

Amazing Speed Reading

Denktrainer

Mag. Tanja Nekola
Psychologin, zertifizierte
Trainerin des ÖBV für
Gedächtnistraining,
Schnelllesetrainerin,
www.denktrainer.at
tanja.nekola@denktrainer.at



Auch Sie können es!

- Die durchschnittliche Lesegeschwindigkeit beträgt 200-240 Wörter pro Minute, aber JEDER kann seine Lesegeschwindigkeit deutlich steigern
- Speed Reading ist lediglich eine andere Art des Lesens, Sie erlernen eine neue Technik, können aber trotzdem noch ganz "normal" lesen
- In erster Linie wird die Haupt-Aufnahmequelle verändert, von auditiv auf visuell. Außerdem wird die Art der Aufnahme von langsam und bewusst in schnell und unbewusst verändert.

Lesegeschwindigkeit und Verständnis

Leser	Lesegeschwindigkeit (WpM)	Verständnis
Unterdurchschnittlich	10-100	30-50%
Durchschnittlich	200-240	50-70%
Gut	400	70-80%
Top 1 in 100	800-1.000	Über 80%
Top 1 in 1.000	Über 1.000	Über 80%

Lesegeschwindigkeit = Wörter pro Minute (WpM) Verständnis = Anzahl richtiger Antworten *100/Anzahl der Fragen



Berechnung der Eckdaten

Wörter pro Minute (WpM) =
$$\frac{Anzahl \ der \ W\"{o}rter}{Zeit \ (in \ Min)}$$

$$Textverständnis = \frac{\textit{Anzahl richtiger Antworten} *100}{\textit{Anzahl der Fragen}}$$



Der Prozess Lesen

Prozessstufe	
Erkennen	Buchstaben erkennen
Assimilierung	Licht reflektiert, Sehnerv an Gehirn weitergeleitet
Innen-Integration	Basisverstehen
Außen-Integration	Verbindung/ Vergleich mit bisherigem Wissen
Speichern	Informationsspeicherung
Informationsabruf	Zurückrufen ins Gedächtnis
Kommunikation	Nutzung der Information

Vertrauen Sie Ihrem Gehirn!

Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wlehcer Rienhefloge die Bcuhtsbaen in eniem Wort sethen, das enizig wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzette Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttoaler Bölsdinn sein, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme Iseen. Das ghet dseahlb, weil wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen Iseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

Quelle: https://www.heise.de/tp/features/Unlguailbch-3431355.html

Vertrauen Sie Ihrem Gehirn!

Tempo kontinuierlich und hoch halten: Registrierung von Wortclustern, Sinneinheiten und komplexen Formulierungen als Ganzes => Sinneinheiten zeitlich näher und leichter zu verknüpfen:

Au chwenn esun sind er Sch uleno chso häuf iggepre digt wird, istd asla ngsame Les enni cht imm ervon Vor teil, wen nes da rum geht, denl nhalt zuvers tehen.

Prominente Schnellleser

Anne Jones

Sean Adam

Franklin Roosevelt

John Stuart Mill

• John F. Kennedy

• C. Lowell Lees

Vanda North

Oprah Winfrey

Elon Musk

Weltrekordhalterin 2012 (4.251 WpM)

langjähriger Weltrekordhalter (3.850 WpM)

US-Präsident

britischer Philosoph des Utilitarismus

US-Präsident

Vorsitz Sprachwissenschaften an Universität Utah

Präsidentin der internationalen Gesellschaft für

schnelleres Lernen

Moderatorin

Unternehmer

Die Leseumgebung

Äußere Umgebung	Innere Umgebung
Lichtverhältnisse (Tageslicht, Lichtquelle hell, aber nicht grell)	Zeit (günstigste Uhrzeit wählen)
Umgebung (zweckmäßig, Material griffbereit)	Ruhe (körperliches oder geistiges Unbehagen hemmt, keine Telefonate oder Lärm, nötige Pausen einlegen)
Körperhaltung (nicht zu bequem, Abstand zum Lesematerial ca. 50 cm, Körper aufrecht => Gehirn wach)	Wohlbefinden (körperliche Fitness, schon kleine Erkältungen können Auswirkungen haben)
	Ein Lächeln auf die Lippen zaubern!

