



## Der Autor

Der in Deutschland aufgewachsene Amerikaner Zach Davis gehört heute zu den fragtesten Referenten hierzulande. Nach seinem Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität zu Köln war er von 2000 bis 2002 Human Resources Berater bei der KPMG Consulting AG. Seitdem liefert er mit PoweReading und Zeitintelligenz ein „Infotainment auf höchstem Niveau“ (Handelsblatt über seine Arbeit). Zach Davis ist Autor von 12 weiteren Buch-, Audio- und Videoprodukten. Er ist Vortragsredner der Jahres 2011 und 2012 in Indianapolis achter und bisher jüngster deutschsprachiger Referent zum CSP (Certifiers Speaking Professional) gekürt worden.



## Das Buch

Haben auch Sie zu wenig Zeit, um die zunehmende Informationsmenge zu bewältigen? PoweReadin ist ein erprobtes Schritt-für-Schritt-System, das überdurchschnittlichen Erfolg garantiert. Hiermit erzielten 1.378 Anwender innerhalb einer wissenschaftlichen Studie eine durchschnittliche Temposteigerung von 124,5 % bei 4 % höherem Textverständnis. Mit diesem System in Form eines Buchseminars werden Sie in Zukunft auf der Informationswelle reiten statt von dieser überflutet zu werden.



ISBN 978-3-941546-90-5



9

783941 546905

€ 24,95 (D)

**Zach Davis**

# **POWERREADING®**

**Schneller lesen,  
Zeit sparen,  
Effektivität steigern**

**Peoplebuilding-Verlag**

**Zach Davis**

6. Auflage

Titel: PoweReading®: Schneller lesen, Zeit sparen, Effektivität steigern

ISBN: 978-3-941546-90-5

Erstauflage: Peoplebuilding-Verlag, Planegg (2004)

**[www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de)**

Der Inhalt wurde sorgfältig recherchiert. Dieser bleibt jedoch ohne Gewähr für Richtigkeit und Vollständigkeit. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Die Verwendung in anderen Medien, Seminaren oder Vorträgen ist verboten.

Coverfotos: Peoplebuilding, Geretsried

Coverdesign: Designliga, München

Druck: THB, Prag

Zeichnungen: Gustavo Tivic

© 2013 Peoplebuilding-Verlag, Geretsried

# Inhalt

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Einführung                           | 5   |
| Kapitel 1: Ihre neuen Möglichkeiten  | 8   |
| Was Ihnen PowerReading bringt        | 8   |
| Verbreitete Fehlannahmen             | 11  |
| Realistisches Steigerungspotenzial   | 12  |
| Das erste Etappenziel                | 19  |
| Kapitel 2: Spannende Augenblicke     | 22  |
| Lesebremser Nr. 1: Rücksprünge       | 25  |
| Ausnutzung der Blickspanne           | 32  |
| Die Bedeutung der Schlüsselwörter    | 39  |
| Standortbestimmung                   | 41  |
| Die Blickspanne erweitern            | 44  |
| Kapitel 3: Texte leicht verstehen    | 59  |
| Die Macht von Fragen                 | 59  |
| Textverständnis messen               | 62  |
| Eine bestechende Konzentration       | 64  |
| Wissensgerüst und Leseziel           | 70  |
| Das Wesentliche erkennen             | 73  |
| Ein hervorragender Wortschatz        | 76  |
| Häufige Stolpersteine                | 82  |
| Kapitel 4: Turbo-Geschwindigkeit     | 87  |
| Geschwindigkeit vs. Textverständnis  | 87  |
| Hochgeschwindigkeitstraining         | 91  |
| Vertikales Training                  | 105 |
| Ultimatives Training: Vor und Zurück | 113 |
| Subvokalisieren                      | 117 |

|   |     |
|---|-----|
| Kapitel 5: Gute Rahmenbedingungen       | 120 |
| Physisches: Abstände, Haltung und Licht | 121 |
| Die beste Tageszeit                     | 125 |
| Musik, Gesundheit und Wartezeiten       | 127 |
| <br>                                    |     |
| Kapitel 6: Textarten – Besonderheiten   | 130 |
| Vergnügen vs. Informationssammlung      | 130 |
| Bücher                                  | 132 |
| Zeitungen                               | 138 |
| PoweReading am Bildschirm               | 140 |
| Lesen oder Mülltonne?                   | 142 |
| <br>                                    |     |
| Kapitel 7: Super-Gedächtnis             | 146 |
| Die Anforderungen kennen                | 146 |
| Effektive Notizen                       | 147 |
| Sinneskanäle und Verknüpfungen          | 152 |
| Wiederholung des Gelernten              | 157 |
| Ihr persönliches Wissensarchiv          | 158 |
| <br>                                    |     |
| Kapitel 8: Ziele im Auge behalten       | 161 |
| <br>                                    |     |
| Anhang                                  | 165 |
| Übersicht Mitmach-Teile                 | 166 |
| Übersicht Drills                        | 167 |
| Literaturverzeichnis                    | 171 |
| Zach Davis                              | 173 |

# Danksagung

Beruflich möchte ich vor allem meinen Lesern und Veranstaltungsteilnehmern danken, für die ich permanent an mir arbeite, um bestmögliche Infotainment-Erlebnisse zu schaffen. Ohne diesen Ansporn und die oft hohen Erwartungen wäre ich nicht dort wo ich bin. Zudem möchte ich meinen Auftraggebern sowie meinen freien und angestellten Mitarbeitern für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung danken.

Privat möchte ich mich für die zahlreichen gemeinsam geschaffenen Erlebnisse und Erinnerungen ganz besonders bedanken bei: Meiner Ehefrau und meinen Kindern, die mir unendlich viel bedeuten und magische Momente bescheren.

**Zach Davis**

August 2013

# Vorwort Markus Hofmann

Liebe Leser,

eigentlich ist es paradox:

Einerseits wird die Fähigkeit, Informationen effizient aufzunehmen immer wichtiger – in fast jedem Beruf. Für Führungskräfte ist es ohnehin ein täglicher Kampf. Für viele stellt die Informationsflut eine große Herausforderung dar.

Andererseits ist kaum bekannt, welche Fortschritte im Bereich der geistigen Leistungsfähigkeit möglich sind. Aus meiner eigenen Arbeit als Gedächtnistrainer weiß ich, welche schnelle Steigerungen mit den richtigen Techniken erzielbar sind – und das mit spielerischer Leichtigkeit.

Zach Davis hat nach ausführlicher Analyse der besten Leser weltweit in diesem Buch das Thema Leseeffizienz auf das Wesentliche zusammengefasst. Mich persönlich hat fasziniert, dass die gezeigten Techniken äußerst praxisnah und vor allem schnell anwendbar sind. Kurz gesagt, genial einfach – einfach genial.

Wenn Sie denselben Leseberg in halber Zeit schaffen wollen oder sich in derselben Zeit die doppelte Menge Wissen aneignen möchten, dann ist PowerReading genau das Richtige für Sie. Es ist ein Seminar in Buchform.

Viel Freude beim Lesen wünscht

*Markus Hofmann*

# Einführung

Liebe Leser,

zunächst möchte ich, dass Sie drei Dinge wissen:

- 1) Mir ist bewusst, dass Sie mehr von sich selbst fordern als die meisten anderen Menschen. Davor habe ich großen Respekt. Wie komme ich zu dieser Aussage? Auch wenn wir uns höchstwahrscheinlich nicht persönlich kennen: Sie haben durch den Kauf dieses Buches bewiesen, dass Sie die Bereitschaft besitzen, Ihre Zeit und Ihr Geld zu investieren, um eine neue Fähigkeit zu erwerben. Viele Menschen übernehmen wenig Eigeninitiative, wenn es darum geht, sich über das unmittelbar notwendige Maß (Prüfungsvorbereitung, berufliche Mindestqualifikation etc.) hinaus weiterzuentwickeln. Und selbst der geringe Anteil von Menschen, der Bücher über neue Fähigkeiten oder persönliche Weiterentwicklung liest, liest durchschnittlich nicht einmal ein Viertel des Buches. Sie lesen in diesem Augenblick bereits ein Buch, das Ihnen neue Perspektiven eröffnen wird. Ich habe mein Bestes gegeben, dieses Buch spannend, informativ und gewinnbringend zu gestalten. Jetzt liegt es an Ihnen, den nächsten Zug zu machen. Ich glaube fest daran, dass Sie es sich selbst wert sind, Ihre Träume zu verwirklichen. Für mich ist es zu einer Lebenseinstellung geworden, ein paar Schritte weiter zu gehen als unbedingt notwendig. Sind es nicht die letzten Schritte, die einen selbst und manchmal sogar ganze Unternehmen und Länder voranbringen?

- 2) Auch ist mir bewusst, dass Sie durch Ihre zeitliche (und vielleicht auch finanzielle) Investition in das Thema PoweReading auf andere Möglichkeiten verzichten. Wenn Sie dieses Buch nicht lesen würden, dann würden Sie diese Zeit vielleicht mit Ihrer Familie verbringen, mit Freunden, mit Ihrem Hobby oder mit wichtigen Arbeitsaktivitäten. Deshalb ist es für mich ein sehr hohes Anliegen, dass dieses Buch nicht nur nett geschrieben und unterhaltsam ist, sondern Sie persönlich bei der Verwirklichung Ihrer Ziele weiterbringt. Ich behaupte, dass die Techniken in diesem Buch sehr effektiv sind. Warum? Weil ich viele der besten, effektivsten Leser der Welt studiert habe. Ich habe zum Thema Schnelllesetechniken viele Seminare besucht sowie unzählige Bücher, Audioprogramme und Internetübungen durchgearbeitet. Diese Erkenntnisse und meine eigene Erfahrung als Schnellleser, PoweReading-Referent, Unternehmer und Autor habe ich in diesem Werk zusammengefasst. Dieses bedeutet für Sie, dass Sie sehr bald einige der effektivsten Werkzeuge in Bezug auf Ihre Lesefähigkeiten kennen lernen werden. Mit effektiven Werkzeugen erreichen Sie schneller Resultate, und dies mit weniger Frust.
- 3) Die folgende Aussage wirkt wahrscheinlich für die meisten Leser, zumindest an dieser frühen Stelle, überzogen: Aber die Kenntnisse, die in diesem Buch zusammengefasst sind, haben mein Leben verändert. Ich bin überzeugt, dass dieses Buch auch Ihr Leben verändern wird, wenn Sie sich darauf einlassen. Bücher geben Ihnen die Möglichkeit, in vergleichsweise kurzer Zeit detaillierte Informationen zu erhalten, die der Autor vielfach über Jahre, Jahrzehnte oder sogar ein ganzes

Leben hinweg gesammelt hat. Die wertvollsten Buchtipps unter den vielen Hundert Büchern, die ich in den vergangenen Jahren gelesen habe finden Sie unter [www.peoplebuilding.de/buchtipps](http://www.peoplebuilding.de/buchtipps). Beim Lesen wünsche ich Ihnen jedenfalls nicht nur eine hohe Effizienz, sondern auch viel Freude!

Noch ein Kommentar zu Begrifflichkeiten: Speed Reading ist der häufigste Begriff für Schnellesetechniken. PoweReading ist ein von mir geschützter Begriff, der ins Leben gerufen wurde, um meine Produkte von anderen zu unterscheiden.

Noch ein wichtiger Hinweis vorweg: Dieses Buch ist zugleich ein **100-Euro-Gutschein**. Dieser ist anwendbar auf ein offenes, von meinem Unternehmen Peoplebuilding organisiertes, PoweReading-Seminar oder ein Exemplar des PoweReading-Automatic-Trainers (oder auch auf unser Jahresprogramm für mehr Erfolg und Zufriedenheit).

# **Kapitel 1:**

## **Ihre neuen Möglichkeiten**

### **Was Ihnen PoweReading bringt**

Warum wollen Sie schneller lesen können? Die häufigsten Gründe, die an mich herangetragen werden sind beruflicher Natur: Führungskräfte verbringen im Durchschnitt rund vier Stunden täglich mit der Aufnahme von schriftlichen Informationen – meistens angefangen bei der Tageszeitung über E-Mails und Fachinformationen aus zahlreichen Quellen bis hin zu Verträgen. Bei fachlich arbeitenden Menschen variiert das tägliche Lesevolumen deutlich stärker – von Personen, die kaum lesen bis hin zu Menschen, die den ganzen Arbeitstag über kaum etwas anderes tun als Schriftliches aufzunehmen. Auch ein Studium oder eine anderweitige Prüfungsvorbereitung ist ein Anlass, sich mit der Verbesserung der Leseeffizienz zu beschäftigen.

Schon in diesem Kapitel werden Sie merken, dass Sie ein Arbeitsbuch in Ihren Händen halten. Sie haben sich schließlich für eine persönliche Verbesserung entschieden. Um bestmögliche Resultate zu erzielen, ist Ihre aktive Mitarbeit erforderlich.

Hin und wieder werde ich nach möglichen *Nebenwirkungen* von PoweReading gefragt. Mir sind nur drei - nicht ganz ernst gemeinte - Gefahren bekannt:

- 1) Rückenschmerzen: Wenn Sie PoweReading immer weiter treiben, dann nimmt das Koffergewicht durch die

zunehmende Buchanzahl für eine bspw. einwöchige Reise tendenziell zu.

- 2) Glänzen durch Wissen: Ich hoffe, dass es für Sie kein Problem ist, wenn Sie in Zukunft (noch) informierter und qualifizierter sind.
- 3) Störende Unterbrechungen beim Lesen durch Fragen wie: Was suchen Sie da eigentlich die ganze Zeit? Neulich im Flieger habe ich ein leicht zu verstehendes Buch zu einem Thema, das ich recht gut kenne (relativ schnell), gelesen und für meinen Sitznachbarn sah es offenbar eher so aus, als würde ich bloß eine bestimmte Stelle suchen. Aber immerhin ein netter Gesprächseinstieg...

Die Fähigkeit schneller lesen zu können hat mein Leben schon jetzt stark bereichert. Das Wissen und die Erfahrungen, die ich durch PowerReading zusätzlich aufnehmen konnte, strahlen in alle Lebensbereiche aus: Meine Arbeit als Referent, meine Kundenbeziehungen, mein Privatleben, meine Gesundheit und meine Lebensfreude insgesamt. Ihre persönlichen Lebens- und Arbeitsumstände sowie Beweggründe kenne ich nicht. Dennoch liegt es mir am Herzen, dass wir gemeinsam Ihr Vorhaben erreichen. Deshalb werde ich Sie immer wieder zum Mitmachen auffordern. Mitmach-Teile werden nicht nur durchnummeriert, sondern auch durch einen Daumen symbolisiert. Dieser sieht folgendermaßen aus:



Immer wenn Sie diesen Daumen sehen, ist somit Ihre aktive Mitarbeit gefordert. Der Lohn hierfür ist, dass Sie Ihren persönlichen Zielen näher kommen – deshalb ist der Daumen nach oben gerichtet. Insofern hoffe ich, dass Sie über die Mitmach-Teile nicht stöhnen, sondern diese als Gelegenheit zum weiteren Fortschritt auffassen.

Für Ihren Erfolg ist es sehr hilfreich, dass Sie wissen, warum Sie ein bestimmtes Vorhaben ansteuern. Stellen Sie sich einen Augenblick lang vor, Sie besäßen plötzlich die Fähigkeit doppelt so schnell zu lesen – selbstverständlich bei gleich hohem Textverständnis. Diese Annahme ist im Übrigen absolut realistisch. Welchen Nutzen hätte diese Fähigkeit, doppelt so schnell lesen zu können, für Sie persönlich? Häufige Antworten hierauf sind schlichtweg: Man schafft das erforderliche Lesepensum in der Hälfte der Zeit und hat somit Freiräume für andere Aktivitäten. Manche Menschen formulieren es umgekehrt und freuen sich, in derselben Zeit mehr aufnehmen zu können. Manchmal werden mir Vorteile genannt, auf die ich zunächst nicht gekommen wäre, bspw. dass es viele Anwender des PoweReading-Systems als großen Vorteil empfinden, in Besprechungen schneller mit dem Durchlesen ausgeteilter Unterlagen fertig zu sein und somit ein wenig Zeit zum Nachdenken zu haben.

## Verbreitete Fehlannahmen

Zwei Annahmen sind im Zusammenhang mit Lesen besonders häufig anzutreffen und stellen zugleich die stärksten Bedenken dar, wenn Menschen das erste Mal mit PowerReading in Berührung kommen:

- 1) Die Lesegeschwindigkeit ist nicht steigerbar, d.h. man hat eine bestimmte Lesegeschwindigkeit in der Schulzeit erworben und damit das Ende der Fahnenstange erreicht. Das ist ungefähr so, als wenn man glaubt, dass es unmöglich ist, jemals ein besserer Schwimmer zu werden, nachdem man gelernt hat, sich über Wasser zu halten. Sicher, wenn Sie keine Verbesserungsanstrengungen in konditioneller oder technischer Hinsicht unternehmen, dann werden Sie niemals besser werden. Wenn Sie allerdings von besseren Schwimmern abschauen, sich einen guten Trainer besorgen und versuchen das Gelernte umzusetzen, dann werden Sie im Laufe der Zeit besser werden. Dies ist mit der richtigen Strategie sogar kaum zu verhindern.
- 2) Wenn man schneller liest, dann nimmt man weniger auf, d.h. das Textverständnis sinkt zwangsläufig. Meine Stellungnahme hierzu ist ein eindeutiges „Jein“. Richtig ist, dass es für jeden Menschen bei seiner aktuellen Lesefähigkeit eine Geschwindigkeit gibt, ab der eine weitere Steigerung zu einem geringeren Textverständnis führt. Wenn Sie den Versuch starten, plötzlich mit der fünffachen Geschwindigkeit zu lesen, werden Sie den Text im Regelfall nicht besonders gut verstehen. In diesem Zusammenhang gibt es zwei gute Nachrichten. Zum einen liegt dieser persönliche Punkt, ab dem das

Verständnis abnimmt, meistens höher als die angewöhnte Geschwindigkeit. Dieses aktuelle Potenzial auszuschöpfen ist der Schwerpunkt im nächsten Kapitel „Spannende Augenblicke“. Zum anderen lässt sich der persönliche Punkt immer weiter hinausschieben. Hierum geht es vor allem im Kapitel 4 „Turbo-Geschwindigkeit“.

## **Realistisches Steigerungspotenzial**

Welcher Fortschritt bei der Steigerung Ihrer Lesegeschwindigkeit ist realistisch? Ich werde Ihnen nicht die Versprechung machen, dass Sie nach dem Durcharbeiten dieses Buches wie von Zauberhand eine Buchseite pro Sekunde aufnehmen und vollständig verstehen. Es gibt durchaus Anbieter, die solche Ergebnisse versprechen. Ohne allzu starke Kritik an anderen Marktteilnehmern üben zu wollen: Ich halte solche Versprechungen für irreführend und sie enden meiner Erfahrung nach eher in Frustration als in Freude am Fortschritt. Vielleicht gibt es Techniken, die zuverlässig zu „einer Seite pro Sekunde“ führen und tatsächlich solche enormen Fortschritte ermöglichen – ich habe bisher noch keine gefunden. Sollte ich auf Techniken stoßen, von denen ich glaube, dass Sie Ihre Leseeffizienz über die Vorteile der in diesem Buch dargestellten Techniken hinaus deutlich verbessern, können Sie sicher sein, dass ich diese publik machen werde.

Ihr Steigerungspotenzial hängt von zwei Faktoren ab:

- 1) Ihrer Ausgangsgeschwindigkeit, gemessen in Wörtern pro Minute (WPM)

- 2) Ihrem Training: Für die qualitative Hochwertigkeit sorgen die nachfolgenden Übungen. In quantitativer Hinsicht werden Sie entscheiden müssen, wie viel Zeit Sie aufwenden möchten, d.h. zunächst, wie schnell Sie dieses Buch durcharbeiten.

Näheres zu weiteren Trainingsmöglichkeiten, die über das Bearbeiten dieses Buchs hinausgehen, finden Sie im letzten Kapitel „Ziele im Auge behalten“.

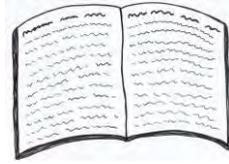
Wenn Sie ein bestimmtes Ziel erreichen wollen, ist die Kenntnis der Ausgangssituation enorm wichtig. Selbst eine hochwertige Landkarte, inkl. der Kenntnis des Zielortes, ist ziemlich unbrauchbar, solange Sie den eigenen Standort nicht kennen. Dies gilt auch für die eigene Leseeffizienz.



