

Smartes Lesen mit Speed Reading

Um auf der Höhe der Zeit zu bleiben, müssen wir als moderne Menschen eine Unmenge an Informationen aufnehmen und verarbeiten. Das ist Voraussetzung für Erfolg im Beruf und für geistige Fitness im Alltagsleben. Wer glaubt, elektronische Medien wären ein Ersatz für das »Gedruckte«, lässt sich etwas vormachen. Lernen Sie besser lesen!

Die Menge, die wir lesend aufnehmen (sollten), ist riesig und kann uns ganz schön unter Druck setzen. Doch: Was gestern noch hochaktuell war, ist heute bereits Schnee von gestern. Warum also haben wir nicht etwas mehr Mut zur Lücke? Und: Wenn wir schneller lesen – wie viel verpassen wir tatsächlich vom Inhalt?

Wie verdoppeln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit?

Die meisten von uns lesen nach dem Motto: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Das heisst, unbewusst überprüfen wir andauernd das Leseverständnis, indem wir mit den Augen ständig zurückflitzen. Tests beweisen, dass wir leider fast alle dazu tendieren.

Bei dieser hinderlichen Angewohnheit wird die Lesezeit um bis zu sage und schreibe 50 Prozent reduziert. Dabei haben wir bei 80 Prozent aller so genannten Regressionen die Informationen bereits beim ersten Durchlesen aufgenommen. Schade um die kostbare Zeit!

Unser Kontrolldrang stellt uns auch mit der Überzeugung ein Bein, man müsse einen Text stets

von Anfang bis Ende, Wort für Wort durchlesen, um ihn zu verstehen. Doch bedenken wir: Die zentralen Informationen stecken in der Regel nur in etwa 20 Prozent eines Textes. Beweisen Sie es sich selbst:

Nehmen Sie irgendeinen Text zur Hand und streichen Sie alle unwichtigen Füllwörter. Wie wenig kann übrig bleiben, ohne dass die Kernaussage verloren geht?

Wie verdreifachen Sie Ihre Lesegeschwindigkeit?

Eine andere üble Angewohnheit beim Lesen besteht darin, dass wir innerlich Wort um Wort mitlesen, als würden wir uns selbst vorlesen. Einige Menschen bewegen dabei sogar die Lippen oder die Zunge mit. Ein altes Relikt aus Ihren ersten Schultagen! Die traurige Wahrheit ist aber, dass wir mit dieser Strategie nie eine Lesegeschwindigkeit von 200 Wörtern pro Minute übertreffen können. Wie sollen wir diese »Schallgrenze« überschreiten?

Beispiel: Wenn Sie drei Sekunden lang aus dem Fenster schauen, nehmen Sie in dieser kurzen Zeit unendlich viele Informationen auf. Sollten Sie diese nur annähernd beschreiben, brauchen Sie

Erhalten auch Sie täglich massenweise Mails, Zeitschriften, Akten, Prospekte, Zeitungen, Fachliteratur, Geschäftsbriefe, Behördenmitteilungen und, und, und – und sitzen ratlos vor diesem Leseberg? Dann ist es jetzt an der Zeit, hinderliche Lesegewohnheiten über Bord zu werfen, damit Sie in Zukunft Ihre Lesegeschwindigkeit locker steigern und der heutigen Informationsflut die Stirn bieten können.

85 Prozent des Wissens werden über das Lesen aufgenommen.

Erfolgsstrategien

dafür mehrere Minuten. Die Augen nehmen also im Gegensatz zu den Ohren viel schneller viel mehr Informationen auf. Nutzen doch auch Sie diese Fähigkeit, und lassen Sie Ihre Augen über die Leselinien flitzen! Auf diese Weise können Sie mit etwas Übung bald 600 bis 1000 Wörter pro Minute lesen. Die innere »laut mitlesende« Stimme brauchen Sie sich dabei nicht gänzlich abzugewöhnen. Nutzen Sie sie vielmehr bewusst, um wichtige Schlüsselwörter innerlich hervorzuheben, eben jene 20 Prozent der Wörter, die Sie in einem Text nicht streichen würden.