Denktrainer

Typische Tempohemmer

Problem	Beschreibung
Pausen, Mind Wandering	Gedanken schweifen ab wegen Unterforderung des Gehirns beim langsamen Lesen
Rücksprünge	Unbewusste Rücksprünge (bis zu 2 pro Zeile)
Chunking (Wortgruppen lesen)	Lesen in sinnvollen Wortgruppen, geht nur wenn Subvokalisieren reduziert
Subvokalisieren	Innere Stimme muss reduziert werden. Können nicht so schnell sprechen wie Augen und Gehirn aufnehmen können

Denktrainer

Fokussierungsübung

in der Schule



Fokussierungsübung

auf der Parkbank



Selbsttest

Benutzen Sie ihren Finger, Bleistift oder eine andere Lesehilfe, wenn:

- Sie eine Nummer im Telefonbuch heraussuchen?
- Sie ein Wort im Wörterbuch suchen?
- Sie Informationen in einer Enzyklopädie oder Lexikon nachschlagen?
- Sie eine Kolonne von Zahlen addieren?
- Jemandem einen Punkt auf einer Seite zeigen, auf den er/ sie sich konzentrieren soll?
- Normal lesen?

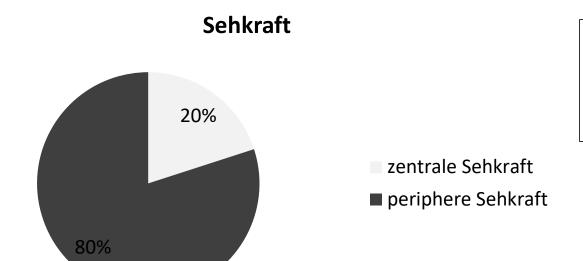


Visuelle Lesehilfen

- Augen können Bewegungen optimal folgen, diese Fähigkeit stammt noch aus der Evolution (rasche Wahrnehmungsfähigkeit)
- Visuelle Lesehilfen reduzieren Rücksprünge, verbessern Geschwindigkeit und Textverständnis, ermöglichen mehr Worte pro Fixierung aufzunehmen UND das Auge ist dabei entspannter.
- Kinder benutzen oft instinktiv ihren Finger als visuelle Lesehilfe bitte nicht unterbinden!
- Ideale Lesehilfe ist ein langer dünner Gegenstand wie ein Bleistift
- Unter der Zeile, die gelesen wird mitbewegen
- Alternativ z.B. mit Metronom sprunghafter aufsetzen in 2-3 Spalten



Zentrale vs. periphere Sehkraft



Beide Augen zusammen besitzen etwa 260 Millionen Lichtempfänger, entsprechend dienen 208 Millionen unserer Randsehkraft.



Vorteile durch Nutzung des peripheren Sehvermögens

- Bei traditionellen Lesetechniken wird nur das zentrale Sehvermögen genutzt und das oft nicht optimal
- Der Mensch hat für das scharfe Sehen einen Sehwinkel von ca. 5 Grad => Verbesserung durch weiteres Weghalten des Buches peripheres Sehen kann besser arbeiten
- Dabei liest zentrales Sehvermögen, die Bereiche auf die man sich konzentriert und peripheres Sehvermögen blickt auf Gelesenes zurück und Kommendes voraus
- Augen benötigen weniger Muskelfixierung und werden weniger müde, daher längere Lesemöglichkeit
- Weniger Kopfschmerzen und Nackenprobleme

Der 2-Zeilen-Schwung

Normale Lesehilfe, immer unter jede zweite Zeile setzen

Beim Rückwärtsbewegen Lesehilfe anheben und dann wieder gleichmäßig unter der zweiten Zeile bewegen

