

EIN VEREINSMITGLIED IM GESPRÄCH

# Petra Goebel

Foto: privat



**Welchen Berufsabschluss hast du und wie bist du zur Tätigkeit der Sehtrainerin gekommen?**

Ich bin Dipl.-Betriebswirtin und habe 30 Jahre in der IT überwiegend als SAP-Consultant gearbeitet – anfangs als Angestellte und seit 2004 als freiberufliche SAP-Beraterin.

**Was hat dich zum Sehtraining geführt?**

Anlass für den Besuch eines Sehtrainings waren die beruflich hohen Anforderungen an das Sehen, eigene Sehschwächen und familiär bedingte Sehprobleme. Die erste Erfahrung mit Sehtraining machte ich bereits 1990 in einem Seminar für ganzheitliches Sehen. Diese Kenntnisse habe ich bei verschiedenen Sehtrainern vertieft, zum Beispiel bei Uschi Ostermeier-Sitkowski. Mein Hobby, die Geomantie, führte mich 2005 zu Marko Pogačnik und seiner Tochter Ana, mit der ich bis heute geomantisch forsche.

Ich setzte mich mehrere Jahre mit der Eyebody-Methode von Peter Grunwald auseinander und lernte die Chinesische-Quantum-Methode bei Gabriele Eckert kennen.

**Wie verbindest du die verschiedenen Ausbildungen in deiner Praxis?**

2014 habe ich die Ausbildung zur Sehtrainerin bei Wolfgang Hätscher-Rosenbauer erfolgreiche abgeschlossen und die Eyetouch Augenschule in Friedrichsdorf/Taunus gegründet. Zur Abrundung meines Profils habe ich zusätzlich die Ausbildung zum Entspannungstrainer für PMR (progressive Muskelentspannung) und zum Ergonomie-Coach (IGR-zertifiziert) absolviert.

**Welche Schwerpunkte hast du und wo arbeitest du?**

Seit 2015 bin ich Mitglied im Verein für Gesundes Sehen. 2017 habe ich meinen Wohnsitz von Hessen nach Würzburg verlagert. Hier habe ich einen großen Gruppenraum im Augenstudio und einen Garten, wo ich sehr gerne für das Sehtraining arbeite.

Mit dem Umzug hat sich mein Fokus auf das Einzelcoaching verlagert. Weiterhin führe ich Augenspaziergänge in der Natur durch, halte Vorträge und auch spezielle Präsentationen an besonderen Orten, Abendkurse sowie ein- und mehrtägige Seminare für „Stressfreies Sehen am Arbeitsplatz“.

**Welche Schwerpunkte setzt du als Sehtrainerin?**

Ich schätze die Verbindung der „Augenschule“ mit der Bates-Methode und energetischer Arbeit, die ich sehr gerne einfließen lasse.

**Welche Lieblingsübung möchtest du im AugenBlick vorstellen?**

Ich finde die sogenannte Blickstafette nützlich, die besonders Bildschirmarbeitern für die Flexibilität ihrer Augen dient. Bei dieser Übung wandert der Blick von Station zu Station, die wie auf einer Schnur in unterschiedlichen Entfernungen aufgereiht sind. Es sollten mindestens drei Stationen sein. Der Blick wan-

dert dreimal (oder öfter) hin und zurück. Erst wird das eine Auge abgedeckt, anschließend das andere Auge und dann wird die Übung mit beiden Augen durchgeführt. Zum Abschluss werden die Augen entspannt – am besten mit dem Palmieren.

**Was wünschst du dir für das Sehtraining?**

Ich würde es wunderbar finden, das Sehtraining nur noch in der Natur durchführen zu können. Hier kann Augenentspannung wahrhaftig gespürt werden.

**Vielen Dank Petra!**

Belen M. Mündemann