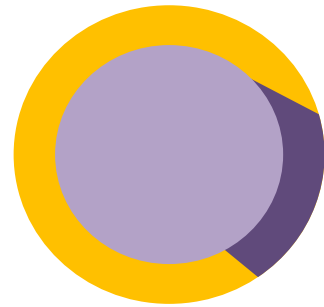
Jahr 2000



Jahr 2013



Goldfisch



Aufmerksamkeit steigern

Wie steigern Sie persönlich
Ihre Aufmerksamkeit?

A large, empty rectangular box with a light blue background and a thin dark blue border, intended for a user to write their answer to the question above.

Augen Konzentrationsübung (von Smarticular)

1. Blick in die Sonne

Eine der besten Entspannungsübungen für gestresste Augen ist der Blick in Richtung Sonne – mit geschlossenen Augen! Wende dazu mit geschlossenen, entspannten Augen am frühen Vormittag oder späten Nachmittag den Blick für ein bis zwei Minuten der Sonne entgegen. Die Mittagssonne solltest du meiden, sie ist zu intensiv und würde den Augen schaden. Diese Übung kannst du am besten im Freien oder am geöffneten Fenster ausführen. Neben der angenehmen und förderlichen Lichtdusche für deine Augen kannst du gleich die frische Luft genießen und Energie tanken.

2. Blinzeln

Die nächste Übung heißt: Blinzeln! Klimpere etwa eine Minute lang so schnell wie möglich mit den Augenlidern, auf – zu – auf – zu. Diese Übung stärkt die Augenmuskulatur, gleichzeitig wird die Hornhaut gut befeuchtet.

3. Daumen verfolgen

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl und schaue geradeaus. Die Hand hältst du vorgestreckt, der Daumen zeigt nach oben. Jetzt bewege die Hand links – rechts – links – rechts, soweit du den Daumen mit den Augen folgen kannst, ohne den Kopf zu bewegen. Das machst du 15 mal, 10 mal schnell und 5 mal sehr schnell.

4. Die gleiche Übung führe nun in Richtung oben – unten – oben – unten aus, ebenfalls soweit die Augen deine Bewegung verfolgen können. 10 mal schnell, 5 mal sehr schnell.

5. Nun bewege den rechten Daumen diagonal von rechts unten nach links oben und umgekehrt, ebenfalls im gleichen Rhythmus, 10 mal schnell, 5 mal sehr schnell. Mit dem linken Daumen mache die umgekehrte Diagonale, linkst unten nach rechts oben.

6. Kreis

Mit der linken Hand beschreibe nun einen großen Kreis im Uhrzeigersinn. Der Kopf bleibt unbewegt, nur die Augen kreisen lassen. 10 mal schnell, 5 mal sehr schnell.

7. Das Gleiche machst du mit der rechten Hand: Einen Kreis entgegen dem Uhrzeigersinn beschreiben, wieder mit den Augen verfolgen. 10 mal schnell, 5 mal sehr schnell.

8. Daumen an die Nasenspitze

Den Daumen nun gerade vor das Gesicht halten und zur Nasenspitze führen, dann wieder entfernen, der Fokus der Augen ist dabei ständig am Daumen, 5-10 mal wiederholen. Diese Übung nennt man **Akkomodieren**, sie lockert besonders effektiv

die Augenmuskeln. Du kannst sie noch intensivieren, indem du sie mit jedem Auge einzeln ausführst. Das ruhende Auge wird dabei mit einer Hand verdeckt.