Andererseits unterscheidet sich auch jedes Gehirn von jedem anderen Gehirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben, ist die Anzahl der Neuronenverbindungen im Gehirn fast gronzenlos. Jedes Individuum erfährt das Loben anders. Selbst wenn zwei Menschen etwas gemeinsam erleben, befinden sie sich in sehr verschiedenen Wehen. In dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A das Erlebnis mitbestimmt. In dimneher Weise unterscheiden sich die von Snem Wort ausgelösten Assoziationen eines Menschen von denen jedes anderen Mensenen. Selbst ein einfaches Wort wie »Blatt« erzeugt bei jedem Menschen eine andere Reme von Bildern, Für einen Mansehen, dessen Lieblingsfarbe Grün ist, könnte der Grun der Blätter das bestimmende Bild sein. Jemand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wied eher an die Schönheit der herbstlichen Färbung erinnert. Bei einem Monichen, der vielleicht einmal von einem Baum gefallen ist und sich dabei verletze mit, wird das Gefühl der Furcht vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Erübjain und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechens im Herbst auslösen. Man könnte endlos fortfahren und doch nicht die genaue Assoziationsreihe finden, die Sie, der Leser dieses Buches, mit dem Wort »Blatt« verbinden.

Aber der Mensch sieht nieht nur seine persönlichen Bilder in einzigärunger Weite sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpferisch wie sinnorganisierend. Er tendiert dazu, "sich selbst interessante und unterhaltende Geschichten zu aus ihnen" wie das zum Beispiel bei Tag- und Nachtträumen geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung, ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvistum der notierten Schlüsselwörter und spirfasen spicktes der Geist automatisch die Verleiünfungen heraus, die die naheliegendsten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurde konsequent über einen Weg geleitet, der mehr auf Kreativitär als auf Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

Der variable Zeilenschwung

Identisch mit Zwei-Zeilen— Schwung, außer dass Sie so viele Zeilen wie möglich auf einmal aufnehmen. Fortgeschrittene Leser nehmen durchschnittlich 2 bis 8 Zeilen auf einmal auf.

anderen Gehirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen habe Anzahl der Neuronenverbindungen im Gehirn fast grenzenlos. Jedes Individuum erfährt das Leben anders. Selbst wenn zwei Menschen etwas gemeinsam erleben, befinden sie sich in sehr verschiedenen Welten in dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher baktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A das Externis mitbestimmt. In ähnlicher Weise unterscheiden sich von denen jedes anderen Menschen. Selbst ein einfaches wie »Blatt« erzeugt bei jedem Menschen eine andere Reihe von Bildern. Für einen Menschen, dessen Lieblingsfarbe Grün ist, könnte das Grün der Blätter das bestimmende Bild sein. Jemand, dessen Lieblingstarbe Braun ist, wird eher an die Schönheit der herbetichen Färbung erinnert. Bei einem Menschen, der verletzt hat, wird das Gefühl der Furcht vorherrschend einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechens im Herbst auslösen. Man könnte endlos fortfahren und doch nicht die genaue Assoziationsreibe unden, die Sie, der Leser dieses Buches, mit dem Wort Blatt« verbinden.

Aner der Mensch sieht nicht nur seine persänlichen Bile in einzigartiger Weise, sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpferisch wie sinnorganisierend. Es tendiert dazu, "sich selbst interessante und unterhaltende Geschieften zu erzählen«, wie das zum Beispiel bei Tag- und Næmtträumen geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählten Schlüsselworter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns fetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der neuerten Schlüsselwörter und phrasen picktes der Geise aumatisch die Verknüpfungen heraus, die die naheftegendsten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurde konsequent über einen Weg gelettet, der mehr auf Kreativität als auf Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die intersecent aber für die Erinnerung kanun braughkat.

99

Der Rückwärtsschwung

Lesegeschwindigkeit verdoppelt, weil auch beim Rückwärtssprung Information aufgenommen wird.

Man liest bei Rückwärtssprung aber nicht rückwärts, weil ganze Wortgruppen pro Fixierung aufgenommen werden.

