

14.03.2011 [Ratgeber](#)

Weniger Augenbewegungen: So liest man effektiver

In vielen Berufen gehört Lesen zum Alltag. Unzählige Mails, Memos, Fachartikel und Newsletter müssen täglich nach wichtigen Informationen durchforstet werden.

«Durch geringfügige Änderungen der Lesemethode kann man seine Lesedauer verkürzen, ohne dass das Textverständnis darunter leidet», sagt Zach Davis, Zeitmanagement-Trainer und Experte für schnelles Lesen aus dem bayerischen Geretsried.

Ein erster Schritt zu effizienterem Lesen sei, die Augenbewegung zu verringern. «Normalerweise hüpfen die Augen beim Lesen hin und her, nach oben und nach unten – das kostet Zeit», sagt Davis. Diese Sprünge ließen sich jedoch reduzieren, indem man mit dem Finger oder einem Stift unterhalb der zu lesenden Zeilen entlangfähre und so das Auge durch den Text führe.

Eine weitere Zeitersparnis ergibt sich, wenn man die Lesestrecke verkürzt. «Mit einer Augenfixierung nimmt man normalerweise einen Bereich von zwei bis fünf Zentimetern wahr – also mehrere Buchstaben oder gar Wörter», erklärt Davis. Diese Tatsache könne man sich zunutze machen, indem man beim Lesen einer Zeile den Blick immer auf den Punkt einen Zentimeter nach dem Zeilenanfang richte, dann weiterlese und bereits einen Zentimeter vor Zeilenende aufhöre.

«Dadurch spart man seinen Augen einen Teil der Wegstrecke und nimmt trotzdem die ganze Zeile wahr», sagt der Experte.

Vielleiter sollten außerdem auf die wiederkehrenden Aufbaumuster von Texten achten. «Meist sind Texte einer Quelle immer ähnlich strukturiert», sagt Davis.

In Zeitungen stehe beispielsweise das Wichtigste üblicherweise am Anfang, während der Chef in seinen Mails womöglich erst nach einer Einleitung auf das Wesentliche zu sprechen kommt. Wer das durchschaut habe, könne sein Lesetempo von vornherein entsprechend variieren und weniger wichtige Bereiche schneller durchlesen.

Oft falle es auch schwer, aus einem langen Text die wesentlichen Informationen herauszufiltern. «Hier ist es hilfreich, sich vor dem Lesen einige zielführende Fragen zu überlegen, die man während der Lektüre beantworten möchte», sagt Davis. So werde man beim Lesen automatisch auf die entsprechenden Passagen aufmerksam.

Schlüsselwörter filtern

Um seine sprachliche Aufnahmegeschwindigkeit zu verbessern, empfiehlt Davis, Texte auch mal doppelt so schnell zu lesen, wie man es eigentlich tun würde.

«Man kann sich beispielsweise einen Text vornehmen und ihn erst in vier Minuten, dann in drei, zwei und schließlich in einer Minute durchlesen», sagt Davis. Mit der Zeit bekomme man ein Gefühl dafür, die Schlüsselwörter herauszufiltern und unwichtige Füllwörter zu überspringen.

Zach Davis rät Anfängern, die Effizienzstrategien systematisch zu trainieren. «Wie beim Autofahren ist das am Anfang alles ein bisschen viel auf einmal. Deshalb sollte man sich erst eine Methode vornehmen und nach und nach die anderen hinzufügen», empfiehlt Davis. Allerdings sollte man gerade am Anfang auch mal überprüfen, ob man trotz der Eile auch noch begreift, was man da liest. dapd

Artikel vom 14. März 2011, 03.23 Uhr (letzte Änderung 14. März 2011, 05.05 Uhr)



Kommentare

Zur Zeit liegen noch keine Kommentare zu dieser Meldung vor.

Kommentar verfassen

Überschrift

Vorname

Nachname

Wohnort

Telefonnummer

Ihr Kommentar

Bitte bestätigen Sie Ihre Angaben



Bitte geben Sie den nebenstehenden Buchstaben-Code ein

[neu laden](#)

Hiermit stimme ich zu, dass mein Kommentar als Leserbrief in den Ausgaben der Frankfurter Neue Presse verwendet werden darf.

Bitte beachten Sie: Anonym oder mit «Gast» signierte Kommentare können wir leider nicht in unseren gedruckten Ausgaben veröffentlichen. Für die Veröffentlichung in unseren gedruckten Ausgaben ist es presserechtlich notwendig, dass Sie uns Ihren Namen und Ihre Anschrift hinterlassen, für evtl. Fragen bitte auch eine Telefonnummer. Wir behalten uns außerdem vor, Dopplungen, Beiträge mit rassistischem, beleidigendem oder inhaltlich irrelevantem Inhalt und Texte, die zur Gewalt aufrufen, ohne Rücksprache mit den jeweiligen Urhebern zu löschen.

Absenden



2,1% Zinsen aufs Tagesgeld
Sichern Sie sich jetzt ein Jahr lang 2,1% Zinsen p.a. aufs Tagesgeld bei Cortal Consors.

1,33%* Zinsen kostenlos sichern
Top Tagesgeld eröffnen mit 1,33%*, ab dem 1. Euro, täglich verfügbar



Neu: MeinPaket.de
Shoppingportal von DHL. Inspirierende Einkaufswelten. Versand nach Hause o. Packstation.



Bitte beachten Sie: Unser Angebot dient lediglich Ihrer persönlichen Information. Kopieren und/oder Weitergabe sind nicht gestattet. Hier finden Sie Informationen zur [Verwendung von Artikeln](#). Quellen: Mit Material von dpa, AP, dapd, SID und Reuters
© 2011 Frankfurter Neue Presse