

Problem Informationsüberflutung

Mit Speed Reading Lesegeschwindigkeit steigern

Wie viel Zeit verbringen Sie 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. Dieser Wert variiert natürlich von Person zu Person, abhängig u. a. von Faktoren wie dem Aufgabengebiet, der Hierarchieebene, der Branche, dem persönlichen Arbeitsstil und sogar der Phase eines zu betreuenden Projektes.

Was würde es für Ihre Effektivität bedeuten, wenn Sie plötzlich dieselbe Informationsmenge in der halben Zeit aufnehmen könnten? Angenommen, Sie verbringen zwei Stunden täglich mit Lesen: Sie hätten bei einer Verdopplung Ihrer Lesegeschwindigkeit dann eine zusätzliche Stunde zur Verfügung. Wofür würden Sie diese nutzen? Einige häufige Antworten sind: mehr Zeit für Mitarbeiter, Kunden, Planungsaufgaben, Analyse. Aber auch Erholungspausen, weniger Überstunden und Schlaf werden genannt. So unterschiedlich die Verwendungszwecke einer täglich eingesparten Stunde sind – einen Aspekt haben diese alle gemein: Eine Erhöhung der Effektivität des Einzelnen.

Die meisten Menschen nehmen an, dass die eigene Lesegeschwindigkeit nur dann gesteigert werden kann, wenn man ein geringeres Textverständnis in Kauf nimmt. 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. Sie können also durch Schnellesetechniken Ihre 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 % führen – ohne ein Absinken des Textverständnisses.

Augenführung mit Lesehilfe

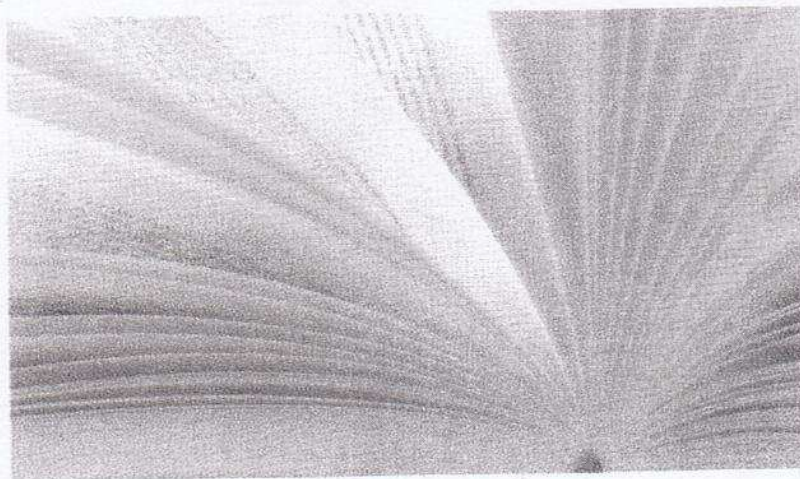
Zunächst einmal ist es hilfreich, einige Stärken und Schwächen des menschlichen Auges

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 bewegendes Gegenstandes wandern zu lassen. Durch die Verwendung einer Lesehilfe können die Augen jedoch effektiver über einen Text geführt werden. Was eignet sich als Lesehilfe? Als Lesehilfe eignet sich jeder Gegenstand, der leicht ist und ein Ende hat, das relativ schmal ist. Bspw. eignet sich ein Stift, der den Vorteil hat, dass man einen solchen häufig dabei hat. Auch ein Finger (Zeigefinger, Mittelfinger) kann verwendet werden.

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, führen Sie Ihre Augen ausschließlich vorwärts. Dies erfolgt, indem Sie Ihre Lesehilfe unter der jeweiligen Zeile herführen – als ob Sie diese unterstreichen würden. Hierbei konzentrieren Sie 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 Ihrer gewöhnlichen Geschwindigkeit. Der Unterschied besteht darin, dass Sie jetzt nur noch Vorwärtssprünge machen und somit weniger Zeit verlieren. 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 10 bis 20 % sehr häufig.

Einen noch größeren Fortschritt bringt ein zweiter Schritt. Neben dem fokussierten Blick nimmt das menschliche Auge auch durch das sog. periphere Sehen visuelle Reize auf. Wenn Sie Ihren Blick auf ein bestimmtes Wort richten, dann können Sie 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? Sie können den Anfang und das Ende einer Zeile weglassen, d.h. Ihre Augen bei einer Spaltenbreite von bspw. 10 cm lediglich von 2 bis 9 cm führen



Mit Lesehilfen lässt sich die Lesegeschwindigkeit steigern. (Foto: Bilderbox)

Zeitgewinn durch schnelles, effektives Lesen „Speed Reading“

Seminar des IHK-BildungsCentrums
am 23. und 24. September

Sparen Sie wertvolle Zeit, indem Sie Ihre Lesegeschwindigkeit erhöhen und gleichzeitig ein höheres Textverständnis erzielen. Lernen Sie im zweitägigen Seminar „Speed Reading“, wie Sie Ihr Lesetempo steigern, u. a. indem Sie Ihre Augenkontrolle verbessern, Ihre Blickspanne erweitern sowie Konzentrations- und Verständnistechiken einüben. Darüber hinaus lernen Sie eine effektive, gehirngerechte Aufzeichnungstechnik kennen, die sowohl beim Anlegen von Notizen als auch beim Wiederholen des Inhaltes Zeit spart. Das Seminar ist nicht auf trockene Theorie, sondern auf Praxisnutzen hin konzipiert. Schwerpunkt ist das Trainieren erlernter Techniken.

Nähere Informationen zum Inhalt: IHK-BildungsCentrum, Tel. (02 34) 91 13-1 58, www.bic-ihk.de.

und Sie nehmen dennoch alle Wörter auf. Dies setzen Sie um, indem Sie mit Ihrer Lesehilfe wiederum unter der jeweiligen Zeile herfahren und dabei nicht am Zeilenanfang ansetzen, sondern ein wenig innerhalb und dann nicht am Ende der Zeile absetzen, sondern bereits ein wenig davor. Sie sparen also ca. 20 – 30 % Wegstrecke ein und steigern somit Ihre Lesegeschwindigkeit weiter – ohne dass Sie weniger verstehen. Weitere Steigerungsmöglichkeiten würden den Rahmen dieses Artikels sprengen, sind aber durchaus realistisch.

Warum ist die tatsächliche Leseleistung so viel geringer als die relativ leicht Erreichbare? Gute Frage! Der Bekanntheitsgrad von Speed Reading ist in Deutschland relativ gering. Vielleicht liegt die Akzeptanz der eigenen Lesegeschwindigkeit als unveränderbar vorgegebenes an Sätzen aus der Schule wie: „Lies langsam und sorgfältig“ oder „Lass den Finger weg“. Solche Aussagen resultieren sicher nicht aus Böswilligkeit der Lehrer, sondern aus Unwissenheit über effektives Lesen. Der geringe Verbreitungsgrad von Speed-Reading-Techniken ist vor allem deshalb verwunderlich, weil die Informationsflut, die täglich auf Fach- und Führungskräfte einrollt, immer weiter ansteigt. Welchen Effektivitätssprung gäbe es bei einer Verdopplung der Lesegeschwindigkeit für die einzelne Person, eine Abteilung und sogar ein ganzes Unternehmen?