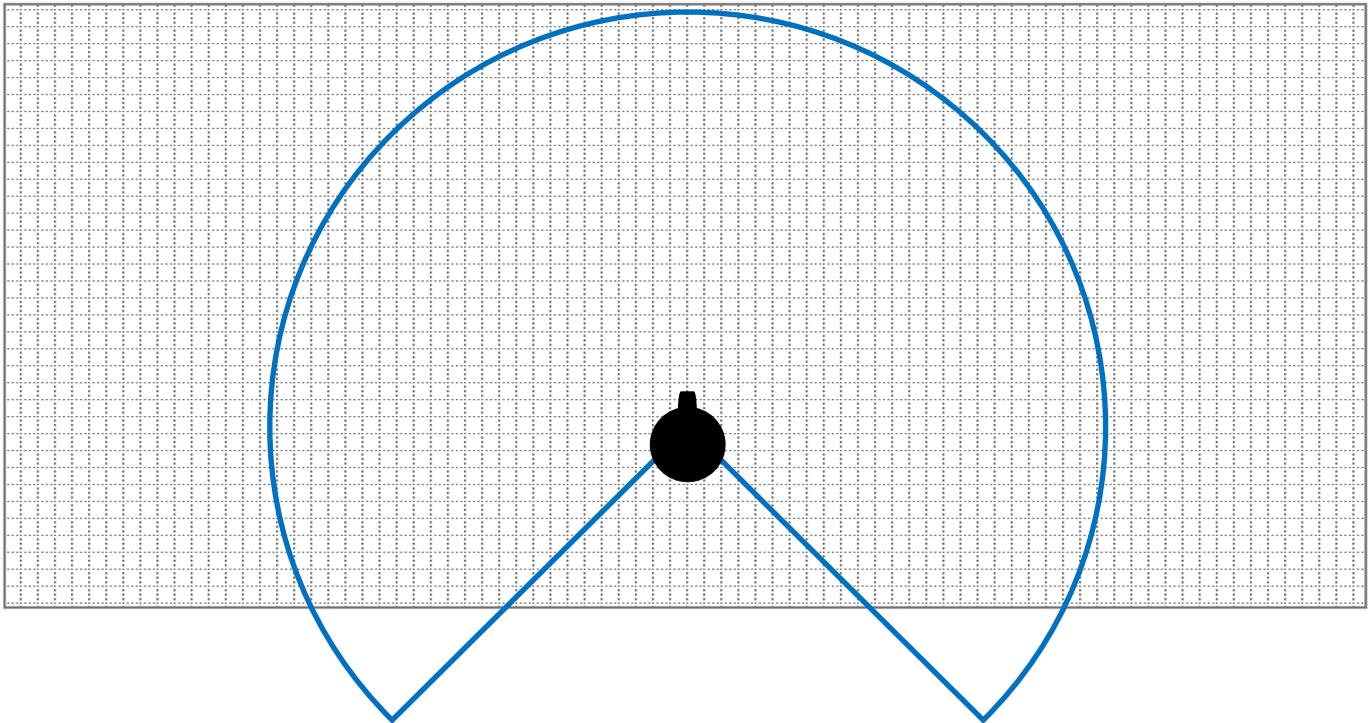


Blickfeld / Peripheres Sehen

Selbsttest



Stelle dich aufrecht hin und **fixiere einen Punkt in Augenhöhe**, sodass du ihn scharf siehst. Nimm einen Stift in die Hand und zeichne entsprechend den folgenden Vorgaben ein, in welchem Bereich du die Stiftspitze jeweils erkennen kannst. (Am besten bewegst du dazu den Arm gestreckt, schätzt dann den Winkel deines Armes zum Körper und zeichnest mit einer Linie die beiden äußersten Grenzen deines Sichtfelds ein.) Verwende für jede Aufgabenstellung verschiedene Farben:

- 1) In welchem Bereich kannst du den fixierten Punkt und die Stiftspitze scharf erkennen?
➔ *das ist jener Bereich, in dem du ein fokussiertes Objekt scharf wahrnehmen kannst (Akkommodation bzw foveales Sehen)*
- 2) Schließe ein Auge; in welchem Bereich kannst du die Stiftspitze jeweils erkennen?
➔ *die Schnittmenge ist jener Bereich, in dem du Objekte räumlich wahrnehmen kannst (stereoskopisches Sehen); beide Bereiche zusammen ergeben das binokuläre Gesichtsfeld, das etwa 1/3 des Raumes abdeckt; in den äußeren Bereichen nimmt die Wahrnehmungsqualität (insb Schärfe, Farbsehen) zunehmend ab*
- 3) Schließe ein Auge, löse den Blick vom fixierten Punkt und bewege dein Auge so weit es möglich ist, ohne den Kopf zu bewegen; in welchem Bereich kannst du die Stiftspitze jeweils erkennen?
➔ *beide Bereiche zusammen ergeben jenen Raum, in dem du bei ruhiger Kopf- und Körperhaltung Objekte – zumindest peripher – wahrnehmen kannst (Fusionsblickfeld)*
- 4) Halte deinen Oberkörper weiterhin gerade und bewege den Kopf zur Seite, bis du Widerstand spürst (also nicht bis zum äußerst möglichen Punkt!), führe erneut Aufgabe 3) durch; in welchem Bereich kannst du die Stiftspitze jeweils erkennen?
➔ *beide Bereiche zusammen ergeben jenen Raum, in dem du bei ruhiger Körperhaltung unter Durchführung gewöhnlicher Kopfbewegungen Objekte – zumindest peripher – wahrnehmen kannst (Gebrauchsblickfeld); damit deckst du bereits über 2/3 des Raumes ab*

Sei ehrlich. Wenn du bei Selbsttests schummelst, belügst du nur einen – dich selbst!

- 5) Stelle dich nun verkehrt zum fixierten Punkt, drehe deinen Körper und zeige mit einer Hand auf den Punkt; drehe dich dann zur anderen Seite und zeige mit der anderen Hand auf den Punkt!
➔ *nun hast du dein volles Potential ausgeschöpft und überblickst mehr als 360° (Umblickfeld)*