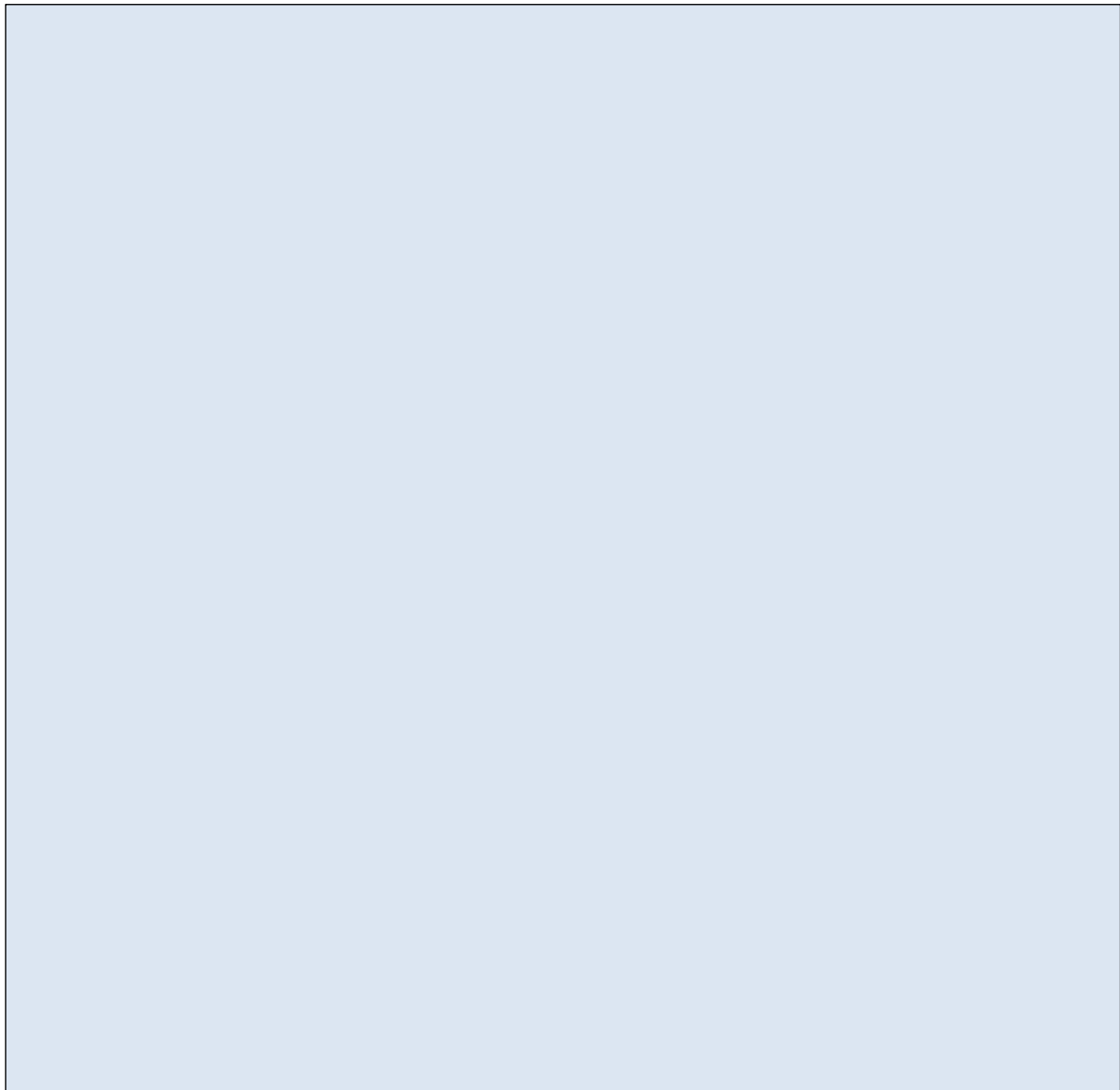
9. Zum Abschluss

beide Hände schnell aneinander reiben, damit die Handflächen warm werden. Lege die warmen Hände auf die geschlossenen Augen und behalte sie so etwa 15 bis 30 Sekunden lang. Dieses so genannte **Palmieren** sorgt für Entspannung und Befeuchtung der Augen, weil in dem dunklen Hohlraum deiner Hand ein besonders augenfreundliches Mikroklima entsteht.

Quelle: <https://www.smarticular.net/fitness-fuer-die-augen-uebungen-bewahren-die-sehschaerfe>

