

# **BLITZLESEN**



Jan Kuonen

## Inhaltsangabe

Vorwort.....	4
Mit den besten Wünschen.....	4
Jan Kuonen KAPITEL 1 .....	4
KAPITEL 1.....	5
Die 3 Techniken die Sie aus dem Buch heraus sammeln müssen, um den ganzen Kontext 3 Mal schneller zu verstehen .....	5
Die 10 Fragen die Sie sich unbedingt stellen müssen, bevor Sie mit dem Blitzlesen anfangen, um viel besser zu verstehen und vom Inhalt zu lernen.....	7
Halten Sie Ausschau nach bestimmten Wörtern.....	8
Wieso Sie ein ungeduldiger Leser werden sollten.....	9
Wie Sie Ihre Lesegeschwindigkeit dem Schwierigkeitsgrad anpassen ...	9
Welche Haltung Sie beim Blitzlesen einnehmen .....	10
Die 4 Geheimnisse um jedes Thema leichter zu lernen.....	11
Ein Tipp um nie mehr Zeit beim Lesen von unnützlichen Texten zu verlieren.....	12
Warum Sie als Blitzleser anfangen es zu lieben Texte zu lesen, auch wenn Sie es eigentlich hassen .....	13
Die kleine Übung die aus Ihren Augen eine „Scanwaffe“ für das Blitzlesen macht.....	14
Ein Beitrag der Ihnen hilft das Mitsprechen von Wörtern zu verhindern, so können Sie bereits bis 3 Mal schneller lesen.....	15
Ein Appell an Ihre Aufmerksamkeit!.....	17
Was die Blitzleser unbewusst machen und was auch Sie unbedingt unternehmen sollten um das Lesetempo zu steigern.....	17
Wie Sie zwischen der Geschwindigkeit beim Blitzlesen und dem Textverständnis ausbalancieren.....	18
Wie Sie es vermeiden Zeit beim Wiederholen von Sätzen oder Wörtern zu verschwenden.....	20
Die 4 verschiedenen Lesetypen und wie Sie sie alle nutzen.....	21
Wie funktioniert 'Durchblättern'? .....	22
2. Die Scantechnik.....	23
Warum soll ich scannen?.....	24
Wie scanne ich am Besten?.....	24
3. Leichtes Lesen.....	25
4. Das 'Wort für Wort'-Lesen?.....	26
5. Eine spezielle Methode um Infos zu lesen, wenn Sie sich für Ihr Studium oder ein Examen vorbereiten.....	26
Wieso Sie als Blitzleser zu den Siegern gehören.....	27
Hier Ihre 3 wichtigsten Kernfaktoren als Blitzleser .....	29
Die 4 genialen Übungen mit denen jeder Blitzleser angefangen hat ...	30

1. Die Hand Technik.....	31
2. Die Finger Technik.....	31
3. Die Karten Technik.....	31
4. Die Staubwedel Technik.....	32
Eine kleine Blitzlesen Checkliste .....	32
12 Gründe für langsames Lesen? .....	35
Ihre tägliche Übung zur Verbesserung des Lesetempos .....	36
Weitere Tipps um effektiver und schneller lesen zu können .....	37
Die 5 persönlichen Punkte an denen Sie feilen sollten .....	37
7 Schritte-Plan um ein Buch oder ein Text rasend schnell zu lesen: .....	39
Die Methode zum Lesen der täglichen Nachrichten(flut) – damit Sie keine Zeit mehr verlieren.....	42
Die 4 Lesearten von den besten Blitzlesern der Welt.....	43
Genaueres Lesen – Die Technik .....	43
Exploratives Lesen – Die Methode.....	44
Aktivierendes Lesen – Die Methode.....	44
Wie Sie verschiedene akademische Materialien lesen, sie optimal verstehen und auswendig lernen.....	45
1. Computer – Handbücher.....	45
2. Textbücher und Forschungsberichte .....	46
3. Das Lesen eines Romans .....	47
4. Das Lesen von Mathematikbüchern.....	48
Subvokalisation .....	50
Wann ist Subvokalisation hilfreich.....	50
Subvokalisation: Gut oder Schlecht? .....	51
Wie Sie das Subvokalisieren eliminieren und damit Ihre Lesegeschwindigkeit drastisch erhöhen .....	52
Sprechen Sie beim Lesen die Worte mental nach?.....	54
2 fatale Fehler die die Steigerung des Lesetempos völlig blockieren....	56
Hören Sie auf sich laut vorzulesen .....	56
Blöcke aus vier Worten .....	57
Finger oder Stifte als Hilfsmittel.....	58
Wichtige Details extrahieren.....	59
Lesen sie AKTIV!.....	61
Beantworten Sie die Fragen am Ende eines Kapitels.....	62
Fragen beim Überfliegen .....	63
Kritisches Lesen .....	63
Was für Lesearten helfen noch um flexibel zu bleiben?.....	64
Was für Faktoren beeinflussen Ihre Blitzlesefähigkeiten? .....	65
Wie Sie Ihre Augen schonen und sie weniger schnell ermüden lassen .....	67
Die Messlatte beim Blitzlesen – testen Sie sich.....	69
Zum Schluss.....	71
Testimonial.....	72

## Vorwort

Das Blitzlesen beschäftigt sich mit zwei Teilgebieten: **Lesegeschwindigkeit** und **Textverständnis**. Diese beiden Themenkomplexe gehen Hand in Hand. Es ist also sinnlos, die Lesegeschwindigkeit zu verbessern, wenn es eigentlich am Textverständnis hapert. Sie sollten also schon ein ziemlich erfolgreicher Leser sein, damit Ihnen Blitzlesen auch wirklich nützlich sein kann. Blitzlesen kann Ihnen nicht helfen, wenn Sie die Bedeutung der Worte nicht verstehen.

Mittlerweile verdoppelt sich das gesamte Weltwissen in etwa alle 8-9 Monate, wobei der Trend unaufhaltsam zu noch deutlich kürzeren Intervallen geht. Kurz: schon seit geraumer Zeit ist es faktisch unmöglich, dass Menschen auch nur ansatzweise das jeweils komplette Weltwissen in sich vereinigen können; schlichtweg deshalb, weil die Datenmenge astronomisch gross ist. Inzwischen ist ein Zustand erreicht, bei dem selbst Experten nicht einmal mehr das eigene Fachgebiet erschöpfend überblicken können. Kurz: der Wissenszuwachs ist unaufhaltsam geworden.

Von daher wird schnell klar, wie enorm wichtig es für Sie ist, Techniken zu erlernen, mit denen Sie aus der Informationsfülle die für Sie relevanten Informationen möglichst schnell filtern können.

Mit den besten Wünschen  
Jan Kuonen

## KAPITEL 1

### **Die 3 Techniken die Sie aus dem Buch heraus sammeln müssen, um den ganzen Kontext 3 Mal schneller zu verstehen**

Wie oft haben Sie sich vorgenommen mehr zu lesen, sind aber aus Zeitgründen einfach nicht dazu gekommen? Wenn Sie nur schneller und effizienter lesen könnten... Effektives und effizientes Lesen aus den verschiedensten Gründen kann auf viele Arten geschehen: durchblättern, scannen und/oder kritisches Lesen.

Bevor Sie aber damit anfangen, sollten Sie sich bewusst werden, warum Sie denn eigentlich lesen wollen. Versuchen Sie zusätzliches Wissen über ein Thema zu erlangen, das Sie bereits kennen, oder ist das Thema komplettes Neuland für Sie? Sind Sie auf der Suche nach ganz bestimmten Details und Fakten, die Sie dann in eine wissenschaftliche Arbeit einfließen lassen möchten? Oder versuchen Sie herauszufinden, wie sich ein bestimmter Autor an ein bestimmtes Thema heranwagt oder tastet?

Es ist also ausschlaggebend sich über das Warum und das Wozu beim Lesen im Klaren zu sein. Daraus ergibt sich nicht nur eine gesteigerte Motivation, sondern auch eine zielgerichtete Konzentration auf das Wesentliche. Bevor Sie also im Text herumblättern, nehmen Sie sich Zeit über Ihre Ziele nachzudenken, und diese klar zu formulieren. Es gibt verschiedene Wege sich Hintergrundwissen über einen bestimmten Text anzueignen, ohne diesen schon gelesen zu haben.

Suchen Sie die Informationen heraus, die das Thema in einen bestimmten Kontext setzen, den Zweck erläutern und den Inhalt näher bestimmen. Schauen Sie sich die Inhaltsangabe genau an, und lesen Sie gegebenenfalls das Vorwort. Recherchieren Sie den Autor, googlen Sie das Thema, suchen Sie eine Zusammenfassung, lesen Sie anderweitig über die Entstehung des Textes nach, finden Sie heraus für wen der Text verfasst wurde, sowie weitere Informationshäppchen, die Ihnen in die Hände geraten.

Nach dem Titel und der Inhaltsangabe, browsen (auf Deutsch: schmökern ☺) Sie in den Seiten, scannen Abschnitte und verschaffen sich so einen allgemeinen Überblick. Sobald Sie damit fertig sind, lesen Sie die Einleitung, denn die meisten Autoren formulieren am Anfang ihr Argument oder ihre These und bestimmen so die Basis für den weiteren Verlauf des Geschriebenen.

Unter Berücksichtigung der Hintergrundinformationen, des Titels, der Inhaltsangabe und der Einleitung oder des Vorworts, sollten Sie bereits in der Lage sein, abzuschätzen in welche Richtung der Text tendiert und welche Schlussfolgerungen vielleicht schon angedeutet wurden. Stellen Sie sich also die folgenden Fragen:

- Was will ich wissen, oder was muss ich aufnehmen und abrufen können?
- In was für einem Kontext ist mir das Gelesene wirklich von Nutzen?
- Welche Texte bringen mir wirklich etwas?
- Warum habe ich gerade diesen Text ausgewählt?
- Wie genau muss ich diesen Text wirklich verstehen?

- Wie viel Zeit steht mir zur Verfügung?
- Wie soll ich vorgehen?

## **Die 10 Fragen die Sie sich unbedingt stellen müssen, bevor Sie mit dem Blitzlesen anfangen, um viel besser zu verstehen und vom Inhalt zu lernen**

Um sich klar zu werden wozu und warum Sie einen Text lesen, beachten Sie folgende Ratschläge beziehungsweise Fragestellungen:

- Suchen Sie nach kleinen Informationshäppchen, Leitthemen, umfassendes Verständnis der Materie oder gar eine detaillierte Analyse?
- Welchen Nutzen wird Ihnen dieser Text bringen?
- Ist der vorliegende Text wirklich geeignet Sie ans Ziel zu führen?
- Was sagen Ihnen die Hintergrundinformationen im Bezug auf den Verlauf des Textes, des Arguments?
- Gibt es eine klare Einleitung und ein klares Schlusswort oder eine Schlussfolgerung? Und wie ist diese Ihnen denn überhaupt von Nutzen? Wo genau im Text ist sie zu finden?

- Was für Behauptungen stellt der Autor am Anfang auf und wie werden diese im Verlauf des Textes untermauert?
- Welche Schlagworte sind im Text, kursiv oder fettgedruckt? Welche Worte tauchen einfach regelmässig auf und sind Ihnen beim durchscannen schon aufgefallen?
- Was für einen Verlauf nimmt der Text, welche Details stechen Ihnen ins Auge?
- Werden im Text Tabellen, Graphiken oder Bilder verwendet? Wenn ja, warum?
- Werden bestimmte Namen häufig wiederholt? Wenn ja, welche?

## **Halten Sie Ausschau nach bestimmten Wörtern**

Scannen und durchsuchen Sie jeden Abschnitt auf Schlagworte oder Keywords (Schlüsselbegriffe). Lassen Sie sich von diesen Worten leiten und schlagen Sie diese Worte auch im Wörterbuch nach. Wie helfen diese Worte Ihrem gesetzten Ziel, dem eigentlichen Zweck Ihrer Lektüre?

## **Wieso Sie ein ungeduldiger Leser werden sollten**

Schnellleser gelten allgemein als ungeduldige Leser. Sie lesen für einen bestimmten Zweck und wollen zügig Antworten erhalten. Schnellleser wollen schnell herausfinden, worum es denn eigentlich geht, ziehen Schlussfolgerungen, stellen sich selber beständig Fragen und beantworten diese auch umgehend. Es gibt diejenigen die sagen: "Wenn ich voraus denke, dann werden sich meine Schlussfolgerung vielleicht als falsch erweisen." In Tat und Wahrheit ist die Gewohnheit Voraussagen und Schlussfolgerungen zu machen, ein ungeheuer praktisches Hilfsmittel um optimal konzentriert zu bleiben. Schnellleser machen also während des Lesens Voraussagen, falls sich diese aber als falsch erweisen, lassen Sie sich nicht beirren. In diesem Falle bleiben Sie flexibel und passen sich dem Verlauf des Textes (erneut) an.