Wie hoch ist Ihre Ausgangsgeschwindigkeit? Sie können für die Messung entweder ein Buch Ihrer Wahl zur Hand nehmen oder unsere Lesetests benutzen. Letztere bieten den Vorteil, dass diese im Durchschnitt alle das gleiche Ergebnis erbringen (also im Schnitt auch als gleich schwer empfunden werden) und mit Fragen und Antworten zur Überprüfung des Textverständnisses versehen sind. Wenn Sie ein Buch verwenden, dann sollte dieses idealerweise folgende Punkte erfüllen:

- Nicht übertrieben schwieriger Text
- Thema, über das Sie ein wenig Vorwissen besitzen
- Angenehme Schriftart und Schriftgröße
- Keine extrem langen Zeilen, z.B. ein Taschenbuch

Das Buch muss nicht in perfekter Weise alle Punkte erfüllen. Jetzt suchen Sie eine Stelle mit mehreren Seiten durchgängigen Textes und möglichst wenigen Grafiken und Zwischenüberschriften. Sie werden gleich zwei Minuten lang so lesen (es sei denn Sie nutzen einen unserer Lesetests, dann stoppen Sie einfach die Dauer, die Sie für den ausgewählten Text benötigen), wie Sie es sonst auch machen. Bitte lesen Sie den Text auch nur einmal. Übrigens gibt es in diesem Buch keine Passagen, die speziell zur Geschwindigkeitsmessung gedacht sind, um den Umfang nicht unnötig aufblähen. Sie finden spezielle Texte zur Messung unter **[www.peoplebuilding.de/lesetests](http://www.peoplebuilding.de/lesetests)**



Stellen Sie möglichst sicher, dass Sie während der Messung nicht unterbrochen werden. Ein Telefonklingeln oder ein Klopfen an der Tür würden sich nicht positiv auf Ihr Ergebnis auswirken. Sie lesen auf ein ordentliches Textverständnis hin. Lesen Sie nicht schneller und nicht langsamer als sonst auch – so als ob der Text aus Ihrem beruflichen Alltag wäre und eine mittlere Wichtigkeit hätte. Es geht also weder darum, dass Sie einen neuen Rekord aufstellen und dann keinen blassen Schimmer haben, was drin stand. Es geht aber auch nicht darum, den Text auswendig zu lernen, so dass Sie diesen frei wiedergeben können.

Sind Sie bereit? Achtung, fertig, los!

Willkommen zurück! Ich gehe davon aus, dass Sie wirklich gelesen haben.

Als nächstes ermitteln Sie die Anzahl der Wörter (wenn Sie einen der Lesetests verwendet haben, dann finden Sie die Anzahl der Wörter am Ende des Textes), die Sie in den zurückliegenden zwei Minuten gelesen haben. Dazu haben Sie wiederum zwei Möglichkeiten. Entweder Sie zählen alle Wörter durch, dann haben Sie natürlich ein besonders genaues Ergebnis. Die schnellere Variante sollte auch genau genug sein, um damit arbeiten zu können. Sie funktioniert folgendermaßen:

Sie ermitteln die durchschnittliche Anzahl von Wörtern in einer Zeile, indem Sie z.B. drei Zeilen durchzählen und die Gesamtzahl durch drei teilen. Beispielhafte Zeilenlängen von neun, elf und zehn Wörtern:

$$\text{Wortzahl pro Zeile} = (9+11+10) / 3 = 10$$

Als nächstes zählen Sie die Anzahl der Zeilen, die Sie innerhalb der zwei Minuten gelesen haben. Beispielhafte Zeilenanzahl von 29:

$$\text{Gesamtwortzahl} = 29 \times 10 = 290$$

Nachdem Sie nun die Anzahl der Wörter ermittelt haben, teilen Sie nun die Gesamtwortzahl durch zwei und Sie erhalten Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute:

$$\text{WPM} = 290 / 2 = 145$$

Wenn Sie einen Lesetest verwendet haben, dann lautet die Formel, an der ich lange Zeit im stillen Kämmerlein getüftelt habe:

$$\text{WPM} = \text{Wörter} / \text{Sekunden} \times 60$$

Ohne Ihre Rechenfähigkeiten infrage stellen zu wollen: Bitte achten Sie darauf, dass Sie bspw. aus drei Minuten und zehn Sekunden nicht 310 Sekunden machen (sondern 190 Sekunden). Ich weiß, dies würde Ihnen nicht passieren, aber es gibt andere Menschen, denen dies passieren würde.

Tragen Sie Ihren Ausgangswert unter diesem Satz ein. Im Anhang finden Sie auch eine Tabelle, in die Sie Ihren Fortschritt eintragen können.

### **Jetzt lese ich mit WPM**

Wenn Sie einen Lesetest verwendet haben, dann beantworten Sie die zehn Fragen zum Text. Es ist von den drei Antwortmöglichkeiten immer genau eine Antwort richtig. Anschließend können Sie natürlich anhand des Antwortenschlüssels selbst Ihr prozentuales Textverständnis ermitteln. An dieser Stelle sind Veranstaltungsteilnehmer in der Regel sehr dankbar, dass es genau zehn Fragen sind - dies macht das Errechnen des prozentualen Wertes für die meisten von uns erheblich einfacher.

Sie fragen sich vermutlich an dieser Stelle, wie Sie im Vergleich zu anderen Personen abschneiden. Sind Sie schneller oder langsamer? Gerne gebe ich Ihnen auch einige Referenzwerte, damit Sie Ihren Wert besser einordnen können. Zunächst möchte ich aber betonen, dass es weniger

um einen Wettkampf geht, sondern darum, selber schneller zu werden und eine Ausgangsgröße zu haben, um Fortschritte und somit die Wirksamkeit des Übens messen zu können. Weiterhin ist die gerade gemessene Geschwindigkeit nicht im absoluten Sinne wahr. Sie hängt neben der Lesefähigkeit auch vom Lesematerial, den Rahmenbedingungen, der Einstellung und vielen anderen Faktoren ab, die im Folgenden noch eingehender zu betrachten sind. Es ist gut möglich, dass Sie morgen einen ähnlichen Text etwas schneller oder langsamer lesen. Vielleicht lesen Sie auch gleich schnell, aber erzielen ein höheres oder niedrigeres Textverständnis. Wenn Sie beispielsweise weniger WPM erzielt haben als eine andere Person, dann bedeutet dieses Ergebnis nicht zwangsläufig, dass Sie der schlechtere Leser sind und schon gar nicht, dass Sie notwendigerweise langsamer bleiben. Sowohl anfangs langsamere als schon relativ schnelle Leser können deutliche Steigerungen erzielen.

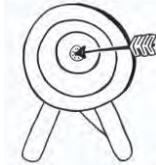
Wie schnell liest der Durchschnittsleser? Meiner Erfahrung nach liegen die meisten Erwachsenen, die sich bisher nicht mit Schnellesetechniken beschäftigt haben, zwischen 100 und 200 WPM. Diese Beobachtung bezieht sich auf die Situation, in der den Lesern bewusst ist, dass es um die Ermittlung der Lesegeschwindigkeit geht. Etwa 90 Prozent meiner Seminarteilnehmer finden sich in dieser Bandbreite wieder. Häufig werden in der Literatur höhere Werte als die von mir genannten angegeben. Die Differenzen führe ich darauf zurück, dass die Texte leichter sind oder die Anforderungen an das Textverständnis niedriger als in Veranstaltungen, die ich leite. Generell sind Statistiken zur Leseeffizienz nur bedingt miteinander vergleichbar.

Die Lesegeschwindigkeit kann auch ohne das Erlernen von Schnelllesetechniken im Laufe des Lebens variieren. Der Höhepunkt wird vielfach während des Studiums erreicht, also während der Zeit, zu der gewöhnlich mehr Lesestoff zu bewältigen ist als in anderen Lebensphasen. Mit zunehmendem Bildungsgrad und zunehmender Hierarchieebene im Unternehmen, nimmt die Lesegeschwindigkeit ebenfalls (statistisch) leicht zu. Alle aufgeführten Aussagen sind nicht mehr und nicht weniger als Tendenzaussagen. Wenn jemand feststellt, dass Männer größer sind als Frauen, dann gilt dies natürlich nicht in jedem Einzelfall. Es gibt immer wieder einzelne Ausreißer nach oben und nach unten.

Sie kennen jetzt Ihre Ausgangsgeschwindigkeit und haben ein Gespür für das durchschnittliche Lesetempo. Welche Steigerung ist zu erwarten? Sofern Sie nicht schon außergewöhnlich schnell lesen, werden Sie nach dem Lesen des nächsten Kapitels und einigen wenigen Stunden Übung Ihre Geschwindigkeit in etwa verdoppeln, mindestens aber um 50 Prozent erhöhen. Eine Steigerung von 150 auf 300 oder von 250 auf 500 WPM ist absolut realistisch - vorausgesetzt Sie machen die beschriebenen Übungen auch wirklich.

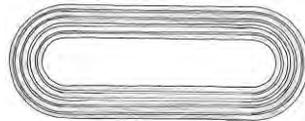
## Das erste Etappenziel

Definieren Sie Ihr Steigerungsziel für das nächste Kapitel: Wenn Sie konservativ beginnen wollen, dann zielen Sie auf eine Steigerung von 30 Prozent ab. Wenn Sie Ihre Ziele gewöhnlich aggressiv verfolgen, wählen Sie 50 Prozent oder mehr. Alles dazwischen ist natürlich auch in Ordnung.



Für den Fall, dass Sie neugierig sind, welchen Verlauf meine persönliche Lesegeschwindigkeit genommen hat: Vor der ersten Begegnung mit Lesetechniken lag mein Tempo bei 170 WPM. Heute liegt meine Lesegeschwindigkeit unter guten Bedingungen zwischen 600 und 800 WPM. Lange Zeit habe ich mich schwer getan ein Plateau bei 400 bis 500 WPM zu überwinden. Mein Fall ist aber nur ein Einzelfall unter vielen. Ihr Verlauf kann ganz anders sein. Sie können Plateaus bei anderen Geschwindigkeiten erreichen oder einen kontinuierlicheren Fortschritt erleben. Es ist allerdings durchaus wahrscheinlich, dass Sie früher oder später an einem Punkt ankommen, der unüberwindbar erscheint – ähnlich wie die Vierminutenmarke beim Meilenlauf oder die Zehnsekundenmarke beim 100-

m-Lauf. Diese Grenzen hatten lange Zeit Bestand. Heute sind Trainingsmethoden bekannt, die es deutlich mehr Menschen ermöglichen, diese Werte zu knacken. Häufig liegt das erste herausfordernde Plateau bei zwischen 300 und 400 WPM. Das Erreichen eines (vorübergehenden) Plateaus bedeutet aber nicht, dass die Grenzen Ihrer geistigen Fähigkeiten erreicht sind. Persönlich betrachte ich solche Phasen als Gewöhnzeit, die das Gehirn



benötigt, um das erreichte Niveau zu festigen, bevor es bereit für weitere Steigerungen ist.

Jetzt geht es an die Steigerungen. Viel Erfolg!

Übrigens finden Sie am Ende jedes Kapitels (Ausnahme letztes Kapitel) eine stichpunktartige Zusammenfassung. Diese nach dem Lesen des jeweiligen Kapitels als Wiederholung anzuschauen, erhöht Ihre Behaltensquote. Näheres zu Gedankenlandkarten finden Sie in Kapitel 7 „Super-Gedächtnis“.

## **Das Wichtigste in Kürze**

- Entscheidend sind Ihre Zielsetzungen
- Nur Ihr aktives Mitarbeiten bringt Ihnen den gewünschten Erfolg
- Eine gute Atmosphäre und Neugier sind ideale Lernvoraussetzungen
- Ihr Steigerungspotenzial ist abhängig von: Ausgangstempo, Trainingsqualität und -umfang
- Eine Verdopplung der Lesegeschwindigkeit ist realistisch

# Kapitel 2:

## Spannende Augenblicke

### Das menschliche Auge

Alle Techniken basieren auf den natürlichen Stärken von Auge und Gehirn. Damit Sie die Augenführung selbst erleben, kommt jetzt der nächste Mitmach-Teil!

#### Mitmach-Teil Nr. 1 (Kreisform)



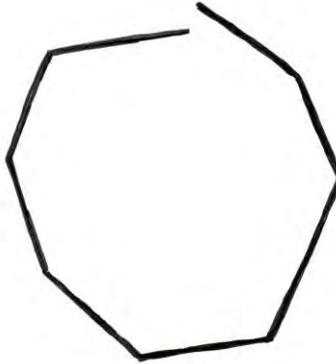
Für diese Übung brauchen Sie eine andere Person. Wenn keine andere Person verfügbar ist, können Sie natürlich die Übung auch einfach durchlesen. Ein Nachholen ist in diesem Fall dennoch eine hilfreiche Erfahrung, weil ein Durchlesen der Ergebnisse und Schlussfolgerungen das eigene Erleben nicht vollständig ersetzt.

Die Übung funktioniert folgendermaßen: Sie setzen sich der anderen Person gegenüber, so dass Sie sich gegenseitig anschauen können.



Nun brauchen Sie eine Person A und eine Person B. Person A hat nun die Aufgabe, mit den Augen einen Kreis zu zeichnen, in etwa in der Größe eines Autoreifens – so als ob zwischen Ihnen beiden ein Autoreifen hängen würde. Person B beobachtet die Augen von A. Drei bis vier Umdrehungen reichen – Sie müssen dies nicht solange tun, bis Ihnen schwindelig wird. Danach tauschen Sie die Rollen: A wird B und B wird A. Dazu brauchen Sie übrigens nicht, wie neulich jemand meinte, die Plätze zu tauschen.

Was haben Sie gesehen? Die Augenbewegung sieht in der Regel in etwa wie folgt aus:



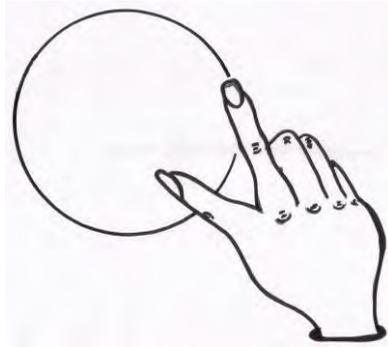
Sie haben höchstwahrscheinlich zwei Dinge festgestellt:

- 1) Die Form nur mit viel Phantasie wirklich kreisförmig.
- 2) Die Bewegung verläuft nicht gleichmäßig, sondern ruckartig, unkontrolliert und sprunghaft.

Diese Form und Bewegung liegen nicht daran begründet, dass Ihr Partner irgendein Defizit hat oder untalentierte im Umgang mit runden Objekten ist, sondern an der Funktionsweise des menschlichen Auges. Auch wenn die exakte Form durchaus unterschiedlich ist: Eine auch nur annähernd perfekte, gleichmäßige Augenführung habe ich bei dieser Übung noch nicht gesehen.

Als nächstes geben Sie Ihrem Partner eine Unterstützung, indem Sie mit Ihrem Zeigefinger langsam um den imaginären Reifen herumfahren. Ihr Partner verfolgt dabei Ihren Zeigefinger. Beobachten Sie hierbei wiederum die Augen Ihres Gegenübers. Es spricht selbstverständlich

nichts dagegen, die Übung mit vertauschten Rollen auszuführen. Die Ergebnisse werden vergleichbar sein.



Was haben Sie dieses Mal gesehen? Die Augenbewegung sieht nun in etwa wie folgt aus (auch wenn es vermutlich kein ganz perfekter Kreis ist): Nun haben Sie höchstwahrscheinlich zwei Unterschiede wahrnehmen können:

- 1) Die Form ist mit deutlich weniger Phantasieeinsatz tatsächlich kreisförmig.
- 2) Außerdem ist die Augenbewegung erheblich gleichmäßiger und harmonischer.

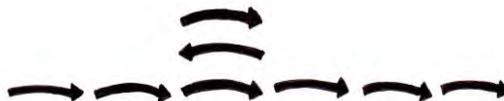
Sie nutzen also die Tatsache, dass das menschliche Auge Gegenstände, die sich bewegen, gut verfolgen kann – statt von diesem zu verlangen, dass es sich von alleine steuert. Die entscheidende Erkenntnis aus dieser Übung lautet:

**Die Augen lassen sich führen!**

Das menschliche Auge ist aus evolutionsbedingten Gründen vor allem dafür geeignet, stille (also sich nicht bewegende) Objekte zu fixieren oder solche Gegenstände zu verfolgen, die sich bewegen. Was wir beim Lesen vom Auge verlangen, ist jedoch wiederum etwas anderes. Die Zeilen bewegen sich nämlich nicht und das Auge soll über die Oberfläche dieses sich nicht bewegenden Objektes wandern. Das Problem hierbei liegt in der mangelnden Kontrolle über Ihre Augen. Um die Lesegeschwindigkeit und -effizienz zu steigern, brauchen Sie eine stärkere Kontrolle über Ihre Augenbewegungen. Augenkontrolle ist meiner Meinung nach sogar der wichtigste grundlegende Erfolgsfaktor beim PowerReading! Wie kann die obige Erkenntnis genutzt werden, um effizienter zu lesen?

## **Lesebremser Nr. 1: Rücksprünge**

Einer der stärksten Lesebremser ist das Zurückspringen der Augen im Text. Speziell relativ langsame Leser verlieren viel Zeit, weil Ihre Augen einige Schritte vor und dann wieder einen Schritt zurückwandern. Selbst wenn Ihre Augen nur nach jeder zwanzigsten Augenbewegung einen Schritt zurückwandern, dann brauchen Sie für denselben Text mindestens zehn Prozent länger. Warum? 20 Schritte vor, einen Schritt zurück und wieder einen Schritt vor, nur um wieder an die Stelle zu gelangen, an der das Auge bereits war.



Neben den beiden zusätzlichen Schritten verlieren Sie weitere Zeit dadurch, dass sich die Augen wieder neu orientieren müssen, um an der richtigen Stelle weiterzulesen. Übrigens springen durchaus viele Leser noch häufiger zurück und verlieren somit noch deutlich mehr Zeit. Zudem springen die Augen nicht nur zurück, sondern auch nach vorne, oben und unten.

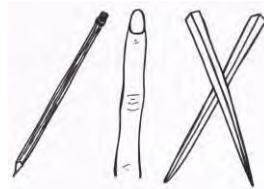
Die häufigste Frage im Zusammenhang mit Rücksprüngen, auch Regression genannt: Führt das Vermeiden von Rücksprüngen nicht zu einem Verständnisverlust? Manchmal wird dann aufgeführt, dass man schließlich immer nur dann zurückspringe, wenn man das Gefühl habe, den Text nicht gut aufgenommen zu haben. Auch wenn sich die Begründung logisch anhört und sicherlich auch beim Lesen entsprechend empfunden wird, stecken zwei Fehlannahmen dahinter. Zum einen sind die meisten Rücksprünge unterbewusste Vorgänge. Eine bewusste Entscheidung eine Lesepassage zu wiederholen, wird vor allem am Ende eines Inhaltsabschnittes gefällt, beispielsweise am Ende eines Absatzes oder am Satzende. Die meisten Regressionen finden allerdings mitten im Satz, Satzteil oder sogar mitten im Wort statt – oft auch nach unwichtigeren Wörtern wie bestimmten Artikeln (der, die, das). Zum anderen fördern Rücksprünge, vor allem wenn sie gewohnheitsmäßig und mitten im Satz geschehen, meistens nicht das Textverständnis. Ausführlicheres zum Thema Textverständnis bei zunehmender Geschwindigkeit folgt sowohl noch in diesem als auch im nächsten Kapitel „Texte leicht verstehen“.

Wie vermeidet man Rücksprünge? Allein schon das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit in Bezug auf Rücksprünge können zu einer erheblichen Verbesserung führen. Allerdings gibt es eine einfachere Methode als den Kampf zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu führen. Diese werden Sie gleich kennen lernen. Wie das geht? Weiter unten steht ein Text mit Wörtern, die aus lauter xxxxx bestehen. Ich habe ganz bewusst einen bedeutungslosen Text generiert, damit Sie sich zunächst voll auf die Technik, sprich das Führen der Augen konzentrieren können.

