



Downloadmaterialien zum Buch



Hartmann, Martin; Funk, Rüdiger; Zoll, Alexander

Kompetent und erfolgreich im Beruf
Professionell organisieren, kommunizieren,
auftreten und überzeugen

ISBN 978-3-407-36553-8

© 2014 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Tipps zum schnellen Lesen

Tipps zum schnellen Lesen

»Okay – nun habe ich auf den letzten Seiten eine Methode kennengelernt, mit deren Hilfe ich Texte zügig auf ihre Relevanz hin überprüfen und Informationen effizienter aufnehmen und verarbeiten kann. Das schnelle Lesen wird nur im dritten Schritt ›Lesen in einem Rutsch‹ kurz angerissen. Nun gibt es sicherlich noch ein pfiffiges Trainingsprogramm, mit dessen Hilfe ich richtig schnell lesen lerne. Haben Sie da was für mich?«



»Das lässt sich sicherlich machen. Denn das schnelle Lesen kann natürlich trainiert werden. Es geht nicht von heute auf morgen. Sie müssen etwas Geduld aufbringen und wenige Minuten pro Tag üben. Der ungeübte erwachsene Leser kommt gut und gerne auf 100 bis 240 Wörter pro Minute. Nach intensivem Training kann er es aber bis auf 600 Wörter pro Minute und darüber hinaus schaffen. Wohlge-merkt, es bedarf der konsequenten Übung.«

Grundsätzliches – Sie steigern Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit

Konzentriertes und schnelles Lesen ist nur möglich, wenn Sie so viele Störungen wie möglich ausschalten können. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie für eine kurze Zeit ungestört sind. Achten Sie auf eine gerade Haltung, bei der Ihre Schultern und der Hals nicht verspannen. Legen Sie deshalb den Text nie flach auf den Tisch, sondern leicht schräg erhöht, beispielsweise indem Sie ein Buch darunter legen. Das schont Ihren Nacken, entspannt die Muskeln, fördert die Konzentration und verhindert Kopfschmerzen.

Weitere Eigenschaften, die einem sehr schnellen Lesen im Weg stehen sind

- lautes Mitlesen
- das innere Mitsprechen des Textes
- das Folgen der Wörter mit den Fingern
- und natürlich schlechte Lichtverhältnisse

Bedenken Sie, dass die optimale Lesekonzentration nach ungefähr 20 Minuten nachlässt. Ihr Gedächtnis nimmt weniger auf, Ihr Blick wandert automatisch zum Fenster und Ihr Körper will Bewegung. Das ist der Moment, in dem die meisten Vielleser unbewusst unruhig werden. Erlauben Sie sich eine Minipause von 30 bis 60 Sekunden. Stehen Sie kurz auf, schauen Sie aus dem Fenster in die Ferne, atmen Sie in paarmal tief durch. Sie entspannen sich, bereiten Ihr Gedächtnis auf neue Inhalte vor und bieten den Augen die Möglichkeit, Nah- und Fernsicht zu üben. Das wiederum beugt einer zukünftigen Sehschwäche vor.

Lesen ist ein komplexer Vorgang und läuft immer nach dem gleichen Schema ab. Die Leser nehmen eine Folge von Buchstaben optisch wahr, koppeln daran eine Lautfolge und erfahren über die dann innerlich gesprochenen Laute den Sinn der Buchstaben und Worte. Im Laufe der Lesepraxis erhöht sich die Menge der sinnmachenden Folgen.

In der Grundschule besteht die Schwierigkeit darin, aus den gerade gelernten und aneinandergereihten Buchstaben Silben und einen Sinn zu formen. Nach Buchstaben und Silben erfassen wir ganze Worte. Der

erwachsene Leser nimmt mehrere Wörter gemeinsam, also ganze Wortgebilde auf, deren Sinn er mit einem Blick erfasst. Er liest blockweise. Diese Geschwindigkeit lässt sich noch steigern. Wir stellen Ihnen dazu vier Übungsprogramme vor.

Übungsprogramm 1: Lesen Sie los!