Andererseits unterscheidet sich auch jedes Gehirn von jedem Anzahl der Neuronenverbindungen im Gehirn fast grenzenlos. Jedes Individuum erfahrt das Leben anders. Selbst wenn zwei Menschen etwas gemeinsam erleben, befinden sie sich in sehr verschiedenen Welten. In dem Erlebnis von A ist B ein nicht das Erlebnis mitbestimmt. In ähnlicher Weise unterscheiden sich die von einem Wort associösten Assoziationen eines Menschen von denen jedes anderen Mensehen. Selbst ein einfaches Wort wie »Blatt« erzeugt bei jedem Menschen eine andere Reihe von Bildern. Für einen Menschen, dessen Lieblingsfarbe Grün ist, mand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wird eher an die Schönheit der herbstliener. Färbung erinnert. Bei einem Menschen, der vielleicht einmal von einem Baum gefallen ist und sich dabei verletzt hat, wird das Gefühl der Fureht vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjam und der Geo. ike an die Arbeit des Zusammenrechens im Herbst ausjösen. Man könnte endlos fortfahren und doch nicht die genaue Assoziationsreihe finden, die Sie, der Leser dieses Buches, mit dem Wort »Blatt« verbinden

Aber der Mensch sieht nicht nur seine persönlichen Bilder in einzigartiger Weise, sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpferisch wie sinnorganisierend. Es tendiert dazu, sich selbst intere inte und unterholtende Geschiehten au erablen bie das zum Beispiel bei Tag- und Nachtträumen geschieht.

Der Grund, war um die aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der notierten Schlüsselwörter und -phrasen pickte« der Geist automatisch die Verknüpfungen heraus, die die nabeliegendsten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurde konsequen, bei einen Weg geleitet, der mehr auf Kroativität all if Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

99

Das "S"

Verbindet Vorwärts -und Rückwärtsschwung miteinander Als 2-Zeilen Schwung oder variable Bewegung anwendbar

Andererseits unterscheidet sich auch jedes Gemin on jedem anderen Gehirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben Anzahl der Neuronenverbindungen im Gehirn fast grenzenlos. Jedes Individuum erfährt das Leben anders. Selbst wer zwei denen Welten. In dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwe entlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A das Enlebnis mitbestimmt. In ähnlicher Weise unterscheiden sich inem Wort ausgelösten Assoziationen eines Menschen wie »Blatt« erzeugt bei jedem Menschen eine andere eine von Bildern. Für einen Menschen, dessen Lieblingsfarbe Oun ist, könnte das Grün der Blätter das bestimmende Bild son. Jemand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wird eher an die einmal von einem Baum gefallen ist und sich dabei verleta hat, wird das Gefühl der Furcht vorherrschend sein. Bei einem ärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der sen. Man könnte endlos fortfahren und doch nicht de genaue Assoziationsreihe finden, die Sie, der Leser dieses Buces, mit dem Wort »Blatt« verbinden.

Aber der Mensch sieht nicht nur seine persönlichen inder in einzigartig. Wise, sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpfe sich wie sinnorganisierend. Es tendiert dazu, »sich selbst interes ante und unterhaltende Geschichten zu erzählen«, wie das zu Beispiel bei Tag- und Nachtträumen geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung und einet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvi. falt der notierten Schlüsselwörter und -phrasen »pickte« der Geht automatisch die Verknüpfungen heraus, die die naheliege disten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurk konsequent über einen Weg geleitet der mehr auf Kreatvität als auf Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

99

Die Zick-Zack-Methode

Nutzt in erster Linie das periphere Sehvermögen Lesehilfe wird diagonal einige Zeilen hinabgeführt und mit einer kleinen Schleife am Ende wieder zurück

Andererseits unterscheidet sich auch jedes Gehirn von jedem anderen Gebirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben, ist die Anzahl der Neuronegverbindungen im Gehirn fast grenzenlos. Jedes Individuum erfährt da Leben anders. Selbst wenn zwei Menschen etwas gemeinsam erleben, befinden sie sie verschiedenen Welten. In dem Erlebnis von A in B ein nic unwesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwa das Erlebnis mitbestimmt. In ähnlicher Weise unterscheiden sich die von einem Wort ausgelösten Assoziationen eines Menschen von denen jedes anderen Menschen. Selbst ein einfaches Wort wie Blatt« recugt ber jedem Menschen eine andere Reihe von Bildern. Für einen Menschen, dessen Lieblingsfarbe Grün ist, könnte das Grün der Blätter das bestimmende Bild mand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wird eine So heit der herbstlichen Färbung erinnert. Bei einem Mens vielleicht einmal von einem Baum erallen ist und sich dabei verletzt hat, wird das Gefühl der Furcht vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Ereude am Sprießen im Frühjahr und der Ged nke an die roeit des Zusammenrechens im Herbst auslösen. Man connte endlos fortfahren und doch nicht die genaue Assoziationsreihe finden, die Sie, der Leser dieses Buches, mit dem Wort »Blatt« verbinden.

