

## Problem Informations- überflutung – Lösung „Speed Reading“:

Wie viel Zeit verbringt man mit Lesen? E-Mails, Post, Angebote, Zeitungen, Zeitschriften, Bücher – das Angebot ist mittlerweile nahezu unbegrenzt und wird häufig als erdrückend empfunden.

Nach einer aktuellen Umfrage des Trainingsinstituts Peoplebuilding verbringt eine Führungskraft in Deutschland durchschnittlich drei Stunden pro Tag mit der Aufnahme schriftlicher Informationen aus verschiedenen Quellen. Was würde es für die Effektivität bedeuten, wenn man plötzlich dieselbe Informationsmenge in der halben Zeit aufnehmen könnte? Angenommen, man verbringt zwei Stunden täglich mit Lesen: Bei einer Verdopplung der Lesegeschwindigkeit hätte man eine zusätzliche Stunde zur Verfügung.

Die meisten Menschen nehmen an, dass die eigene Lesegeschwindigkeit nur dann gesteigert werden kann, wenn ein geringeres Textverständnis in Kauf genommen wird. Untersuchungen zeigen jedoch, dass die meisten Menschen schneller lesen könnten und dennoch ein mindestens gleichwertiges Textverständnis erzielen könnten. Ab einem bestimmten Tempo, das von Person zu Person variiert, nimmt das Textverständnis natürlich dennoch ab. Selbst dieser persönliche Punkt, ab dem die Aufnahmefähigkeit absinkt, ist weiterhin steigerbar. Es läßt sich also durch Schnellese-techniken die Leseeffektivität deutlich steigern.

Die meisten Erwachsenen lesen mit 150 bis 300 Wörtern pro Minute. Diese Werte können durch einfache, erprobte Übungen verdoppelt werden. Im Folgenden werden zwei Schritte vorgestellt, die bei durchschnittlich schnellen Lesern meistens bereits zu einer Zunahme der Lesegeschwindigkeit um ca. 50 Prozent führen – ohne ein Absinken des Textverständnisses.

Zunächst einmal ist es hilfreich, einige Stärken und Schwächen des menschlichen Auges zu kennen. Das menschliche Auge ist nämlich sehr effektiv, einen stillen Gegenstand zu beobachten und sich bewegende Objekte zu

verfolgen. Was bleibt dann noch übrig? Die Anforderung, die beim Lesen an das Auge gestellt wird: Den Blick über die Oberfläche eines sich nicht bewegenden Gegenstandes wandern zu lassen. Durch die Verwendung einer Lesehilfe können die Augen jedoch effektiver über einen Text geführt werden.

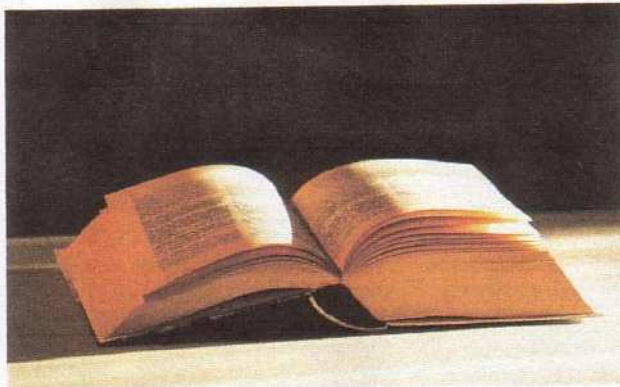


FOTO: PROJECT PHOTOS

Als Lesehilfe eignet sich jeder Gegenstand, der leicht ist und ein Ende hat, das relativ schmal ist, beispielsweise ein Stift. Auch ein Finger (Zeigefinger, Mittelfinger) kann verwendet werden.

### Rückspringen ist Lesebremse

Welchen Nutzen erbringt die Augenführung beim Lesen? Der erste große Lesebremser ist das Rückspringen, welches bewusst oder auch unbewusst geschehen kann. Die Folge ist in beiden Fällen dieselbe: Nach einigen Vorwärtsschritten wandern die Augen zurück an eine bereits passierte Textstelle. Manche Leser springen nur wenige Male pro Absatz zurück, manche mehrmals pro Satz. Um solche Rücksprünge zu vermeiden, führt man die Augen ausschließlich vorwärts. Dies erfolgt, indem die

Lesehilfe unter der jeweiligen Zeile hergeführt wird – als ob man diese unterstreichen würde. Hierbei konzentriert man sich natürlich auf den zu lesenden Text und nicht auf die Lesehilfen. Dies kann ein wenig Übung erfordern. Das Tempo der Lesehilfen- und somit Augenführung entspricht der gewöhnlichen Geschwindigkeit. Der Unterschied besteht darin, dass man jetzt nur noch Vorwärtssprünge macht und somit weniger Zeit verliert. Der Glaube, dass die Rücksprünge das Textverständnis deutlich fördern ist ein Irrglaube. Untersuchungen zeigen, dass „Rückspringer“ gewöhnlich ein unterdurchschnittliches Textverständnis erzielen. Alleine durch das Vermeiden von Rücksprüngen ist ein Steigerungsfaktor von zehn bis zwanzig Prozent sehr häufig.

### Wegstrecke für das Auge sparen

Einen noch größeren Fortschritt bringt ein zweiter Schritt. Neben dem fokussierten Blick nimmt das menschliche Auge auch durch das sogenannte periphere Sehen visuelle Reize auf. Wenn man den Blick auf ein bestimmtes Wort richtet, dann kann man auch Wörter links und

rechts des zentralen Wortes erkennen, ohne den Blick vom Zentralwort zu entfernen. Je nach Wortlänge und Person sind es meistens ein bis zwei Wörter auf beiden Seiten, die problemlos entschlüsselt werden können, ohne diese direkt anzuschauen. Was

bedeutet diese Erkenntnis für das Lesen? Man kann den Anfang und das Ende einer Zeile weglassen, d. h. die Augen bei einer Spaltenbreite von beispielsweise zehn Zentimetern lediglich vom zweiten bis neunten Zentimeter führen und dennoch alle Wörter aufnehmen. Dies läßt sich umsetzen, indem mit der Lesehilfe wiederum unter der jeweiligen Zeile herfahren wird. Dabei nicht am Zeilenanfang ansetzen, sondern ein wenig innerhalb und dann nicht am Ende der Zeile absetzen, sondern bereits ein wenig davor. Man spart also ca. 20–30 Prozent Wegstrecke ein und steigert die Lesegeschwindigkeit – ohne dass weniger verstanden wird. Weitere Steigerungsmöglichkeiten würden den Rahmen dieses Artikels sprengen, sind aber durchaus realistisch. (Zach Davis)

(Fortsetzung Rubrik Ratgeber auf Seite 35)