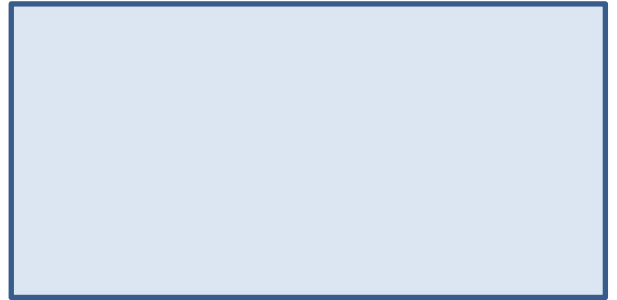
Copyright © smarticular.net

Ihre Notizen

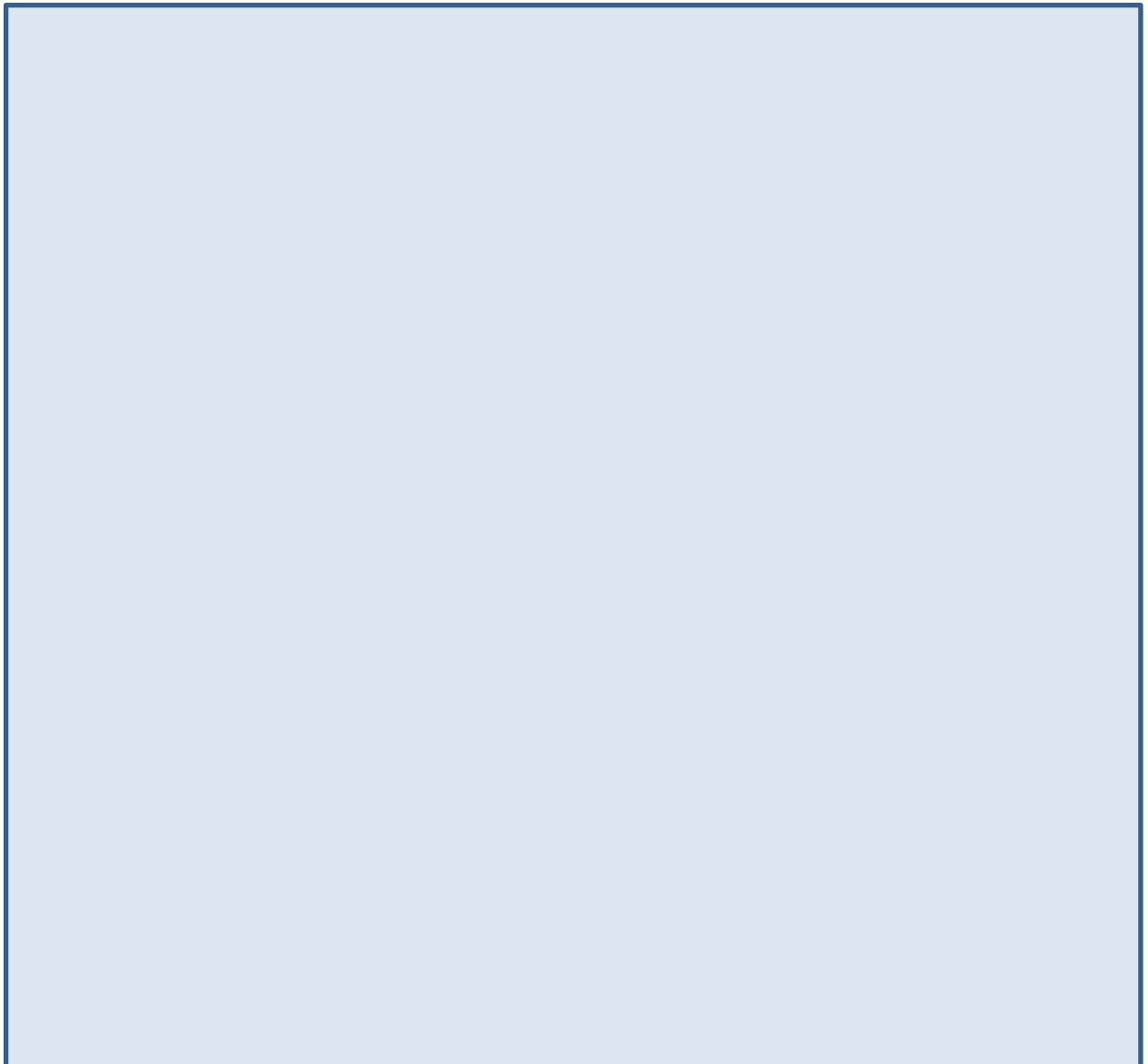


Ihre Aktivierungsfragen zum Thema

Wie viele Personen
geben zu, schon einmal
in einem Online Meeting
eingeschlafen zu sein??