Aber der Mensch sieht nicht nur seine personnshen Bild, in einzigartiger Weise, sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpferisch wie sinnorganisierend. Es tendiert dazu, »sich selbst interessante und unterhaltende Geschichten zu erzählen«, wie das zum Benspiel bei Tag- und Nachtträumen geschieht.

Der Grund, warun in aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählten. Hier den Greiffen die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der notierten Schlüsselwörter und -phrasen pickte« der Geist automatisch die Verknüpfungen heraus, die die nobeliegendsten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurde konsequent über einen Weg geleitet, der mehr auf Kreativität als auf Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

99

Die Schleife

Sehr ähnlich der Zick-Zack-Methode, nur wird die Schleife am Ende zu einer viel größeren Textschleife Sehr rhythmische Technik, bei fortgeschrittenen Lesern sehr beliebt

Andererseks unterscheidet sich auch jedes Gehirn von jedem anderen Gehirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben, ist die Anzahl der Neuronen erbindungen im Gehirn fast g. Jedes Individuum erfährt das Leben anders, Selbst wenn Menschen etwas gemeinsam erleben, befinden sie sich in verschiedenen Welten. In dem Erfebnis von A ist B ein nig unwesentlicher Faktor, ebenso wie das Erlami mitbestimmt. In ähplicher W on einem Wort ausgelössen Assoziationen eines Menschen denen jedes anderen Menschen. Selbst ein einfaches Wort Blatt« erzeugt be sedem Menschen eine andere Reihe von ern. Für einen Menschen, dessen Lieblings be Grün ist, »Blatt« erzeugt be mand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wirdeher an die Scho heit der herbstlichen Färbung erinnert. Boreinem Menschen, vielleicht einmal von einem Baum gefal verletzt hat, wird das Gefühl der Furcht vorh einem Gärtner werden sich die upverschiedlichen Empfii verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der nke an die Arbeit des Zusammenrechens im Herbst auslö-Man könnte endlos dertfahren und doch nicht die genaue iationsreihe find a, die Sie, der Leser dieses Buches, mit wet »Blatte binden.

Aber der Mensch sieht nicht nur seine personnehen Bilde ein einzigartiger Weise, sein Gehirn ist auch von Natur aus sowe I schöpferisch wie sinnorganisierend. Es ten iert dazu, "sich selb it interessante und unterhaltende Geschichten zu erzählen«, vie das zum Beispiel bei Tag- und Nachträumen gesen. "Ist."

Der Gerad, war im die aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählt i Schlüsselwörter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird, ins jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der notie en Schlüsselwörter und ophrasen »pickte« der Geist automatisch die Verkenpfungen her ust, die die naheliegendsten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurde konsequent über einen Weg geleitet, der mehr auf Kreativität als auf Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

99

Die Vertikale

Die Augen bewegen sich in einer vertikalen Wellenbewegung rhythmisch im mittleren Lesebereich von einer Seite auf die andere Kombiniert sehr gut das Vorwärts- und Rückwärtslesen

Andererseits unterscheidet sien auch jedes Gehirn von jedem anderen Gehirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben, ist die Anzahl der Neuronenverbindungen im Gehirn fast grenzenlos. Jedes Individuum erfährt das Leben anders. Selbst wenn zwei Menschen etwas gemeinsam erleben befinden sie sich in sehr verschiedenen Welten. In der Griebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher Falst gebenso wie für B die Gegenwart von A das Erlebnis mith stimmt. In ähnlicher Weise unterscheiden sich die von einem Wart ausgelösten Assoziationen eines Menschen von denen jedes deren Menschen. Selbst ein einfaches Wort wie »Blatt« erzeugt bliedem Menschen eine andere Reihe von Bildern. Für einen Menschen dessen Lieblingsfarbe Grün ist, könnte das Grün der Blätter das bestummende Bild sein. Jemand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wir eher an die Schönheit der herbstlichen Färbung erinnert. Bei einem Menschen, der vielleicht einmal von einem Baum gefallen ist und sich dabei verletzt hat, wird das Gefühl der Furcht verlerrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unter medlichen Empfindungen verbinden, die die Freude im Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arten des Zusammenrechens im Herbst auslösen. Man könnte indlos fortfahren und doch nicht die genaue Assoziationsreihe finden, die Sie, der Leser dieses Buches, mit dem Wort »Blatt verbinden.

