

## Weniger Augenbewegung und variables Tempo: So liest man effektiver

17.02.2011 12:18 Uhr

In vielen Berufen gehört Lesen zum Alltag. Unzählige Mails, Memos, Fachartikel und Newsletter müssen täglich nach wichtigen Informationen durchforstet werden. Informieren Sie sich hier darüber, wie sie effektiver lesen lernen.



Neue Effizienzstrategien helfen schneller Informationen aufzunehmen

"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.

### Unwichtige Bereiche schneller durchlesen

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.

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. "Zu diesem Zweck findet man beispielsweise auf meiner [Internetseite](#) kostenlose Lesetests, bei denen zu Probetexten bestimmte Fragen beantwortet werden müssen", sagt Zach Davis.