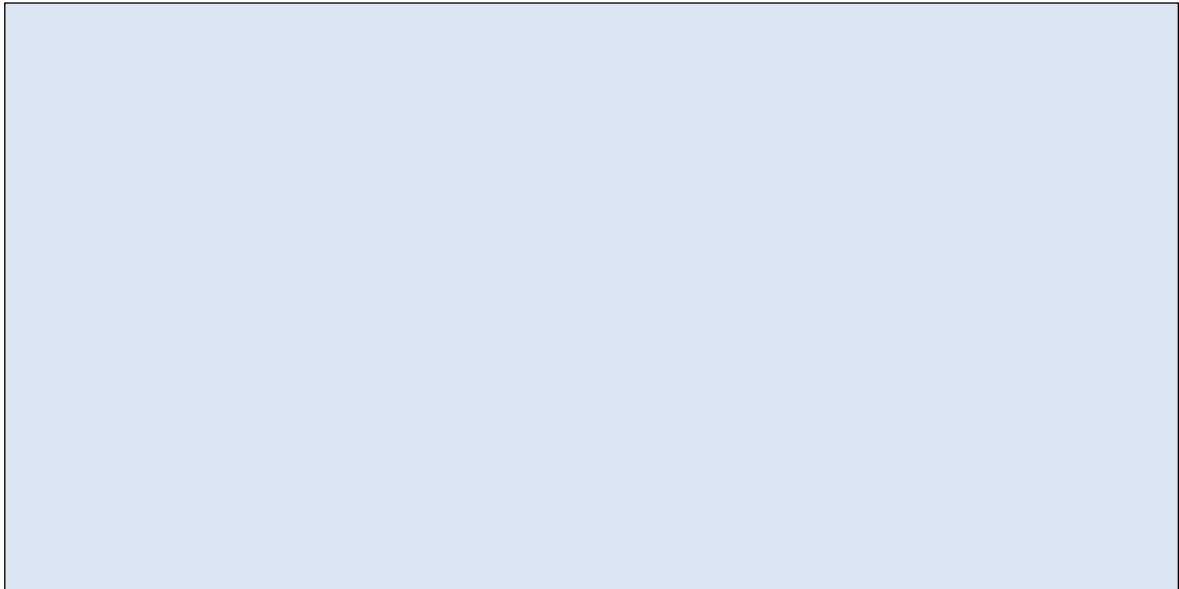


**Überlegen Sie mindestens 5 Aktivierungsfragen,
zu Themen aus Ihrem nächsten Meeting:**



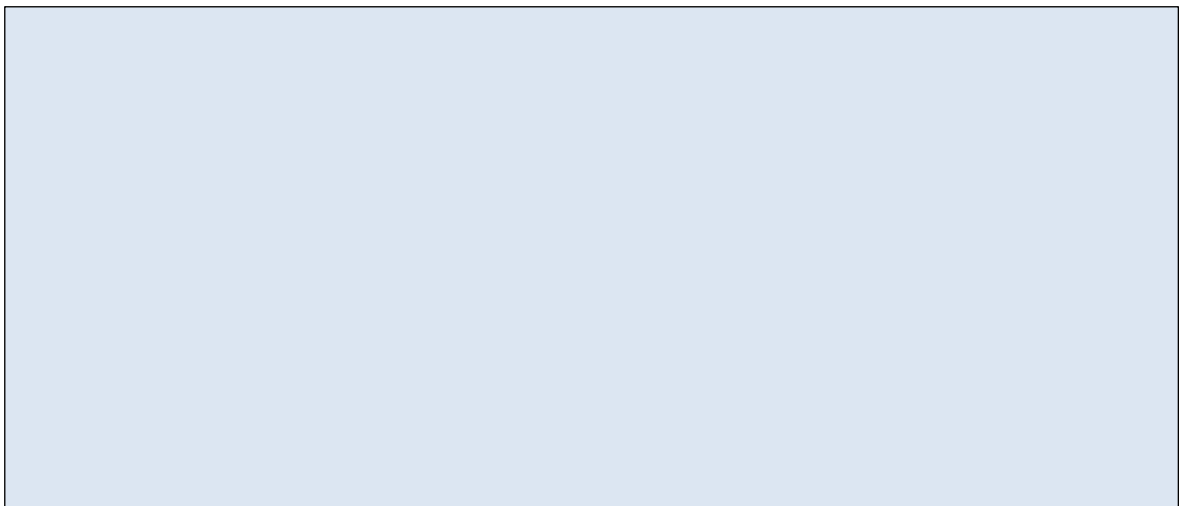
Übung: 6 Richtige

**Wie kann Ihre Aktivierungs- Frage
zum Thema 6 Richtige aussehen?**



Vorstellungs Quiz

**Wie kann Ihre Quizfrage
zum Thema „Wahr oder Falsch“ aussehen?**



Ihre Eisbrecher- Methoden

**Wie wollen Sie in ihr nächstes Meeting starten?
Was sind Ihre Ideen
für einen gelungenen Einstieg?
Wie wollen Sie Ihren WOW Effekt erzeugen?**

Ihr Aufmerksamkeits- Check

	Ja	Nein
Eisbrecher vorhanden	☐	☐
Wecken Sie Neugierde	☐	☐
Quiz erstellt	☐	☐
Ins Thema mit interaktiven Fragen übergeleitet	☐	☐
Humor eingebaut mindestens 1x etwas zum Schmunzeln	☐	☐
Medienwechsel eingebaut	☐	☐
Emotionale Bilder	☐	☐
2x interessante Fragen an die Teilnehmer*innen	☐	☐
Geschichten dabei	☐	☐
Umfragen vorgeplant	☐	☐
Whiteboard vorbereitet	☐	☐
Alle 5 Minuten Interaktivität eingeplant	☐	☐

Ihr Aufmerksamkeits- Check

**Welche Aufgaben ergeben sich für Sie
aus der Checkliste?**

- 1.
- 2.
- 3.