Aber der Mens h sieht nicht nur seine persönlichen Bilder in einzigartiger Weise, in Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpferisch wie sinnorgamie end. Es tendiert dazu, "sich selbst interessante und unterhaltende Ges hichten zu erzählen«, wie das zum Beispiel bei Tag- und Nachtträuf an geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung Kusa-Hibari ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerum ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der notierten Schlüsselwörter und -phrase spickte« der Geist automatisch die Verknüpfunger daus, die die naheliegendsten, bildhaftesten oder eine Jugsten waren. Der Geist wurde konsequent über einen Weg geleitet, der mehr auf Kreativität als auf Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, wer für die Erinnerung kaum brauchbar war.

99

Die Beidseitige

Zwei Lesehilfen (oft die Finger) bewegen sich links und rechts die Seite herunter, während das Auge die dazwischenliegende Information aufnimmt Bei routinierten Lesern macht das Gehirn die wichtige Info ausfindig

Andererseits unterscheidet sich auch jedes Gehirn von jedem ar deren Gehirn. Wie wir im ersten Kapitel gesehen haben, ist die Anzahl der Neuronenverbindungen im Gehirn fast grenzen Jedes Individuum erfährt das Leben anders. Selbst wenn z nschen etwas gemeinsam erleben, befinden sie sich in sehr verschiedenen Welten. In dem Erlebnis von A ist B ein n ur wesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von Erlebnis mitbestimmt. In ähnlicher Weise unterscheiden von einem Wort ausgelösten Assoziationen eines Menscl von denen jedes anderen Menschen. Selbst ein einfaches W »Blatt« erzeugt bei jedem Menschen eine andere Reihe Bildern, Für einen Menschen, dessen Lieblingsfarbe Grün kännte das Grün der Blätter das bestimmende Bild sein. mand, dessen Lieblingsfarbe Braun ist, wird eher an die Sch heit der herbstlichen Färbung erinnert. Bei einem Menschen, vielleicht einmal von einem Baum gefallen ist und sich da verletzt hat, wird das Gefühl der Furcht vorherrschend sein. einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindung verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechens im Herbst aus . Man könnte endlos fortfahren und doch nicht die gena Assoziationsreihe finden, die Sie, der Leser dieses Buches, dem Wort »Blatt« verbinden.

Aber der Mensch sieht nicht nur seine persönlichen Bildet in eit zigartiger Weise, sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl sch öpferisch wie sinnorganisierend. Es tendiert dazu, ssich selbst interessante und unterhaltende Geschichten zu erzählen«, vie da zum Beispiel bei Tag- und Nachtträumen geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung Kusa-Hibari aus sewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der no ierten Schlüsselwörter und -phrasen »pickte« der Geist automatisch die Verknüpfungen heraus, die die naheliegendsten, bildhaftesten oder eingängigsten waren. Der Geist wurde konsequent über einen Weg geleitet, der mehr auf Kreativität als auf Er inerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiet, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

99

Schnelllesen und Textverständnis

- Das menschliche Arbeitsgedächtnis kann ca. 126 Bits pro Sekunde verarbeiten
- Beim langsamen Lesen wird das Bewusstsein nicht voll ausgenutzt, daher schweifen die Gedanken ab (50-60 bits)
- Langsames Lesen kann somit eine Abwärtsspirale erzeugen
- Beim Speed Reading soll die Bewusstseinsspanne voll ausgenutzt werden. Man sucht den Punkt, an dem die Gedanken nicht abschweifen, aber man noch alles versteht
- Dieser Punkt ist keine statische Größe
- Aktive Lesehaltung, also der Wille, das Gelesene zu verstehen, beeinflusst ebenfalls das Textverständnis

Wissensaufbau - Erstorientierung

Hierarchisches Lesen: Überblick => Verständnis => Details W-Fragen: z.B.