## **Wie Sie Ihre Lesegeschwindigkeit dem Schwierigkeitsgrad anpassen**

Es ist nicht nötig jedes einzelne Wort zu verstehen um einen Text zu verstehen. Aber natürlich erfordern bestimmte Texte ein sorgfältiges Lesen und Verstehen, und in diesem Falle werden Sie auch Ihre Lesegeschwindigkeit anpassen müssen. Überfliegen Sie einen Text und entscheiden Sie dann, was für eine Lesegeschwindigkeit erforderlich oder passend ist.

## **Übung:**

Um nicht an jedem einzelnen Wort kleben zu bleiben, müssen Sie die Geschwindigkeit erhöhen, mit der Ihre Augen die Seite überfliegen. Zum Üben wählen Sie also einen leichten Text aus. Bewegen Sie also Ihre Augen wesentlich schneller über die Zeilen, als Sie das gewohnt sind. Sprechen Sie die Worte nicht mit (auch nicht im Kopf). Üben Sie am Anfang nur etwa drei Minuten lang. Schreiben Sie sich auf, wie viele Worte Sie in 3 Minuten lesen konnten. Erhöhen Sie allmählich die Lesegeschwindigkeit, Textlänge und Schwierigkeit des Materials.

## **Welche Haltung Sie beim Blitzlesen einnehmen**

Beim Lesen ist Ihre Ausgangsposition sehr wichtig. Was heisst das? Sitzen Sie aufrecht, halten Sie das Buch mit Ihrer linken Hand und mit der Rechten bestimmen Sie das Tempo (Linkshänder natürlich umgekehrt). Natürlich hilft es Ihnen beim Blitzlesen, wenn Sie bereits ein erfahrener Leser sind. Sonst werden Sie wohl etwas länger üben müssen. Blitzlesen wird nicht funktionieren, wenn Ihr Vokabular sehr begrenzt ist und Sie generell Mühe mit Textverständnis haben. Wenn Sie also einfach komplizierte Textstellen umso schneller überfliegen, dann bringt Ihnen das überhaupt nichts. Sicherlich, Sie werden schnell gelesen haben, aber im Endeffekt haben Sie nicht verstanden.

## **Die 4 Geheimnisse um jedes Thema leichter zu lernen**

Lesen Sie bis zum Schluss des Texts! Werden Sie nicht müde, gelangweilt und hören Sie nicht einfach auf, wenn Sie keine Lust mehr haben. Seien Sie sich bewusst, dass ein Text umso verständlicher wird, je weiter Sie wirklich ins Innere vorstossen. Wenn Sie fertig sind, rufen Sie sich die wichtigen Punkte ins Gedächtnis. Kehren Sie zu den schwierigen Stellen zurück, die unklar geblieben sind, und lesen Sie diese erneut um sie besser zu erfassen. Wenn Sie anfangen zu lesen, dann sollten Sie:

Fähig sein, Ihre eigenen Fragen im Bezug auf den Text beim Lesen fortlaufend beantworten zu können :

- Versuchen Kontrollfragen am Ende eines Kapitels zu beantworten
- Sich Schlagwörter und wichtige Aussagen unterstreichen und notieren. Meistens sind diese Informationen bereits kursiv, unterstrichen oder dick gedruckt worden.
- Lesen Sie ein Kapitel nach dem anderen. Fassen Sie das Kapitel anschliessend kurz für sich zusammen. Dies können Sie am Textrand oder auf einem separaten Blatt machen. Vergessen Sie aber nicht eine gute Gliederung zu erstellen, sollten Sie sich für ein separates Blatt entscheiden sollten.

- Übergehen Sie nicht die unzähligen Bildüberschriften, Untertitel und dergleichen.
- Lesen Sie schwierige Abschnitte langsam und gründlich. Wenn etwas wirklich nicht verständlich ist, zögern Sie nicht und lesen den Abschnitt noch mal gaaaanz langsam.

## **Ein Tipp um nie mehr Zeit beim Lesen von unnützlichen Texten zu verlieren**

Wenn Sie sich nur ein oberflächliches Verständnis des Textes aneignen müssen, dann genügt es schon, den Text einfach zu überfliegen. Das erledigen Sie am besten indem Sie einfach die Titel, Untertitel und die Zusammenfassungen der jeweiligen Kapitel lesen.

Wenn ein etwas besseres Textverständnis erforderlich ist, dann scannen Sie den Text ohne Hast. Hierbei lesen Sie die jeweiligen Einleitungen und Zusammenfassungen der Kapitel und scannen gegebenenfalls die übrigen Abschnitte. Achten Sie auf Schlagwörter und die generellen Punkte des Texts. Graphiken oder Diagramme sollten Sie bei dieser Vorgehensweise auch nicht übersehen.

Nur wenn Sie detailliertes Wissen über ein Thema benötigen, werden Sie nicht umhin kommen, den Text wirklich zu studieren. Studieren bedeutet, den Text anfangs zu überfliegen, um dann wirklich ins Detail zu gehen. Nur so können Sie die Informationen auch verknüpfen und

wirklich aufnehmen. Eine nützliche Formel – SQ3R – wird Ihnen im Verlauf dieses Buches vorgestellt werden.

Lesen Sie wirklich jeden Artikel in einem Magazin, alle Kapitel in einem Buch? Falls Sie mit Ja geantwortet haben, dann lesen Sie wahrscheinlich sehr viel was Sie nicht wirklich benötigen. Merken Sie sich: Sie müssen nicht alles *lesen* was Sie lesen! Selektives Lesen ist der Schlüssel. Wählen Sie die Kapitel und Artikel aus, die Ihnen wirklich etwas bringen und ignorieren Sie einfach den Rest.

## **Warum Sie als Blitzleser anfangen es zu lieben Texte zu lesen, auch wenn Sie es eigentlich hassen**

Unser Wachbewusstsein kann 16 Bits an Informationen pro Sekunde aufnehmen, im Gegensatz zu unserem Unbewussten, das ganze 11 Millionen Bits pro Sekunde! Können Sie sich diesen Unterschied vorstellen?? Das ist auch der Grund, warum wir es im Grunde hassen, etwas bewusst zu tun, denn es ist schlichtweg mehr Arbeit und erfordert dadurch mehr Disziplin. Unser Unbewusstes verarbeitet all die Informationen, die beständig von unseren Sinnesorganen einströmen, einschliesslich Puls, Temperatur, Blutzirkulation, Instinkte und Emotionen – ganz ohne unser bewusstes Zutun! Die Augen, unser primäres Sinnesorgan beim Lesen, hört nur dann auf Informationen zu liefern, wenn diese bewusst gestoppt werden. Wenn Sie wollen,

können Sie das ausprobieren, indem Sie Leuten ein Buch vor die Nase setzen und sie lesen lassen.

Beobachten Sie deren Augen, während sie damit beschäftigt sind den Text zu lesen. Beobachten Sie wie die Augen die ganze Zeit stoppen – springen – stoppen – springen und stoppen. Lesen ist nicht ein kontinuierliches Fließen der Augen von einem Wort oder Zeile zur nächsten. Im Gegenteil, es ist im Grunde genommen eine ruckartige Bewegung. Schnellleser minimieren die Anzahl Stopps, indem Sie die grösstmögliche Anzahl Wörter zwischen der Lesen – Stopp – Lesen Spanne aufnehmen. Alles klar?!

## **Die kleine Übung die aus Ihren Augen eine „Scanwaffe“ für das Blitzlesen macht**

Hier ist eine Übung, die Ihnen beibringt Ihre Augen effektiver und effizienter zu gebrauchen. Versuchen Sie, die folgenden Sätze auf drei verschiedene Weisen zu sehen: Als erstes, konzentrieren Sie sich nur auf das 'E' in dem Wort 'Erfolg'. Als nächstes, fokussieren Sie Ihre Augen so, dass Sie mit einem Mal das ganze Wort sehen/aufnehmen. Als drittes, verändern Sie Ihren Fokus so, dass Sie mehrere Wörter auf einmal aufnehmen. Das heisst, Sie sehen jetzt drei oder mehr Wörter mit einem Mal.

## **Ein Beitrag der Ihnen hilft das Mitsprechen von Wörtern zu verhindern, so können Sie bereits bis 3 Mal schneller lesen**

Weil es nicht möglich ist drei Wörter auf einmal zu aussprechen, ist das so genannte Subvokalisieren (Nachsprechen im Geiste und mit der Zunge) eine äusserst schlechte und leider alltägliche Gewohnheit. Das Nachsprechen im Geiste sollten Sie sich also tunlichst abgewöhnen.

Auch wenn gemeinhin gilt, dass das Subvokalisieren für das Textverständnis (dem Verknüpfen von Worten mit kontextuellen Pfeilern) wichtig ist, hat die Erfahrung gezeigt, dass dem nicht so ist!

Wenn ein Elektromonteur z.B. gefragt wird, wie denn ein Computer funktioniert, dann wird dieser Mühe haben Ihnen präzise zu antworten. Wie kann man ein so komplexes und multidimensionales Gebilde auf die lineare Ebene von Worten übersetzen? Der Elektromonteur kann sich die Teile vorstellen, die Zusammenhänge visualisieren und sich die verschiedenen Konzepte zurechtlegen – er kann Antworten finden und zwar auf einer Ebene, die jenseits von Worten liegt und sich nur in Gedanken und Bildern abspielt.

Das gleiche gilt für das Gebiet der abstrakten Ideen (hochkomplexe und multidimensionale 'Gebilde'), die man nicht auf 'Bilder' reduzieren kann. Es ist also äusserst schwierig und erfordert Übung um über diese Wirklichkeiten zu sprechen und diese auch in Worte zu fassen.

In bestimmten Fällen, führt das Weglassen von Worten auch zu einer Verschnellerung des Verstehens oder intuitiven Begreifens, das wiederum auch zu intuitiven und spontanen Gedankensprüngen führt. Worte sind dabei (nur) hinderlich.

Werden Sie sich bewusst wie Sie diesen Text lesen. Viele Menschen denken, Lesen gehe genau so wie es die kleinen Kinder in der Schule lernen, die einen Buchstaben oder ein Wort nach dem anderen zu einem Ganzen zusammenfügen. Aber so ist es nicht. Im Gegenteil, wir nehmen ganze Wortblöcke auf einmal auf. Versuchen Sie zu spüren, wie sich Ihre Augen(Muskeln) wirklich bewegen, wenn Sie einen gedruckten Text lesen. Versuchen Sie Ihre Augen auf einen nächsten Wortblock zu bewegen und so weiter. Im Grunde genommen lesen Sie also nicht einzelne Wörter sondern ganze Wortblöcke auf einmal. Die kurze Zeitspanne bei der diese Wortblöcke aufgenommen werden und das Auge also sozusagen stillsteht nennt man **Fixierung**.

Vielleicht ist Ihnen auch aufgefallen, dass Sie nicht immer von einem Wortblock zum nächsten weiterhüpfen. Vielleicht bewegen Sie Ihre Augen ja auch zurück zu einem Wortblock, den Sie nicht ganz verstanden haben.

Nur Schnellesser mit Training machen Minibewegungen beim Lesen, während der Grossteil der übrigen Leser Microbewegungen, also kleinste Bewegungen macht, die sich nachteilig auf die Lesegeschwindigkeit auswirken. Schnellesser benützen also (auch) das periphere Sehen um ganze Wortgruppen, bis hin zu ganzen Zeilen mit einem Blick aufzunehmen. Gewöhnliche Leser benützen dagegen den

schärfsten Punkt unseres Sehvermögens und fokussieren dabei ständig bestimmte Punkte und einzelne Wörter an.

## **Ein Appell an Ihre Aufmerksamkeit!**

Die meisten Leute lesen genau wie sie fernsehen – in erster Linie passiv. Was diese Leute nicht verstehen ist, dass Lesen einen Einsatz fordert. Ein weiser Lehrer sagte einmal: Man kann alles lernen wenn man nur drei Dinge berücksichtigt: AUFMERKSAMKEIT, AUFMERKSAMKEIT, AUFMERKSAMKEIT –AUFMERKSAMKEIT!

## **Was die Blitzleser unbewusst machen und was auch Sie unbedingt unternehmen sollten um das Lesetempo zu steigern**

Die Fixierung, ein Bestandteil der Augenbewegung beim Lesen, sollte idealerweise auf eine Viertelsekunde reduziert werden. Blitzleser machen das vielfach noch schneller.

Wenn Sie sich ständig bemühen die Fixierung zu verringern, dann werden Sie auch automatisch schneller und effektiver lesen und lernen. Üben Sie und glauben Sie an sich! Das ist äusserst wichtig, dass Sie standhaft bleiben. Führen Sie die Übungen aus, wiederholen

Sie sie und vor allem gebrauchen Sie die neu erlernten Techniken ab jetzt mit jedem Text den Sie lernen.

Das geniale dabei ist, lesen müssen Sie sowieso immer, so können Sie auch ein Leben lang an Ihrem Blitzlesen trainieren.

