

GSD-RADIONIK

Aura sehen lernen

Weicher Blick · Farbwahrnehmung · 14-Tage-Lernpfad
Kostenlose Web-App — diese ausführliche Anleitung

www.gsd-radionik.de/aura

- + Schritt für Schritt vom weichen Blick bis zur Offline-Übung
- + Soft-Fokus, Farbhof, Nachbild, Mehrschicht, Bewegung & mehr
- + In deinem Tempo — ohne Leistungsdruck, ohne Raten

Ausführliche Begleitung zur Web-App auf www.gsd-radionik.de/aura

So arbeitest du mit dieser Anleitung

Diese PDF führt dich durch die kostenlose Web-App auf www.gsd-radionik.de/aura. Lies die Grundlagen (weicher Blick, Hintergrund, Intensität), nutze den 14-Tage-Lernpfad oder wähle einzelne Module. Alles ist Wahrnehmungstraining — du lernst, subtil zu schauen, nicht zu fixieren.

Der weiche Blick in einem Satz

Schau entspannt knapp neben ein Objekt, nicht direkt darauf. Atme ruhig. Versuche nichts zu erzwingen — flüchtige Eindrücke am Rand zählen.

Hintergrund = dein Regler

Gleiche Intensität, anderer Eindruck: Auf Schwarz/Dunkelgrau wirkt der Farbhof stärker, auf Warm/Weiß/Hellgrau schwächer. Zu deutlich? Helleren Hintergrund wählen. Zu schwach? Schwarz oder Dunkelgrau.

Module in der App

Soft-Fokus · Ruhephase · Nachbild · Farbhof · Mehrschicht-Hof · Bewegung · Dichte · Kontrast & Licht · Offline-Checkliste · 14-Tage-Lernpfad

1. Grundlagen: Aura sehen lernen

Aura sehen bedeutet in diesem Training: mit dem peripheren Sehen feine Licht- und Farbeindrücke am Rand von Objekten wahrnehmen. Du trainierst einen weichen, entspannten Blick — nicht starres Fixieren, nicht Erzwingen.

Vorbereitung am Bildschirm

- Bildschirmhelligkeit etwa 60–80 %, nicht auf Maximum.
- Weiches Raumlicht; kein greller Gegenlicht-Blend auf dem Monitor.
- Abstand zum Bildschirm ca. 50–80 cm, auf Höhe der Silhouette.
- Vor der ersten Übung kurz die Ruhephase nutzen oder tief durchatmen.

Fixationspunkt

Optional in der App wählbar: Keiner, Mitte, Darüber, Darunter, Links, Rechts. Der Punkt dient der Orientierung — der weiche Blick bleibt dennoch neben der Silhouette, nicht starr auf dem Punkt.

Hintergrundfarbe

In allen Hof-Übungen und beim Soft-Fokus kannst du den Hintergrund wählen: Weiß, Hellgrau, Mittelgrau, Dunkelgrau, Schwarz, Warm, Kühl. Die gewählte Farbe gilt app-weit (wird gespeichert). Der Hintergrund ist dein wichtigster Regler für die Sichtbarkeit des Hofes.

2. Die Module im Detail

Soft-Fokus Training

Die Grundübung. Eine Silhouette (Person, Kopf/Schulter oder Hand) erscheint auf deinem gewählten Hintergrund. Dauer 1–15 Minuten, optional mit Atem-Pacer.

- Weicher Blick knapp neben die Silhouette.
- Am Ende: kurze Reflexion — hast du am Rand etwas wahrgenommen?
- Optional eine Notiz für dein Tagebuch der Wahrnehmung.

Ruhephase

Nur die Hintergrundfläche, keine Silhouette. Ideal vor oder nach dem Training, oder als Einstieg an stressigen Tagen. 1–5 Minuten, optional Atem-Pacer.

Nachbild-Übung

Du fixierst eine farbige Fläche mit Punkt in der Mitte (15–60 Sekunden). Danach erscheint dein gewählter Hintergrund — das komplementäre Nachbild kannst du beobachten und benennen. So lernst du, Farben nach der Fixation wahrzunehmen.

- Nicht blinzeln, soweit möglich während der Fixierphase.
- Am Ende: Farbe des Nachbilds wählen oder «Noch nichts gesehen».