Übung

Lesen Sie, so schnell Sie können und mindestens doppelt so schnell, wie Sie üblicherweise schnell lesen. Lesen Sie dabei jedes Wort – ganz wichtig – und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie am Anfang nichts mehr verstehen. Schauen Sie auf die Uhr. Beginnen Sie mit einer Minute am Tag und steigern Sie die Schnelllesephase innerhalb einer Woche bis auf fünf Minuten.

Der Sinn dieser Übung liegt in der langfristigen Steigerung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und im Einüben in eine neue Gewohnheit. Die meisten Menschen haben sich im Laufe ihrer Lesezeit an eine bestimmte Geschwindigkeit gewöhnt. Durch das bewusste Schnelllesen passt sich Ihr Gehirn nach und nach der höheren Geschwindigkeit an. Zudem trainieren Ihre Augen die neue Lesefrequenz und agieren automatisch bei jedem Text schneller. Führen Sie diese Übung mindestens einmal täglich durch. Aber: Verwenden Sie am Anfang keine wichtigen Texte, es könnte in den ersten Übungswochen einiges verloren gehen. Es folgt nun eine Variante dieser Übung, die Sie auch mit wichtigen Texten durchführen können.

Übung

Nehmen Sie sich einen längeren Text und lesen Sie drei Minuten konzentriert und verstehend, so schnell Sie können. Dann markieren Sie die Stelle, bis zu der Sie gekommen sind. Im Anschluss gehen Sie wieder zum Beginn des Textes. Nehmen Sie sich jetzt zwei Minuten Zeit für denselben Text. Sie müssen automatisch schneller lesen. Der Vorteil ist, dass Sie den Text bereits kennen, für Sie unwichtige Passagen leichter überfliegen und wichtige Teile bewusster wahrnehmen und im Gedächtnis behalten. Nun gehen Sie wieder an den Anfang des Textes. Für den dritten Durchgang haben Sie nur noch eine Minute Zeit. Seien Sie nicht frustriert, eine Minute ist wirklich knapp bemessen. Aber es geht darum, Ihre Schnelllesefähigkeiten zu erhöhen. Nach dieser Minute gehen Sie weiter im Text. Es beginnt also wieder eine Dreiminutensequenz. Diese Übung sollten Sie so oft wie möglich in Ihr tägliches Übungspensum übernehmen.

Übungsprogramm 2: Trainieren Sie Ihr Sichtfeld

Ihr Auge erfasst beim Blick auf einen Text mehrere Wörter auf einmal, so genannte Wortblöcke. Beim Lesen springen Sie von Wortblock zu Wortblock. Während der kurzen Sprünge zwischen den Blöcken wird das Gelesene verarbeitet. Jeder Mensch verarbeitet unterschiedlich große Blöcke. Bei gleicher Zeilenlänge springen manche pro Zeile sechsmal, andere nur viermal. Mit der Vergrößerung der Blickspanne können Sie mehr Informationen erfassen und die Zeilensprünge minimieren. Sie werden wieder ein wenig schneller.

Übung

Lesen Sie die folgenden Zeilen. Fixieren Sie dabei jede Zeile nur einmal. Vermeiden Sie es, auf den Zeilenbeginn zu schauen. Konzentrieren Sie sich dafür konsequent auf den Bindestrich. Versuchen Sie, den Sinn der ganzen Zeile zu erfassen.

ist – ich
mir – Sie
noch – nein
wieso – Gift
neue – Bank
Lesen – Tage
akut – Regen
Beruf – Biene
lassen – Kurve
Vergleich – Brutto
Erfahrung – Immobilie
Schnee – Prozente
Wirtschaft – vermeiden
Reputation – vertraut
Lesen – Wachmacher

Ihr Auge trainiert zum einen das sinnhafte Erfassen ganzer Wortblöcke und zum anderen eine neue und wichtige Gewohnheit: Sie beginnen in Zukunft nicht mehr direkt mit dem ersten Wort am Anfang einer Zeile, sondern ein kleines Stück nach rechts versetzt. Das spart viel Zeit, besonders bei großen Lesemengen.

Üben Sie mithilfe der Tageszeitung. Sie können bei den dortigen Spalten pro Zeile mit einer oder maximal zwei Fixierungen auskommen. Trainieren Sie pro Tag ungefähr fünf Minuten.