## **Wie Sie zwischen der Geschwindigkeit beim Blitzlesen und dem Textverständnis ausbalancieren**

Es gibt mehrere Studien zur Korrelation zwischen der Lesegeschwindigkeit und dem eigentlichen Textverständnis. Es gibt Personen die sehr schnell lesen und auch sehr aufnahmefähig sind. Andere hingegen lesen langsam und verstehen den Text auch nur mit Mühe oder nur eben nur lückenhaft. Es gibt Hinweise dafür, dass langsames Lesen auf Faktoren beruht, die auch das Textverständnis beeinträchtigen.

Gutes Textverständnis hängt davon ab, wie gut man sich Informationen merken kann nachdem man diese identifiziert hat. Es kommt also nicht auf die Lesegeschwindigkeit an. Wenn Sie also eine schnelle Auffassungsgabe haben (und diese auch ständig trainieren), dann verschnellert sich auch automatisch Ihre Lesegeschwindigkeit. Wenn Sie aber schnell lesen, dabei aber ständig Angst haben, dass Ihnen etwas entgeht und Sie die Informationen schlecht behalten

könnten, dann werden Sie auch dementsprechend Mühe mit dem Lesen und Behalten haben.

Die Lösung besteht darin, sich auf Ihr Ziel zu konzentrieren: Warum lese ich dies hier? Und des Weiteren: Kann ich die Fragen die beim Lesen auftauchen auch für mich beantworten? Wenn Sie sich von diesen beiden Fragen leiten lassen, dann werden sich Ihre Lesegeschwindigkeit und Ihre Auffassungsgabe deutlich verbessern. Es geht also nicht primär um die Lesegeschwindigkeit, sondern darum, wie schnell Sie das Gelesene verstehen und behalten können.

Textverständnis ist leichter beim Blitzlesen als beim normalen Lesen! Der Grund liegt darin, dass man sich beim Blitzlesen aus Zeitgründen (!) keine unnötigen Gedanken machen kann: Habe ich das jetzt verstanden? Soll ich das noch mal lesen?

Im Gegenteil, der Geist ist damit beschäftigt Sinnzusammenhänge und Verknüpfungen herzustellen. Der gewöhnliche Leser verschwendet etwa einen 6stel seiner Lesezeit damit Wörter wiederholt zu lesen. Dieses Wiederlesen unterbricht den natürlichen Flow (Lesefluss) beim Lesen. Die schlechte Angewohnheit sollte also möglichst schnell abgelegt werden.

Wie kann man sich das Textverständnis erleichtern? Scannen Sie als erstes das Kapitel. Welchen Abschnitten wurde vom Autor verhältnismässig mehr Raum gegeben. Sprich: welche Abschnitte sind wirklich wichtig? Wenn mehrere Diagramme zur Erklärung eines Sachverhalts verwendet werden, dann deutet dies auch auf die relative Wichtigkeit des Konzeptes hin. Wenn Sie also unter Zeitdruck sind,

dann können Sie die kleineren Abschnitte überspringen. Notieren Sie sich aber die Kernsätze am Anfang des Abschnitts und die jeweiligen Überschriften. Beachten Sie die Nomen- und Verbkombinationen.

Schliessen Sie dann das Buch, den Text und fragen Sie sich eine der wohl wichtigsten Fragen für ein optimales Auswendiglernen:

***"Was weiss ich jetzt, was ich vor dem Lesen noch nicht wusste?"***

## **Wie Sie es vermeiden Zeit beim Wiederholen von Sätzen oder Wörtern zu verschwenden**

**Wichtig:** Lesen Sie Sätze/Worte nicht ein zweites oder drittes Mal!

Schlechte Leser lesen Sätze unzählige Male. Die Gewohnheit des 'regressiven Lesens' verschlechtert das Textverständnis. Natürlich genügt ein einmaliges konzentriertes Lesen eines Satzes nicht immer. Aber dennoch ist das Textverständnis in der Regel besser als ein Lesen mit einer mittelmässigen Lesegeschwindigkeit bei wiederholtem Lesen derselben Textstellen. Eine **gründliche Vorbereitung** des Textes und **anschliessendes Blitzlesen** sind hier der Schlüssel zum Erfolg.

Um das 'regressive Lesen' zu verhindern, folgen Sie den Worten mit einem Pointer oder einem Stift, der Sie anleitet. Ihre Augen werden

dadurch automatisch dem Finger oder Stift folgen. Natürlich kommt es hierbei auch darauf an, wie schnell Sie das Hilfsmittel über die Worte gleiten lassen...

## **Die 4 verschiedenen Lesetypen und wie Sie sie alle nutzen**

Ein effizienter Leser passt sein Lesetempo und **Lesestrategie** den momentanen Erfordernissen an. Das Lesen lässt sich also in fünf Arten kategorisieren:

### **1. Das Durchblättern**

Durchblättern heisst ein schnelles Durchlesen um ein paar allgemeine Eindrücke zu erhalten und zu bestimmen, ob der Text auch wirklich lesenswert ist. Sie sind also nicht prinzipiell auf der Suche nach einem bestimmten Puzzlestein. Mit dem 'Durchblättern' verschafft man sich einen generellen Überblick.

Durchblättern ist also durchaus mit dem 'Lesen' der Morgenzeitung vergleichbar. Sie fangen nicht von oben an und lesen dann alle Artikel bis zur letzten Seite ganz durch. Im Gegenteil, Sie lesen die Schlagzeilen und Untertitel, überspringen die Artikel, die Sie schon zum vornherein nicht interessieren. Sie lesen das was für Sie relevant ist, was Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht. Bestimmte Namen

tauchen auf, Wörter oder auch kurze Abschnitte, die Ihr Interesse wecken.

## **Warum also 'Durchblättern'?**

Die Inhalte der meisten Texte sind schlichtweg nicht sonderlich wichtig oder relevant. Es gibt eine grosse Anzahl von Details, die zum Textverständnis nicht viel beisteuern, und ohne die ein Text auch unverfälscht verstanden wird. Mit anderen Worten, die Details sind nur Verzierungen. Verschenden Sie also Ihre Zeit nicht mit belanglosen Details. Die wichtigen Punkte markieren Sie sich vielleicht, damit Sie später wieder darauf zurückgreifen können, wenn Sie das wünschen. Sie trennen also die Spreu vom Weizen. Die Informationen, Abschnitte und Artikel die Sie als 'wirklich wichtig' eingestuft haben, sollten Sie natürlich auch überfliegen. Sie haben dann eine ideale Ausgangsposition um wirklich in den Stoff eintauchen zu können.

Wenn Sie es sich also zur Angewohnheit machen das Durchblättern zu üben, dann wird es Ihnen unweigerlich zugute kommen; eine wertvolle und nützliche Strategie. Sie trainieren nicht nur Ihr Textverständnis, sondern verbessern auch Ihren Wortschatz und Ihr Allgemeinwissen.

## **Wie funktioniert 'Durchblättern'?**

Lesen Sie den Titel. Somit sind Sie auf das Thema eingestellt.

Lesen Sie die Einleitung. Es handelt sich hierbei meistens um die ersten beiden Abschnitte. Hier werden Sie mit dem Thema und den Themenkomplexen vertraut gemacht.

Lesen Sie den ersten Satz eines jeden Abschnittes. Sehr oft, in bis zu 80% der Fälle, beinhaltet dieser erste Satz eine Zusammenfassung des gesamten Abschnittes. Die übrigen Sätze fleischen also diesen Schlüsselsatz weiter aus, und sind daher weniger wichtig bei diesem ersten Durchgang. Da Sie vorerst auf der Suche nach Kernaussagen und generelle Informationen sind, können Sie die übrigen Sätze vorerst einmal überspringen.

Lesen Sie die Zusammenfassung. Hier handelt es sich meistens um die letzten zwei Abschnitte. Hier wird ein Artikel zusammengefasst, werden Meinungen und Ergebnisse präsentiert. Oft fließen hier auch andere Vorschläge oder Einsichten ein.

Vergewissern Sie sich, Wie viel Sie eigentlich verstanden haben. Ohne den Text zu Hilfe zu nehmen, fassen Sie den Artikel oder Textabschnitt in zwei oder drei Sätzen für sich zusammen.

## **2. Die Scantechnik**

Sagen wir, Sie suchen im Telefonbuch die Nummer einer Autogarage, um Ihren Personenwagen in den Service zu geben. Hierbei schauen Sie sich ja nicht alle Nummern auf den Seiten an. Stattdessen scannen Sie die Seite und suchen das Logo der Autogarage auf einer bestimmten Seite. Wenn Sie z.B. Beispiel einen Freund in einer Menschenmenge suchen, dann schauen Sie ja auch nicht alle Gesichter einzeln an, sondern scannen die Menge nach einem bestimmten Gesicht ab,

dessen Merkmale Ihnen ja vertraut sind. Gedruckte Worte scannen funktioniert auf ähnliche Weise.

## **Warum soll ich scannen?**

Sie können eine bestimmte Information oder Fakten lokalisieren, ohne den ganzen Abschnitt oder Artikel lesen zu müssen. Vielleicht wissen Sie, dass ein bestimmtes Wort in einer Biologieprüfung auftauchen wird. Ihnen ist das Wort bereits im Unterricht begegnet und so beginnen Sie, im Inhaltsverzeichnis gezielt nach diesem Begriff zu suchen. Haben Sie den Begriff gefunden, lesen Sie die dazugehörigen Sätze. Wenn sich Ihnen der Begriff noch nicht ganz erschlossen hat, dann lesen Sie womöglich den ganzen Abschnitt.

Tipp: Als Student können Sie also während der Lehrer/Professor vorträgt die gewisse Stellen im Buch lesen, verfolgen und eventuell treten so Fragen auf, die Sie sofort an der Lesung stellen können.

## **Wie scanne ich am Besten?**

Blättern Sie die Seiten durch um herauszufinden wie die Informationen präsentiert und organisiert sind. Alphabetisch? Chronologisch? Nach Themenbereichen? Nach Wichtigkeit? Aufgebaut wie in einem standardisierten wissenschaftlichen Artikel – These – Beweisführung – Schluss?

Wählen Sie den Teil aus in dem sich Ihr gesuchter Begriff oder Thema am wahrscheinlichsten befindet.

Merken Sie sich, dass visuelle Erscheinungsbild des gesuchten Begriffs. Suchen Sie mit Ihren Augen den Text nach diesem Erscheinungsbild ab. Halten Sie nicht an zu 'grasen' sondern bleiben Sie konzentriert bei der Suche nach diesem Schlüsselbegriff.

### **3. Leichtes Lesen**

Lesen in der Freizeit oder zum Zeitvertreib könnte man als leichtes Lesen bezeichnen. Leichtes Lesen zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Man liest in der Regel nicht schnell, sondern in einem gemächlichen Tempo.
- Man liest und der Geist ist zur gleichen Zeit mit Verstehen beschäftigt.
- Man überspringt langweilige oder irrelevante Abschnitte.

Beim leichten Lesen beträgt das Tempo etwa zwischen 100-200 Wörtern pro Minute. Auch erfordert diese Art des Lesens nicht ein sonderlich grosses Konzentrationsvermögen.

## 4. Das 'Wort für Wort'-Lesen?

Diese Art des Lesens ist sehr zeitintensiv und erfordert ein hohes Mass an Konzentration. Das 'Wort für Wort'-Lesen beschreibt genau diese Vorgehensweise. Sicher gibt es komplexe Artikel, die diese Vorgehensweise bedingen – langsames und analytisches Lesen. Diese Strategie wird bei Themenkomplexen angewendet, die für den Leser völlig neu sind, z. B. wissenschaftliche Artikel, technische Anleitungen etc. Es ist also durchaus möglich, dass ein Abschnitt eine Stunde in Anspruch nehmen kann.

## 5. Eine spezielle Methode um Infos zu lesen, wenn Sie sich für Ihr Studium oder ein Examen vorbereiten

Hier stelle ich Ihnen eine Technik mit dem Kürzel **SQ3R** vor. Das Ziel dieser Technik ist die Infos gründlich aufnehmen und studieren zu können.

Die fünf simplen Schritte sind:

**S**urvey (Überblick verschaffen)

Survey: verschaffen Sie sich einen gründlichen Überblick und notieren Sie sich die Hauptpunkte.

**Q**uestion (Fragen stellen)

Question: Stellen Sie sich Fragen zum Material, die Sie hoffen durch den Text zu beantworten zu können.

**R**ead (Lesen)

Read: Lesen Sie langsam und sorgfältig.

**R**ecall (Revision)

Recall: aus dem Gedächtnis, schreiben Sie die Hauptpunkte auf.

**R**eview (Durchsicht).

Review: Gehen Sie noch einmal Punkt für Punkt durch den gesamten Artikel oder Text. Beantworten Sie Ihre eigenen Fragen im Bezug auf den Text. Vergleichen Sie diese Antworten mit den Notizen aus der Recall-Phase. Beseitigen Sie allfällige Wissenslücken.

## **Wieso Sie als Blitzleser zu den Siegern gehören**

Auch wenn Sie genau wissen, wie Sie irrelevante Daten herausfiltern können, gibt es noch andere Punkte, die Ihnen helfen werden Ihr Lesetempo entsprechend zu modifizieren und effektiv anzupassen.