### Mitmach-Teil Nr. 2 (Vorwärtsführen)



Sie brauchen nun eine Lesehilfe. Mit Lesehilfe ist weder an dieser noch an späterer Stelle eine Sehhilfe (Brille, Kontaktlinsen, Lupe beispielsweise) gemeint. Was eignet sich als Lesehilfe? Sinnvoll zu gebrauchen ist jeder Gegenstand, der leicht ist und ein Ende hat, das relativ schmal ist. Beispielsweise eignet sich ein Stift, welcher den Vorteil hat, dass man einen solchen häufig dabei hat und gleichzeitig Notizen und Textmarkierungen machen kann. Auch ein Esstübchen aus der asiatischen Küche eignet sich hervorragend, aber nicht jeder hat welche davon. Auch Ihren Zeigefinger können Sie benutzen. Nachteil beim Finger ist allerdings, dass dieser etwas breiter ist als die idealtypische Lesehilfe. Eindeutiger Vorteil liegt beim Finger darin, dass Sie ihn so gut wie immer dabei haben.



Sie haben jetzt Ihre Lesehilfe zur Hand (oder an der Hand). Im unten stehenden Text – der mit den vielen xxxx (nachfolgend X-Text genannt) – machen Sie Folgendes: Sie fahren mit Ihrer Lesehilfe unterhalb der kompletten Textzeile her, als ob Sie die Zeile vollständig unterstreichen würden und führen somit Ihre Augen. Zur Veranschaulichung sind die ersten drei Zeilen des X-Textes entsprechend unterstrichen. Ihre Lesehilfe führen Sie mit der Geschwindigkeit, mit der Sie auch sonst lesen. Ihre Augen lassen Sie in gleichem Tempo mitwandern. Wichtig ist, dass Sie sich auf das „Geführtwerden“ einlassen und Ihren Blick auf dem Text lassen. Am Anfang kann es passieren, dass Sie den Blick teilweise auf Ihre Lesehilfe richten. Das Anschauen der Lesehilfe ist zwar hilfreich, wenn Sie die Lesehilfe studieren wollen, aber für das Textverständnis nicht förderlich. Wichtig ist, dass Sie die Lesehilfe so führen, dass die aktuell zu lesende Zeile in keiner Weise verdeckt wird. Dies hätte zur Folge, dass entweder der zurückliegende Text oder der nachfolgende Text zugedeckt wäre. Ihr Textverständnis und Ihre Geschwindigkeit könnten darunter leiden. Es kommt bei dieser Übung darauf an, dass Sie die Handbewegung automatisieren und die Wörter des Textes sehen.

### **Übungsschritte:**

- 1) Trainieren Sie zunächst mit dem X-Text. Alternativ können Sie auch einen anderen Text nehmen und diesen auf den Kopf drehen. Warum sollten Sie zunächst den X-Text nehmen oder einen Text verkehrt herum halten? Damit Sie das Führen der Augen automatisieren und sich zwischenzeitlich keine Sorgen über mangelndes Textverständnis machen.

- 2) Anschließend nehmen Sie einen normalen Text zur Hand und schlagen eine beliebige Stelle auf. Jetzt machen Sie genau das Gleiche bei diesem Text. Konzentrieren Sie sich hierbei jedoch nicht primär auf das Augenführen, sondern auf den Textinhalt. Lassen Sie sich spielerisch hierauf ein, experimentieren Sie mit dem Tempo. Probieren Sie auch aus, ob für Sie persönlich der Finger oder der Stift besser funktioniert. Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, um hieraus einen Automatismus werden zu lassen.

**X-Text:**

Xxx xxxxx xxxx Xxxxxxx xxxx, xxx xxxxx Xxxxx xxxxx  
xxxx. Xx xxxxx xxxx Xxxxxx xxxx xx Xxxxxx Xxxx  
xxxxxx xxxx. Xxxx xxxxxx xxxx, xxx xxxxx Xxxx xxxxxx  
xxxx. Xx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx xx xxxxx xxxx xxxxxx  
xxxx. Xxxxx xxxxxx xxxxx, xxx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx.  
Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx Xxxxxxx  
xxxx. Xxxxx xxxxxx xxxxx, xxx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx.  
Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx Xxxxxxx  
xxxx. Xxxxx xxxxxx xxxxx, xxx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx.  
Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx Xxxxxxx  
xxxx. Xxxxx xxxxxx xxxxx, xxx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx.  
Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx Xxxxxxx  
xxxx. Xxxxx xxxxxx xxxxx, xxx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx.  
Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx Xxxxxxx  
xxxx. Xxxxx xxxxxx xxxxx, xxx xxxxx xxxx xxxxxx xxxx.  
Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx Xxxxxxx  
xxxx. Xx xxxxx xxxx xxxxxx Xxxx xx xxxxx xxxx. Alles  
verstanden?

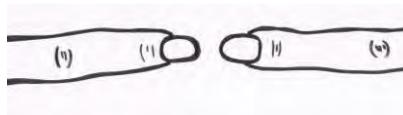
Diese erste Übung dient lediglich dazu, die unkontrollierten Sprünge zu reduzieren. Hierbei gibt es gewöhnlich zwei Kategorien von Erlebnissen. Die einen erzielen gleich einen spürbaren Fortschritt in Bezug auf das Lesetempo oder die Konzentration und somit das Textverständnis. Die anderen merken kaum einen Unterschied. Manchmal fühlt sich jemand sogar ein wenig gebremst (dann allerdings meistens zumindest mit einer höheren Konzentration), d.h. die Augen wandern schneller als die Lesehilfe. Der Grund hierfür liegt in der Regel darin, dass Sie es gewöhnt sind mit einer bestimmten Geschwindigkeit zu lesen. Mit diesem Tempo führen Sie also Ihre Augen. Da Sie nun unkontrollierte Rücksprünge vermeiden, kommt Ihnen dieses Tempo zu langsam vor. Die offensichtliche Lösung in diesem Zusammenhang besteht darin, die Lesehilfe schneller zu führen. Keine Angst, auch wenn Sie zur zweiten Gruppe gehören, war die Übung nicht vergeblich. Sie haben nämlich gerade das Führen der Augen beim Lesen erlernt und somit die Grundlage für ein erfolgreiches PoweReading gelegt. Und jetzt geht es richtig los!

## Ausnutzung der Blickspanne

### Mitmach-Teil Nr. 3 (Blickspannentest)



Nehmen Sie wieder einen Text zur Hand und wählen Sie eine beliebige Zeile aus. Wählen Sie ein Wort, das sich in etwa in der Zeilenmitte befindet. Als nächstes decken Sie den ganzen Bereich links und rechts des gewählten Wortes mit Ihren Fingern ab.



Als nächstes ziehen Sie Ihre Finger langsam auseinander, so dass nach und nach mehr Text links und rechts des zentralen Wortes sichtbar wird. Ihren Blick lassen Sie jedoch auf das zentrale Wort gerichtet. Testen Sie nun, wie viele Buchstaben bzw. Wörter Sie links und rechts erkennen können, ohne mit Ihrem Blick vom Zentralwort abzuwandern. Mit Erkennen können ist nicht nur gemeint, dass Sie sehen, dass dort irgendwelche Wörter stehen, sondern auch erkennen, um welche Wörter es sich hierbei handelt – Sie diese also schlichtweg lesen können. Wie viele Wörter sind dies? Meistens ein bis zwei Wörter auf jeder Seite, natürlich auch abhängig davon, wie breit die Wörter sind.



Eine präzisere Angabe erhalten wir in Form eines Zentimeterwertes. Teilnehmer nennen mir so gut wie immer Werte zwischen zwei und fünf Zentimetern (nicht auf jeder Seite, sondern in Summe). Diesen kompletten Bereich, d.h. die Breite des Zentralwortes plus die Bereiche links und rechts, nennt man Blickspanne.

Sie sind also in der Lage, Buchstaben bzw. Wörter zu erkennen und aufzunehmen, die Sie gar nicht direkt angeschaut haben. Dennoch haben Sie diese Wörter gelesen. Dies wird ermöglicht durch Ihr sog. peripheres Sehvermögen, das sogar noch weit über die Blickspanne hinausgeht.

Was bedeutet diese Erkenntnis in Bezug auf unser Leseverhalten und wie können wir sie nutzen? Typischerweise fängt man beim Lesen links oben, d.h. beim ersten Buchstaben des ersten Wortes der ersten Zeile an zu lesen. Angenommen, Ihre Blickspanne ist nur zwei Zentimeter breit (und das ist eine sehr konservative Annahme). Wenn Sie den ersten Buchstaben des ersten Wortes fixieren, dann verteilt sich Ihre Blickspanne hälftig links und rechts. Sie verschenken also einen Zentimeter im linken Randbereich. Man merkt dies in der Regel nicht bewusst, weil es einen Teil des Gehirns gibt – das RAS (reticular activating system) – das eine Art Filter darstellt. Dieser Filter sorgt dafür, dass nur ein kleiner Anteil der unterbewusst aufgenommenen Informationen bewusst verarbeitet wird. Warum ist dieser Filter wichtig? Sonst würden Sie alle unbewusst aufgenommenen Informationen auch bewusst verarbeiten. Bei einem Blick auf einen Baum mit tausenden Blättern, würden Sie ohne diesen Filter alle Blätter gleichzeitig bewusst wahrnehmen. Den Randbereich

stuft das RAS-Ding des Gehirns als nicht relevant ein (selbst einen Kaffeefleck würde es als relevant einschätzen). Daher nehmen Sie das Verschenken der Blickspanne nicht bewusst wahr.

Nun braucht man kein Genie zu sein, um festzustellen, dass das Verschenken der Blickspanne am Zeilenende ebenfalls eintritt. Was ist die Lösung? Man fängt später an und hört früher auf (das ist für manche Menschen die Generaltaktik für alle Bereiche). Sie können also die Zeile vollständig lesen, auch wenn Sie Ihre Augen nicht über die gesamte Zeile führen. Sie können Ihre Lesegeschwindigkeit erheblich steigern, indem Sie den jeweils äußeren Zentimeter der Zeile einsparen. Wohlgermerkt, Sie lesen alles! Nur Ihre Augen sparen insgesamt zwei Zentimeter Wegstrecke ein. Wenn die Zeile zehn Zentimeter breit ist, dann führen Sie Ihr Augen lediglich von Zentimeterpunkt eins bis Zentimeterpunkt neun jeder Zeile, d.h. über eine Strecke von acht Zentimetern statt zehn. Selbst wenn Sie Ihre Augen nicht schneller führen (dazu kommen wir in Kapitel 4), dann haben Sie in diesem Beispiel eine Steigerung von grob 25 Prozent erzielt (zehn durch acht, minus eins). Wenn Ihre Blickspanne vier Zentimeter breit ist, führen Sie Ihre Augen lediglich von Zentimeterpunkt zwei bis Zentimeterpunkt acht. Damit sind Sie dann erstaunliche (gerundete) 67 Prozent schneller!

#### **Mitmach-Teil Nr. 4 (Wegstreckensparen)**



Als Erstes bekommen Sie wieder einen unsinnigen Text, dieses Mal zur Abwechslung einer mit vielen yyy (nachfolgend Y-Text genannt). Durchlaufen Sie folgende Schritte:

- 1) Sie führen Ihre Augen zunächst über den Y-Text bis Ihre Hand- und Augenbewegungen automatisiert ablaufen und Sie sich nicht mehr bewusst auf diese Änderung konzentrieren müssen. Die Führung mit einer Lesehilfe ist auf den ersten drei Zeilen wieder bildlich dargestellt.
  
- 2) Nehmen Sie Ihr Buch zur Hand und führen Ihre Augen wie oben beschrieben diesmal über einen normalen Lesetext. Meine Empfehlung lautet, sich wiederum volle fünf Minuten zu nehmen und ganz konservativ – mit nur einem halben Zentimeter - Randeinsparung zu starten. Dies funktioniert in der Regel gleich auf Anhieb sehr gut und beschert Ihnen ein schnelles Erfolgserlebnis. Dann erhöhen Sie die Randeinsparung, bspw. auf knapp einen Zentimeter. Wenn auch dies gut funktioniert, dann auf einen Zentimeter. So steigern Sie die Randeinsparung immer weiter, bis Sie an einen Punkt kommen, an dem es – trotz ein bis zwei Minuten ernsthaften Ausprobieren – zu viel ist. Dann reduzieren Sie wieder ein wenig, um die für Sie aktuell optimale Randeinsparung zu finden. Die meisten Menschen pendeln sich bei ein bis anderthalb Zentimetern ein.

## Y-Text:

Yyy yyyyy yyyy Yyyyyyy yyyy, yyy yyyyy Yyyyy yyyyyy  
yyyy. Yy yyyyy yyyy Yyyyyy yyy yy Yyyyyy Yyyy  
yyyyyy yyyy. Yyyy yyyyyy yyyy, yyy yyyyy Yyyy yyyyyy  
yyyy. Yy yyyyy yyyy yyyyyy yyy yy yyyyy yyy yyyyyy  
yyyy. Yyyyy yyyyyy yyyyy, yyy yyyyy yyy yyyyyy yyy.  
Yy yyyyy yyy yyyyyy Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy  
yyyy. Yyyyy yyyyyy yyyyy, yyy yyyyy yyy yyyyyy yyy.  
Yy yyyyy yyy yyyyyy Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy  
yyyy. Yyyyy yyyyyy yyyyy, yyy Yyyyy yyy yyyyyy yyy.  
Yy yyyyy yyy yyyyyy Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy  
yyyy. Yyyy yyyyyy yyy, yyy yyyyy Yyyy yyyyyy yyy.  
Yy yyyyy yyy yyyyyy yyy yy yyyyy yyy yyyyyy yyy.  
Yyyyy yyyyyy yyyyy, yyy yyyyy yyy yyyyyy yyy. Yy  
yyyyy yyy yyyyyy Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy yyy.  
Yyyyy yyyyyy yyyyy, yyy Yyyyy yyy yyyyyy yyy. Yy  
yyyyy yyy yyyyyy Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy yyy.  
Yyyyy yyyyyy yyyyy, yyy yyyyy yyy yyyyyy yyy. Yy  
yyyyy yyy yyyyyy Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy yyy.  
Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy yyy. Yyyyy yyyyyy yyyyy,  
yyy Yyyyy yyy yyyyyy yyy. Yy yyyyy yyy yyyyyy  
Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy yyy. Yyyyy yyyyyy yyyyy,  
yyy yyyyy yyy yyyyyy yyy. Yy yyyyy yyy yyyyyy  
Yyyy yy yyyyy yyy Yyyyyy yyy. Yyyy yyyyyy yyyyy,  
yyy yyyyy yyy yyyyyy yyy. Wieder alles verstanden?

Optimal ist es, wenn Sie mit dieser neuen Lesetechnik ein ganzes Kapitel oder sogar ein ganzes Buch lesen. Dies festigt diese ersten beiden Schritte der Augenführung und der Randeinsparung – und dies ist die Grundlage für weitere Steigerungen.

Wenn es Ihnen schwer fällt, den Textstreifen links und rechts auszulassen, können Sie auch (als vorübergehende Hilfestellung) einen senkrechten Strich auf beiden Seiten zeichnen. Die beiden senkrechten Striche wären bei einer Blickspanne von drei Zentimetern jeweils 1,5 Zentimeter vom Textrand entfernt. Die Randbereiche vollständig abzudecken wäre keine sinnvolle Lösung, da Sie dann die äußeren Wörter nicht aufnehmen würden, und Ihr Textverständnis würde mit ziemlicher Sicherheit darunter leiden. Vielleicht fragen Sie sich bei Erklärungen wie derjenigen im letzten Satz, ob ich Sie für dumm halte. Keineswegs! Der Grund für die teilweise sehr ausführlichen Erklärungen liegt vor allem darin, dass es durch ein Buch (anders als im Seminar) keine Möglichkeit gibt Fragen zu beantworten oder einmal entstandene Missverständnisse aufzuklären. Deshalb versuche ich möglichst viele Aspekte schon im Vorhinein ausführlich zu behandeln, auch wenn viele davon vielleicht offensichtlich sind. Meiner Meinung nach ist eine gute Erklärung dadurch gekennzeichnet, dass Sie äußerst leicht nachvollziehbar und möglichst einleuchtend ist.

Zurück zum PoweReading: Es ist keine Seltenheit, dass PoweReading-Anwender an dieser Stelle sogar ein höheres Textverständnis (meistens durch eine verbesserte Konzentration) erleben. Sie sollten mindestens solange mit dieser Technik üben, bis Ihr Textverständnis bei diesem höheren Tempo mindestens genauso hoch ist wie sonst

auch. Bei den meisten Lesern fällt das Textverständnis überhaupt nicht ab, bei vielen nur geringfügig und lediglich für einige Minuten. Sollte Ihr Textverständnis deutlich gelitten haben, dann ist das Üben natürlich noch wichtiger. In den meisten Fällen stellt sich der Verständniserfolg nach einigen Minuten ein. Sollte das hartnäckige Üben (damit meine ich mehrere Versuche von mindestens fünf Minuten) wider Erwarten nicht zum Erfolg führen, rate ich Ihnen, schon jetzt das nächste Kapitel „Texte leicht verstehen“ zu bearbeiten. Wenn Ihr Verständnis des Textes nicht gesunken ist, umso besser. Dennoch empfehle ich, diese Technik in mehreren, beispielsweise viertelstündlichen Einheiten zu festigen. Wenn Ihnen beim Golfspielen ein bestimmter Schlag mehrfach gelingt, ist das selbstverständlich ein schöner Erfolg. Um diesen Schlag jederzeit sicher abrufen zu können, ist eine gewisse Übungs- und Festigungszeit notwendig.



Ich betone die Übungszeit an dieser Stelle aus einem einfachen Grund: Sie ist wichtig! Diese Technik können Sie natürlich auch an verschiedenen Texten üben. Experimentieren Sie mit verschiedenen Spaltenbreiten, z.B. großformatigen Büchern, Zeitungen, Zeitschriften. Ist Ihnen schon bewusst geworden, dass Ihre Geschwindigkeitssteigerung bei schmalen Zeilen noch höher ist? Der Anteil der eingesparten Wegstrecke ist entsprechend höher. Den überwiegenden Anteil Ihrer Übungszeit sollten Sie in diesem Stadium allerdings breiteren Zeilen (Buch bspw.) verbringen, damit Sie Ihre horizontale Augenbewegung trainieren.

## Die Bedeutung der Schlüsselwörter

Entscheidend für das Textverständnis sind primär die Schlüsselwörter. Welche Wörter sind Schlüsselwörter? Es sind diejenigen Wörter, die für das Textverständnis besonders wichtig sind. Nach der letzten Antwort sind Sie höchstwahrscheinlich nicht viel schlauer als vorher auch. Um die Wichtigkeit der Schlüsselwörter zu verdeutlichen, betrachten Sie folgende Sätze:

Dieser **Absatz** ist ausschließlich auf dieser Seite **abgedruckt**, damit Sie ein **feineres Gespür** dafür bekommen, welche Wörter **Schlüsselwörter** sind und **welche nicht**. Häufig sind **30 Prozent** der **Wörter**, die in einem Text vorkommen vollkommen **ausreichend** um den Text **vollständig** zu **verstehen**.

Der obige Absatz besteht aus 40 Wörtern, wovon dreizehn (wenn man das Prozentzeichen zählt) fett gedruckt sind. Stellen Sie sich das Durchlesen eines Textes wie die



Durchquerung eines Flusses vor. Im Fluss befinden sich viele Gesteinsbrocken. Manche sind so groß, dass Sie aus dem Wasser herausragen, andere bleiben vollständig unter der Wasseroberfläche verborgen. Um möglichst leicht und trocken auf die andere Seite zu gelangen, konzentrieren Sie sich natürlich auf die nützlicheren Gesteinsbrocken, die herausragen. Wenn diese zu weit auseinander liegen, dann werden Sie es schwerer haben, die Lücke zum jeweils nächsten Stein zu überbrücken. Sich mit den niedrigeren Gesteinsbrocken aufzuhalten wäre sogar kontraproduktiv. Die nützlicheren Gesteinsbrocken sind die Schlüsselwörter

(des Fließtextes sozusagen). Wenn die Schlüsselwörter bei der geistigen Verarbeitung zu weit auseinander liegen, wird Ihr Gehirn es ebenfalls schwerer haben, die Lücken zu schließen. Eine unnötig hohe Aufmerksamkeit auf die unwichtigeren Wörter zu verschwenden, wäre für Ihr Textverständnis ebenso kontraproduktiv.

