



# Übung zum peripheren Sehen

## Ziel: Mehr auf einen Blick wahrzunehmen!

Wie im Video beschrieben: Nimm dir ein Blatt Papier und lege es über diese Seite. Gehe Spalte für Spalte vor. Ziehe es **ganz kurz nach unten**, und achte dabei auf die erste Zahl in der ersten Zeile der ersten Spalte.

Dann schiebe es direkt wieder nach oben und notiere die Zahl, die du im Kopf hast, auf einem separaten Blatt Papier. So fährst du fort, Zahl für Zahl, Zeile für Zeile, Spalte für Spalte.

Dadurch trainierst du deinen Blickwinkel langsam zu erweitern und das Wahrgenommene besser zu behalten.

Am Ende einer Spalte überprüfst du, wie viele Zahlen du korrekt notiert hast!

Nimm dir ruhig ein paar Tage Zeit für diese Übung und wiederhole sie regelmäßig!

125	8463	83873	942357	4379734
345	2342	92741	234623	9038473
755	6754	34744	930304	2395686
437	8456	29106	323422	8649210
473	2345	84901	127453	1902945
422	9845	34572	237745	5739203
468	8549	23985	590346	3404358
976	1264	49302	895044	1327554
172	1876	32566	890237	6590854
325	1274	23112	236174	8405230
782	2854	87035	234673	3950682
942	2371	23547	234048	6049328
537	2399	53168	409763	2596082
239	6452	34783	237547	3498445
674	2368	87457	422684	5498439