Wie bereits erwähnt wurde, lesen die meisten Leute wie Kleinkinder: nämlich Wort für Wort, oder gar von Buchstabe zu Buchstabe! Aber wie Sie gesehen haben sparen Sie enorm viel Zeit, wenn Sie lernen ganze Wortblöcke auf einmal zu sehen und zu lesen.

Je besser Sie werden, desto mehr Wörter werden Sie auch im Nu erfassen können – die Wortblöcke werden umfangreicher. Sie verweilen nur für kurze Zeit auf einem Wortblock um dann umgehend auf den nächsten zu hüpfen.

Diese Vorgehensweise strengt nicht nur die Augen weniger an, sondern ermöglicht es auch mehr Informationen pro Augenbewegung aufzunehmen und spart zudem eine Menge Zeit.

Schlechte Leser verweilen nicht nur zu lange auf einem Block (oder Wort), sondern lesen diesen auch mehrmals. Dies führt unweigerlich zu lückenhaften und langsamen Lesen. Die unregelmässigen Augenbewegungen führen ausserdem auch schneller zu Ermüdungserscheinungen. Aus diesem Grund lesen schlechte Leser auch weniger gerne als gute Leser. Schlechtes Lesen geht einher mit Konzentrationsschwierigkeiten und resultiert auch in eingeschränktem Textverständnis.

## Hier Ihre 3 wichtigsten Kernfaktoren als Blitzleser

### **1. Kontinuierlich die Anzahl der Wörter in einem Leseblock erhöhen:**

Je bewusster Sie lesen, desto leichter wird es Ihnen fallen mehr Wörter auf einmal aufzufassen. Natürlich macht auch hier nur Übung einen Meister aus Ihnen. Es hilft unter Umständen auch, den Text etwas weiter weg von den Augen zu halten.

Also noch einmal, je mehr Wörter pro Leseblock desto schneller werden Sie durch die Zeilen fegen!

### **2. Die Fixierungszeit reduzieren:**

Die Minimalzeit um einen ganzen Wortblock 'abzulichten' beträgt um die 0,4 Sekunden. Je mehr Sie sich bemühen diese Zeitwerte zu vermindern, desto schneller werden Sie lesen und auch Informationen einsaugen können.

### **3. Reduzieren von Wort- und Satzwiederholungen:**

Um das Zurückgehen und Wiederholen von Wörtern beim Lesen zu vermeiden, benutzen Sie einen Pointer, Finger oder Stift. Ihr Lesen wird dadurch gleichmäßig und schneller – Flow kann sich einstellen.

## **Die 4 genialen Übungen mit denen jeder Blitzleser angefangen hat**

Blitzlesen ist nicht ein allzu schwieriges Unterfangen. Moderner Schnellese-Unterricht, wie er z.B. von Universitäten angeboten wird, bringt den Schülern bei wie Sie einen besseren Fokus entwickeln und Ihre Aufmerksamkeit schärfen können. Augen reagieren auf Bewegung. Blitzlesen macht sich dies zunutze. Ihre Startposition sollte optimal sein. Was heisst das? Setzen Sie sich gerade hin, halten Sie den Text mit der Linken und benützen Sie Ihre Rechte als Zeiger.

Wie gesagt, auch wenn Sie Ihr Lesetempo erhöhen aber das Textverständnis auf der Strecke bleibt, haben Sie im Endeffekt nichts gewonnen. Sie sollten also mit den Blitzlesetechniken vertraut sein.

Und bevor Sie damit beginnen, sollten Sie sich, wie Sie ja jetzt wissen, schon einen gründlichen Überblick verschafft haben. Die Hauptschwerpunkte des Texts sollten Ihnen also geläufig sein, sowie die weiteren Merkmale des Material (Um was für einen Typ Text handelt es sich? etc).

Folgende vier Techniken zur Lesetemposteigerung möchte ich Ihnen vorstellen. Sie helfen Ihnen Fehler zu vermeiden, die wiederholt angesprochen wurden. Ausserdem werden Ihnen diese Techniken auch helfen Ihre Auffassungsgabe zu stärken und die Konzentration während des Lesens zu erhöhen.

## **1. Die Hand Technik**

Die erste Technik besteht darin Ihre Hand von oben nach unten über die Seite zu bewegen und Ihre Augen folgen zu lassen. Machen Sie eine natürliche und gleichmässige Bewegung, fast so als hätte Ihre Hand ihren eigenen Willen. Vielleicht sind Ihre Augen nicht ganz genau dort wo sich Ihre Hand im Moment befindet. Aber das macht nichts, denn mit dieser Technik bewegen sich Ihre Augen schon automatisch schneller über die Seite.

Bleiben Sie auf jeden Fall am Ball; kein Stoppen oder Zögern. Lesen Sie gleichmässig, ruhig und konzentriert. Die Hand bewegt sich also gleichmässig einmal (!) über die jeweilige Seite. Benützen die dominante Seite als Pointer-Hand. Sind Sie also Linkshänder wird es Ihre Linke sein.

## **2. Die Finger Technik**

Heben Sie Ihre Finger an und hüpfen Sie mit diesen zweimal pro Zeile. Jedes Mal wenn Sie die Finger vom Blatt nehmen, kreieren Sie sozusagen einen Fixierungs-Intervall das etwa aus 3-4 Wörtern besteht. Die Bewegung entsteht aus dem Arm, nicht aus den Fingern.

## **3. Die Karten Technik**

Bei dieser Technik fahren Sie eine Karte oder ein gefaltetes Papier von oben nach unten. Die soeben gelesenen Zeilen verschwinden also

unter der Karte von oben her. Versuchen Sie also die Zeilen zu lesen, bevor diese von oben herunter verdeckt werden. Bei dieser Technik werden Sie automatisch gezwungen wiederholtes Lesen zu unterlassen. Sie haben nur diesen einen Versuch: das erste Mal zählt! Versuchen Sie wirklich die Karte schneller nach unten zu bewegen als Sie dies für möglich halten. Wie immer gilt, einmal pro Seite.

## **4. Die Staubwedel Technik**

Bei dieser Technik benützen Sie wieder Ihre Hand um Ihre Augen über die Seiten zu führen. Machen Sie eine hohle Hand und legen die Finger zusammen. Mit einer leichten und schwungvollen Bewegung 'wischen Sie den Staub' von der Seite; von links nach rechts. Dabei zieht der Mittelfinger die Linien etwas unterhalb der eigentlichen Zeile. Benützen Sie Ihren ganzen Arm und bleiben Sie dabei locker – und los geht's!

## **Eine kleine Blitzlesen Checkliste**

Wenn Sie angefangen haben, dann stoppen Sie nicht einfach! Lesen Sie den ganzen Text in einem Schwung ganz durch. Wenn Sie eine Frage bezüglich einer Stelle haben, dann gehen Sie anschliessend an diese Stelle zurück und lesen die betreffende Stelle noch einmal.

Lesen Sie auch jene Textstellen ein zweites Mal, die Sie in der Vorbereitungsphase für sich notiert und unterstrichen haben und vielleicht nicht ganz verstanden haben.

Schreiben Sie sich eine drei- bis vierzeilige Zusammenfassung über das Kapitel, am besten ganz am Anfang. Auf diese Weise können Sie in kürzester Zeit ein ganzes Kapitel auffrischen und sich leicht zurechtfinden.

Lesen Sie einmal, aber richtig. Wenn es wichtig ist, dann lesen Sie es jetzt. Falls es nicht unbedingt nötig ist, dann kann dieser entsprechende Abschnitt auch warten. Lernen Sie, wie Sie das Material häppchenweise bearbeiten können. Schritt-für-Schritt!

**Den ersten Abschnitt, die Einleitung oder die ersten Sätze in einem Kapitel sollten Sie immer beachten.**

Finden Sie heraus, wie genau das Material präsentiert und organisiert ist.

Gibt es eine Zusammenfassung am Ende eines Abschnitts oder Kapitels? Lesen Sie diese.

Wenn es Ihnen an Hintergrundwissen mangelt, dann scheuen Sie sich nicht andere Ressourcen zu konsultieren.

Papier und Stift – das sind zwei Hilfsmittel, die Sie immer in Griffweite halten sollten.

Beim Lesen auf einem PC-Monitor kann Ihnen die Maus zu Hilfe kommen. Benützen Sie diese als Zeiger um Ihr Lesetempo zu erhöhen.

Eine Maus, ein Pointer, ein Finger oder Stück Papier verhindert, dass Sie zögerlich und lückenhaft lesen.

Trainieren Sie sich, keine Worte mental mitzusprechen.

Mit einem weichen Blick erfassen Sie wesentlich mehr Wörter auf einmal.

Wenn Sie lesen, dann hilft es, bestimmte Sätze mit Leuchtstift zu markieren oder sich Randnotizen zu machen. Das Unterstreichen und diese Randnotizen erleichtern Ihnen das Lernen des neuen Materials. Sie brauchen dann bei der Revision unter Umständen nur noch Ihre Notizen und nicht den eigentlichen Text.

Definitionen, egal welcher Art, sollten Sie unter- oder überstreichen. Sie erarbeiten sich damit auch die neuen Ausdrücke, Begriffe, Fachjargon oder neue Terminologie. Die Hauptgedanken, Punkte oder Ideen sollten Sie sich auf jeden Fall herausstreichen.

Kreisen Sie spezielle Fachbegriffe und weiterführende Informationen ein.

Sequentielle Beweisführungen sollten nummeriert werden.

Benützen Sie die Freiräume neben den Zeilen für Ihre eigenen Umschreibungen, Notizen, Bemerkungen etc.

## 12 Gründe für langsames Lesen?

1. Das Wort für Wort Lesen.
2. Das Verlangsamen bei grösseren Wortblöcken.
3. Das Hin- und Herspringen der Augen zwischen schon Gelesenem und neuen Wortbrocken.
4. Eine langsame Auffassungsgabe.
5. Inkorrekte und unregelmässige Augenbewegungen sowie zurückspringen auf bereits gelesene Zeilen oder Wörter.
6. Das mentale Sprechen des Textes beim Lesen.
7. Die Gewohnheit zum langsamen Lesen aus der Kindheit.
8. Konzentrationsschwäche
9. Motivationslosigkeit, Ungeduld und unregelmässiges Üben der Techniken.
10. Das Innehalten auf einzelnen Worten als Versuch das Gelesene zu verstehen.
11. Die Unfähigkeit die wichtigen und irrelevanten Informationen voneinander abzugrenzen – mangelndes Unterscheidungsvermögen.
12. Die Unfähigkeit die Spreu vom Weizen zu trennen. Selektiv lernen können! Wenn alles gleich wichtig ist und auch gelernt oder behalten wird, vermindert das in den meisten Fällen auch das Textverständnis. Es mangelt dann auch sofort an Klarheit dem Material gegenüber.

## Ihre tägliche Übung zur Verbesserung des Lesetempos

Verbessern Sie Ihren Wortschatz. Machen Sie das Wörterbuch zu Ihrem Freund. Sie werden wesentlich weniger Zeit beim Nachschlagen verbrauchen wenn Ihr Wortschatz entsprechend gewachsen ist.

Seien Sie sich über Ihre Motive bewusst: Warum und wozu lese ich? Wenn es nur um ein oberflächliches Textverständnis geht, dann genügt in den meisten Fällen ein simples Überfliegen.

Lesen Sie mit dem Geist (ohne mentales Nachsprechen) anstatt mit den Lippen.

Lesen Sie mehr! Verwenden Sie **15 Minuten pro Tag** um ein ganzes Buch, etliche Magazine oder Zeitungen zu lesen.

Versuchen Sie Jeden Tag Ihre Lesegeschwindigkeit zu verbessern. Wenn es Ihnen an Konzentration mangelt, dann üben Sie nur für 5 bis 10 Minuten pro Tag und steigern Sie diese Übungszeiten kontinuierlich über Wochen.

Nutzen Sie die mitgelieferte Software um beliebige Texte schnell lesen zu können und dabei effizientes Training für Ihre periphere Weitsicht zu absolvieren.

## **Weitere Tipps um effektiver und schneller lesen zu können**

Langsames kritisches Lesen, Wort für Wort, ist ein wesentlicher Bestandteil bei schwierigem Lesematerial. Aus diesem Grund ist Blitzlesen nicht immer die ideale Vorgehensweise. Sie müssen also lernen Ihre Strategien und Techniken bewusst und effektiv einsetzen zu können. Dennoch gilt, mit Blitzlesen haben Sie eine Methode in Ihrem geistigen Arsenal, das Ihnen enorm zugute kommen wird und hunderte von Stunden pro Jahr ersparen kann.

## **Die 5 persönlichen Punkte an denen Sie feilen sollten**

Individuelle Faktoren spielen auch hier eine Rolle. Dazu gehören Intelligenz, Motivation, physiologische und andere psychologische Faktoren.

Ausserdem gilt:

Mangelnder Wortschatz und Textverständnis wirken sich negativ auf die Lesegeschwindigkeit aus. Wenn das Material nicht absorbiert werden kann, dann resultiert daraus auch sicherlich kein Lernerfolg.