Vielleicht haben Sie schon mal ein Kind beobachtet, das Mühe hat, ganze Wörter zügig zu lesen. Nach einiger Zeit und Mühe schafft das Kind dann schließlich (Buchstabe für Buchstabe) einzelne Wörter und schließlich den ganzen Satz. Am Ende des Satzes angekommen hat das Kind zwar den Satz gelesen, aber keine Ahnung worum es in dem Satz ging. Dieselbe Gefahr besteht bei relativ langsamem Lesen und einer fehlenden Konzentration auf Schlüsselwörter. In Kapitel 3 „Texte leicht verstehen“ werden Sie unter anderem lernen, Schlüsselwörter möglichst schnell zu identifizieren.

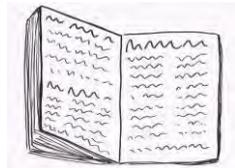
## Standortbestimmung

Sie haben die Augenführung mehrfach anhand längerer Lese passages geübt. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie sich klar darüber werden, was Sie jetzt schon erreicht haben.

### Mitmach-Teil Nr. 5 (Lesetest)



Suchen Sie sich eine mehrseitige, ungelesene Passage in Ihrem Buch oder nehmen Sie einen anderen der zur Verfügung gestellten Texte zur Messung zur Hand. Sie messen jetzt Ihre neue Geschwindigkeit wie beim letzten Mal. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Sie jetzt mit einer verbesserten Technik lesen. Sie sollen nicht so schnell über die Zeilen fliegen, dass Sie zwar einen neuen Temporekord aufstellen, aber keinen blassen Schimmer haben was im Text stand. Aber Angst vor einer höheren Geschwindigkeit sollten Sie (wenn vorhanden) möglichst ablegen. Sie nehmen in der Regel mehr auf, als Sie sich zutrauen. Meine Empfehlung ist banal: Ja, es geht darum, das Augenführen und die Randeinsparung umzusetzen. Aber primär geht es darum, sich auf den Textinhalt zu konzentrieren und sich keine übertriebenen Gedanken über die perfekte Umsetzung zu machen. Viel Spaß und los geht's!



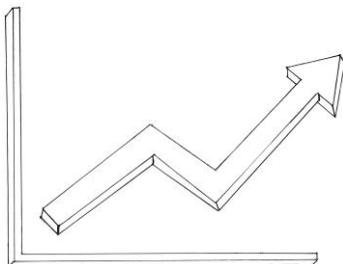
Die Lesetests finden Sie weiterhin unter:

**[www.peoplebuilding.de/lesetests](http://www.peoplebuilding.de/lesetests)**

Willkommen zurück! Wenn Sie die Lesetests verwendet haben, beantworten Sie bitte noch die Fragen und werten die Antworten wiederum aus. Sie wissen auch sicher noch, wie

Sie Ihre neue WPM-Geschwindigkeit ermitteln. Tragen Sie in großen Zahlen unter diesem Absatz (und gerne auch in die Fortschrittstabelle im Anhang) Ihr neues Lesetempo ein.

| <b>Jetzt lese ich mit</b>       | <b>WPM</b> |
|---------------------------------|------------|
| <b>Mein Fortschritt beträgt</b> | <b>%</b>   |



Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre Lesegeschwindigkeit in den vergangenen Minuten vermutlich deutlich gesteigert. Die meisten Leser schaffen bis hierhin, wenn sie die Übungen tatsächlich durchgeführt haben, eine Steigerung von ca. 30 bis 50 Prozent. Das nenne ich Fortschritt! Sollte Ihr Fortschritt noch höher liegen, ist dies noch erfreulicher. Sollten Sie darunter liegen, ist dies kein Grund zur Aufgabe. Für jede Person sind weitere Steigerungen möglich. Egal, wie hoch Ihre Steigerung bisher ist, freuen Sie sich über Ihre Schritte in eine gute Richtung.

Sollten Sie Ihre Zielgeschwindigkeit bereits realisiert haben, dann haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie geben sich mit dem Erreichten zufrieden und wenden einfach

weiterhin die gemeisterten Techniken auf Ihr normales Lesepensum an – oder Sie steigern weiter. Ja, das ist möglich! Sollten Sie skeptisch sein: Meine Seminarteilnehmer glauben i.d.R. bei jeder Messung die Grenze erreicht zu haben. Ich liebe es, wenn diese dann bei neuerlichem Fortschritt immer wieder von ihren eigenen Ergebnissen begeistert sind.

Der Schlüssel zu weiteren Steigerungen wird ist erster Linie wiederum Ihre Lesehilfe sein. Warum werden eigentlich Lesehilfen nur vergleichsweise selten eingesetzt? Gerade in der Schule heißt es oft, die Kinder sollten ohne die Zuhilfenahme ihres Fingers lesen. Eine solche Forderung resultiert sicher nicht aus Böswilligkeit, sondern lediglich aus Unwissenheit heraus. Die natürliche und effektive Funktionsweise der Augen beim Verfolgen eines sich bewegenden Gegenstands wird verhindert und dies behindert wiederum den Lesefortschritt. Wie auch in vielen anderen Situationen können Erwachsene hierbei vom intuitiven Verhalten von Kindern lernen. Auch die meisten Erwachsenen benutzen gelegentlich ihren Finger zur Unterstützung des Lesevorgangs. Oder haben Sie noch nie beim Suchen in einer Liste, beispielsweise im Telefonbuch, mit ihrem Finger gearbeitet? Warum sollte diese Vereinfachung nicht auch beim sonstigen Lesen eingesetzt werden?

Übrigens hat eine Lesehilfe noch zwei weitere Vorteile:

- 1) Ihre Augen werden nicht nur schneller über die Zeilen geführt, sondern auch zielsicherer zur nächsten Zeile (weniger Starten bei der „falschen“ Zeile). Die meisten

Leser verlieren hierbei zwar nur unwesentlich viel Zeit, manche aber eine spürbare Menge.

- 2) Ihr Gehirn arbeitet durch eine Lesehilfe ganzheitlicher: Zusätzlich zum linearen, schrittweisen Lesen, für welches primär die linke Gehirnhälfte verantwortlich ist, kommt noch ein Rhythmus-Element hinzu. Rhythmus beansprucht vor allem die rechte Gehirnhälfte. Die Vorteile einer ganzheitlichen Textbearbeitung werden im Kapitel 7 „Super-Gedächtnis“ detaillierter analysiert.

## **Die Blickspanne erweitern**

Wie kann die Geschwindigkeit noch weiter gesteigert werden? Sie können Ihre Blickspanne verbreitern und Sie können Ihre Augen schneller führen. Die Einzelfähigkeiten in Bezug auf Ihre Blickspanne auf der einen Seite und Ihre Erkennungsgeschwindigkeit (Erklärung im nächsten Absatz) auf der anderen sind vielfach nicht vollständig zu trennen. Es könnte also passieren, dass Sie in diesem Kapitel „aus Versehen“ schon Ihre Erkennungsgeschwindigkeit steigern, auch wenn das Hauptaugenmerk auf die Blickspanne gerichtet ist. Umgekehrt könnte es versehentlich geschehen, dass Sie im Kapitel 4 „Turbo-Geschwindigkeit“ neben dem Hauptzweck, nämlich Ihre Erkennungsgeschwindigkeit zu steigern, auch Ihre Blickspanne weiter steigern. In der Annahme, dass Sie mit diesem eventuell doppelten Übungseffekt gut leben können, geht es nun mit erneuten Steigerungen weiter.

Mit Erkennungsgeschwindigkeit ist die Weiterentwicklung des folgenden Fortschrittsprozesses gemeint: Ein Kind lernt

anfangs (wenn es nicht nach der Ganzwortmethode unterrichtet wird) das Erkennen einzelner Buchstaben. Im Laufe der Zeit ist das Kind in der Lage, zunehmend längere Buchstabenkombinationen zu identifizieren, bis es schließlich viele Wörter so schnell erkennen kann wie früher einen einzelnen Buchstaben. Wer glaubt, dass die Erkennungsgeschwindigkeit nicht weiter gesteigert werden kann (längere Wörter und ganze Wortgruppen), schafft mit dieser Überzeugung imaginäre Grenzen.

Wenn es möglich ist, die Blickspanne auch nur um einen halben Zentimeter zu verbreitern, dann steigt die Lesegeschwindigkeit nochmals um ca. zehn Prozent – bei 250 WPM also immerhin 25 WPM mehr. Wären weitere Steigerungen ein Problem für Sie? Nein? Gut! Sie sehen auf der nächsten Seite einige Wörter, die nach Ihrer Buchstabenanzahl aufsteigend geordnet sind. Diese Sammlung nenne ich die Blickspannentanne, weil es inhaltlich um die Blickspanne geht und die optische Anordnung an eine Tanne erinnert. Das einbuchstabige Wort musste aus der englischen Sprache ausgeliehen werden, da mir in der deutschen Sprache kein Wort mit dieser Anzahl von Buchstaben bekannt ist.

Jetzt brauchen Sie nicht nur dieses Buch, sondern auch ein Blatt Papier oder ein dünnes Stück Karton bzw. Pappe. Ich missbrauche zu Demonstrationszwecken bei dieser Übung gerne die Visitenkarte meiner Geschäftspartner, würde aber bei dieser Version empfehlen, vorher die Zustimmung einzuholen – in manchen Kulturkreisen besonders. Bei einem Blatt Papier kann es sinnvoll sein, dieses zu falten, damit man nicht hindurchschauen kann und das Blatt handlicher wird. Jetzt decken Sie zumindest den oberen Teil

der Blickspannentanne ab, möglichst ohne die Wörter schon zu lesen. Dann decken Sie (von oben beginnend) jeweils eine einzelne Zeile blitzartig auf und wieder zu und versuchen, das Wort in der Zwischenzeit zu erkennen. Wichtig ist, dass das Aufdecken so kurz wie möglich ist. Die Bewegung sollte ruckartig sein und das Wort nur für einen Bruchteil einer Sekunde sichtbar werden lassen. Nach dem blitzartigen Aufdecken kontrollieren Sie, ob Ihre Wahrnehmung auch wirklich dem abgedruckten Wort entspricht. Die Buchstabenanzahl und somit die Breite der Wörter nimmt immer weiter zu. Sie arbeiten sich jetzt zeilenweise vor und zwar bis zu dem Punkt, an dem Ihnen zum ersten Mal ein Wort Schwierigkeiten bereitet. In diesem Schritt geht es darum, das für Sie persönlich richtige Einstiegsniveau für die nachfolgende Übung zu finden. Los geht's!

## Mitmach-Teil Nr. 6 (Blickspannentanne)



I  
Ja  
Heu  
Auto  
Pokal  
Bypass  
Massage  
Kalender  
Handschuh  
Schokolade  
Hängematten  
Hochhausturm  
Schizophrenie  
Feuerwehrwagen  
Außentemperatur  
Grundlagenwissen  
Flughafenautobahn  
Volkshochschulkurs  
Amazonasureinwohner  
Urlaubsbeschäftigung  
Rennstreckenabschnitt  
Benutzerfreundlichkeit  
Haftpflichtversicherung  
Zebrastreifenüberquerung  
Halbzeitpausenbesprechung

Bei dieser Übung gibt es drei Bereiche, die von Person zu Person an unterschiedlichen Stellen (d.h. Wortlängen) ineinander übergehen:

- 1) Den Anfangsbereich, in dem die Wörter selbst in einem Bruchteil der Sekunde keine Erkennungsschwierigkeiten bereiten.
- 2) Den Mittelbereich, in dem einige Wörter erkannt werden und manche nicht oder nur fast richtig gesehen werden.
- 3) Den Bereich, in dem die Wörter nicht erkannt werden. Hierbei gibt es manchmal vereinzelt Ausnahmen, wenn der Begriff zufällig einer ist, der Ihnen sehr geläufig ist. Als langjähriger Versicherungsmakler haben Sie das Wort Haftpflichtversicherung in der Regel schon einige tausend Male gelesen.

Entscheidend ist das erste Wort, bei dem Sie auch nur den geringsten Zweifel hatten, ob Sie es richtig erkannt haben, d.h. der Übergang zwischen dem Anfangs- und Mittelbereich. Zählen Sie bei diesem Wort die Anzahl der Buchstaben. Für viele Leser ist dies irgendwo zwischen Handschuh und Feuerwehrwagen. Angenommen, das Wort Hängematten war das erste, bei dem Sie nicht ganz sicher waren, z.B. ob es Hängematte oder Hängematten lautete. Das Wort Hängematten hat elf Buchstaben. Davon ziehen Sie jetzt drei ab – ergibt in diesem Beispiel acht. Dann starten Sie bei der nächsten Übung mit den Wörtern, die acht Buchstaben lang sind. Der Grund für das Abziehen von drei (Buchstaben) liegt darin, dass Sie mit einer Breite beginnen sollten, die Sie sicher beherrschen. Bei einer allmählichen Steigerung von einem sicheren Terrain aus

kommen Sie gewöhnlich weiter, als wenn Sie direkt eine neue Bestleistung anstreben. Gönnen Sie sich eine Art Aufwärmphase!

### **Mitmach-Teil Nr. 7 (Erkennungstempo Nr. 1)**



Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Wortlisten, jeweils zehn Wörter für jede Buchstabenanzahl zwischen zwei und 20. Die zweibuchstabigen Kombinationen sind teilweise keine echten Wörter. Die besonders langen Wörter sind natürlich wahre Hauptwortmonster, die vielfach auch nicht zum gewöhnlichen Sprachgebrauch gehören. Starten Sie mit der Buchstabenanzahl, die Sie vorhin ausgerechnet haben. Sie gehen dann beispielsweise die Wörter mit acht Buchstaben genauso durch wie bei der Blickspannentanne. Die anfängliche Wortlänge wird recht einfach sein. Anschließend gehen Sie über zur nächst höheren Buchstabenanzahl (in diesem Beispiel neun) und üben daran. Irgendwann kommt der Punkt, an dem Sie nicht mehr alle Wörter auf Anhieb erkennen. Der Anteil der Wörter, der Ihnen entgeht, wird zunehmen. Trainieren und steigern Sie aber dennoch weiter, idealerweise bis zum Ende (also bis zu den Wörtern mit 20 Buchstaben). Durch dieses systematische Über-Training erzielen Sie Fortschritte hinsichtlich Ihrer Blickspanne.

|    |     |      |        |
|----|-----|------|--------|
| Ei | Fee | Brei | Pferd  |
| Au | Kuh | Floh | Geige  |
| Hi | Hai | Bach | Sauna  |
| Za | Ruh | Ente | Stift  |
| Je | Gau | Hoch | Anruf  |
| Ro | Rei | Seil | Seife  |
| Gu | Hau | Bunt | Fisch  |
| Jh | Muh | Dach | Regen  |
| Ak | Abi | Zaun | Stoff  |
| Al | Hut | Bild | Viktor |

|        |         |          |
|--------|---------|----------|
| Wasser | Ohrring | Kanister |
| Reifen | Klavier | Lichtung |
| Wetter | Theorie | Hochhaus |
| Sommer | Kirsche | Tastatur |
| Ananas | Rechner | Waldrand |
| Silber | Rotkohl | Eiscreme |
| Lineal | Vogelei | Aprikose |
| Strand | Goliath | Wahlfach |
| Mantel | Fahrrad | Rhetorik |
| Risiko | Unkraut | Signatur |

|           |             |
|-----------|-------------|
| Studenten | Bildschirm  |
| Luftblase | Quecksilber |
| Spinnerei | Pflichtfach |
| Apfelkern | Streitwert  |
| Rotbarsch | Reihenhaus  |
| Spiegelei | Rahmspinat  |
| Hebebühne | Resturlaub  |
| Vorgarten | Feinheiten  |
| Gutenberg | Landkarten  |
| Baumstamm | Notizblock  |

Ballwechsel  
Reihenfolge  
Schnurrbart  
Stammkneipe  
Steuerkarte  
Häuserreihe  
Raumplanung  
Schweinemast  
Wildwechsel  
Schatzsuche

Naturerlebnis  
Vogelscheuche  
Allradantrieb  
Lauschangriff  
Weiterbildung  
Seitenwechsel  
Datenautobahn  
Hochzeitsrede  
Sonntagsmesse  
Hühnereilegen

Lokomotivführer  
Lohnsteuerkarte  
Trainingseffekt  
Projektgeschäft  
Garageneinfahrt  
Mittelmeerküche  
Hauptdarsteller  
Logistikkonzept  
Olivenölextrakt  
Seminarprogramm

Rechtsschutz  
Hauptgericht  
Informatiker  
Versicherung  
Aufschlagass  
Theaterstück  
Niederschlag  
Speisekarten  
Winterreifen  
Geistesblitz

Innenarchitekt  
Taschenrechner  
Talentsichtung  
Jahresergebnis  
Verkaufserlöse  
Rahmenprogramm  
Traktoreinsatz  
Risikostreuung  
Terminkalender  
Fernsehapparat

Gelegenheitskauf  
Geburtstagstorte  
Haushaltsführung  
Richtungswechsel  
Thermometerstand  
Haushaltsdefizit  
Gewinnverwendung  
Wettervorhersage  
Höhenunterschied  
Bühnenaufführung

Weihnachtsstollen  
Temperaturanzeige  
Rahmenbedingungen  
Sauerstoffflasche  
Datenverarbeitung  
Silikonimplantate  
Weinflaschenregal  
Kühlschranksinhalt  
Handtuchhalterung  
Heizkörperbreiten

Erwachsenenbildung  
Ernährungspyramide  
Autobahnraststätte  
Schreibtischarbeit  
Halbjahresergebnis  
Mehrwertsteuerhöhe  
Rasenmäherfangkorb  
Computerbildschirm  
Nationalmannschaft  
Sicherheitsschloss

Infrarotübertragung  
Briefmarkensammlung  
Höhentrainingslager  
Systemprogrammierer  
Versicherungsschutz  
Vorbesprechungsraum  
Arbeitsvorschriften  
Lesegeschwindigkeit  
Programmkonferenzen  
Bilanzierungsregeln

Reagenzglasfüllmenge  
Überlebenskünstler  
Ernährungsgewohnheit  
Laborexperimentratte  
Fließbandherstellung  
Schlüsselanfertigung  
Birkenholzmöbelstück  
Kategoriebezeichnung  
Pizzataxiauslieferer  
Buchstabenhäufigkeit

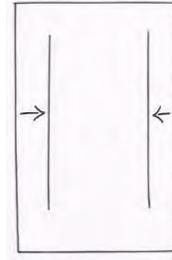
Nachdem Sie diese Übung durchgeführt haben, geht es mit der Anwendung auf einen echten Lesetext weiter. Nehmen Sie wieder einen beliebigen Text zur Hand und versuchen Sie, links und rechts wiederum einige Millimeter mehr als zuvor einzusparen. Üben Sie mindestens dreimal fünf Minuten am Stück und versuchen Sie bei jeder fünfminütigen Einheit wiederum einen zusätzlichen Millimeter einzusparen. Wenn Sie zeitweise das Gefühl haben, dass Ihr Textverständnis zunächst minimal absinkt, ist dies völlig in Ordnung. Dieses wird sich nach kurzer Zeit bereits wieder normalisieren. Fordern Sie Ihre Augen und Ihr Gehirn

heraus, aus der eigenen Komfortzone herauszutreten. Sollte der Verständnisverlust auch nach einigen Übungseinheiten weiterhin signifikant sein, war die Einsparung vermutlich für das aktuelle Stadium zu groß. Arbeiten Sie dann einfach mit einer minimal kleineren Einsparung weiter.

Tipp zum Weitertrainieren der Blickspanne: Sie können Übungsvorlagen selber erzeugen. Am leichtesten funktioniert dies, indem Sie ein längeres Textdokument nehmen und die Seitenbreite solange reduzieren, bis sie dem gewünschten Anforderungsniveau (bspw. vier Zentimeter breit) entspricht. Der einzige Nachteil gegenüber der obigen Liste besteht darin, dass bei Blocksatz teilweise breite Leerbereiche entstehen. Wenn Sie diese Tatsache einkalkulieren und entsprechend verbreitern, sollten Sie mit wenig Aufwand eine brauchbare Übungsgrundlage haben. Sehr effektiv kann es sein, wenn Sie nach Leseeinheiten von bspw. einer Viertelstunde immer wieder eine kurze Blickspannenübung durchführen.

Mittlerweile haben wir beim Trainingsinstitut Peoplebuilding eine elektronische Lösung zur Verbesserung der Blickspanne entwickelt: Dies ist ein Teil (von insgesamt fünf Teilen) des PoweReading-Automatic-Trainers (100-Euro-Gutschein durch dieses Buch anwendbar!), welcher ausschließlich aus automatisch ablaufenden Übungen besteht. Beim Blickspannentraining ist hierbei die Einblenddauer so konzipiert, dass nur eine einzige Augenfixierung physisch möglich ist. Dies garantiert Ihren Fortschritt.