- ✓ Worum geht es?
- √ Was ist die Oberkategorie?
- ✓ Warum ist etwas geschehen?
- ✓ Wie funktioniert etwas?
- ✓ Wozu können wir etwas nutzen?
- ✓ Wo und wann finden die Dinge statt?
- ✓ Wer sind die wichtigsten Akteure / Urheber?

Zunächst "Global Picture", im Anschluss Details, wenn erforderlich

Pareto-Prinzip nutzen (80-20-Regel)

Durchsehen ≠ Überfliegen (Scanning vs. Skimming)

Durchsehen

Flüchtiger Blick um spezielle Information zu suchen

Natürliche Kraft, wenn wir z.B. die Landschaft nach Menschen, Nahrung, gefährlichen oder faszinierenden Dingen absuchen

Überfliegen

Suche nach Gesamtüberblick

Komplexer als Durchsehen

Auge erfasst vorsortierte Bereiche des Materials um einen Überblick zu bekommen.



Trichtermethode

Text mit Blick abscannen, durchblättern

Sehr schnell, ca. 1500 WpM

schnell, ca. 900 WpM

schnell, ca. 500 WpM

ca. 300 WpM, wenn etwas gar nicht geht (schweres Verständnis, unbekannte Worte)

testeser

Check ob alle wichtige Info da, z.B. anderen berichten, diskutieren

prüfen

1 Buch in 20 Minuten

durchblättern

Erwartung klären

• Alles zur Hand haben, Lächeln, Zeitmesser auf 20 Min.

In alt schelles

• Inhaltsübersicht prüfen, Relevantes Schnelllesen

stoppen

• Nach STOPP prüfen ob Leseabsicht erfüllt ist, Entscheidung für weiteres Vorgehen

• Paar Minuten zur Vervollständigung, weitere Session oder Erwartung erfüllt

Entschluss

Training

Die 3-2-1-Übung:

- 3 Minuten lesen im Übungsbuch, Stelle markieren, die erreicht wurde.
- Danach versuchen Sie, die Markierung in 2 Minuten zu erreichen, wenn diese nicht erreicht wurde, nochmals von Beginn an versuchen.
- Schließlich versuchen Sie, die Markierung in 1 Minute zu erreichen, also mit 3-facher Geschwindigkeit zu lesen wie zu Beginn.

Die Komfortzone bei der Lesegeschwindigkeit wird erweitert, man soll sich wohlfühlen

Training

Die 2-2-2-Übung:

- Lesen Sie im Übungsbuch 2 Minuten. Die erreichte Stelle wird markiert
- Im 2. Durchgang versuchen Sie die doppelte Menge zu lesen (1 Seite => 2 Seiten)
- Im 3. Durchgang versuchen Sie die dreifache Menge zu lesen (3 Seiten)

Auch hier wird die Komfortzone erweitert und bei dieser Methode kommt mit Erweiterung der Lesemenge immer neue Information hinzu.



Training (1000 Wörter/ Minute)

- In Übungsbuch ca. 5000 Worte abstecken, versuchen Sie diese in 5
 Minuten zu lesen
- Wenn Sie dies nicht gleich schaffen, nochmals wiederholen
- Diese Übung erfordert meist mehrere Wiederholungsdurchgänge bis das Ziel erreicht wird

Man gewöhnt sich an die Geschwindigkeit, die sich anfangs noch ungewohnt und unangenehm anfühlt, kann den Autobahn-Effekt nutzen.



Training

Spannende Übungen am PC finden Sie unter:

https://accelareader.com/
http://www.spritzinc.com



Literaturtipps

- Tony Buzan "Speed Reading Schneller lesen mehr verstehen besser behalten"
- Wolfgang Schmitz "Schneller lesen besser verstehen" (gibt es auch speziell für Jugendliche)
- Christian Grüning "Visual Reading"
- Mag. Tanja Nekola, <u>tanja.nekola@denktrainer.at</u>, www.denktrainer.at