Mangelnde Flexibilität – die Unfähigkeit sich auf das Material einzustellen ganz besonders im Bezug auf die Lesegeschwindigkeit sowie auch relevante Lernstrategien. (Siehe Power Lerntechniken)

Passivität - die Unfähigkeit sich vom Material faszinieren und einnehmen zu lassen. Die Gleichgültigkeit macht die Auseinandersetzung mit dem Autor und dessen Meinungen und Aussagen zunichte. Fragen werden nicht antizipiert oder beantwortet. (Siehe Motivation in Power Lernkurs)

Unnötiges wiederholtes Lesen – regressives Lesen – aufgrund mangelnder Konzentration.

Eine gewohnheitsmässig langsame Reaktionszeit – eine Dumpfheit, die das Erlernen einer neuen Lesetechnik zu einer unangenehmen und frustrierenden Erfahrung machen kann.

## **Besondere Tipps für Studenten**

Werden Sie sich Ihrem Beweggrund bewusst; WARUM und WOZU lese ich? Was für Informationen benötige ich (aus diesem Material)? Wie lange muss dieses Wissen in meinem Gedächtnis verfügbar sein, oder in anderen Worten, wie genau muss ich diese Material beherrschen können? Wie nützlich wird mir das Gedruckte effektiv sein? Warum wurde mir gerade dieses Material aufgetragen?

Bleiben Sie FLEXIBEL. Der Schwierigkeitsgrad des Materials und Ihre eigene Zielsetzung sind die beiden wichtigsten Faktoren, die bestimmen wie Sie an das Material herangehen werden.

Fragen Sie doch auch Ihren Vorgesetzten oder Ihren Professor warum genau dieses Textmaterial benutzt wird und nicht das eines anderen Autors oder Herausgebers.

Gerade für Studenten ist es wichtig zu begreifen, dass es in der Tat verschiedene Lernstrategien und auch Lesetempi gibt. Wie vertraut ist mir das Material? Wann und für was brauche ich die Informationen? Etc.

Verschaffen Sie sich einen ÜBERBLICK. Wie schwierig ist dieses Material? Was für Hintergrundwissen – Kontextuelles Wissen – bringe ich bereits mit? Wo kann ich diese Informationen einbauen, wie verknüpfen? Scannen Sie die Inhaltsangaben, die Untertitel, die kursiv geschriebenen Begriffe, Randnotizen, Schlussbemerkungen und Zusammenfassungen. Versuchen Sie das Hauptthema zu umreißen. Wie ist dieser Text strukturell aufgebaut? Welche Beweisführungen verknüpft der Autor zu diesem Ganzen? Und was für Schlüsse werden gezogen?

## **7 Schritte-Plan um ein Buch oder ein Text rasend schnell zu lesen:**

Werden Sie sich bewusst welchen Vorsprung Sie sich mit den vorbereitenden Fragen bereits geschaffen haben.

Lesen Sie den Text durch auf der **Suche nach Ideen, Inhalten und Konzepten**, nicht nach isolierten Begriffen!

**Konzentrieren** Sie sich – je mehr Sie sich in die Materie versenken können, desto weniger Ablenkungen von Aussen oder Innen werden eine Chance haben Sie aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Setzen Sie sich **Ziele**, gerade im Bezug auf die **Zeit**. Wie viel Zeit geben Sie sich für diese Aufgaben?

1. Denken, interpretieren, analysieren Sie gerade beim ERSTEN Lesen. Einmal und richtig. Ihr Fokus auf den Moment vermeidet unnötiges wiederholtes Lesen.
2. Notieren Sie sich Schlagwörter (Begriffe, Verben etc.).  
'Telegraphieren' Sie sich diese wichtigen Informationsbruchstücke in Notizform.
3. Halten Sie das Tempo durch. Das hält Sie frisch und konzentriert und vermindert Ablenkungen und unnötige Repetitionen.  
Gebrauchen Sie die oben genannten Techniken zu diesem Thema.

Machen Sie Dehnübungen, wenn Sie merken dass Sie eine Pause brauchen. Halten Sie an, schliessen Sie Ihre Augen, kneifen Sie diese für ein paar Sekunden fest zu und öffnen diese dann wieder.

'Simulieren' Sie das Blitzlesen indem Sie das Buch falsch herumlesen und rasend schnell durch die Seiten flitzen. Das alles nur, um sich

wieder in Schwung zu bringen. Zu spüren wie es sich denn anfühlt ganz im Flow, in diesem schnellen konzentrierte Leserhythmus zu sein. Lesen Sie so schnell wie möglich und vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten.

Testen Sie sich! Stoppen Sie immer mal wieder beim Lesen und rufen Sie sich ins Gedächtnis was Sie im letzten Abschnitt gelesen haben. Gerade bei Material, das Sie sich über längere Zeit merken müssen, lesen Sie ganz bewusst mit der Absicht sich das Gelesene jederzeit ins Gedächtnis zurückrufen zu können.

***Wichtig: Machen Sie sich auf jeden Fall Notizen und unterstreichen Sie nach belieben.***

## **Die Methode zum Lesen der täglichen Nachrichten(flut) – damit Sie keine Zeit mehr verlieren**

Nachrichten im Überfluss, immer wieder und immer wieder überall – was gestern gemunkelt wird, erscheint heute detailliert und wird morgen wieder ganz zusammengestaucht und zusammengefasst. Aus diesem Grund werden die Nachrichten weniger gründlich gelesen als z.B. ein technisches Manual. Die Methode zum Nachrichtenlesen, die wir Ihnen vorstellen möchten, können Sie auch auf andere gedruckte Medien anwenden. Redundante Informationen können mit dieser Methode effektiv herausgefiltert werden.

Sie wenden diese Methode bei einem Artikel, einer Zeitung oder einem Bericht an, wenn es darum geht diejenigen Informationsbrocken herauszufiltern, die Sie bereits kennen. So können Sie sich auf die wirklich relevanten und neuen Details konzentrieren.

### **Die Methode**

Wenn Sie Nachrichtenartikel lesen, dann konzentrieren Sie sich nur auf den Titel und die ersten paar Zeilen. Reporter verpacken rund 80% der gelieferten Informationen im ersten Abschnitt. Die weiteren Abschnitte liefern nur Zusatzinformationen, und sind somit in gewissem Sinne vernachlässigbar.

Fragen Sie sich also: Welche Details über dieses Thema sind für mich wirklich wichtig?

Überfliegen Sie anschliessend den Artikel auf der Suche nach ebendiesen. Lesen Sie also nicht alle Worte, es sei denn, Sie haben wirklich Zeit dafür.

Wenn Sie einen Artikel beendet haben, dann gehen Sie direkt weiter zum nächsten. Alles in allem dürfte dies nur zwischen 10-15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

## **Die 4 Lesearten von den besten Blitzlesern der Welt**

### **Genaueres Lesen – Die Technik**

Für akademischen Erfolg wenden Studenten auf der ganzen Welt die Technik des genauen Lesens an. Diese Methode zielt darauf ab, dass Sie alle Details auswendig gelernt haben werden. Dazu sind verschiedene Schritte notwendig. Bevor Sie sich also ans Studium eines anspruchsvollen Textes machen, schliessen Sie Ihre Augen und entspannen Sie sich erst einmal indem 2-3 tief atmen. So sind Sie ideal entspannt um sich prima konzentrieren zu können. Glauben Sie daran, dass Sie sich mühelos konzentrieren können und die wichtigste Information leicht erkennen. Glauben Sie – und es wird Ihnen gelingen!

Das klingt vielleicht nach banalem Positiven Denken. Aber der Glaube kann Berge versetzen, nicht?

## **Exploratives Lesen – Die Methode**

Exploratives Lesen könnte man zwischen dem Überfliegen eines Textes und dem Genauen Lesen ansiedeln. Exploratives Lesen ähnelt stark dem freien Lesen zur Unterhaltung in der Freizeit. Wenn Sie sich also (zum Vergnügen) in ein Thema einlesen möchten, aber sich nicht an Details erinnern müssen oder sich das Wissen ganz aneignen müssen, dann kommt diese Methode zum Tragen. Vielleicht lesen Sie einfach zusätzliches Material, das Sie nicht wirklich auswendig wissen müssen. Und vielleicht verschaffen Sie sich ja nur einen generellen Überblick, der auch zu weiteren Quellen führen könnte.

## **Aktivierendes Lesen – Die Methode**

Beim 'Aktivierenden Lesen' stimulieren Sie Ihr Gehirn, indem Sie Fragen stellen und jene Passagen des Buches weiter erforschen, die Sie am meisten faszinieren. Dann konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Abschnitte im Buch und scannen diese einfach mit dieser Methode schnell durch. Die Methode sollte Ihnen bereits vertraut sein. Wenn es Sie aber dennoch weiter in den Text zieht, dann lesen Sie etwas konzentrierter in die jeweilige Textstelle hinein um bestimmte Details besser verstehen zu können.

Wenn Sie also 'aktivieren', dann benützen Sie beide Teile Ihres Gehirns, die rechte und die linke Gehirnhälfte. Auf diese Weise erreichen Sie mühelos Ihre gesteckten Ziele.

## **Wie Sie verschiedene akademische Materialien lesen, sie optimal verstehen und auswendig lernen**

Intensives Lesen oder eben das 'Lesen um zu Lernen' ist die Strategie die angewendet wird, wenn es darum geht Informationen zu behalten, die dann eventuell geprüft werden, sei dies in der Grundschule, Höhere Schule, Universität oder andere Kurse. Im Folgenden werden Strategien beschrieben, die Ihnen bei ganz bestimmten Arten von akademischen Materialien behilflich sein werden.

### **1. Computer – Handbücher**

Nehmen Sie sich Zeit und scannen Sie die Kapitelüberschriften sowie das Inhaltsverzeichnis mit den jeweiligen Untertiteln. Finden Sie heraus wie das Buch organisiert und aufgebaut ist. Wie werden die Themenkreise behandelt, welches Wissen wird vorausgesetzt und in welchem Kontext wird das Wissen vermittelt?

Halten Sie nach neuer Terminologie, Diagrammen und Graphen Ausschau.

Nach dem Überblick, lesen Sie das Buch recht oberflächlich durch. Konzentrieren Sie sich nur bei denjenigen Kapiteln, die Themen behandeln, mit denen Sie schon vertraut sind. Neues Material ignorieren Sie einfach. Zu guter Letzt lesen Sie das ganze Buch noch einmal. Dieses Mal konzentrieren Sie sich auf alles. Sie werden sehen, das Buch ist Ihnen nun auf einmal sehr vertraut. Sie werden sich das Wissen viel leichter merken können.

## **2. Textbücher und Forschungsberichte**

Was ist der Zweck dieser Lektüre? Was wollen Sie von diesen gedruckten Seiten? Begriffe und Definitionen? Problemstellungen und deren Lösungen? Forschungsmethoden?

Überfliegen Sie also erst einmal das Dokument um herauszufinden, wie es organisiert ist. Scannen Sie den Titel und die Untertitel, die Einleitung sowie die Zusammenfassung am Ende. Lesen Sie möglichst rasch, lesen Sie nur etwas langsamer wenn wirklich relevante Themen oder Abschnitte auftauchen, die mit Ihrer Absicht für diese Lektüre übereinstimmen.

Unterstreichen Sie die Zeilen, die wichtige Informationen erhalten. Wenn Sie am Ende des Buches angelangt sind, dann wiederholen Sie in einem Mal nur die unterstrichenen Sätze und Randnotizen. Nun sollte es Ihnen möglich sein, Ihre gestellten Fragen zu beantworten – auf diese Weise haben Sie Ihre Absicht erfüllt.

### **3. Das Lesen eines Romans**

Lesen Sie einfach den Buchumschlag sowie das Vorwort, um möglichst viel über den Inhalt des Buches und den Background des Autors in Erfahrung zu bringen. Als Zweites lesen Sie bitte das erste Kapitel langsam und sorgfältig durch. Hier werden Ihnen die Charaktere sowie deren Konflikte und Probleme vorgestellt. Das erste Kapitel entwickelt zudem die Charakterzüge der handelnden Personen und bringt auch die Gegenspieler zum Zug. Ausserdem finden Sie heraus, welche Strategien die Figuren entwickeln um Ihre Probleme zu lösen. Planen Sie, wie viele Seiten des Buches Sie schon bei der ersten Sitzung lesen wollen.

Wenn Sie schon nach 30 Minuten ruhelos werden, dann ist diese Zeitspanne wahrscheinlich gerade richtig. Ein besserer Vorschlag wäre vielleicht, dass Sie sich ein Kapitel pro Sitzung vornehmen. Überlegen Sie sich zu welcher Zeit Sie lesen wollen. Am Morgen, wenn Sie noch frisch sind? Oder lesen Sie am Abend besser und entspannter? Machen Sie es sich zur Gewohnheit, wenn möglich immer zur gleichen Zeit zu lesen.