Farbhof-Erkennung

Eine Silhouette mit farbigem Schein (Hof). Weicher Blick daneben. Nach der Betrachtungszeit wählst du aus vier Farben — oder brichst ab, wenn du nichts siehst (kein Raten!).

- Hof-Intensität: Automatisch, Kaum sichtbar, Sehr subtil, Subtil, Deutlich.
- Zu deutlich? Hellere Hintergrund. Zu schwach? Dunklere Hintergrund.

Mehrschicht-Hof

Zwei konzentrische Farbschichten um die Silhouette. Versuche, innere und äußere Farbe getrennt wahrzunehmen. Danach wählst du beide Farben. Auf dunklem Hintergrund am besten sichtbar.

Bewegung

Ein leicht pulsierender Farbhof — der Schein wirkt «lebendig». Halte den weichen Blick am Rand, ohne zu fixieren. Trainiert dynamische Wahrnehmung.

Dichte

Wahrnehmen, ob der Schein eher dünn, gleichmäßig oder dicht wirkt — unabhängig von der konkreten Farbe. Erweitert die Wahrnehmung über Farbe hinaus.

Kontrast & Licht

Lesetext in der App: optimale Bedingungen am Bildschirm und offline (helle matte Wand, indirektes Licht, Abstand, Blick neben das Objekt).

3. Wenn du noch nichts siehst

Das ist am Anfang völlig normal. Viele sehen zuerst gar nichts — das ist kein Versagen und kein Grund zu raten.

- Nutze den Button «Noch nichts gesehen — abbrechen» in Farbübungen.
- Mehr Soft-Fokus und Ruhephase (à 3–5 Minuten täglich).
- Hintergrund wechseln statt Intensität erhöhen, wenn es zu schwach ist.
- Geduld: Wahrnehmung entwickelt sich über Tage und Wochen.

4. Der 14-Tage-Lernpfad

Die App führt dich Tag für Tag durch die Übungen — von weichem Blick über Nachbild und Farbhof bis zur Offline-Übung mit der Hand.

- Tag 1–3: Soft-Fokus und Ruhephase.
- Tag 4: Kontrast & Licht lesen.
- Tag 5–8: Nachbild und Farbhof, steigende Feinheit.
- Tag 9–11: Mehrschicht, Bewegung, Dichte.
- Tag 12: Offline-Checkliste (Hand vor Wand).
- Tag 13–14: längere Soft-Fokus-Session, freie Übung.

Abgeschlossene Tage kannst du jederzeit wiederholen. Auf der Startseite: «Heutige Übung starten».

5. Offline-Übungen (ohne Bildschirm)

Die App enthält Checklisten für Übungen in der realen Umgebung. Hake Punkte ab, wenn du bereit bist.

Eigene Hand vor der Wand

- Helle, matte Wand (ohne Muster).
- Indirektes Licht, keine harte Lampe im Rücken.
- Hand 30–50 cm vor die Wand, Finger leicht gespreizt.
- Blick 2–5 cm neben die Finger, nicht auf die Haut fixieren.
- 3–10 Minuten weicher Blick, dann Pause.

Pflanze

- Einfarbiger, heller Hintergrund.
- Kein Fenster direkt hinter der Pflanze.
- Weicher Blick knapp neben die Blätter, ganze Kontur im peripheren Blick.

Person (nur mit Einverständnis)

- Person vor heller Wand, weiches Seitenlicht.
- Abstand 2–4 m, Blick neben Kopf/Schultern.
- Kurze Einheiten (3–5 Min), dann Pause.

6. Bedienung der Übungsfläche

- Beenden: dunkler Button unten (gut sichtbar auf hellem Grund).
- Escape-Taste beendet die Übung.
- Vollbild-Symbol für weniger Ablenkung.
- Ab 10 Minuten erscheint optional eine Pausen-Erinnerung.
- Helligkeitshinweis vor Start (einmalig abschaltbar).

Weiterüben in der App

www.gsd-radionik.de/aura

GSD-Radionik — Aura sehen lernen

Starte mit dem Lernpfad oder wiederhole einzelne Module. Nimm dir Zeit:
Wahrnehmung wächst mit regelmäßiger, kurzer Übung.

Viel Erfolg — behutsam und ohne Erwartungsdruck.