Zusammengefasst lautet an dieser Stelle die Strategie: Sie steigern Ihr Lesetempo weiter, indem Sie immer wieder ein paar weitere Millimeter am linken und rechten Textrand einsparen. Lesen Sie in Bezug auf die Wegstrecken, die Ihre Augen abdecken, möglichst immer in der Nähe Ihres aktuellen Limits. Pushen Sie sich, Ihre Augen und Ihr Gehirn immer einen kleinen Schritt weiter – auch ein einzelner Millimeter lohnt sich schon. In der Addition über Hunderte und Tausende von Zeilen kommt eine beträchtliche Zeitersparnis zusammen.



Mit entsprechendem Übungsfleiß werden Sie früher oder später folgenden Punkt erreichen: Die Aufnahmefähigkeit Ihrer Augen ist so gut trainiert, dass Sie Texte mit einer relativ geringen Zeilenbreite (vor allem Zeitungen und Zeitschriften) mit einem einzigen Blick, auch Fixierung genannt, pro Zeile lesen. Ihre Augen wandern also mehr vertikal als horizontal über den Text, sprich den Text hinunter. Dieses Resultat ist schön und auch erwünscht. Ich empfehle aber, erst dann zum vertikalen Augenführen über zu gehen, wenn Sie tatsächlich die ganze Zeile (oder zumindest nahezu die ganze Zeile) mit einer Augenfixierung aufnehmen können. Zudem sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihr Geschwindigkeitstraining primär mit breiteren Texten ausführen. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie sich eine schlechte Technik angewöhnen, die zu Lasten Ihres Textverständnisses und Ihrer weiteren Steigerungsmöglichkeiten geht. Dieses ist ähnlich wie beim Erlernen einer neuen Sportart wie z.B. Tennis. Wenn Sie ohne das schrittweise Erlernen einer sauberen Technik einfach spielen, dann werden Sie im besten Fall einige schnelle,

spektakuläre Fortschritte erzielen. Um sich aber über ein mittelmäßiges Niveau hinaus weiter zu steigern, bedarf es einer Technikverbesserung, die deutlich mühsamer sein kann als der anfangs vermeintlich schwerere Weg.

Wie gewöhnen Sie sich beim Lesen eine saubere Technik an? Für Ihr Lesetraining bedeutet dies nicht, dass Sie das Vertikallesen (d.h. nur ein bis zwei Augenfixierungen pro Zeile) immer nur mit solchen Texten intensiv betreiben, die Sie hinsichtlich Ihrer Breite „gemeistert“ haben. Sofern Sie nicht zu den Höhen der weltweit schnellsten Leser vordringen möchten, wird sich dieses auf Zeitungs- bzw. Zeitschriftenbreite beschränken.

Übrigens haben Frauen durchschnittlich eine breitere Blickspanne als Männer. Männer können Gegenstände, die in Bewegung sind, besser mit ihren Augen verfolgen und räumliche Abstände leichter einschätzen. Frauen hingegen können peripher, d.h. außerhalb der direkten Fixierung, mehr wahrnehmen. Ich verzichte an dieser Stelle auf die ausführlicher Diskussion einzelner „typisch“ männlicher oder weiblicher Klischees, von denen Ihnen sicher genügend selbst einfallen, wenngleich einige in genau diesem Phänomen ihren tatsächlichen und (evolutionsbio-)logischen Ursprung haben. Aber dennoch noch ein Unterschied zwischen Männern und Frauen, der sich auf die Augen bezieht: Frauen können meistens eine größere Anzahl von Farbtönen unterscheiden als Männer. Da die Erbinformationen für die Farbrezeptoren im Auge auf dem X-Chromosom liegen und Frauen zwei davon haben, nehmen Frauen Farben im



Allgemeinen differenzierter auf. Wegen dieses Erbunterschieds kommt zum Beispiel die Rot-Grün-Farbblindheit fast nur bei Männern vor. Wenn man einen Farbdifferenzierungstest machen würde, würden Frauen durchschnittlich ein besseres Ergebnis erzielen. Ein männlicher Künstler z.B. würde jedoch möglicherweise besser als die meisten Frauen abschneiden, da er im Umgang mit Farben recht gut trainiert sein dürfte – vorausgesetzt er arbeitet häufig mit verschiedenen Farbtönen. Schwarz-Weiß Arbeiten helfen hierbei nicht besonders. Und nein, in Sachen Farbdifferenzierungsfähigkeit bringt der Farbfernseher auch nicht viel!

Auch Augenentspannungsübungen können für eine erweiterte Blickspanne sorgen. Es empfiehlt sich ohnehin, ab und zu eine Kurzpause für die Augen einzulegen. Vor allem am Bildschirm ist die Anstrengung für die Augen hoch, so dass sich hierbei Augenentspannungsübungen besonders eignen. Separate Hinweise zu den Besonderheiten des Lesens am Bildschirm (auch zur Augenführung) finden Sie im Kapitel 6 „Textarten – Besonderheiten“.

Drei gängige und wirksame Augenentspannungsübungen:

- 1) Sie halten Ihre Handflächen auf Ihre Augen, so dass sich Ihre Augenbrauen jeweils in etwa der Mitte Ihrer Handfläche befinden (deshalb heißt das Ganze Palmieren; Palm, engl. Handfläche). Legen Sie dabei Ihre Hände ohne jeglichen Druck über Ihre geschlossenen Augen und verweilen ein paar Sekunden. Die Menschen in Ihrer Umgebung werden vielleicht nachfragen, ob bei Ihnen alles in Ordnung ist, aber daran werden Sie sich gewöhnen.

- 2) Sie klopfen mit Ihren Zeige- oder Mittelfingern unmittelbar oberhalb und unterhalb Ihrer Augen leicht von Innen nach Außen. Sie klopfen dabei ganz leicht unmittelbar unterhalb der Augenbrauen und in gleichem Abstand zu den Augen unterhalb, ebenfalls von Innen nach Außen.
  
- 3) In Anlehnung an die progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Sie kneifen die Augen einige Sekunden lang fest zusammen. Anschließend reduzieren Sie schrittweise die Muskelspannung bei weiterhin geschlossenen Augen, bis diese völlig locker sind. Achten Sie sowohl während der Spannungs- als auch der Entspannungsphase bewusst auf einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen. Ein weiterer Effekt besteht darin, dass Sie nach mehrmaligem Durchführen dieser Übung ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie angespannt Ihre Augen derzeit sind.

Experimentieren Sie hin und wieder mit diesen Übungen – vor dem Lesen, nachher oder zwischendurch.

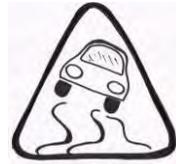
## **Das Wichtigste in Kürze**

- Ohne Führung wandern Ihre Augen sprunghaft und unkontrolliert – das kostet Zeit
- Augenkontrolle ist der wichtigste Erfolgsfaktor beim PoweReading
- Lesebremser Nr. 1: Rücksprünge
- Als Lesehilfe eignen sich alternativ: Stift, Stäbchen und Finger
- Das Einsparen von Rändern bringt massive Fortschritte
- Eine Übungsdauer von 15 Minuten ist besonders effektiv
- Die Blickspanne und die Erkennungsgeschwindigkeit lassen sich steigern
- Das Lesen „am Limit“ bringt besonders gute Steigerungen
- Unterschiedliche innere Zustände beeinflussen Ihre Leseeffizienz unterschiedlich

# Kapitel 3:

## Texte leicht verstehen

Geschwindigkeit ohne Textverständnis ist nutzlos wie 300 PS auf Glatteis – es bringt Ihnen auf einer praktischen Ebene rein gar nichts.



### Die Macht von Fragen

Fragen haben einen erstaunlichen Einfluss auf unsere selektive Aufnahme von Informationen. Um Ihnen zu zeigen, wie stark Fragen unsere Aufmerksamkeit beeinflussen, mache ich mit Veranstaltungsteilnehmern oft folgende kurze Übung: Ich frage, was in dem Veranstaltungsraum alles die Farbe Weiß besitzt und gebe hierfür zehn Sekunden Zeit, sich so viele weiße Dinge wie möglich einzuprägen. Dann bitte ich darum, die Augen zu schließen und die gesehenen Dinge nochmal geistig aufzuzählen. Dann frage ich, wie viele Dinge den Teilnehmern noch einfallen, die die Farbe Schwarz haben. Die meisten schmunzeln, manche sitzen reaktionslos da. Die meisten Teilnehmer können sich lediglich an ein bis drei schwarze Gegenstände erinnern. Wenn ich dann nach der Anzahl der gemerkten weißen Gegenstände frage, fällt die Anzahl erheblich höher aus. Die Fragen hätte ich natürlich auch umgekehrt stellen können oder auf andere Farben oder auf andere Sachverhalte bezogen.

Die Frage ist nun, wie man diese Erkenntnis in Bezug auf die einfache Aufmerksamkeitssteuerung auf das Selektieren relevanter Textinhalte übertragen kann. Hierbei ist es hilfreich, zwischen zwei unterschiedlichen Grundvoraussetzungen zu unterscheiden: Entweder Sie haben zu einem Thema bereits ein gutes Vorwissen oder Sie besitzen ein geringes Vorwissen und arbeiten sich somit in ein neues Thema ein. Beide Situationen kommen typischerweise im beruflichen Alltag regelmäßig vor.



Angenommen, Sie haben einen 20-seitigen Text vor sich. Inhaltlich hat dieser ein gewisse Komplexität. Aber es ist ein Thema, zu dem Sie sich gut auskennen. Dann wollen Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf das verschwenden, das Sie schon viele Male gelesen oder gehört haben. Sie wollen das herausfiltern, das neu ist. Es klingt banal und ist banal: Stellen Sie sich die Zielfrage „was ist neu?“. Angenommen, auf den ersten drei Seiten steht nichts, das für Sie neu ist. Was wird Ihr Gehirn dann machen? Es wird dafür sorgen, dass Sie so schnell wie möglich über diese Passagen wandern – Sie sparen also Zeit. Angenommen, auf Seite vier stehen Inhalte, die für Sie neu sind. Was wird bei den Passagen passieren? Sie werden langsamer und aufmerksamer. Insgesamt kommen Sie also durch den Text schneller durch und sind bei den entscheidenden Textstellen (in diesem Fall bei den neuen Inhalten) aufmerksamer. Dies sind gleich zwei Vorteile auf einmal.

Angenommen, Sie haben einen 20-seitigen Text vor sich. Inhaltlich hat dieser ein gewisse Komplexität. Bis hierhin ist meine Beschreibung identisch zu der obigen Beschreibung. Der Unterschied ist nun, dass das Thema für Sie völlig neu

ist. Warum ist dies so viel schwerer? Sie kennen das Fachvokabular eventuell nicht. Sie können die neuen Informationen schlechter mit vorhandenem Wissen verknüpfen. Empfehlenswert sind nun zwei Kategorien von Zielfragen. Entweder Sie stellen sich die Zielfrage „was ist wichtig“ oder leiten die Zielfrage aus der Überschrift ab. Was bringt die Frage „was ist wichtig“? Ihr Gehirn sucht nach den wichtigsten Informationen. Solange Sie diese nicht aufgenommen haben, ist es schwer bis unmöglich, die Detailinformationen aufzunehmen, zu verstehen und abzuspeichern. Woher weiß das Gehirn, welche Informationen besonders wichtig sind? Oft gibt es sprachliche Hinweise (wichtig hieran ist..., der Kern der Sache ist...) oder optische Hinweise (Fettdruck, Unterstreichungen etc.) und Sie besitzen eine gewisse Leseerfahrung, die die Einschätzung erleichtert. Was ist eine „aus der Überschrift abgeleitete Zielfrage“? Angenommen, die Überschrift lautet: Die fünf Kategorien des XY. Dann ist eine offensichtliche Zielfrage: Was sind die fünf Kategorien des XY? Oft geben Überschriften nicht nur einen inhaltlichen Hinweis, sondern auch einen Hinweis zur Struktur des Textes. Zusammenfassend: Arbeiten Sie mit einer Zielfrage! Sie werden vermutlich überrascht sein, wie zielsicher und schnell Sie die gewünschten Informationen finden werden.

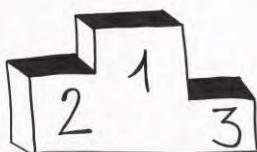
## Textverständnis messen

Was ist überhaupt Textverständnis? Logischerweise dreht es sich darum, den Lesetext zu verstehen. Gemessen wird meistens in Prozent. Null Prozent hieße, dass Sie nicht im Entferntesten wissen, welchen Inhalt der Text besitzt. Hundert Prozent bedeutet, Sie können absolut jede Detailfrage zum Text fehlerlos beantworten. Letzteres könnte auch mit Auswendiglernen beschrieben werden bzw. kommt diesem zumindest sehr nahe. Dieses ist nur in Sondersituationen ein Ziel, z.B. in der Schauspielerei. Die Schwerpunkttätigkeit würde aber bei solchen Fällen im Lernen der verstandenen Information und nicht im Verstehen des Textes liegen. Lern- und Behaltensstrategien werden gesondert im Kapitel 7 „Super-Gedächtnis“ explizit behandelt.

In diesem Kapitel geht es primär um die Informationsaufnahme, nicht die Abspeicherung und Reproduktion aus dem Gedächtnis. Dies ist ähnlich wie beim Herunterladen von Dateien aus dem Internet. Zunächst ist eine gute Datenübertragung entscheidend, anschließend erst das langfristige Abspeichern an einer geeigneten Stelle, die auch wieder auffindbar sein sollte. Nachfolgend geht es vorrangig um den effizienten Datenfluss, und zwar um dessen qualitative Komponente (im Gegensatz zur quantitativen Komponente, d.h. der Geschwindigkeit).

Sie wissen nun, dass Textverständnis gewöhnlich in Prozent gemessen wird. Für die Werte Null und Hundert Prozent haben Sie auch ein Gespür. Aber wie wird der wesentlich relevantere Bereich dazwischen gemessen? Angenommen, Sie lesen einen Artikel oder ein Kapitel und kurz danach

werden Ihnen zehn Fragen zum Inhalt gestellt. Wenn Sie davon drei Fragen richtig beantworten können, liegt Ihr gemessenes Textverständnis bei 30 Prozent. Sieben richtige Antworten bedeuten entsprechend ein Textverständnis von 70 Prozent. Ein normaler Leser hat durchschnittlich ein Textverständnis von ca. 60-80 Prozent. Verbal beschrieben bedeutet dies, dass Sie den Text in seinen Hauptgedanken verstanden haben, die wichtigsten Beispiele parat haben und einige (aber längst nicht alle) Details aufgenommen haben. Für die meisten Leseabsichten ist dies ein vernünftiger Zielwert. Übrigens erfolgt die Messung auch bei Schnellese-Wettbewerben in ähnlicher Form. Dort wird die Bruttogeschwindigkeit gemessen – in WPM. Anschließend werden Fragen gestellt und der Anteil an richtigen Antworten mit dieser Bruttogeschwindigkeit multipliziert. Daraus ergibt sich die Nettogeschwindigkeit. Bei solchen Wettbewerben wird auf diese Weise die Leseeffizienz gemessen. Beispiel:  $1000 \text{ WPM brutto} \times 0,7 = 700 \text{ WPM netto}$



## Eine bestechende Konzentration

Eine wichtige Voraussetzung für ein hohes Textverständnis ist eine gute Konzentrationsfähigkeit. Während am Ende des vorigen Kapitels „Spannende Augenblicke“ Anregungen zur Herstellung eines optimalen Lesezustands gegeben wurden, folgen an dieser Stelle einige Konzentrationsübungen. Hierbei gibt es wiederum Überschneidungen mit der Passage über die Erkennungsgeschwindigkeit. Sie merken, dass das Training von Einzelfertigkeiten zwar sinnvoll und teilweise möglich ist, aber die einzelnen Aspekte oft nicht vollständig trennbar sind.

### Mitmach-Teil Nr. 8 (Konzentration)



Sie finden auf der nächsten Seite einen weiteren unsinnigen Text (als MNUVW-Text bezeichnet), der ausschließlich aus den Buchstaben m, n, u, v und w besteht. Sie suchen sich einen beliebigen Buchstaben aus, z.B. das „m“. Jetzt zählen Sie möglichst schnell, wie häufig der Buchstabe „m“ auf der Seite abgedruckt ist. Gehen Sie in analoger Weise mit den anderen Buchstaben vor. Als kritischer Leser fragen Sie sich vielleicht, ob dies nicht eine monotone und sinnlose Übung ist. Wofür ist das gut? Ihre Konzentrationsfähigkeit und Erkennungsgeschwindigkeit können Sie durch solche und vergleichbare Übungen steigern! Eine Variation dieser Übung besteht darin, bestimmte Zeichenkombinationen zu identifizieren, z.B. „uv“ oder „nm“.

Die darauf folgende Seite besteht aus lauter Ziffern (als Zahlentext bezeichnet). In analoger Weise geht es hierbei darum, einzelne Ziffern oder bestimmte Ziffernfolgen möglichst schnell zu finden. Suchen Sie z.B. erst alle Vieren, dann alle Neunen und zum Schluss alle direkt

aufeinander folgenden Fünfen und Siebenen. Wenn Sie überprüfen möchten, ob Sie die richtige Anzahl einer bestimmten Buchstaben- bzw. Zahlenkombination ermittelt haben, dann gehen Sie auf folgenden Links:

**[www.peoplebuilding.de/MNUVW-Text.doc](http://www.peoplebuilding.de/MNUVW-Text.doc)**

**[www.peoplebuilding.de/Zahlen-Text.doc](http://www.peoplebuilding.de/Zahlen-Text.doc)**

Hier können Sie die Zählfunktion Ihres Textverarbeitungsprogramms nutzen, um die richtige Anzahl eines bestimmten Buchstabens oder bestimmter Zahlen oder deren Kombination schnell zu ermitteln.