Wenn Sie eine Buchzusammenfassung schreiben müssen, dann fassen Sie jeweils jedes einzelne Kapitel kurz zusammen. Lassen Sie auch eigene Eindrücke in diese kurzen Zusammenfassungen einfließen. Wenn Sie also beim letzten Kapitel angekommen sind, dann sollten Sie ganz automatisch schon das ganze Buch als Zusammenfassung vor sich liegen haben. Wenn Sie nun diese einzelnen Teile noch ordnen, haben Sie die Aufgabe schon bewältigt.

Natürlich können Sie auch bei dieser Art von Lesen einen Pointer oder Finger benutzen, um Ihre Lesegeschwindigkeit zu erhöhen und wiederholtes Lesen zu vermeiden. Da Sie hier Prosa lesen und in erster Linie zum Vergnügen lesen müssen Sie sich ja auch nicht an jedes Detail erinnern. Diese Art von Lesen unterscheidet sich also deutlich vom 'Genauen Lesen' was eher für wissenschaftliche Arbeiten vorgesehen ist.

## **4. Das Lesen von Mathematikbüchern**

Zuallererst sei Ihnen geraten Hausaufgaben zu machen, auch wenn Sie diese dem Lehrer oder Professor nicht vorlegen müssen. Hausaufgaben sind in erster Linie für ! Sie ! gedacht und kommen allein Ihnen zugute. Die Aufgaben schärfen Ihren Verstand und Ihre Intuition.

Mathematikbücher sollte man sehr langsam lesen. Schnelles Lesen bringt überhaupt nichts. Ausserdem sollten Sie immer Papier und eine Stift zur Hand haben, um eventuelle Aufgaben oder auch Berechnungen nachvollziehen zu können und diese schriftlich üben zu können.

Lesen Sie auch schwierige Passagen mehrmals durch. Wenn das Material Ihnen dennoch immer noch nicht verständlich sein sollte, dann lesen Sie einige Seiten voraus, um dann wieder zur der schwierigen Passage zurückzukehren.

Verinnerlichen Sie Konzepte und Strategien und bleiben Sie nicht in Berechnungen oder mathematischen Prozeduren stecken.

## **Die desaströse Angewohnheit die Ihre Lesegeschwindigkeit enorm herabsetzt und wie Sie sie loswerden**

Das menschliche Gehirn kann in zwei Teile unterteilt werden:

- Die **Brok Zone**: in diesem Teil werden Worte produziert. Dieser Teil funktioniert zudem recht langsam.
- Das Anwenden, Verknüpfen und Verstehen passiert in einem anderen Teil, der **Vernike Zone**: Dieser Teil funktioniert blitzschnell.

Beide Teile des Gehirns sind beim Lesen im Einsatz, auch wenn Sie die Wörter nicht vokalisieren. Daraus ergibt sich folgende logische Gleichung:

**Langsame Gehirnprozesse + Blitzschnelle Gehirnprozesse = Langsame Gehirnprozesse.**

Die Gehirnregion, die für das aussprechen der Worte zuständig ist, verlangsamt das Blitzlesen. Die Vernike Zone befindet sich in der Schläfenregion. Diese Region funktioniert ohne akustische

Informationen. Sie ist mit der Gehirnrinde verbunden (visuelles Denken), empfängt aber direkt keine visuellen Eindrücke der Augen.

## **Subvokalisation**

Das englische Wort beschreibt das stimmlose Sprechen von Worten mit den Stimmorganen.

Die Vernike Zone ist beim Verstehen von gesprochenen Worten verantwortlich. Ausserdem funktioniert dieser Gehirnteil beim Formulieren und Aufbauen von Aussagen. Diese bestimmte Zone ist aber nicht bei der Wortwahl beteiligt, nur bei der 'Leitidee' der Aussage. Wenn also dieser Teil des Gehirns beschädigt ist, dann kann man die Aussagen von anderen Personen nicht deuten und auch nicht verstehen. Die Brok Zone beinhaltet motorische Fähigkeiten und ist im hinteren Teil des Gehirns angesiedelt. Mit dieser Zone hören Sie von *was* gesprochen wird, können aber von sich aus keine Worte sprechen. Wenn aber diese Zone geschädigt sein sollte, dann hören Sie zwar die Worte und können diese auch wiederholen, begreifen diese aber verstandesmässig nicht.

## **Wann ist Subvokalisation hilfreich**

Subvokalisation, oder stimmloses Sprechen, wird von Lehrern nicht befürwortet, weil die akademische Welt dieser Aktivität schlichtweg den Nutzen abspricht. Beim Subvokalisieren sind drei Gehirnregionen beteiligt:

Die auditiv-assoziative Region (engl. Auditory Association Area – AAA), die auditive Informationen interpretiert und ordnet.

Die Vernicke Region (engl. Vernicke’s Area – VA), verantwortlich für die Auffassungsgabe von geschriebener und gesprochener Sprache.

Und schliesslich die Brok Region (engl. Brok’s Area – BA) die beim formen von Lauten und Artikulation beim Sprechen benützt wird.

Einfach ausgedrückt: ohne stimmloses Sprechen oder So genanntes auditives Verstärken ist lesen oder das Verstehen von gesprochenen Worten unmöglich. Subvokalisation ist eine Notwendigkeit, für alle Worte die in unserem aktiven Wortschatz gespeichert sind.

## **Subvokalisation: Gut oder Schlecht?**

Subvokalisation ist also der Drang die gelesenen Worte stimmlos nachzusprechen. Wenn diese drei Gehirnregionen aktiviert sind, die bei der Aussprache ins Spiel kommen, dann verlangsamt sich die Lesegeschwindigkeit auf etwa 250 Worte pro Minute. Dies ist also ein Hauptgrund, warum es so viele langsame Leser gibt.

Andererseits ist das Subvokalisieren nicht immer eine schlechte Sache. Auch wenn diese Aktivität die Lesegeschwindigkeit herabsetzt, gibt es auch einige Vorteile. Das Subvokalisieren kann Ihnen nämlich helfen das Gelesene besser zu behalten, weil die Ideen und Konzepte sozusagen nochmals im Gehirn widerhallen. Subvokalisation erhöht so

auch die Konzentration. Natürlich gibt es auch Fälle, wo Sie das Subvokalisieren ausschalten sollten: Verstehen also ohne mentales Sprechen. Aber bestimmte Situationen sind viel leichter zu meistern, wenn Sie verstehen indem Sie Subvokalisieren.

Es gibt noch einen weiteren Punkt in diesem Zusammenhang. Wenn Sie dem mentalen Sprechen innerlich zuhören, dann lernen Sie schneller. Andererseits kann es Ihnen auch passieren, dass Sie ein gewisses Mass an Konzentration verlieren wenn Sie sich auf das innere Hören einstellen. Das resultiert dann manchmal in dem wohlbekannten Phänomen vom 'Sprechen ohne Nachzudenken.'

## **Wie Sie das Subvokalisieren eliminieren und damit Ihre Lesegeschwindigkeit drastisch erhöhen**

Auch wenn wir gesehen haben, dass Subvokalisation gewisse Vorteile mit sich bringt, verlangsamt aber die Lesegeschwindigkeit auf 100-300 Worte pro Minute – mehr ist einfach nicht drin, denn alleine schon der Zungenmuskel ist nicht in der Lage Wörter schneller als 100-300 pro Minute zu wiedergeben. Diese Geschwindigkeit liegt weit unter derjenigen eines Schnelllesers.

Wie können Sie also diese innere Stimme ausschalten? Im Folgenden sind einige Ratschläge aufgelistet, die Ihnen bei diesem Unterfangen behilflich sein können:

Nehmen Sie eine Abkürzung! Wie bereits erklärt wurde, lesen unterdurchschnittliche Leser Wort für Wort. Mental wird also jedes einzelne Wort innerlich mitgesprochen. Nachdem das Wort innerlich gehört wurde, erschliesst sich dann auch die Bedeutung und die Worte ergeben Sinn. Machen Sie folgendes: Schalten Sie Ihr Programm 'Direktes Verstehen beim Lesen, beim Empfangen des Impulses' ein. Es bedarf also keines Umweges über die Subvokalisation. Gehen Sie direkt über zum Verstehen.

Passen Sie Ihr Tempo an. Diese Methode unterstützt die vorhergehende. Indem Sie die Augen- oder Lesegeschwindigkeit erhöhen, geben Sie dem Drang nach Subvokalisation keine Chance. Wie gesagt helfen Ihnen ein Pointer, eine Karte oder ein Finger, um die Lesegeschwindigkeit derart zu erhöhen, dass Sie das Subvokalisieren sozusagen kurzschliessen.

Schauen Sie sich immer das ganze Material an. Was heisst das? Wenn Sie sich beim Lesen konzentrieren, dann achten die meisten Leute nur auf einzelne Wörter oder Wortblocks, nicht aber auf das Konzept oder Gesamtidee hinter dem Gedruckten. Wenn Sie sich umstellen und das Ganze im Auge, im Geist behalten, dann verknüpfen Sie das neu erworbene Wissen direkt mit dem Gesamtkonzept. Stetes Üben bringt hier Erfolg und erhöht auch die Anzahl Worte, die Sie pro Augenblick (Fixierung) aufnehmen können.

## **Sprechen Sie beim Lesen die Worte mental nach?**

Wenn Sie lesen, hören Sie sich dann quasi als Erzählstimme? Wenn Sie mit Nein geantwortet, dann ist das vorteilhaft für Sie. Sie müssen diesen Inneren Erzähler nicht ausschalten. Für jene Leser aber, die gewohnheitsmässig Worte innerlich vor- oder nachsprechen, hier einige Tipps:

Seien Sie nicht in erster Linie bemüht, das Subvokalisieren auszuschalten, damit Sie Ihre Lesefähigkeiten verbessern können. Es gibt nämlich viele, die schneller sprechen als sie lesen können. Das Geheimnis liegt darin nur Worte zu subvokalisieren, die eine Schlüsselbedeutung haben, also enorm wichtig sind. Je mehr Sie ein Thema oder bestimmte Konzeptwörter wieder erkennen, desto schneller, ja blitzartig ergibt sich Ihnen ein Sinnzusammenhang, ein unmittelbares Verstehen. Und so trägt Subvokalisation auf effiziente Weise auf minimste Weise dazu bei, dass Sie schneller lernen. Sie müssen die Worte eigentlich gar nicht mehr hören, um sie zu verstehen.

### **Wie genau eliminiere ich also das innere Nachsprechen?**

Ihr Mund bleibt beim Blitzlesen geschlossen. Sie sehen die Worte – nur das – aber lesen sie sich selbst nicht vor. Ihre Geschwindigkeit

beim Sprechen liegt nämlich weit hinter Ihrer Lesegeschwindigkeit zurück. Wenn Sie also ein Buch oder einen Titel lesen, dann passiert es meistens, dass Sie das Buch oder den Titel *hören* – aber nicht *sehen*. Das Sehen ist aber viel viel schneller als das Hören, denn Hören bedingt, wie wir gesehen haben, eine komplexe Abfolge von Gehirnprozessen in verschiedenen Regionen. Wenn Sie also ein visueller Leser werden, dann werden Sie auch schlagartig ein schnellerer Leser. Starten wir also diesen Prozess zusammen – jetzt!

Eliminieren Sie die Gewohnheit Worte beim Lesen auszusprechen. Wenn Sie bestimmte Buchstaben/Laute formen oder flüstern, dann lesen Sie genauso schnell wie Sie normal sprechen. Sie sollten in der Lage sein, Material etwa dreimal schneller zu lesen, wenn Sie 'stumm' lesen, also ohne jegliches Zutun von Ihren Stimmbändern. Wenn Sie sich also gewahr werden, dass Sie Laute formen oder auch innere Laute hören, dann fokussieren Sie sich nur auf die Schlüsselwörter eines Textes, dies wird Ihnen helfen schneller und effizienter zu lesen.

Die Augen bewegen Sie in einer Serie von kurzen Sprung- oder Fixierungs- Intervallen über die gedruckten Seiten. Wenn Sie das Lesetempo wesentlich erhöhen, dann werden die Fixierungsintervalle länger und Sie nehmen so auch mehr Worte pro Fixierung auf. Ihre Augen helfen Ihnen dabei das Subvokalisieren aus zu schalten.

## **2 fatale Fehler die die Steigerung des Lesetempos völlig blockieren**

### **Hören Sie auf sich laut vorzulesen**

Generell kann man feststellen, dass lautes Vorlesen beim Studieren nicht sehr effektiv ist. Wenn Sie beim Lesen Ihre Lippen bewegen, dann lernen Sie auch sicherlich nicht effizienter. Wenn Sie nämlich laut lesen oder Ihre Lippen bewegen, lesen Sie ganz einfach langsamer. Ein Finger über Ihren Lippen wird Sie daran erinnern, dass der Mund geschlossen bleiben sollte. Strengen Sie sich an und versuchen Sie einfach schneller zu lesen. Mit Geduld und Vertrauen werden Sie mehr Stoff bewältigen und sich wesentlich mehr Material merken können. Nach einer Weile werden Sie erstaunt sein, mit welcher Leichtigkeit Ihnen das gelingt.

