



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

$$\text{Wörter pro Minute (WpM)} = \frac{\text{Anzahl der Wörter}}{\text{Zeit (in Min)}}$$

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



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



Denktrainer

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 lseen. Das ghet dseahlb, weil wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

Quelle: <https://www.heise.de/tp/features/Unlguaibch-3431355.html>



Denktrainer

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 ch wenn es un sind er Sch ulen o ch so häuf ig gepre digt wird, ist das la ngsame Les en ni cht imm ervon Vor teil, wen nes da rum geht, den I nhalt zu vers tehen.



Prominente Schnellleser

- Anne Jones Weltrekordhalterin 2012 (4.251 WpM)
- Sean Adam langjähriger Weltrekordhalter (3.850 WpM)
- Franklin Roosevelt US-Präsident
- John Stuart Mill britischer Philosoph des Utilitarismus
- John F. Kennedy US-Präsident
- C. Lowell Lees Vorsitz Sprachwissenschaften an Universität Utah
- Vanda North Präsidentin der internationalen Gesellschaft für schnelleres Lernen
- Oprah Winfrey Moderatorin
- Elon Musk 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

Fokussierungsübung

in der Schule

Selbsttest

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

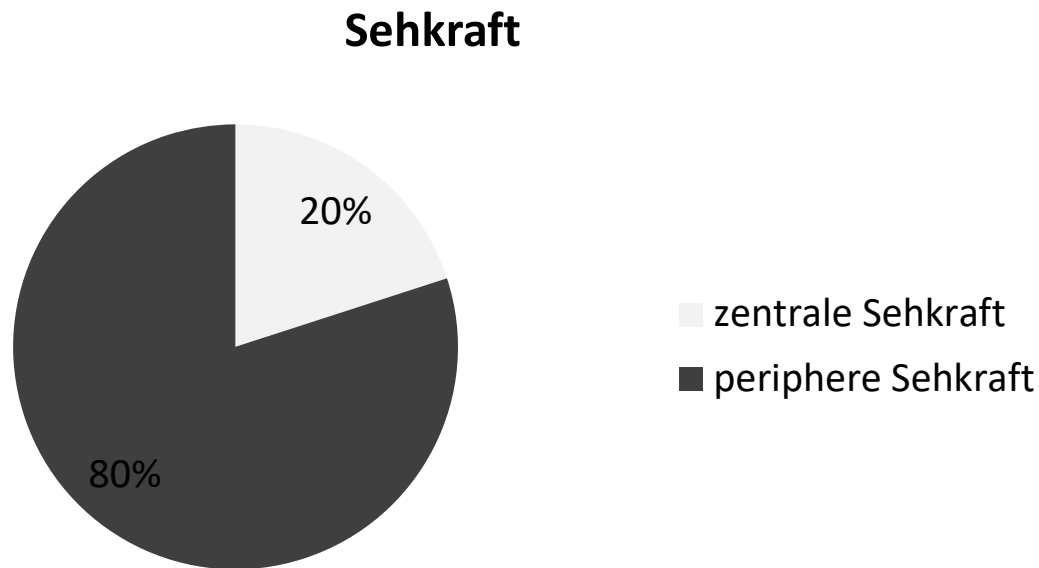
- Sie eine Nummer im Telefonbuch heraussuchen?
- Sie ein Wort im Wörterbuch suchen?
- Sie Informationen in einer Enzyklopädie oder Lexikon nachschlagen?
- Sie eine Kolonne von Zahlen addieren?
- Jemandem einen Punkt auf einer Seite zeigen, auf den er/ sie sich konzentrieren soll?
- Normal lesen?

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, möglichst nicht ruckartig zu den nächsten Fixierungspunkten, besser fließend



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 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 Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird 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 vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechsens 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 nicht nur seine persönlichen Bilder 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 Beispiel bei Tag- und Nachträumen geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung *Kusa-Hibari* ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsreihe der notierten Schlüsselwörter und -phrasen »pickte« der Geist automatische Verknüpfungen heraus, 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.

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.

~~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 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 Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird eher an die Schönheit der herbstlichen Färbung erinnert. Bei einem Menschen, der viel ~~oft einmal von einem Baum gefallen ist und sich dabei verletzt hat~~, wird das Gefühl der Furcht vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechs 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 nicht nur seine persönlichen Bilder 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 Beispiel bei Tag- und Nachträumen geschieht.~~

~~Der Grund, warum die aus der Erzählung *Kusa-Hibari* ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungsvielfalt der neuartigen 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 Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.~~

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 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 dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird 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 vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechnens 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 nicht nur seine persönlichen Bilder 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 Beispiel bei Tag- und Nachträumen geschieht.

Der Grund, warum 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 nebelhaftesten, 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.

Das „S“

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

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 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 Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird 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 vorherrschend sein. Bei 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 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 interessante und unterhaltende Geschichten zu erzählen«, wie das zum Beispiel bei Tag- und Nachträumen geschieht.

Der Grund, warum die aus der Erzählung *Kusa-Hibari* ausgewählten Schlüsselwörter für die Erinnerung ungeeignet waren, wird uns jetzt verständlich. Aus der Bedeutungswelt der notierten 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 Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

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 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 dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird 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 vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechs 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 nicht nur seine persönlichen Bilder 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 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 Bedeutungsvielfalt der notierten 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 Erinnerung gerichtet war. Es wurde eine Geschichte konstruiert, die interessant, aber für die Erinnerung kaum brauchbar war.

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

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 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 Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird eher an die Schattigkeit 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 vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechs 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 nicht nur seine persönlichen Bilder 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 Beispiel bei Tag- und Nachträumen geschieht.

Der Grund, warum 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 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.

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 sich 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 dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird 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 vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechs 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 nicht nur seine persönlichen Bilder in einzigartiger Weise. Sein Gehirn ist auch von Natur aus sowohl schöpferisch wie sinnorgänisch. Es tendiert dazu, »sich selbst interessante und unterhaltende Geschichten zu erzählen«, 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 Bedeutungsvielfalt der notierten Schlüsselwörter und -phrasen »pickte« der Geist automatisch die Verknüpfungen heraus, die die naheliegendsten, bildhaftesten oder eingeängigtsten 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.

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 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 dem Erlebnis von A ist B ein nicht unwesentlicher Faktor, ebenso wie für B die Gegenwart von A 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« 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 Lieblingsfarbe Braun ist, wird 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 vorherrschend sein. Bei einem Gärtner werden sich die unterschiedlichen Empfindungen verbinden, die die Freude am Sprießen im Frühjahr und der Gedanke an die Arbeit des Zusammenrechs 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 nicht nur seine persönlichen Bilder 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 Beispiel bei Tag- und Nachträumen geschieht.

Der Grund, warum 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 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.

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



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.



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)



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, tanja.nekola@denktrainer.at, www.denktrainer.at