**MNUVW-Text:**

uvmnwwvummnuwvumwnuvmnwuvnwumvuwmuvnwu  
muvnwumvuwnuvmwuunvmuwmvuwnmvunwwwnmuvwu  
mvmnwuvnmwuvunvmwuvnwmvuuvmnwwvummnuwvum  
wnuvmnmwuvnwumvuwmuvnwumuvnwumvuwnuvmwu  
nvmuwmvuwnmvunwwwnmuvwumvnmwuvnmwuvunvmw  
uvnwvmvuuvmnwwvummnuwvumwnuvmnmwuvnwumvu  
muvnwumuvnwumvuwnuvmwuunvmuwmvuwnmvunwww  
nmuvwumvnmwuvnmwuvunvmwuvnwmvuwwuvunvmwuv  
nwmvuuvmnwwvummnuwvumwnuvmnmwvnwmuvwumvn  
mwuvnmwuvunvmwuvnwmvuuvmnwwvummnuwvumwvu  
vnmwuvnwumvuwmuvnwumuvnwumvuwnuvmwuunvm  
uwmvuwnmvunwwwnmuvwumvnmwuvnmwuvunvmwuvn  
wmvuuvmnwwvummnuwvumwvuvmnmwvnwmuvwumvnm  
wuvnmwuvunvmwuvnwmvuuvmnwwvummnuwvumwnuvm  
vnmwuvnwumvuwmuvnwumuvnwumvuwnuvmwuunvmuw  
mvuwnmvunwwwnmuvwumvnmwuvnmwuvunvmwuvnwm  
vuuvmnwwvummnuwvumwnuvmnmwvnwmuvwumvnmwu  
vnmwuvunvmwuvnwmvuuvmnwwvummnuwvumwvuvm  
nwuvnwumvuwmuvnwumuvnwumvuwnuvmwuunvmuwvm  
uwnmvunwwwnmuvwumvnmwuvnmwuvunvmwuvnwmvu  
uvmnwwvummnuwvumwnuvmnmvuuvmnwwvummnuwvu  
mwnuvmnmwvnwmuvwumvnmwuvnmwuvunvmwuvnwmv  
uuvmnwwvummnuwvumwvuvmnmwuvnwumvuwmuvnwu  
muvnwumvuwnuvmwuunvmuwmvuwnmvunwwwnmuvwu  
mvmnwuvnmwuvunvmwuvnwmvuuvmnwwvummnuwvum  
wnuvmnmwvnwmuvwumvnmwuvnmwuvunvmwuvnwmvu  
vnmwwvummnuwvumwnuvmnmwuvnwumvuwmuvnwum  
uvnwumvuwnuvmwuunvmuwmvuwnmvunwwwnmuvwum  
vnmwuvnmwuvunvmwuvnwmvuuvmnw

**Zahlentext:**

014738374651039478264029488792104867625140694861  
930182857462014738374651039478264029488792104867  
625140694861930182857468374651039478264029488792  
104867625140694861930182857462014738374651039478  
264029488792104867625140694861930182857437465103  
947826402948879210486762514069486193018285746201  
473837465103947826402948879210486762514069486193  
018285746837465103947826402948879210486762514069  
486193018285746201473837465103947826402948879210  
486762514069487826402948879210486762514069486193  
018285746201473837465103947826402948879210486762  
514069486193018285746837465103947826402948879210  
486762514069486193018285746201473837465103947826  
402948879210486762514069486193018285743746510394  
782640294887921048676251406948619301828574620147  
383746510394782640294887921048676251406948619301  
828574683746510394782640294887928264029488792104  
867625140694861930182857468374651039478264029488  
792104867625140694861930182857462014738374651039  
478264029488792104867625140694861930182857437465  
103947826402948879210486762514069486193018285746  
201473837465103947826402948879210486762514069486  
193018285746837465103947826402948879210486762514  
069486193018285746201473837465103947826402948879  
210486762514069487826402948879210486762514069486  
193018285746201473837465103947826402948879210486  
762514069486193018285746837465103947826402948879  
210486762514069486193018285746201473837465103947  
826402948879210486762514069486193018285743746510  
394

Diese Konzentrationsübungen sind nur ein kleiner Ausschnitt aus der Fülle an Übungen zu diesem Thema. Wenn Ihnen die Konzentration auf einen Text regelmäßig schwer fällt, könnte es für Sie Sinn machen, ein Buch mit solchen Übungen zu bearbeiten. Meiner Erfahrung nach liegt das Konzentrationsproblem vielfach nicht daran, dass jemand nicht in der Lage ist, sich zu konzentrieren. Vielmehr liegt die Ursache häufig im mangelnden Interesse am Lesetext. Gerade Kinder werden vielfach als konzentrationschwach oder hyperaktiv abgestempelt. Bestimmt haben Sie schon mal beobachtet, dass ein vermeintlich konzentrationschwaches Kind beim Fußballspielen oder beim Fernsehen gedanklich zu 100 Prozent bei der jeweiligen Beschäftigung und durch nichts abzulenken ist. Wenn das Kind die Hausaufgaben eines ungeliebten Fachs macht, wird es durch jedes kleine Geräusch abgelenkt. Aber beim Fernsehen könnte nicht einmal ein Erdbeben die Aufmerksamkeit in eine andere Richtung lenken. Ist dieses Kind konzentrationschwach? Ich behaupte, dass der Lernstoff einfach nur spannend genug aufbereitet werden muss, und schon lösen sich die meisten Konzentrationsprobleme in Luft auf!

Was bedeutet diese Erkenntnis für Sie und Ihre Lesetexte? Vermutlich gibt es für Sie auch verschiedene Texte, die Sie nicht besonders aufregend finden, welche aber dennoch gelesen werden müssen oder sollen. Entweder ist der Inhalt für eine Prüfung wichtig, für ein Meeting, für eine Entscheidung oder irgendeinen anderen Anlass. Die Leseaufgabe als lästige Pflicht und den Text als langweilig zu akzeptieren ist eine Option, die meistens weder für Ihren Gemütszustand noch für Ihren Behaltensgrad besonders förderlich ist. Langweiliges wird nämlich deutlich schneller

wieder vergessen. Wie lautet das Gegenmittel? Eine Möglichkeit ist, Sie stellen sich, wie weiter oben beschrieben, selbst Fragen wie: Was könnte an dem Text oder an der Aufgabe interessant oder spannend sein? Dies allein kann schon helfen. Alternativ können Sie sich über das Definieren eines oder mehrerer Leseziele motivieren. Überlegen Sie sich beispielsweise nach dem Muster im ersten Kapitel, welche Vorteile der Text Ihnen erbringen wird und welche Nachteile Sie erleiden werden, wenn Sie die (Lese-)Aufgabe nicht angehen. Hierdurch erzielen Sie eine deutliche Hebelwirkung hinsichtlich Ihrer Motivation.

Selbstverständlich spielen bei der Konzentrationsfähigkeit auch Faktoren wie die Lichtverhältnisse, die Luftqualität und die Flüssigkeitsaufnahme eine wesentliche Rollen. Die Empfehlungen liegen auf der Hand: Nutzen Sie die vorhandenen Lichtquellen. Die meisten Menschen schalten das Licht zu selten ein und meinen, es sei schon optimal hell, wenngleich die Helligkeit deutlich unter dem Optimum liegt. Wenn nicht Geräte in der jeweiligen Räumlichkeit für einen guten Luftaustausch sorgen, dann kümmern Sie sich hierum. Stellen Sie auch sicher, dass Sie möglichst häufig etwas zu trinken dabei haben und hiervon auch regelmäßig Gebrauch machen.

Noch ein abschließender Tipp zur Konzentrationssteigerung: Es gibt eine Plattform, die aus meiner Sicht ein sehr gutes Gehirntraining anbietet. Zunächst: Mein primärer Kritikpunkt an vielen Gehirntrainings ist, dass man zwar im Laufe der Zeit besser wird, die jeweiligen Übungen zu meistern, aber es keinen nennenswerten Transfereffekt auf Aufgaben außerhalb der Übungen gibt. Die Übungen auf der von mir empfohlenen Plattform zielen primär darauf ab, den

Arbeitsspeicher des Gehirns zu verbessern und trainieren somit auch die Konzentration. Zur Plattform gelangen Sie über [www.peoplebuilding.de/gehirntraining](http://www.peoplebuilding.de/gehirntraining). Hier können Sie zunächst kostenfrei trainieren. Wenn Sie später kostenpflichtig weitermachen wollen, finden Sie auf der angegebenen Webseite einen Rabattcode.

## **Wissensgerüst und Leseziel**

Ganz bestimmt haben Sie in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht, dass Inhalte, bei denen Sie ein geringes Vorwissen haben, wesentlich schwerer zu verstehen sind als wenn Sie zu Ihren Lieblingsthemen Neues erfahren. Woran liegt das? Neben Ihrem Interesse für diese Themen besitzt Ihr Gehirn bei Ihren Hauptwissensgebieten bereits ein Gerüst und weiß die neuen Informationen einzuordnen.

Angenommen, Sie befinden sich mit dem Auto in einer kleinen Nebenstraße, die Sie nicht kennen. Um sich zu orientieren, fahren Sie ein paar Häuserblöcke weiter bis zur nächsten Hauptverkehrsstraße. Wenn Sie die Stadt gut kennen und somit auch die Hauptverkehrsstraßen, dann sind Sie nun relativ schnell und leicht in der Lage, die bisher unbekannte Nebenstraße einzuordnen – in Ihr bereits vorhandenes Wissensgerüst. Für einen Ortsunkundigen hingegen liefert auch die Hauptverkehrsstraße keine wesentlichen Anhaltspunkte. Er muss einen höheren Aufwand betreiben, indem er beispielsweise eine Karte aufschlägt, um die neue Information „Nebenstraße xy“ einordnen zu können.

Inwiefern hilft diese Tatsache Ihrem Textverständnis? Eine ganz wesentliche Steigerung ihres Textverständnisses können Sie erreichen, indem Sie sich vor dem Lesen kurz ein paar Gedanken zu Ihrem bisherigen Wissen zum Thema machen. Machen Sie ein paar (zumindest geistige) Notizen zu Ihrem Vorwissen. Wissen Sie ein bisschen zum Thema, dann holen Sie diese Kenntnisse in Ihr Bewusstsein. Sind Sie ein Experte zu diesem Thema, kategorisieren Sie grob. Haben Sie ein extrem geringes Vorwissen, dann notieren Sie Stichpunkte angrenzender Bereiche, oder formulieren Sie Vermutungen zum Thema. Ähnlich wie ein Sportler sich physisch und geistig auf einen Wettkampf vorbereitet, bereiten Sie Ihr Gehirn auf das jeweilige Thema vor. Dadurch verstehen Sie besser und lesen zugleich schneller.

Selten ist jede Information in einem Text für Sie relevant. Häufig sind es die Hauptgedanken oder die Schlussfolgerungen im Text, die für Sie wesentlich sind. Vielleicht wollen Sie aber auch nur einen Teilaspekt finden oder verstehen. Wenn Sie der Bedienungsanleitung Ihres Mobiltelefons lediglich entnehmen möchten, wie Sie die Bluetoothfunktion aktivieren können, dann gehen Sie logischerweise gezielt vor. Sie würden nicht auf die Idee kommen, die komplette Bedienungsanleitung durchzulesen, um irgendwann zufällig auf die eine Information zu stoßen, die Ihnen bei Ihrer Problemlösung weiterhilft. Ihre gezielte Informationssuche und -aufnahme ist allerdings nur deshalb möglich, weil Sie sich Ihres Ziels bewusst sind. Ist es dann nicht ebenfalls vollkommen logisch, sich vor dem Lesen ebenfalls darüber bewusst zu werden, was Sie suchen? Viele Leser haben die Einstellung, dass Sie einen Artikel bzw. ein Buch entweder gar nicht lesen oder wenn ja, dann vollständig. Angenommen, Sie gelangen nach kurzem

Nachdenken über die Wichtigkeit einzelner Textabschnitte zu der Vermutung, dass einige davon für Sie persönlich nicht besonders bedeutsam sind. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass gerade diese Passagen Informationen beinhalten, die Ihr Leben entscheidend verbessern werden, vermutlich relativ gering. In diesem Kontext halte ich den „Mut zur Lücke“ durchaus für eine in Erwägung zu ziehende Option.

Machen Sie sich klar, worin Ihre Leseabsicht besteht. Stellen Sie sich Zielfragen wie:

- Was verspreche ich mir von diesem Text?
- Welche Teilaspekte interessieren mich besonders?
- Welche Fragen möchte ich vom Autor beantwortet haben?

Ein Artikel über ein neues Medikament könnte beispielsweise jeweils eine Passage über die biochemischen Wirkprozesse, die Nebenwirkungen und die Vertriebsstrategie des herstellenden Pharmaunternehmens beinhalten. Möglicherweise sind alle Aspekte für Sie relevant, wahrscheinlich aber nur ein oder zwei der zahlreichen Unterthemen. Wenn Sie auch nur kurz Ihre Leseabsicht formuliert haben, können Sie sinnvoll darüber entscheiden, ob Sie bestimmte Teile gar nicht lesen, andere dafür umso aufmerksamer und andere wiederum nur überfliegen. Dieses Bewusstsein bzgl. Ihres Leseziels wird bei gut strukturierten Texten häufig zum Weglassen irrelevanter Abschnitte führen und bei schlecht aufgebauten Texten zumindest zu einer Aufmerksamkeitssteuerung. Sie können bei einem Lesedurchgang ohnehin nicht alles aus einem Text

aufnehmen. Ist es dann nicht angemessen bewusst zu steuern welche Inhalte in Ihren Kopf strömen und welche nicht?

Mein Vorschlag an Sie, der auch für alle anderen Übungen, Techniken und Empfehlungen gilt: Probieren Sie es einige Male in verschiedenen Situationen aus und urteilen Sie selbst – in diesem Fall, ob die Formulierung einer oder mehrerer Leseabsichten für Sie von Vorteil ist.

## **Das Wesentliche erkennen**

Den Textaufbau zu erkennen, ist neben dem Vorwissen ein weiteres Gerüstelement, auf das Sie sich beim Verstehen eines Textes stützen können. Bei vielen Themen bietet sich eine ganz bestimmte Aufbaustruktur an, die im Regelfall von den Autoren entsprechend umgesetzt ist. Geschichtstexte haben in der Regel einen chronologischen Aufbau. Biologiebücher starten mit dem Einfachen und münden im Komplexen. Projektberichte starten häufig mit den Zielen oder der Strategie, machen einen Zwischenstopp bei den Umsetzungsmaßnahmen und betonen zum Abschluss die (vorteilhaften) Ergebnisse. Ganz gleich, welche Textarten Sie lesen, Sie werden einige wenige, typische Gliederungsmöglichkeiten entdecken. Sich darüber bewusst zu sein, zu welcher Schublade eine Information gehört und wann der Übergang von einem Baustein zum anderen stattgefunden hat, kann für Ihr Textverständnis von entscheidender Bedeutung sein. Versuchen Sie in den nächsten Tagen während Ihres normalen Lesens die Textstruktur bewusst zu erkennen und sogar vorauszuahnen. Sie werden ein intuitives Feingefühl für den Verlauf vieler Texte ent-

wickeln, das Ihnen in Bezug auf Geschwindigkeit und Verständnis gute Dienste erweisen wird.

Im vorangegangenen Kapitel wurde die Bedeutung von Schlüsselwörtern bereits angesprochen. Offen geblieben ist noch die Frage, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Bedeutungsträger eines Textes projizieren können, um ein höheres Textverständnis zu erzielen. Der nachfolgende Absatz ist ausschließlich zu Übungszwecken konzipiert und nicht als generelle Empfehlung, Texte in Zukunft auf diese Weise zu bearbeiten.

### **Mitmach-Teil Nr. 9 (Schlüsselwörter)**



Suchen Sie sich einfach einen ein- bis zweiseitigen Text. Außerdem brauchen Sie einen Textmarker. Jetzt markieren Sie beim langsamen Lesen die Schlüsselwörter. Diese sind vor allem Substantive und Verben, aber auch Wörter, die eine Richtung oder einen Kontrast (sondern, hingegen, jedoch etc.) begründen. Verneinungen (z.B. nicht, kein) sind natürlich für das Textverständnis ebenso bedeutsam. Versuchen Sie sich bei der Auswahl der Schlüsselwörter auf ca. ein Drittel der Wörter zu beschränken. Nachdem Sie ein oder zwei Seiten Schlüsselwörtermarkieren hinter sich haben, stellen Sie die markierten Wörter auf die Probe. Lesen Sie den Text noch mal im Schnelldurchgang, indem Sie sich vorrangig auf die Schlüsselwörter konzentrieren. Prüfen Sie, ob Sie den Text anhand der markierten Wörter verstehen. Wenn nicht, analysieren Sie, woran dies liegt. Wären andere Wörter wichtiger gewesen, oder ist die Informationsdichte einfach zu hoch, so dass Sie mehr Wörter markieren müssen? Durch diese Übung und generell durch die Konzentration auf die wesentlichen Wörter

werden Sie zunehmend in sinnvollen Textgruppen lesen, die sich um die Schlüsselwörter herum gruppieren.

Es ist hilfreich nicht nur ein besonderes Augenmerk auf die Schlüsselwörter zu richten, sondern auch auf diejenigen Sätze mit der höchsten Informationskonzentration. Wo finden Sie diese (Schlüssel-)Sätze? Die höchste Informationsdichte finden Sie bei vielen Texten in den ersten ein bis zwei und im letzten Satz eines Abschnittes. Der erste Satz gibt häufig die Richtung des Absatzes vor und beinhaltet häufig auch schon die Hauptaussage. Hierzu folgen dann weitere Details, Argumente und Beispiele. Im letzten Satz stehen häufig eine differenzierte Aussage, eine Zusammenfassung oder Schlussfolgerungen. Auch beim Lesen gilt häufig das Pareto-Prinzip: 20 Prozent der Wörter bzw. Sätze bringen 80 Prozent der (relevanten) Information. Experimentieren Sie damit, lediglich den ersten und letzten Satz jedes Abschnittes zu lesen. Prüfen Sie anschließend in einem zweiten, vollständigen Lesedurchgang, welche Informationen bereits im ersten Lesedurchgang verständlich wurden und welche nicht. Dadurch entwickeln Sie eine bessere Intuition für verschiedene Textarten und die jeweiligen Stellen, an welchen Sie die gewünschte Information finden. Ein guter Jäger oder Pilzsammler weiß genau, an welchen Stellen er suchen muss, um die gewünschte Beute „einzusammeln“. Werden Sie ein guter Informationssammler!



## **Ein hervorragender Wortschatz**

Haben Sie schon einmal einen Text gelesen, der mit so vielen Fremdwörtern gespickt war, dass das Verständnis sehr mühsam war? Manche Autoren unterliegen dem Irrglauben, dass eine möglichst hohe Anzahl von Fremdwörtern die Textqualität maximiert. Selbstverständlich können Fremdwörter zu einer höheren Präzision führen. Bei vielen Fachthemen ist eine gewisse Menge an Fachwörtern nur schwer zu vermeiden. Festzuhalten bleibt, dass man als Leser verschiedener Textarten immer wieder auf Fremdwörter stößt. Das Nicht-Verstehen dieser Wörter, die vielfach auch Schlüsselbegriffe darstellen, kann Ihr Textverständnis deutlich in Mitleidenschaft ziehen. Je selbstverständlicher Sie Fremdwörter verstehen, desto leichter fällt Ihnen das Textverständnis und desto schneller sind Sie beim Lesen. Wie können Sie Ihr Fremdwörterverständnis verbessern? Meine Antwort: Durch einen interessierten, spielerischen Umgang damit! Versuchen Sie bewusst, aus dem Kontext auf die Bedeutung zu schließen.

Hierzu ein Beispielsatz: Die Investitionsdiversifizierung wird durch das Anlegen gleich hoher Beträge in acht verschiedenen Branchen erreicht. Vielleicht kennen Sie die genaue Bedeutung des Wortes „Diversifizierung“ nicht. Wenn Sie sich bei diesem Satz interessiert der Bedeutung annähern und nicht gleich erschrecken, weil das Wort lang und kompliziert erscheinen mag, werden Sie ein Gefühl für das Wort entwickeln. Wenn Sie das nächste Mal auf dieses Wort stoßen, wird es vielleicht in einem etwas anderen Kontext verwendet, z.B. der Geldanlage in verschiedenen Ländern. Allmählich bekommen Sie eine klarere Vorstellung von der genauen Bedeutung des Wortes.

Meiner Meinung nach sollten Sie das Wort nur dann im (Fach-)Wörterbuch nachschlagen, wenn Sie ohne dieses Wort wesentliche Aspekte des Textes nicht verstehen können, obwohl Sie dem Kontext das Verfügbare entnommen haben. Die oben beschriebene Strategie der zunehmenden Annäherung an die Bedeutung(en) des Wortes entspricht auch der natürlichen Lernweise, die von kleinen Kindern beim Erlernen ihrer Muttersprache intuitiv verwendet wird. Beispiel: Ein Kind lernt, dass sich bewegende Gegenstände Autos heißen. Dann bemerkt es, dass sich bei Autos unten etwas dreht und glaubt, dass LKWs auch dazugehören. Diese Annahme wird später verworfen. Manchmal überschätzt das Kind den Bereich, der durch das Wort abgedeckt wird, und andere Male (spätere Phase im Lernprozess oder anderer Begriff) unterschätzt es diesen. Schrittweise nähert sich das Kind also der „richtigen“ Bedeutung an. Das Erlernen der Muttersprache funktioniert im Normalfall recht gut. Wörter, die auf diese Weise gelernt werden, sind dauerhaft im Gedächtnis verankert. Oder kennen Sie viele Menschen, denen nach dieser Art des Wörterlernens plötzlich die Bedeutung des Wortes Auto entfallen ist?



### **Mitmach-Teil Nr. 10 (Wortschatz)**

Beschäftigen Sie sich beim Lesen auch mit den sog. Präfixen und Suffixen. Nachfolgend finden Sie eine Liste von Präfixen und Suffixen. Versuchen Sie zu Übungszwecken die jeweilige Bedeutung zu ermitteln. Viele dieser Wortanfänge bzw. Wortendungen werden Sie kennen. Sie sind sozusagen in Fleisch und Blut übergegangen. Bei den übrigen Wortteilen versuchen Sie sich mit Ihrem vorhandenen Wissen so weit wie möglich anzunähern. Wie geht das? Überlegen Sie sich ein Beispielwort, welches diesen

Anfang oder dieses Ende besitzt, und versuchen Sie aus dem Gesamtwort auf die Bedeutung des Wortteils zu schließen. Anschließend überlegen Sie sich möglichst einige andere Wörter mit demselben Anfang bzw. Ende und überprüfen Sie Ihre Vermutung.

### **Beispiel 1:**

Auto...

- Autobiographie
- Selbstlebenslauf
- Auto = Selbst?
- Autopilot?

### **Beispiel 2:**

...itis

- Dermatitis
- Hautkrankheit
- itis = Krankheit?
- Hepatitis?