Zurück zum Thema Lesen und Lernen. Der Hauptgrund für unsere Langsamkeit beim Lesen ist, dass uns in der Schule beigebracht wurde, laut zu lesen. Wenn wir auf diese Weise lesen, dann hat Lesen etwas mit den Augen und der Zunge zu tun! Eine Zunge aber schafft maximal 200-400 Worte pro Minute. Gemäß den neusten Studien befindet sich unser Gedächtnis auch nicht in der Zunge...

Für gewöhnlich sprechen Leute auf zwei Arten zu sich:

Vokalisieren: das eigentlich Bewegen der Lippen, der Zunge und Stimmbänder

Subvokalisieren: das innere Nachsprechen von Gelesenem.

Beide Vorgehensweisen verknüpfen die Lesegeschwindigkeit unweigerlich mit der Geschwindigkeit beim Sprechen. Sprechen ist aber eine langsame Angelegenheit. Im Durchschnitt sprechen wir nur rund 250 Worte pro Minute.

## **Blöcke aus vier Worten**

Menschen sprechen gewöhnlich ein Wort nach dem anderen und nicht vier auf einen Schlag. Wenn wir Blöcke aus vier Worten kreieren dann sieht das etwas folgendermaßen aus:

Blitzlesen ist sehr notwendig!

### **Blitzlesen ist sehr notwendig!**

Bei dieser Vorgehensweise wird das Subvokalisieren kurzgeschlossen. Wir werden gewissermassen gezwungen vier Worte als ein einziges Wort zu lesen und zu verstehen.

Wortblöcke kreieren wird im Englischen mit dem Wort 'Chunking' beschrieben. Indem wir unser peripheres Sehvermögen einsetzen, kreieren wir automatisch solche Wortblöcke – die Devise heisst, mehr auf einmal! Bei dieser Vorgehensweise werden bis zu 5 Worte auf einmal zusammengefasst. Subvokalisation macht dann absolut keinen Sinn mehr, oder ist schlicht unmöglich.

## Finger oder Stifte als Hilfsmittel

Natürlich steht es Ihnen völlig frei diese Hilfsmittel zu gebrauchen oder auch nicht. Es gibt Experten, die davon abraten Hilfsmittel beim Blitzlesen einzusetzen, da diese auch hinderlich sein können. Es wird behauptet dass ein künstlicher Pointer den ganzen Text visuell zum verschwimmen bringen kann. Ob das nur eine Behauptung ist ohne Hand und Fuss (...) überlassen wir Ihrem eigenen Urteil. Tatsache ist, dass es darum geht, möglichst grosse Wortbrocken mit einem Augenblick aufzunehmen! Wir hoffen Sie üben sich bereits fleißig in dieser Kunst?!

## Den Leitgedanken erfassen

Von zentraler Wichtigkeit ist es, den Leitgedanken eines Dokumentes rasch und klar zu erfassen. **Sie müssen verstehen, was der Leitgedanke ist und diesen auch in Ihren eigenen Worten (und Gedanken) ausdrücken können!** Jeder Abschnitt beinhaltet einen solchen Leitgedanken oder Leitprinzip. Ein Text- oder Sachbuch ist nach Leitgedanken organisiert und aufgebaut. Gewöhnen Sie sich an, diese Leitgedanken in jedem Abschnitt aufzuspüren und zu erkennen.

## Wichtige Details extrahieren

Wichtige Details extrahieren heisst, die Leitgedanken lokalisieren und identifizieren können. Jedem Leitgedanken ist jeweils ein wichtig(st)es Detail zugeordnet. Je mehr wichtige Details Sie identifizieren und behalten können, desto leichter werden Ihnen Prüfungsvorbereitungen fallen. Sie haben dann nämlich bereits die wichtigsten Verbindungs- und Bausteine ausfindig gemacht und es wird Ihnen ein Leichtes sein, das Informationsgebäude auch zusammenzubauen.

**Denn es gilt:** Je mehr Verbindungen Sie zwischen Ideen/Gedanken und Details, und Ideen unter sich, herstellen können, desto leistungsfähiger sind Sie beim Studieren!

Die erste Frage, die Sie sich stellen sollten ist: "Warum lese ich diesen Text? Lesen Sie mit einer bestimmten Absicht oder nur zum Spass? Was will/muss ich wissen nachdem ich diesen Text gelesen habe?" Nachdem Sie sich über Ihre Absichten klar geworden sind, können Sie bestimmen ob Ihnen der Text auch in dieser Hinsicht entgegenkommt. Das können Sie sehr leicht herausfinden, wenn Sie kurz die Einleitung und die Kapitelüberschriften überfliegen. Die Einleitung wird Ihnen ausserdem klarmachen, für wen und mit welcher Absicht der Text verfasst wurde. Die Kapitelüberschriften geben Ihnen einen allgemeinen Überblick des Themas.

Nachdem Sie also diese Schritte ausgeführt haben, entscheiden Sie, ob Sie dieses Buch denn wirklich lesen wollen. Wenn nein, welches Buch oder welche Informationsquelle kommt Ihnen besser entgegen?

Blättern Sie auch das Buch kurz durch, um den oder die Leitgedanke(n) aufzuspüren. Was brauchen Sie? Das ist eine sehr wichtige Frage. Lesen Sie leicht und seien Sie flexibel. Beantworten Sie Ihre eigenen Fragen und Sie werden zielsicher Lernen. Da nur gewisse Worte oder Abschnitte wirklich wichtig sind und den Kerngedanken beinhalten, filtern Sie die unnötigen Schnörkel und Verzierungen, und steuern Sie direkt auf das Wesentliche zu.

### **Wirkungsvolle Fragewörtchen – und wie diese beim Blitzlesen eingesetzt werden**

Wertschätzen – ja, Informationen genießen und wertschätzen ist eine kraftvolle Technik um ein Maximum an Informationen aus einem simplen Tatsache zu gewinnen. Beginnen Sie also mit einem simplen Faktum. Fragen Sie: "Und jetzt? Was für folgt daraus? Was sind die Implikationen?" Fragen Sie solange bis Sie alle möglichen Schlussfolgerungen gezogen haben. Sehen wir uns einmal folgendes militärisches Beispiel an?

Fakt ist: Letzte Nacht hat es geregnet.

Und jetzt?

Der Boden wird nass sein.

Und dann?

Die Erde ist zu Schlamm geworden.

Und?

Wenn viele Soldaten und Truppenfahrzeuge diese Stelle passieren wollen, dann wird dies zu einem mühsamen Unterfangen, und zwar

korrelativ zu den Bodenbedingungen: sprich je schlammiger, desto mühsamer.

Und weiter? Was folgt daraus?

.....

Stellen Sie Fragen, so lernen Sie! Was Sie lernen oder sich an Wissen aneignen müssen, sind die Antworten auf Fragen. Fragen zielen auf das *WIE, WAS, WARUM, WANN, WER, WO* im Bezug auf den Inhalt, den es zu studieren gilt.

Wenn Sie sich Ihre eigenen Fragen beantworten können, werden Sie das Material schneller und effektiver lernen. Ihre bewusste Auseinandersetzung mit dem Material resultiert in einem starken Eindruck, auch auf Ihr Unbewusstes.

**Und wieder gilt:** Sie lernen schneller und effektiver! Zögern Sie nicht diese Fragen auch auf den Rand von Textbüchern, Scripts etc. zu kritzeln, Je mehr Ihnen Ihre eigenen Notizen vertraut werden, desto schneller können Sie sich Wissen aneignen und auch behalten.

## **Lesen sie AKTIV!**

Bevor Sie mit Lesen oder Scannen anfangen, fragen Sie sich: "Was werde ich hier lernen? Was für Schlussfolgerungen zieht der Autor hier? Wie wird das Thema präsentiert? Was sind die Hauptargumente? Was oder wo ist der springende Punkt?" Je mehr Sie diese Fragen auch

während dem Lesen einfließen lassen, desto besser werden Sie das Material absorbieren können. Sie werden so zu einem aktiven Leser.

## **Beantworten Sie die Fragen am Ende eines Kapitels**

Die meisten akademischen Textbücher haben am Ende eines Kapitels eine Reihe von Kontrollfragen oder auch eigentliche Mini-Tests. Lösen Sie diese. So finden Sie heraus Wie viel Sie wirklich verstanden haben und wo Sie allfällige Wissenslücken aufweisen. Sie werden auch ganz leicht zurückblättern können und bestimmte Sachverhalte oder Begriffe wiederholt lesen und lernen.

Gehen Sie an den Text auf drei Arten zu:

Schauen den Text als simple Quelle von Basisinformationen vor – also schwarz und weiss auf dem Papier. (Viele Studenten befinden sich (nur) auf diesem Level?!).

Als nächstes, überlegen Sie sich, was zwischen den Zeilen steht. Was für z. T. unausgesprochene Schlussfolgerungen werden hier gezogen? Was will der Autor Ihnen vermitteln, und worauf soll Ihr Augenmerk fallen?

Als letztes, gehen Sie über den Text hinaus. Das will heissen: was für neue, kreative Gedanken und Einsichten ergeben sich hier, indem Sie Ihr eigenes Wissen und Ihre Erfahrungen mit dem Gelesenen mit einbringen?

## Fragen beim Überfliegen

Formulieren Sie Fragen aus den Titeln und Überschriften.

Lesen und beantworten Sie die Fragen am Ende eines Kapitels.

Fragen Sie sich: "Warum müssen wir gerade dieses Buch lesen?"

Fragen Sie sich: "Was weiss ich bereits über dieses Thema?"

Diese Fragen leiten sich aus der Ihnen bereits bekannten Formel **SQR3** ab. Wie gesagt hat sich diese Methode besten bewährt. Lernen wird so viel leichter, effektiver und zeitsparender. Stoppen Sie also immer wieder beim Lesen, rufen Sie sich Titel, wichtige Ideen und Konzepte, Dickgedrucktes etc. ins Gedächtnis. Versuchen Sie immer wieder bereits Bekanntes mit Neuem zu verknüpfen. So lernen Sie Wissen im wahrsten Sinne des Wortes – aufzubauen! Je mehr Sie diese Tipps beherzigen, desto besser und zuverlässiger wird Ihnen diese Wissen zur Verfügung stehen, in Prüfungen, bei Aufsätzen, wissenschaftlichen Arbeiten, beim Toast und so weiter und so fort.

## Kritisches Lesen

Wenn oberflächliches Lesen Sie nicht zufrieden stellt, dann werden Ihnen diese Liste von Ratschlägen sehr zugute kommen. Sie werden besser zwischen den Zeilen lesen können, Sie werden Meinungen und Fakten besser auseinander halten können. Dies führt auch automatisch dazu, dass Sie sich besser eine eigene Meinung bilden werden.

Ausserdem werden Sie schneller und intuitiver den Aufbau eines gesamten Textes erkennen.

## **'Auswendig' aufsagen – nach jedem Abschnitt**

Stellen Sie sich Fragen zu den Textstellen, die Sie soeben gelesen haben und machen Sie für sich eine kleine Zusammenfassung. Beim Auswendig aufsagen, benutzen Sie bitte Ihre eigenen Worte ☺ Unterstreichen Sie wichtige Textstellen mit Leuchtstift – Farben machen Spass!

Finden Sie heraus was 'Auswendig aufsagen' für Sie persönlich bedeutet. Und merken Sie sich: je mehr Sinne beim Lernen eingesetzt werden, desto besser bleibt das Material auch haften.

## **Was für Lesearten helfen noch um flexibel zu bleiben?**

Wenn Sie einen Kurs belegen, der ein hochkomplexes Gebiet behandelt oder Sie eine neue wissenschaftliche Entdeckung von Grund auf verstehen wollen, kann es sein, dass Sie auch die kleinsten Details auswendig parat haben müssen. Sie lesen also wahrscheinlich zwischen 200-500 Worte pro Minute. Sie lesen kleine Wortblocks und wiederholen bestimmte Begriffe mehrmals. Vielleicht sprechen Sie ja auch inner die Worte nach. In diesem Fall lesen Sie also alles und wollen auch alle Details behalten.

Wenn Sie an einem Forschungsbericht arbeiten, dann sind Sie wahrscheinlich gezwungen verschiedenste Quellen zusammenzufassen um auch kompetent Stellung beziehen oder Lösungswege aufzeigen zu können. Viele Ideen und Gedanken werden Ihnen zu diesem Zeitpunkt schon vertraut sein, denn Hauptschwerpunkte wiederholen sich. Da Sie aber auf der Suche nach neuen und andersartigen Informationen sind, brauchen Sie eine Strategie, wie Sie zielstrebig direkt auf das wirklich Relevante zusteuern können.

In Ihrer Freizeit können Sie entspannt einen Roman oder Ihr Lieblingsmagazin lesen. Lesen zum Spass verlangt Ihnen sozusagen nichts ab. Und dennoch überfliegen Sie vielleicht schon beschreibende Szenen um dann wirklich in das Hautgeschehen zwischen den Figuren einzustauchen. Das geht Ihnen ähnlich wie bei der Lektüre der Sonntagszeitung. Sie peilen wahrscheinlich auch in diesem Fall genau die interessanten Headlines und Artikel an.

