

Bewusst(er) Brille tragen im Alltag



Wer beim Optiker eine Brille angepasst bekommt, hat sie ab da in der Regel allzu häufig auf der Nase sitzen. Wir gewöhnen uns daran, setzen sie morgens im Schlafzimmer oder spätestens im Bad auf und legen sie abends dort auch wieder ab.

Die Brille wurde allerdings für EINE Distanz optimiert: für die Weite oder für die Nähe.

Brille für die Nähe (+): sie ist gemacht fürs Lesen, Handarbeiten, allenfalls für Arbeiten in der Küche oder in der Werkstatt, eventuell bei Arbeiten am PC. Sie sollte wann immer möglich für alles andere abgelegt werden. Hier ist jede Brillenträgerin / jeder Brillenträger individuell und muss für sich ausprobieren und herausfinden, wo die Brille tatsächlich benötigt wird und wo auch ein bisschen Unschärfe gut geht 😊.

Brille für die Weite (-): sie ist gemacht für weite Distanzen wie im Auto oder auf dem Fahrrad, beim Wandern, Sport allgemein.

Sie sollte bei allen Naharbeiten wie Lesen oder Handarbeiten abgelegt werden! Eine Problematik mögen Zwischendistanzen sein wie Kochen, Putzen, Arbeiten am PC etc. Hier muss herausgefunden werden, was ohne Brille geht. Eine Alternative ist hier eine Brille, die auf diese Zwischendistanz korrigiert ist.

Wochentabelle:

Überlege und notiere Dir für jeden Tag der Woche, welche wiederkehrenden Tätigkeiten, Aufgaben, Unternehmungen vorkommen und bei welchen Du allenfalls die Brille absetzen könntest (probiere einfach mal aus; natürlich nur, wenn es sicher ist, also nicht beim Autofahren!).

Notiere ebenfalls, wie lange diese Tätigkeiten in etwa in Anspruch nehmen und wie lange Du vielleicht die Brille ablegen könntest. Dies ist einfach mal ein Versuch. Das Experiment darf sich entwickeln. Versuche es bei einer Tätigkeit lieber zuerst nur für 5 Minuten. Bau diese Phasen dann aus, wo es gut

geklappt hat. Nimmst Du Dir zu Beginn schon zu viel vor, dann überforderst Du Dich und gibst viel zu schnell auf. *Mach kleine Schritte am Anfang, aber mache sie.* Die Augen danken es Dir, wenn sie nicht den lieben langen Tag bei allen Tätigkeiten hinter einem geschliffenen Glas „eingesperrt“ sind und bleiben!

Brillengläser verhelfen dem Auge zu klarer(er) Sicht in bestimmten Distanzen. Dass es überhaupt zur Fehlsichtigkeit gekommen ist, beruht auf eingeübten Gewohnheiten. An denen hat sich mit dem Aufsetzen einer Brille nichts geändert. Der korrekte Ansatz wäre, diese Gewohnheiten zu verändern. Das ist Thema in meinem Augencoaching/Sehtraining.

Mit dieser Tabelle machst Du Dir gute erste Gedanken, Deinen Augen zumindest temporär Ausgang aus ihrem Brillengefängnis zu gewähren. Sie werden jauchzen!

Brille absetzen und auch mal Unschärfe auszuhalten, macht auch gefühlsmässig etwas mit Dir, vor allem, wenn Du schon sehr lange mit Brille unterwegs bist! Nimm die aufkommenden Gefühle und Gedanken wahr, akzeptiere sie, möglichst ohne sie zu bewerten. Lass sie zu, sie dürfen «raus» 😊 .

Wenn Du gerne mal mit mir Deine Ausgangslage für ein Augencoaching besprechen möchtest, biete ich ein kostenloses Gespräch (20 Minuten) an. Du kannst direkt in meinem Kalender ein für Dich passendes Zeitfenster reservieren: <https://tidycal.com/susannezumstein/erster-augenkontakt>

Wenn Du Dich lieber schriftlich austauschen möchtest, füll meinen kurzen Fragebogen zur Einschätzung Deiner Augensituation aus und ich schicke Dir meine persönliche Einschätzung per E-Mail zu.

<https://link.susannezumstein.ch/Fragebogen>

Ich wünsche Dir gutes Gelingen und positive Erfahrungen bei Deinen ersten Gehversuchen, die Brille bewusster zu tragen resp. eben auch mal nicht zu tragen.

Susanne

Bewusst(er) Brille tragen im Alltag



MONTAG	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille

DIENSTAG	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille

MITTWOCH	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille

DONNERSTAG	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille



FREITAG	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille

SAMSTAG	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille

SONNTAG	
Wiederholte Tätigkeiten/Unternehmungen	Zeitdauer (ca.) davon möglich ohne Brille

Notizen, Erfahrungen, Bedenken