Zwei praktische Übungen

1. Übung

Wenn Sie schneller lesen wollen, trainieren Sie sich auf eine höhere Lesegeschwindigkeit: Lesen Sie drei Minuten lang in einem Text, zählen Sie danach die gelesenen Zeilen. Nun »speedreaden« Sie eine ähnliche Menge Text in zwei Minuten, dann in einer. Sobald es Verständnisschwierigkeiten gibt, gehen Sie nur eine kurze Zeitsequenz zurück.

2. Übung

Nehmen Sie einen Text, der nicht allzu schwierig ist. Lesen Sie jeweils den ersten Satz jedes Absatzes und überfliegen Sie den Rest. Achten Sie dabei auf auffallende Schlüsselwörter. Wenn nötig, lesen Sie auch noch den letzten Satz des Abschnitts.

Bei dieser Übung werden Sie erstaunt feststellen, dass Sie, auch wenn Sie höchstens ein Drittel eines Textes lesen, sehr viele Informationen aufnehmen können.

Smartes Vorgehen bei einem längeren Text

Als smarte Speed Reader lesen Sie nicht jeden Text mit der gleichen Geschwindigkeit. Sie wählen bewusst und kompetent, ob Sie schnell oder langsam lesen. Doch glauben Sie mir: Über einen Text wie ein Wellenreiter zu hüpfen, das macht Spass!

Die gewählte Geschwindigkeit hängt von Ihrer Zielsetzung ab: Wünschen Sie einen Überblick über die Thematik? Haben Sie eine spezifische Frage an den Text, ein spezielles Informationsbedürfnis? Oder wollen Sie einen Text voll genießen? Wie viel Zeit steht Ihnen zur Verfügung? Wie viel wissen Sie schon? Je nachdem brauchen Sie also mehr Details, investieren mehr Zeit oder flitzen über die Seiten.

Die folgenden fünf Leseschritte bieten die Chance, sich in einen Text effizienter einzulesen. Dabei starten Sie aus der Distanz und gelangen immer mehr zu einzelnen Details. Nach jedem Schritt können Sie sich überlegen, ob es sich lohnt, weiter in die Tiefe zu gehen, oder ob Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben.

Die 5 Leseschritte:

1. Vorbereitung, ca. 5 Minuten

- Was wollen und brauchen Sie?
- Wie viel Zeit steht zur Verfügung?

2. Übersicht, ca. 5 Minuten

Sie überfliegen den Text nach Eckdaten wie:

- Inhaltsverzeichnis
- Einteilung der Kapitel, Abschnitte

- Gibt es Zusammenfassungen, Abbildungen, Graphiken?

3. Aktives Lesen, ca. 30 Minuten

Nun sind Sie optimal vorbereitet und können mit dem fast »klassischen« Lesen beginnen.

- Lesen Sie Zusammenfassungen und Einführungen
- Lesen Sie nun jeweils den ersten Abschnitt jedes Kapitels und den ersten Satz jedes Abschnitts

4. Detailllesen

- Nun können Sie sich im Text sehr gut orientieren. Lesen Sie dort – aber eben nur dort – die Details nach, wo es noch notwendig ist.

5. Wiederholen und anwenden

- Use it or lose it!

Mit diesen Tipps wünsche ich Ihnen viel Spass und Erfolg als smarter Speed Reader! ■

Autoren-Kurzbio:

Barbara Stauffer



Geschäftspartnerin der Ausbildungsfirma rs-training GmbH, gilt als überzeugende und engagierte Trainerin und Hochschuldozentin. In folgenden Bereichen

bietet sie als motivierende Expertin Businesskurse, aber auch öffentliche Kurse an: »Speed Reading«, »Stress-Management« und »Überzeugendes Auftreten«. Bei Interesse sendet sie gerne kostenlos hilfreiche Übungstipps zum Thema »Smartes Speed Reading«.

Informationen:

Telefon: 00 41 (0) 44 433 28 88
barbara@rs-training.com,
Website: rs-training.com