Nachfolgend finden Sie eine Liste zahlreicher lateinischer und griechischer Präfixe und Suffixe.

### **Lateinische Suffixe:**

|        |           |              |
|--------|-----------|--------------|
| -ismus | Ideologie | Absolutismus |
| -itis  | Krankheit | Gastritis    |

### **Lateinische Präfixe:**

|         |         |                  |
|---------|---------|------------------|
| Ab(s)-  | weg von | Abwesenheit      |
| Ad/c/f- | Hin zu  | Adjektiv, Affekt |
| Aqua-   | Wasser  | Aquarium         |
| Audio-  | Hören   | Auditorium       |
| Bene-   | Gut     | Benefiz          |

|        |          |               |
|--------|----------|---------------|
| Hom-   | Mensch   | Homo Sapiens  |
| Inter- | Zwischen | Interaktion   |
| Multi- | Viel     | Multivitamin  |
| Sol-   | Sonne    | Solarenergie  |
| Video- | Sehen    | Videorekorder |

### **Griechische Suffixe:**

|          |              |                     |
|----------|--------------|---------------------|
| -archie  | Herrschaft   | Monarchie           |
| -ergie   | Arbeit       | Synergie            |
| -graphie | Schreiben    | Biographie          |
| -kratie  | Herrschaft   | Demokratie          |
| -logie   | Wort         | Tautologie          |
| -manie   | Zwang        | Kleptomanie         |
| -nomie   | Gesetz       | Physiognomie        |
| -philie  | Liebe        | Frankophilie        |
| -phobie  | Furcht       | Xenophobie          |
| -skop    | Betrachtung  | Mikroskop           |
| -sophie  | Weisheit     | Philosophie         |
| -system  | Elementmenge | Ökosystem           |
| -theorie | Betrachtung  | Relativitätstheorie |

### **Griechische Präfixe:**

|          |          |                |
|----------|----------|----------------|
| A(n)-    | Ohne     | Anaerob        |
| Aku-     | Hören    | Akustik        |
| Allo-    | Anderer  | Allopathie     |
| Ambi-    | Beide    | Ambivalenz     |
| Analy-   | Auflösen | Analyse        |
| Anti-    | Gegen    | Antifaschismus |
| Arch-    | Alt      | Archiv         |
| Arithmo- | Zahl     | Arithmetik     |
| Astro-   | Stern    | Astronaut      |
| Auto-    | Selbst   | Autonomie      |
| Bi-      | Zwei     | Bisexuell      |

|          |            |               |
|----------|------------|---------------|
| Bio-     | Leben      | Biologie      |
| Chrono-  | Zeit       | Chronometer   |
| Demo-    | Volk       | Demoskopie    |
| Dermato- | Haut       | Dermatologie  |
| Endo-    | Innen      | Endoskop      |
| Ero-     | Liebe      | Erotik        |
| Exo-     | Außerhalb  | Exotisch      |
| Gastro-  | Magen      | Gastroskopie  |
| Geo-     | Erde       | Geographie    |
| Grapho-  | Schreiben  | Graphologie   |
| Helio-   | Sonne      | Helium        |
| Heliko-  | Gewinde    | Helikopter    |
| Hetero-  | Anders     | Heterogen     |
| Homo-    | Gleich     | Homogen       |
| Hydr-    | Wasser     | Hydrant       |
| Hypno-   | Schlaf     | Hypnose       |
| Iso-     | Gleich     | Isotonisch    |
| Kardio-  | Herz       | Kardiologie   |
| Kin-     | Bewegung   | Kinesiologie  |
| Klin-    | Bett       | Klinik        |
| Kosmo-   | Weltall    | Kosmos        |
| Krypt-   | Verborgen  | Kryptographie |
| Logo-    | Wort       | Logopädie     |
| Morph-   | Gestalt    | Morphologie   |
| Meso-    | Mittig     | Mesozoikum    |
| Meta-    | Über       | Metaphysik    |
| Mim-     | Nachahmung | Mimesis       |
| Neo/a-   | Neu        | Neoklassik    |
| Opt(o)-  | Sehen      | Optiker       |
| Ortho-   | Richtig    | Orthogonal    |
| Oto-     | Ohr        | Otoskop       |
| Pan-     | Alles      | Pantheismus   |
| Pädo-    | Kind       | Pädiatrie     |

|          |                 |               |
|----------|-----------------|---------------|
| Philo-   | Freund          | Philosoph     |
| Phon-    | Stimme          | Phonetik      |
| Photo-   | Licht           | Photosynthese |
| Phys-    | Natur           | Physiologie   |
| Poli-    | Bürger/Stadt    | Politik       |
| Pseudo-  | Lügen           | Pseudonym     |
| Psycho-  | Seele           | Psychologie   |
| Pyro-    | Feuer           | Pyrotechnik   |
| Strat-   | Decke           | Stratosphäre  |
| Synthes- | Zusammensetzung | Synthese      |
| Tach-    | Schnell         | Tachometer    |
| Theo-    | Gott            | Theologie     |
| Thermo-  | Warm            | Thermometer   |
| Tele-    | Ende            | Telefon       |
| Topo-    | Raum            | Topologie     |
| Zoo-     | Lebewesen       | Zoologie      |
| Zyklo-   | Kreis           | Zyklus        |

Die obige Übung dient dem Aufbau des Wortschatzes. Hierbei sollten Sie beachten, dass es auch Ausnahmen gibt, die Sie in eine falsche Richtung lenken können. Ein Beispiel ist das Wort „Klinke“ (angenommen Sie würden dieses Wort nicht kennen). Die Assoziation mit „Bett“ (siehe griechische Präfixe) würde Ihrem Verständnis sicher nicht helfen.

Ein größerer Wortschatz hilft nicht nur beim Verstehen eines Textes, sondern auch beim Verfolgen von Fachvorträgen. Genauso ermöglicht dieser die weitere Differenzierung der eigenen Rhetorik und die prägnante schriftliche Kommunikation.

Aber was machen Sie, wenn Sie augenblicklich einen Text vor sich liegen haben, den Sie trotz großer Anstrengung sehr schlecht verstehen? Neben dem Herstellen von Interesse für den Text (falls dieses fehlt) und dem Sicherstellen eines konzentrierten, aufnahmebereiten Zustands, gibt es noch weitere hilfreiche Strategien. Diese hängen von der jeweiligen Ursache für das Textverständnisproblem ab.

## **.Häufige Stolpersteine**

### **1) Abstraktheit**

Was machen Sie, wenn Beispiele und Analogien im Text fehlen? Dann kreieren Sie (gedanklich) selbst welche!

Triggersätze (trigger: Engl. Anstoß, Auslöser) wären beispielsweise:

- Das könnte man zum Beispiel...
- Konkret könnte dies beispielsweise...
- Das erscheint mir so ähnlich wie...
- Das kenne ich von/aus...

Ein Beispiel hierzu, das ich gerne in Veranstaltungen verwende, ist Folgendes (lesen Sie dieses zunächst bitte relativ schnell und ohne intensives Nachdenken oder „Übersetzen“):

Es sitzt ein Zweibein auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Dann kommt ein Vierbein hinzu und nimmt dem Zweibein das Einbein weg. Dann nimmt das Zweibein das Dreibein und haut dem Vierbein eins runter.

Dieser Text ist so abstrakt, dass er für das Gehirn nur sehr schwer nachzuvollziehen ist. Wenn Sie ihn allerdings konkret machen und den Begriffen somit Bedeutung hinzufügen, wird es erheblich einfacher. Das Vierbein ist ein Hund, das Dreibein ein Hocker, das Zweibein ein Mensch und das Einbein ein Hähnchenschenkel. Wenn Sie jetzt beim erneuten Lesen des obigen Textes die konkrete Bedeutung dieser vier Schlüsselwörter im Kopf haben, dann steigt das Textverständnis deutlich an. Probieren Sie es aus.

### **Mitmach-Teil Nr. 11 (Visualisieren)**



Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und versuchen Sie beim Lesen eines Textes, Bilder zu generieren. Wenn ein Zusammenhang von Ursache und Wirkung beschrieben wird, dann stellen Sie sich einen Pfeil vor. Wenn es um die Fusion zweier Unternehmen geht, stellen Sie sich das Verschmelzen der Logos oder zweier Produkte vor. Wenn es heißt, dass das eine die Teilmenge des anderen ist, dann stellen Sie sich einen Kreis vor, der sich vollständig innerhalb eines anderen Kreises befindet. Verbunden mit der Vorwarnung, dass das Visualisieren bei manchen Passagen leichter und an anderen Stellen schwerer fallen wird und es manchen Menschen leichter fällt als anderen Personen: Probieren Sie es einfach mal aus!

Die meisten erwachsenen Menschen trainieren das Visualisieren nicht oft. Dies ist übrigens ein wesentlicher Grund, weshalb Kinder beim Memory spielen gegen Erwachsene meistens gewinnen. Stellen Sie sich vor, dass an einer Stelle ein Hund aufgedeckt wird und später darüber ein Besen. Was denkt sich das Kind? Beispielsweise, dass sich der Hund unter dem Besen versteckt hat. Wie Markus Hofmann, Gedächtnistrainer und Verfasser des Vorworts

dieses Buchs gerne zu sagen pflegt: Wir vergessen die Dinge oft, weil wir unsere rechte Gehirnhälfte links liegen lassen. Dabei ist es relativ leicht, beispielsweise bei wenigstens einem Text, den man ohnehin liest, bewusst auf das Generieren von Bildern zu achten. Anfangs bremst dies beim Lesen, erhöht aber die Behaltensquote deutlich. Mit ein wenig Übung bremst das Visualisieren nicht mehr oder nur geringfügig und verbessert natürlich immer noch das Behalten.

## **2) Niveau zu hoch**

Es kann Ihnen passieren, dass ein Autor Vorkenntnisse voraussetzt, die Sie nicht mitbringen – speziell wenn Sie beim Einarbeiten in neue Themen weitere Wissensgebiete erkunden. Eine Möglichkeit besteht bei vielen Themen darin, sich einen grundlegenden (Basis-)Text zu besorgen. Bei einem naturwissenschaftlichen Text könnte dies beispielsweise ein Schulbuch des jeweiligen Faches sein, das Sie mit relativ hoher Geschwindigkeit durchlesen können. Anschließend werden die grundlegenden Begriffe vertrauter sein und das Verständnis wird deutlich leichter fallen. Zusätzlich können Sie sich auch mit den Wörtern im (eventuell vorhandenen) Inhaltsverzeichnis beschäftigen und die Bedeutung der wichtigsten Wörter nachschlagen und auf diese Weise erschließen.

## **3) Passagen sind unverständlich**

Manchmal ist der überwiegende Teil des Lesetextes verständlich, nur ein Teil bereitet besondere Schwierigkeiten. Dies kann unter anderem ein Abschnitt eines Artikels sein oder ein Kapitel eines Buches. Hierbei kann das Vertauschen der Reihenfolge nützlich sein. Nähern Sie sich der schwierigsten Passage von vorne und von hinten an. Mit

anderen Worten: Lesen Sie das Schwerste möglichst erst, nachdem Sie die anderen Passagen bereits bearbeitet haben. Wenn Sie sich dann an die Problemstelle begeben, haben Sie ein höheres Hintergrundwissen. Bei einem Text, der chronologisch aufgebaut ist, wissen Sie was vorher und nachher jeweils geschehen ist. Bei anderen Texten erfahren Sie durch diese Vorgehensweise die Ursachen und die Folgen. Es kann auch sinnvoll sein, die Informationen „um die schwierige Passage herum“ schriftlich zu notieren. Hierdurch können Sie die schwierige Passage zunächst aus der Vogelperspektive betrachten, um die Einordnung in den Gesamtzusammenhang besser zu begreifen. Das Inhaltsverzeichnis kann hierbei sehr nützliche Dienste erweisen. Einzelheiten zum effektiven Anlegen von Notizen finden Sie im Kapitel 7 „Super-Gedächtnis“.

In einem nächsten Schritt können Sie die Passage in kleinere Einheiten zerlegen, um die Struktur besser zu erkennen. Der erste Satz und die Richtungswörter (dann, danach, deshalb, andererseits etc.) spielen diesbezüglich eine wichtige Rolle.

Selbstverständlich gibt es Überschneidungen zwischen den drei genannten Problemkategorien. Besonders herausfordernd wird die Angelegenheit, wenn mehrere Stolpersteine in einem Text vereint sind.

## **Das Wichtigste in Kürze**

- Gute Fragen steigern das Interesse und das Behalten
- Konzentration lässt sich steigern und hängt vor allem vom Interesse ab
- Die Einordnung von Neuem in das eigene Wissensarchiv erleichtert das Verständnis
- Formulieren Sie Ihre Leseabsicht(en)
- Viele Sachthemen besitzen einen typischen Textaufbau
- Die höchste Informationskonzentration befindet sich meistens im ersten/letzten Absatz bzw. Satz
- Je besser Ihr Fremdwörterverständnis, desto höher Ihr Textverständnis
- Die schrittweise Annäherung an neue Sachverhalte ist eine effektive und natürliche Lernweise

## **Kapitel 4: Turbo-Geschwindigkeit**

Sind Sie bereit für höhere Geschwindigkeiten? In diesem Kapitel werden Sie Übungen kennen lernen, die für Ihre Augen und Ihr Gehirn eine besondere Herausforderung darstellen. Diese Übungen werden sogar Ihren aktuellen Fähigkeitsstand in Bezug auf Informationsaufnahme systematisch überfordern. Überfordern? Ja, aber keine Angst – es tut nicht weh und ist viel harmloser, als es sich vielleicht anhört. Was bringt ein solches Über-Training? Kurz zusammengefasst: Sie erzielen hierbei einen Gewöhnungseffekt an höhere Geschwindigkeiten und machen dadurch Fortschritte (ausführlichere Erklärung folgt).

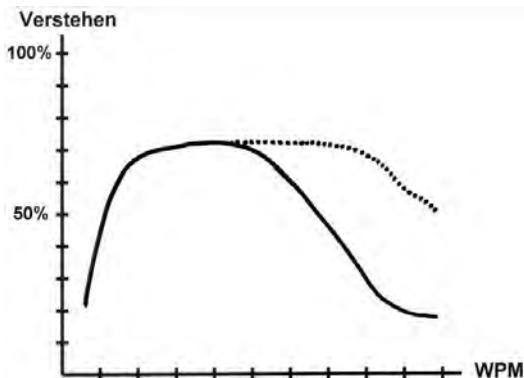
### **Geschwindigkeit vs. Textverständnis**

Schon mehrfach wurde der Zusammenhang zwischen Geschwindigkeit und Textverständnis angesprochen. Einerseits scheint es ein weit verbreiteter Glaubenssatz zu sein, dass ein höheres Lesetempo immer zu einer Verschlechterung des Textverständnisses führt. Die Aufforderung „lies langsam und sorgfältig“ dürfte jeder schon gehört haben – vorrangig von Lehrern und/oder Eltern. Andererseits gibt es vereinzelte Stimmen (vor allem, aber nicht nur, von Schnelllese-Trainern), die behaupten, dass der gegenteilige Effekt eintritt. „Je schneller Sie lesen, desto besser verstehen Sie“, lautet es dann. Wie so häufig bei gegensätzlichen Standpunkten, enthalten beide Aussagekategorien wahre Elemente und auch Halbwahrheiten.

Aus meiner Sicht passiert bei zunehmender Geschwindigkeit bei den meisten Lesern Folgendes: Für jeden Menschen gibt es bei seinem aktuellen „Leseniveau“ ein Tempo, bei dem das Verständnis seinen Höhepunkt erreicht. Ein deutlich langsames Lesen mindert ganz eindeutig das Textverständnis. Dies liegt wie bereits diskutiert an einer mangelnden Differenzierung zwischen wichtigen und weniger bedeutsamen Wörtern sowie den zu großen zeitlichen Abständen zwischen den Schlüsselwörtern. Sie erinnern sich an das Beispiel des Kindes, das nach dem Entziffern der Wörter am Satzende keine Ahnung mehr vom Inhalt hat. Ein solches Tempo ist zu niedrig, um den Text gut zu verstehen. Auf der anderen Seite ist es ebenfalls einleuchtend, dass sich das Verständnis bei einer fortwährenden Steigerung der Lesegeschwindigkeit irgendwann verabschiedet. Wenn Sie Ihren WPM-Wert jede Minute um 100 steigern, dann werden Sie relativ bald nur noch Bruchstücke des Textes aufnehmen.

Zusammenfassend bedeutet dies, dass es einen WPM-Wert gibt, der für das Textverständnis optimal ist. Diesen Punkt nenne ich „Ihren persönlichen Punkt“. Die logische Anschlussfrage ist, an welcher Stelle dieser Punkt liegt. Zunächst ist festzustellen, dass dieser Wert von vielen Faktoren beeinflusst wird. Die wichtigsten Faktoren sind das aktuelle Leseniveau und die Lesbarkeit des Textes. Dies ist wie beim Skifahren. Ab welcher Geschwindigkeit fangen Sie an, die Kontrolle über Ihre Skier zu verlieren? Nun, das hängt von Ihrem aktuellen Fahrniveau (d.h. Ihrem Können

auf den Brettern) und der Befahrbarkeit (z.B. glatte Piste, Buckelpiste, Tiefschnee) der Strecke ab. Für den persönlichen Punkt, ab dem Sie beim Lesen anfangen, die Kontrolle über Ihr Textverständnis verlieren, sieht das Ganze, graphisch dargestellt, dann folgendermaßen aus:



Die meisten Menschen, die sich bisher nicht mit Schnelllese-Techniken beschäftigt haben, lesen links vom Optimum, also langsamer. In den bisherigen Kapiteln lag der Schwerpunkt darin, Sie an diese Bergspitze heran – und sogar leicht darüber hinauszuführen. Ihr Lesepensum im Alltag werden Sie durch das bewusste Führen der Augen nun im Bereich dieses persönlichen Punktes absolvieren. Bemühen Sie sich hierbei darum, in vielen Situationen eher rechts vom Verständnisoptimum zu lesen. Angenommen, Ihr persönliches Optimum liegt bei 200 WPM und Sie haben die Wahl zwischen 150 und 250 WPM bei minimal geringerem Textverständnis. Was spricht dagegen, sich für 250 WPM zu entscheiden? Dadurch haben Sie gleich zwei Vorteile: Sie sparen Zeit und Sie erzielen einen größeren Trainingseffekt für weitere Steigerungen.

Was ist mit Trainingseffekt gemeint? Wenn Ihr Training gut konzipiert ist, dann nimmt Ihre Leistungsfähigkeit zu: Egal, ob es um Sport, Sprachenlernen oder PowerReading geht. Bisher haben wir in erster Linie Ihre ohnehin vorhandenen Fähigkeiten genutzt, um Steigerungen zu erzielen. Mit anderen Worten: Wir sind bisher auf der oben dargestellten Kurve weiter nach oben in Richtung Maximum gewandert. Jetzt ist es an der Zeit verstärkt daran zu arbeiten, Ihren persönlichen Punkt weiter hinauszuschieben. Das Ziel ist es, in Zukunft bei noch höheren Geschwindigkeiten ebenfalls ein gutes Verständnis zu erzielen. Graphisch dargestellt entspricht dies einer Veränderung der Kurve (wie oben gestrichelt angedeutet).

Haben Sie eigentlich schon die Marke von 300 WPM geknackt? Wenn ja, herzlichen Glückwunsch! Sie lesen bereits schneller als 99 Prozent der erwachsenen Bevölkerung! Weniger als ein Prozent der Bevölkerung besitzt die Fähigkeit, so effektiv mit geschriebenen Informationen umzugehen wie Sie. Es heißt immer wieder, dass der effektive Umgang mit Informationen einer der Schlüsselqualifikationen der heutigen Zeit ist. Wenn Sie den WPM-Wert von 300 noch nicht erreicht haben, dann werden Sie durch den Übungsteil dieses Kapitels hoffentlich diese Schallmauer durchbrechen.

## Hochgeschwindigkeitstraining

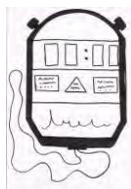
Nachfolgend werden Sie verschiedene Übungen kennen lernen, mit denen Sie in neue Dimensionen vordringen können. Dies klingt nach einem großen Versprechen, ist aber schlichtweg das Resultat, das ich in Veranstaltungen sehe, da Teilnehmer dort die Übungen tatsächlich durchführen. Hierbei gibt es einerseits Übungen, die primär zur Steigerung der Geschwindigkeit der Wort- bzw. Wortgruppenerkennung dienen und andererseits sogenannte Drillübungen (Intensiveinheiten). Dies hat für Sie vor allem den folgenden Vorteil: Sie erzielen durch einen Wechsel zwischen „reinen Übungsaufgaben“ und „Leseübungsaufgaben“ besonders gute Fortschritte.