## **Was für Faktoren beeinflussen Ihre Blitzlesefähigkeiten?**

Hintergrundwissen zu einem Thema bei dem Sie Blitzlesen einsetzen wollen, beeinflusst ganz sicher auch Ihre Lesegeschwindigkeit. Wenn Sie also schon soviel über das besagte Thema wissen, dann werden Sie in bestimmten Fällen auch sofort bestimmen können, ob sich Lesen überhaupt lohnt. Auf der anderen Seite rasen Sie vielleicht durch die Zeilen, sind sich im Klaren und spüren intuitiv was als nächstes kommt und sind daher beim Lesen sehr selbstsicher. So sind denn auch keine

schwierigen Begriffe imstand Sie aus der Ruhe zu bringen – sie stellen kein Hindernis dar!

Wenn Sie aber sehr wenig über das Themengebiet an Wissen mitbringen, sieht die Sache ganz anders aus. Müssen Sie wohl oder übel sehr langsam lesen und die Informationshäppchen auch mit bereits Gelerntem verknüpfen können. Mangelnder Wortschatz kann Ihnen natürlich auch einen Strich durch die Rechnung machen. Ein Wörterbuch wird also Ihr ständiger Begleiter sein. Und zu guter Letzt werden Sie wahrscheinlich gewisse Abschnitte oder Sätze mehrmals wiederholen, damit diese sich Ihnen auch nach und nach verständlich werden.

Wenn z.B. Englisch für Sie eine Fremdsprache ist, dann hapert es nicht sosehr an der Intelligenz oder auch dem Hintergrundwissen des einzelnen, aber vielleicht sehr wohl am Wortschatz. Auch die Umgangssprache unterscheidet sich in vielen Fällen recht stark vom Business- oder Fachjargon. Ausserdem ist die Syntax einer jeden Sprache eine Hürde für sich, besonders wenn diese Sprache eine Zweitsprache für den Lernenden ist. Abhilfe schafft da nur regelmässiges Lesen von verschiedensten Sprachformen, also Businesszeitungen, Freizeitmagazinen und wissenschaftlichen Artikeln.

## **Wie Sie Ihre Augen schonen und sie weniger schnell ermüden lassen**

Gesunde Augen sind für alle wichtig, natürlich auch für Schnelleser am Computer oder mit einem Haufen Büchern vor sich. Um Ihre Augen also optimal instand zu halten, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

Machen Sie einen Unterschied zwischen den beiden Begriffen: Sehvermögen und Vision. Was soll das genau heissen? Sehvermögen bezieht sich auf die Fähigkeit, optisch wahrzunehmen. Vision hingegen, spielt auf die Fähigkeit an, Daten visuell ordnen und interpretieren zu können. Der Begriff Vision beinhaltet also einen Lernprozess, genau wie laufen und sprechen oder ein Instrument spielen. Zum Blitzlesen braucht es also beide Arten von *Sehen*.

Auch wenn Ihre Kinder keine Brillen oder Kontaktlinsen benötigen, die Augen also völlig in Ordnung sind, heisst das noch lange nicht, dass sie eine gedruckte Seite oder den Text am Monitor genau gleich wahrnehmen wie ein Erwachsener. Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder auch wirklich genau sehen können, auch ganz Nahe am Bildschirm, indem Sie sie bitten laut vorzulesen. Der Optiker testet nämlich meistens nur die Fähigkeit in die Weite zu sehen – Sie erinnern Sich bestimmt an die Buchstabentabelle beim Hausarzt...

Gesunde Augen sind äusserst wichtig beim Lernen, wenn es darum geht die Aufmerksamkeit auf verschiedene Ebenen zu lenken: vom Textbuch zum Lehrer, vom Heft zum Computermonitor. Das visuelle Speichern, also das visuelle Gedächtnis, kann stark geschädigt

werden, besonders durch exzessives Computer, Videogame spielen oder Fernsehen.

Bringen Sie Ihren Kindern bei, immer mal wieder vom Bildschirm in die Weite zu fokussieren. Achten Sie bitte auch darauf, dass Ihre Kinder nicht zu nahe am Monitor kleben.

Sicherlich ist es für Ihre Kinder wichtig auch regelmässig im Freien zu spielen und Sport zu treiben. Diese Aktivitäten verbessern nachhaltig die Fähigkeiten zum Fokussieren, das periphere Sehen, schnelles Einstellen der Augen in die Ferne oder Nähe sowie feinmotorische Fähigkeiten wie die Aug-zu Hand Koordination. Viele diese Fähigkeiten bleiben unterentwickelt, wenn sich Ihr Kind nur vor dem Fernseher oder dem Computermonitor aufhält.

Setzen Sie bei der Benützung des Computers grenzen. Ganz besonders Kleinkinder unter 3 Jahren sollten auf keinen Fall längere Zeit auf einen Bildschirm starren, da dies Ihre Sehkraft schon in sehr jungen Jahren nachhaltig schädigen kann. Viel besser ist es, diesen Kindern Möglichkeiten zu geben, Ihr räumliches und visuelles Gespür zu entwickeln, das Fokussieren zu erlernen und natürlich sicher gehen und sprechen zu lernen.

## **Die Messlatte beim Blitzlesen – testen Sie sich**

Um Ihre Fortschritte beim Blitzlesen auch wirklich überprüfen können, müssen Sie mit der Technik vertraut sein, dies es Ihnen erlaubt Ihre Blitzlesen -Geschwindigkeit messen kann. Keine Angst, das ist ganz einfach! In einem gemächlichen Tempo, lesen Sie eine Seite eines Buches. Zählen Sie die Anzahl Worte in einer Serie von Zeilen, die Sie als repräsentativ für die ganze Seite erachten. Dann zählen Sie die Zeilen einer beliebigen Seite.

Teilen Sie die Anzahl Zeilen auf einer beliebigen Seite mit der Anzahl Zeilen, die Sie als repräsentativ erachtet haben. Klar? Multiplizieren Sie nun das Ergebnis mit der Anzahl Worte auf dieser repräsentativen Seite. Das Resultat teilen Sie bitte durch die Anzahl Minuten, die Sie benötigt haben um eine Seite gemächlich zu lesen.

Drei einfach Schritte und schon haben Sie ein Resultat! Sie erhalten natürlich ein besseres oder präziseres Resultat, wenn Sie mehrere Durchschnittswerte ermitteln, also mehrere Seiten und Zeilenverhältnisse miteinander vergleichen. Zum Anfang genügt aber einen Seite schon.

Die normale Lesegeschwindigkeit beträgt so um die 265 Worte pro Minute mit Schwankungen zwischen 250-300. Um ermitteln zu können Wie viel Zeit Sie denn im Endeffekt für eine oder mehrere Seiten benötigen, markieren Sie sich am besten eine bestimmte Anzahl Seiten und stoppen dann Ihre Lesezeit. Auf diese Weise können Sie

Ihre Fortschritte verfolgen, was natürlich auch wiederum die Motivation erhöht.

Um herauszufinden wie es um Ihr Textverständnis steht, rufen Sie sich jeweils am Ende einer Seite oder eines Kapitels, das Gelesene ins Gedächtnis zurück. In der Regel sollten Sie nach drei Minuten imstande sein, das Gelesene fehlerfrei wieder zugeben und die Hauptpunkte aufzuzählen. Nach fünf Minuten sollten Sie imstande sein mindestens fünf Hauptpunkte klar erklären oder zusammenfassen können. Zählen Sie also die Anzahl Worte, die Sie in der jeweiligen Zeitspanne gelesen haben und teilen diese dann mit der Anzahl Minuten, die Sie darauf verwendet haben. Das gibt Ihnen eine Ahnung von Ihrer persönlichen Textverständnisrate.

Es gibt also zwei Arten einen Speer-Test durchzuführen: Lesen Sie eine bestimmte Auswahl oder Menge an Text und stoppen Sie dabei die benötigte Zeit. Um Worte zu berechnen, ohne genau nachzählen zu müssen, empfehlen wir Ihnen einfach zu schätzen. Schlagen Sie eine beliebige Seite im Buch auf (möglichst nicht die Einleitung oder das Schlusskapitel. Wählen Sie spontan eine Zeile aus und zählen Sie dann die Anzahl Worte. Im Durchschnitt hat eine Zeile 10 – 12 Worte. Dann zählen Sie einfach die Anzahl Zeilen und multiplizieren den Wert mit der Anzahl Worte pro Zeile. So erhalten Sie einen Durchschnittswert. Und natürlich ändert sich dieser auch von Buch zu Buch.

Noch einmal, lassen Sie also Ihren Kollegen eine Stoppuhr betätigen. Nach fünf Minuten, zählen Sie nach, wie weit Sie denn gekommen sind. Wie viele Seiten im Buch haben Sie in dieser Zeitspanne gelesen? Multiplizieren Sie nun die Anzahl Seiten mit der durchschnittlichen

Anzahl von Worten pro Seite und Sie erhalten die Anzahl Worte die Sie in fünf Minuten durch Blitzlesen aufgesaugt haben. Wenn Sie die Anzahl Worte nun auch noch durch Fünf teilen, dann wissen Sie auch Wie viele Worte Sie im Moment pro Minute imstande sind aufzusaugen ☺ Gehen Sie die Sache locker an und lassen Sie sich überraschen. Und vergessen Sie nicht, Übung macht den Meister!

## **Zum Schluss**

Alle Menschen haben Ihre persönlichen Schwächen. Viele stolpern über Ihre Schwächen, aber einige (wenige) nehmen diesen Tatbestand auch als Aufforderung wahr um zu wachsen und Erfolg zu suchen. Seien Sie sich immer bewusst, dass jedes Problem auch eine Lösung in sich trägt, und jeder Lösungsansatz auch zu einem besseren Leben führen kann. Beim Blitzlesen möchte ich Sie dazu auffordern, herauszufinden, wo Ihre Schwächen liegen, um diese dann beherzt und positiv angehen zu können. Tipps finden Sie in diesem Buch reichlich. Blitzlesen verbessert nicht nur Ihre Lesegeschwindigkeit, nein, Blitzlesen hilft auch Ihrem Gedächtnis und bereichert zudem Ihren Wortschatz. Wenden Sie die Techniken bitte an – Übung macht den Meister! Sie werden Fortschritte machen, besser und mehr lernen und viel erfolgreicher sein!

## **Testimonial**

Bitte wechseln Sie jetzt schnell zu Ihrem Mailprogramm und schreiben Sie mir spontan Ihre Meinung zu diesem Report. Es würde mir sehr helfen, wenn Sie mir Ihre persönliche Lesermeinung schreiben. Dieser für Sie kleine Gefallen würde mich sehr erfreuen. Lerntipp.com ist eine junge Firma, wir sind im Aufbau und brauchen Unterstützung von allen Seiten, da können Sie und eine grosse Hilfe sein.

Wenn Ihnen also dieser Report und / oder auch ein anderes gefällt, würde ich Sie dann gerne auf einer Kunden-Feedback-Seite zitieren, wenn Sie einverstanden sind. Ebenfalls setze ich gerne dort einen Link auf Ihre Website, falls vorhanden. Natürlich ist aber auch Kritik willkommen!

Wenn zur Hand, hätten Sie auch ein Foto von sich für diese Seite? Natürlich zeige ich mich für gute Testimonials (Kundenmeinungen) erkenntlich, lassen Sie sich überraschen...

Sie erreichen mich direkt unter [jan.kuonen@lerntipp.com](mailto:jan.kuonen@lerntipp.com), bitte schreiben Sie mit dem Betreff "**Blitzlesen Paket Testimonial**".

## Produkttempfehlungen:

### [www.pruefungsvorbereitungen.com](http://www.pruefungsvorbereitungen.com)

Lernen Sie die simplen Strategien für eine optimale Prüfungsvorbereitung welche 1A Studenten jeden Tag gebrauchen um Bestnoten zu kassieren.

### [www.schnellsprachenlernen.de](http://www.schnellsprachenlernen.de)

Lernen Sie das System kennen, welches es jedem erlaubt eine Fremdsprache ohne lästiges Pauken zu erlernen und das drei Mal schneller als mit herkömmlichen Sprachkursen.

### [www.motivationskurs.com](http://www.motivationskurs.com)

Motivationskurs Komplettsset zeigt Ihnen Wie Sie fast automatisch Antriebslosigkeit stoppen und motiviert Ihre Aufgaben erledigen.

### [www.lerntipp.com/turbobrain](http://www.lerntipp.com/turbobrain)

Der Bestseller der lerntipp.com Reihe, mein umfassendes Turbolearning Vollpaket

Dieser Report ist urheberrechtlich geschütztes Eigentum von Kuonen Consulting, dessen unerlaubte Verbreitung, auch auszugsweise, straf- und zivilrechtlich durch unseren Rechtsanwalt überwacht wird.

[www.lerntipp.com](http://www.lerntipp.com)

Impressum:

Kuonen Consulting

Unterdorfstr. 11

3970 Salgesch - CH

Geschäftsführer

Jan Kuonen

Trotz sorgfältiger Prüfung kann der Autor keine Haftung über die in diesem Report vermittelten Informationen übernehmen. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt jedem einzelnen Leser.