



Fotos: istockphoto

# LESE LIEBER SCHNELLER

Wort für Wort oder Satz für Satz? So bringen Sie Tempo und Konzentration in Ihren Lese-Alltag.

Von **Trevor Nell**

Mit dem technischen Fortschritt ist die Menge an Informationen, die wir speichern können, in den letzten Jahrzehnten phänomenal gestiegen. Wir haben heute so viele Daten und Informationen in Beruf und Freizeit zur Verfügung wie nie zuvor. Über das Internet können wir mit ein paar Mausklicks auf die Datenautobahn auffahren und werden Opfer einer weiteren Informationsüberflutung. Wir sind im Informationszeitalter angekommen, in dem mehr Wissen ein Wettbewerbsvorteil ist. Unsere Fähigkeit, lesen zu können, ist unser größtes Asset, um die Informationen rund um uns zu verdauen, die wir jeden Tag in Büchern, Zeitungen und Computern sehen.

Schnelllesen hilft uns, mit diesen Informationen zurecht zu kommen und macht uns das Leben einfacher, indem es uns viel Zeit spart und weniger Stress verursacht. Schnelllesen verbessert sogar das Erinnerungsvermögen entgegen der weitläufigen Meinung, wonach

langames Lesen helfe, sich mehr vom Gelesenen zu merken.

Ich will Ihnen konkrete Ratschläge zum schnelleren Lesen geben:

Machen Sie es sich zuerst gemütlich. Ihr Ambiente soll zum Lesen einladen und die Konzentration fördern. Der Lesebereich soll gut beleuchtet, ruhig und frei von Ablenkungen durch Handys und andere Störenfriede sein. Frische Luft fördert die Konzentrationsfähigkeit. Sie brauchen einen Sessel, auf dem Sie aufrecht sitzen. Zurücklehnen, etwa in einem Lehnstuhl, fördert eher das Einschlafen als das Lesen. Die Entfernung zwischen Lesestoff und Augen sollte zwischen 45 und 50 cm liegen. Als Nächstes will ich auf gute Lesegewohnheiten eingehen:

Versuchen Sie nicht, in Gedanken jedes Wort laut mitzusprechen, wenn Sie lesen: Damit reduzieren Sie die Lesegeschwindigkeit auf jene Geschwindigkeit, mit der Sie sprechen. »

Versuchen Sie lieber, die Lautstärke bei den Worten in Ihren Gedanken zu drosseln und lassen Sie Ihre Augen schnell über die Wörter hinweggleiten. Versuchen Sie auch, statt jeweils nur ein Wort auf einen Blick aufzunehmen, zwei Worte auf einmal zu lesen, indem Sie Ihre Augen auf das Leerzeichen zwischen den zwei Worten fokussieren. So können beginnen, Ihr peripheres Sehen zu trainieren, das Sie wie einen Muskel trainieren sollten, wenn Sie in das Schnelllesen einsteigen wollen. Fangen Sie gleich mit dem nächsten Satz an! Wenn Sie sich das einmal zur Gewohnheit gemacht haben, beginnen Sie, drei statt zwei Worte auf einmal zu lesen, indem Sie Ihre Augen auf das mittlere Wort fokussieren und Ihre Fähigkeit zum peripheren Sehen dazu einsetzen, die anderen beiden Worte zu

erfassen. Haben Sie gespürt, wie Ihre Augen über die Wortpaare hinweg den Text aufgesaugt haben? Das wird Ihre Lesegeschwindigkeit entscheidend verbessern. Wenn Sie bisher gewohnt waren, jedes einzelne Wort in einer Zeile für sich zu lesen, und jetzt zwei Worte auf einmal zu lesen, haben Sie Ihre Lesegeschwindigkeit schon verdoppelt. Und hören Sie an dieser Stelle nicht auf, versuchen Sie, noch mehr Worte auf einen Blick aufzunehmen. Wenn Sie es einmal geschafft haben, fünf Worte auf einmal zu lesen, sind Sie schon auf dem Weg zum Schnelleser oder zur Schnellelerin.