Achten Sie darauf, dass Sie bei jedem Text, den Sie lesen, den Blick nun nicht mehr auf das erste Wort jeder Zeile lenken, sondern etwas rechts davon. Beginnen Sie also jede Zeile je nach Inhalt mit dem zweiten, dritten oder vielleicht sogar vierten Wort.

Wenn Sie die Zahl Ihrer persönlichen Lesesprünge ermitteln wollen, bitten Sie einen lieben Freund, Ihnen beim Lesen einiger Zeilen tief in die Augen zu schauen. Mit etwas Geschick kann er die Sprünge erkennen und zählen. Diese Aktion können Sie nach einigen Wochen wiederholen, um Ihre Fortschritte zu messen.

Übungsprogramm 3: Vermeiden Sie Rücksprünge

Das Zurückspringen im Text, auch Regression genannt, erfolgt entweder gewollt, um ein höheres Verständnis bei meist schwer verdaulichen Passagen zu erzielen, oder ungewollt. In diesen Fällen deshalb, weil wir sehr langsam und unkonzentriert lesen und es dem Gehirn erlauben, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. In beiden Fällen ist das Zurückspringen zeitintensiv und häufig ohne zusätzlichen Nutzen. Sie vergessen das zuvor Gelesene, es erschwert das Textverständnis und bremst massiv die Lesegeschwindigkeit. Ganz zu schweigen von der Langeweile,

die sich breitmacht, wenn Sie auch nach mehrmaligem Zurückspringen feststellen, dass Sie denselben Absatz immer noch nicht verstanden haben.

Lassen Sie ab sofort keine Rücksprünge mehr zu. Lesen Sie schneller, sobald Sie sich beim Abschweifen erwischen. Versuchen Sie weiterzulesen, auch wenn Sie das Gefühl haben, die letzten Informationen nicht hundertprozentig verstanden zu haben. Die meisten Informationen werden im Text an anderer Stelle wiederholt. Wenn Sie den Text zu Ende gelesen haben, sollten Sie sich fragen, ob Sie mit dem Leseergebnis zufrieden sind. Fehlen Ihnen wichtige Inhalte? Reichen Ihnen die aufgenommenen Informationen? Werden Sie die Textstellen, die Sie beim ersten Lesen nicht richtig aufgenommen haben, wirklich vermissen? Nur wenn das der Fall ist, empfehlen wir Ihnen, den Text noch einmal zu lesen. Dieses Mal jedoch bewusst in etwas mehr als der Hälfte der zuvor benötigten Zeit.

Übungsprogramm 4: Quer, schräg, diagonal – Überprüfen eines Textes nach Relevanz

Erfahrene Leser lesen einen Text quer oder überfliegen ihn. Die Varianten sind vielfältig, die Bezeichnungen dafür auch. Wenn Sie quer lesen, seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie nie alles im Text lesen, sondern einzelne Teile. Nicht schlimm, wenn Sie einen Text nur auf Relevanz überprüfen wollen.

Die effektivste Variante erfordert eine kurze Vorbereitung. Sie überlegen sich wenige Suchwörter, die im Text vorkommen sollen. Danach lesen Sie den Text beispielsweise diagonal. Das bedeutet, dass Sie jeden Abschnitt am Anfang der ersten Zeile beginnen, beziehungsweise ein bis drei Wörter weiter rechts, und dann zügig mit Ihren Augen auf die Ecke rechts unten gehen, bevor Sie schließlich noch gezielt die letzten Wörter des Absatzes erfassen. Ist ein Suchwort dabei, wird der Text anschließend ganz gelesen.

Literaturtipps

Rotraut Michelmann/Walter U. Michelmann: Effizient und schneller lesen. Mehr Know-how für Zeitgewinn und Informationsgewinn. Köln 2010. Praxisorientiert und lebensnah.

Holger Backwinkel/Peter Sturtz: Schneller lesen. Zeit sparen, das Wesentliche erfassen, mehr behalten. München, 5. Auflage 2009. Wenige Seiten und deshalb sehr schnell zu lesen.

Tony Buzan: The Speed Reading Book. London 2009. Für alle, die nicht nur englisch lesen, sondern auf Englisch auch schnell lesen wollen, das Standardwerk vom Vater der Mindmapping-Methode (Das Buch gibt es auch auf Deutsch unter demselben Titel: München 2013).