Ein anderes Muss, wenn es um das Schnelllesen geht, ist die Verwendung einer linearen Führung. Hat Ihnen ein Lehrer in Ihrer Schulzeit einmal gesagt, dass Sie nicht mit dem Fin-

ger lesen sollen, weil Sie dadurch langsamer lesen? Wie wäre es, wenn Sie Ihren Finger schneller über die Zeilen hinwegbewegen? Die meisten echten Schnelleser verwenden lineare Führungen wie z. B. einen langen dünnen Bleistift oder eine Stricknadel, um Ihre Augen die Zeilen entlang zu führen. Es gibt viele Muster, die mit einer linearen Führung beschrieben werden können. Sie können die Führung vom Anfang bis zum Ende einer Zeile bewegen und weiter zur nächsten Zeile, um das Ganze zu wiederholen. Das erzeugt ein Z-Muster, das Sie sich vorstellen können. Verschiedene Typen von Lesern bevorzugen unterschiedliche Muster. Experimentieren Sie und Sie werden das Muster finden, das am besten zu Ihnen passt. Denken Sie daran, wenn Sie peripheres Sehen mit der Verwendung einer linearen Führung kombinieren, werden Sie ein Super-Schnelleser.

Wenn Sie Ihre lineare Führung von links nach rechts bewegen, beginnen Sie links beim dritten Wort und hören beim drittletzten Wort dieser Zeile auf und beschreiben damit ein kürzeres Z-Muster. Je kürzer das Z-Muster wird, umso besser. Wenn Sie eine Zeitung lesen, so ist diese in schmale Textspalten mit rund fünf Worten pro Zeilen unterteilt. Jetzt, wo Sie in der Lage sind, dank Ihres trainierten peripheren Sehens fünf Worte auf einmal zu lesen (ich bin sicher, Sie schaffen das!), bewegen Sie Ihre lineare Führung einfach nur die Spalte senkrecht von oben nach unten, um Ihre Augen von Zeile zu Zeile weiterzuführen. Eine weitere wichtige Anwendung einer linearen Führung ist zur Vermeidung von Regressi-

onen, einer schlechten Angewohnheit, bei der ein Leser an den Anfang eines Satzes oder eines Absatzes zurückspringt, um diesen noch einmal zu lesen. Das ist natürlich nicht gut, unser großartiges Gehirn braucht es nicht, dass wir etwas wiederholt lesen. Im Gegenteil, die Forschung zeigt sogar, dass das wiederholte Lesen schlecht für das Textverständnis sei, von den Auswirkungen auf die „Lesegeschwindigkeit“ ganz zu schweigen.

Alte, schlechte Lesegewohnheiten aufzugeben, ist einfach, wenn Sie es wirklich wollen. Wenn Sie meine Lesetipps befolgen, werden Sie schon bald besser und schneller lesen können. ■

*Trevor Nell, Bsc, ist Entwickler der Speedreading Software „Cerebrenhance“. Er hält den dreifachen südafrikanischen Landesrekord bei der World Memory Championship 2004.*

WERBUNG



**SEMINARDESIGNER 2008 PROFESSIONAL**

Per Mausclick professionelle Seminare gestalten

**Professionelle Seminare, die begeistern**

- ➔ Zeit ersparen
- ➔ noch flexibler
- ➔ Seminare, die begeistern

kostenlose Demoversion auf [www.seminardesigner.at](http://www.seminardesigner.at)

## >> SEMINAR-TIPP

### Schneller lesen mit Trevor Nell

Verbessern Sie an einem einzigen Tag Ihre Lesegeschwindigkeit.

Seminartermine:

18. 3. von 9 Uhr bis 17 Uhr,

Hotel Kaiserhof, Wien,

20. 3. von 9 Uhr bis 17 Uhr,

Hotel Paradies, Graz

Weitere Informationen finden Sie unter:

➔ [www.saphir-academy.at](http://www.saphir-academy.at)