Drills sind Trainingseinheiten, bei denen Sie außerordentlich schnell lesen. Und zwar so schnell, dass Sie stellenweise den Eindruck haben werden, kaum noch Textinhalte aufzunehmen. Welchen Sinn hat es, bewusst so schnell zu lesen, dass man nur noch sehr wenig versteht? Sie erzielen einen Trainingseffekt, der einen weiteren Schritt in Zielrichtung darstellt. Nachdem Sie sich ein wenig an die erschwerten Bedingungen, in diesem Fall die Hochgeschwindigkeit, gewöhnt haben, kehren Sie wieder zu einem geringeren Tempo zurück. Wenn Sie ein Fahr-sicherheitstraining absolvieren, dann machen Sie auch einige Übungseinheiten unter Extrembedingungen. Höchstwahrscheinlich rechnen Sie nicht ernsthaft damit, dass Sie während irgendeiner Autofahrt sowohl mit Glatteis als auch Wildwechsel, Vollbremsung, Ausweichmanövern und Schleudern konfrontiert werden. Dennoch sind Sie anschließend ein besserer Fahrer, weil Sie bewusst unter deutlich überhöhten Anforderungen trainiert haben. Diese

besonders hohen Anforderungen werden bei den Drills durch bewusst hohe Geschwindigkeiten erzielt.

Mein Vorschlag lautet wiederum: Probieren Sie die Übungen aus und prüfen Sie nach einigen Versuchen Ihren Fortschritt. Der vorübergehende Verständnisverlust bei höheren WPM-Werten ist normal und erwünscht. Wenn dieser nicht eintritt, dann trainieren Sie für diese Art von Übung zu langsam.

Achtung! Mitmach-Teil geht weiter mit dem ersten Drill! Die folgenden Mitmach-Teile in diesem Kapitel gehen fast nahtlos ineinander über. Sie nehmen jetzt wieder einen Text zur Hand. Ihre Lesehilfe und eine Stoppuhr brauchen Sie auch. Wenn Sie sogar eine Stoppuhr haben, die nach jeder Minute ein akustisches Signal von sich gibt, besitzen Sie sogar die Idealausstattung. Dies ist aber nicht zwingend notwendig.



Sie werden bei der folgenden Übung Ihre Geschwindigkeit jede Minute verändern: In der ersten Minute lesen Sie mit dem maximalen Tempo, das Ihnen ein gutes (!) Textverständnis ermöglicht. Sie sollten das Gefühl haben, dass Sie die Kerngedanken verstehen und mehr als die Hälfte aller Fragen zum Text beantworten könnten, d.h. ca. 60 bis 80 Prozent Textverständnis erzielen. Dieses Tempo nennen wir zur Vereinfachung ab sofort Verständnistempo.

**Verständnistempo (VT):**  
**Zügiges Tempo mit 60 bis 80 % Verständnis**

Wenn im Folgenden der Begriff Verständnistempo fällt, wissen Sie was gemeint ist.

In der zweiten Minute lesen Sie doppelt so schnell, in der dritten Minute dreimal so schnell. Damit ist eine Runde abgeschlossen. Wenn Sie danach in der ersten Minute der zweiten Runde wiederum mit Ihrem Verständnistempo starten (also zügig, aber wieder gut verständlich), lesen Sie im Regelfall wieder einige WPM schneller. Die zweite Minute der zweiten Runde ist dann bei einer Verdopplung natürlich auch entsprechend schneller als die zweite Minute der ersten Runde. Durchlaufen Sie auf diese Weise im Optimalfall drei bis vier Runden, mindestens aber zwei Runden (also mindestens sechs Minuten insgesamt). Bei jeder Runde werden Sie schneller. Starten Sie jede Minute derselben Runde an der gleichen Textstelle. Hierdurch lesen Sie in der zweiten Minute zunächst den bereits gelesenen Text doppelt so schnell und in der zweiten Hälfte der Minute den sich anschließenden (bis dahin neuen) Text in doppelter Geschwindigkeit. Hierdurch erzielen Sie zwei verschiedene Trainingseffekte. Ersteres trainiert die Konzentration auf Schlüsselwörter, Letzteres steigert Ihr sprachliches Verarbeitungstempo. Verwenden Sie dann aber nach den drei Minuten einer Runde für jeweilige Folgerunde einen neuen, ungelesenen Textabschnitt.

Wie erreichen Sie ausreichend hohe Geschwindigkeiten? Sie führen Ihre Augen wiederum unter Einsparung der Randbereiche einfach schneller über die Zeilen. Während Sie die bisherigen Steigerungen über das Einsparen von Hand- und somit Augenbewegungen vollzogen haben, streben Sie jetzt schnellere Hand- und Augenbewegungen an. Die Bewegung bleibt gleich, sie ist einfach nur rasanter.

Wichtig ist, dass Sie die Führung Ihrer Augen auch bei diesen erhöhten Anforderungen zulassen. Konzentrieren Sie sich darauf, alle Wörter zu sehen und wenigstens die Schlüsselwörter zu identifizieren.

### **Mitmach-Teil Nr. 12 (Drill Nr. 1)**



#### 1. Runde

- 1) 1 Min: Verständnistempo (VT), bspw. 300 WPM
- 2) 1 Min: 2 x VT, bspw. 600 WPM
- 3) 1 Min: 3 x VT, bspw. 900 WPM

#### 2. Runde

- 1) 1 Min: Neues (!) VT, bspw. 310 WPM
- 2) 1 Min: 2 x neues VT, bspw. 620 WPM
- 3) 1 Min: 3 x neues VT, bspw. 930 WPM

#### 3. Runde

- 1) 1 Min: Neues (!) VT, bspw. 320 WPM
- 2) 1 Min: 2 x neues VT, bspw. 640 WPM
- 3) 1 Min: 3 x neues VT, bspw. 960 WPM

Ein Tipp hierzu: Markieren Sie am besten die Stelle bis zu der Sie in der jeweiligen Minute gekommen sind.

Vielleicht haben Sie sich darüber gewundert, dass die Beispielzahlen von Runde zu Runde zunehmen. Dies soll lediglich den gewünschten Trainingseffekt widerspiegeln. Der Vergleich der einzelnen Runden ist für Sie daher auch eine Rückmeldung über die Wirksamkeit des Trainings. Es ist gut möglich, dass Sie einige Minuten benötigen, um ein Gefühl für unterschiedliche Geschwindigkeiten zu bekommen. Versuchen Sie einfach, möglichst genau den jeweiligen Zielwert zu treffen. Sie können gerne weitere

Runden absolvieren. Nach zwei bis vier Runden empfiehlt sich jedoch eine kleine Pause. Stehen Sie auf, atmen Sie tief durch und beschäftigen Sie sich kurz mit einem anderen Thema.

Der WPM-Wert während Ihres letzten Verständnistempos (erste Minute der letzten Runde) spiegelt Ihre aktuelle Leseeffizienz wider. Tragen Sie diesen neuen Wert ein und freuen Sie sich über das Ergebnis!

## **Jetzt lese ich mit WPM**

### **Varianten:**

- a) Lesen Sie im Text kontinuierlich weiter! Sie starten also die zweite und dritte Minute innerhalb einer Runde nicht auf bekanntem Terrain.
- b) Eine Abwandlung dieses Drills, die ich persönlich öfters bei Artikeln verwende, funktioniert wie folgt: Sie lesen die ersten beiden Absätze mit Verständnistempo. Auch den letzten Absatz lesen Sie mit Verständnistempo. Alle Absätze dazwischen werden in etwa doppelt so schnell gelesen.

Eine solche Tempovariation ist besonders bei Texten über Themen, zu denen Sie ein relativ gutes Hintergrundwissen besitzen, nützlich. Wenn Sie den Gedankengang bereits verstanden haben und es folgen anschließend nur noch weitere Erklärungen, Wiederholungen und Beispiele, dann ist das Weiterlesen mit Verständnistempo vielleicht nicht die bestmögliche Verwendung Ihrer Zeit. Ebenso sind

manche Passagen eines Artikels, Buches, Berichtes oder einer E-Mail aus anderen Gründen nicht besonders relevant für Sie. Achten Sie beim Lesen im Alltag auf solche Situationen, um Zeit zu sparen, und verwenden Sie diese gleichzeitig als Drilleinheiten.

Eine sinnvolle Übungsdauer wäre z.B. eine viertelstündige Einheit. Beim PoweReading spricht nichts gegen ein intensives Trainieren. Manchen Menschen liegen regelmäßige (kürzere) Einheiten besser. Andere Personen beschäftigen sich lieber seltener, dafür aber länger mit einem Thema (eine Variante hierzu ist das Besuchen eines Seminars, siehe Kontaktinformationen im Anhang oder auf [www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de)).

Messen Sie ruhig auch immer wieder Ihre Leseeffizienz. Sie werden – ähnlich wie es Veranstaltungsteilnehmer meistens sind – überrascht sein, wie leicht Sie mit ein paar Tempoübungen messbare Fortschritte erzielen. Alle Drillübungen finden Sie zwecks Übersichtlichkeit (für ein weiteres Training in der Zeit nach dem Bearbeiten dieses Buches) im Anhang.

Als nächstes folgt eine Übung zur Erkennungsgeschwindigkeit. Diese funktioniert so wie die Übung mit dem blitzartigen Aufdecken eines Wortes. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass Sie nicht nur ein Wort, sondern einen dreizeiligen Absatz aufdecken und diesen komplett auf einmal wahrnehmen. Drei Zeilen auf einmal? Ja, die Struktur des Absatzes ist jedoch anfangs sehr entgegenkommend und wird später erst zunehmend schwieriger. Versuchen Sie einfach, den Absatz so genau wie möglich aus der blitzartigen Wahrnehmung heraus zu rekonstruieren.

Sie werden bestimmt erstaunt sein, wie viel Sie auch vertikal außerhalb Ihrer direkten Fixierung wahrnehmen können. Schauen Sie sich den Absatz nach der Rekonstruktion zur Kontrolle nochmals genau an. Sie brauchen hierfür wiederum etwas zum Zudecken des jeweiligen Textabschnittes.

**Mitmach-Teil Nr. 13 (Erkennungstempo Nr. 2)**



Baum Baum Baum  
Baum Baum Baum  
Baum Baum Baum

Pferd Pferd Pferd  
Pferd Pferd Pferd  
Pferd Pferd Pferd

Kiefer Kiefer Kiefer  
Kiefer Ostern Kiefer  
Kiefer Kiefer Kiefer

Blatt Handy Blatt  
Blatt Handy Blatt  
Blatt Handy Blatt

Stück Recht Stück  
Recht Stück Recht  
Stück Recht Stück

ab und zu ab und zu  
ab und zu ab und zu  
ab und zu ab und zu

Auto mit Reifen  
Reifen mit Auto  
Auto mit Reifen

Anlage mit Boxen  
Anlage ohne Boxen  
Anlage ohne Boxen

Zeit und Raum  
Zeit ohne Raum  
Zeit im Raum

Handy ist nicht neu  
Handy ist ganz neu  
Handy ist nagelneu

Bunte Fotos von ihm  
Bunte Fotos von ihr  
Bunte Fotos von mir

Auto vor der Inspektion  
Auto bei der Inspektion  
Auto nach der Inspektion

Risiko trotz Versicherung  
Risiko durch Versicherung  
Risiko ohne Versicherung

Grüne Wiese im Sommer  
Sommergrüne Wiese  
Wiesengrüner Sommer

Schnee zu Weihnachten  
Weihnachten ohne Schnee  
Schneeweiße Weihnachten

Wie ist es Ihnen bei dieser Übung ergangen? Anfangs war es sicher vergleichsweise einfach, den kompletten Absatz korrekt wiederzugeben. Ein Blick genügt, um das Wort „Baum“ zu erkennen. Ihr Gehirn ist aber zusätzlich auch noch in der Lage zu erkennen, dass alle übrigen Wörter in den darunter liegenden Zeilen identisch sind. Je mehr verschiedene Wörter in dem Absatz sind und je mehr die Reihenfolge dieser Wörter vertauscht wird, desto schwieriger wird die Texterkennung in dieser kurzen Zeit.

Zurück zu richtigen Lesetexten und dem nächsten Drill!  
Um Sie nicht mit Wiederholungen zu langweilen, gehe ich in Zukunft davon aus, dass Sie wissen, welche Gegenstände Sie für Drills (ungelesene Buchseiten, Lesehilfe, Stoppuhr) und Aufdeckübungen (Abdeckmaterial) benötigen.

### **Mitmach-Teil Nr. 14 (Drill Nr. 2)**



#### 1. Runde

- 1) 1 Min: VT, bspw. 300 WPM
- 2) 1 Min: VT + 100 WPM, bspw. 400 WPM
- 3) 1 Min: VT + 200 WPM, bspw. 500 WPM
- 4) 1 Min: VT + 300 WPM, bspw. 600 WPM
- 5) 1 Min: VT + 400 WPM, bspw. 700 WPM
- 6) 1 Min: VT + 500 WPM, bspw. 800 WPM

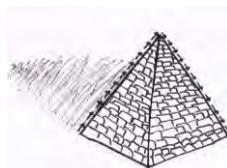
#### 2. Runde

- 1) 1 Min: Neues (!) VT, bspw. 320 WPM
- 2) 1 Min: Neues (!) VT + 100 WPM, bspw. 420 WPM
- 3) 1 Min: Neues (!) VT + 200 WPM, bspw. 520 WPM
- 4) 1 Min: Neues (!) VT + 300 WPM, bspw. 620 WPM
- 5) 1 Min: Neues (!) VT + 400 WPM, bspw. 720 WPM
- 6) 1 Min: Neues (!) VT + 500 WPM, bspw. 820 WPM

### **Varianten:**

- a) Wenn Sie diese Übung rückwärts durchführen, erzielen Sie einen etwas anderen, aber ebenfalls sinnvollen Trainingseffekt. Dann fangen Sie beispielsweise mit 800 WPM an und reduzieren das Tempo schrittweise bis Sie bei Ihrem (neuen) Verständnistempo angekommen sind.
- b) Statt zwei Runden mit zunehmendem Tempo oder zwei Runden mit abnehmendem Tempo können Sie auch pyramidenförmig trainieren, d.h. mit einer Runde Temposteigerung und einer Runde Temporeduzierung.

Wie bei allen anderen Drills auch, können Sie durch die Tempovariation innerhalb einer Minute (Sie erinnern sich an die Varianten aus Drill 1?) ebenfalls eine kleine Abänderung erzeugen. Auch können Sie den Schwierigkeitsgrad wieder durch das Weiterwandern im Text erhöhen, statt jede Minute derselben Runde an der gleichen Textstelle zu beginnen. Diese beiden Zusatzvarianten in diesem Absatz werden im Folgenden nicht mehr explizit erwähnt, weil Sie das Prinzip kennen und selbst jeweils auf die nachfolgenden Drilleinheiten übertragen können, um weitere Versionen zu entwerfen.



Nun springen wir wieder zu einer Erkennungsübung. Sie versuchen jeweils den Inhalt von zwei Zeilen auf einmal zu sehen und zu erkennen. Die Anzahl der Wörter nimmt dabei schrittweise immer weiter zu, von zwei auf sechs. Die Wörter gehören jedoch jeweils zu einer Sinngruppe. Es ist wiederum nur ein blitzartiges Aufdecken erlaubt.

**.Mitmach-Teil Nr. 15 (Erkennungstempo Nr. 3)**



Hanni  
Nanni

Donald  
Dagobert

Schnellese-  
Techniken

Papier  
Pappe

Acker  
Feld Wiese

Mutter  
Vater Kind

Biologie  
Chemie Physik

Schnee  
Regen Hagel

Einrad Fahrrad  
Dreirad Auto

Tasse Teller  
Glas Besteck

Badminton Tennis  
Squash Tischtennis

Gymnasium Hauptschule  
Realschule Gesamtschule

Kreis Dreieck Quadrat  
Fünfeck Sechseck

groß gigantisch  
hoch breit riesig

Klavier Trompete Geige  
Gitarre Schlagzeug

Laufen Gehen Spazieren  
Rennen Wandern

grün gelb braun  
blau orange rot

Buche Tanne Kiefer  
Birke Fichte Ahorn

Wort Seite Absatz  
Satz Artikel Buchstabe

Tastatur Monitor Drucker  
Scanner Festplatte Maus

Ist diese Übung künstlich einfach gehalten? Nein, auch in ganz normalen Lesetexten finden Sie Aufzählungen. Zudem hängen die Wörter eines Absatzes in der Regel inhaltlich zusammen. Je schneller Sie ganze Wortgruppen erkennen können, desto schneller lesen Sie.

Auf geht's zum nächsten Drill! Jetzt lesen Sie vier Minuten lang mit Ihrem aktuellen Verständnistempo. Dann markieren Sie, wie weit Sie in diesen vier Minuten gekommen sind. Als nächstes lesen Sie denselben Textabschnitt in drei Minuten, danach in zwei Minuten und zum Schluss in nur einer Minute. Bemühen Sie sich bei jeder Temposteigerung den Inhalt des (bekannten) Textes weiterhin zu verfolgen. Versuchen Sie auch bei höchstem Tempo die jeweiligen Passagen und den Lauf des Textes erneut zu erkennen.

### **Mitmach-Teil Nr. 16 (Drill Nr. 3)**



1. Runde: 4 Min: VT, bspw. 350 WPM
2. Runde: Gleicher (!) Textabschnitt in 3 Min
3. Runde: Gleicher (!) Textabschnitt in 2 Min
4. Runde: Gleicher (!) Textabschnitt in 1 Min

Auch hierbei können Sie zur Abwechslung mit dem Extremtempo von bspw. 1400 WPM starten und schrittweise die Geschwindigkeit drosseln. Selbstverständlich ist auch das pyramidenförmige Training wieder eine Option.

Drills eignen sich übrigens nicht nur zu Trainingszwecken, um die Leseeffizienz zu verbessern. Probieren Sie Drills auch als Aufwärmübung vor einer längeren Leseinheit. Sie werden kurzfristig sogar einen noch stärkeren Steigerungseffekt verspüren. Auch wenn Sie zwischendurch

beim Lesen merken, dass Sie wieder langsamer werden, können Sie eine kurze Tempoeinheit einstreuen. Nehmen Sie dazu einfach einen anderen Text, der nicht so wichtig für Sie ist und lesen Sie eine Minute mit Hochgeschwindigkeit. Ihre Augen und Ihr Gehirn gewöhnen sich dann wieder an das zügigere Tempo.

## **Vertikales Training**

Jetzt schwenken wir wieder zu einer Erkennungsübung um, die zugleich Konzentration erfordert und Ihr vertikales Aufnahmevermögen schult (dies haben wir schon in der letzten Erkennungsübung begonnen zu trainieren). Dieses Mal arbeiten wir mit Zahlen. Sie versuchen nun jeweils ein Zahlenpaar beim blitzartigen Aufdecken vollständig zu identifizieren. Zahlen sind bei gleicher Breite schwieriger zu erkennen, weil Sie auch als Gruppierung in der Regel keinen Erkenntniswert besitzen. Die Ziffernfolge 301264 hat für Sie aller Wahrscheinlichkeit nach keine Bedeutung, es sei denn, diese entspricht z.B. zufälligerweise Ihrem Geburtsdatum. Sie finden nachfolgend jeweils zwei 6-stellige Zahlenfolgen untereinander, welche sich anfangs lediglich durch eine Ziffer unterscheiden und später durch mehrere.

**.Mitmach-Teil Nr. 17 (Erkennungstempo Nr. 4)**



|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 49204 | 39601 | 29503 | 19582 |
| 49214 | 34601 | 99503 | 19583 |
| 33969 | 20194 | 20968 | 84721 |
| 13969 | 23194 | 20978 | 84722 |
| 29587 | 85721 | 05871 | 75409 |
| 25487 | 85611 | 43871 | 75433 |
| 02947 | 48574 | 94875 | 43298 |
| 02117 | 43274 | 94985 | 43558 |
| 09845 | 59867 | 67920 | 83982 |
| 93745 | 59298 | 97943 | 05482 |
| 76483 | 02876 | 45780 | 85220 |
| 76332 | 21864 | 54380 | 94223 |
| 09487 | 76840 | 52960 | 98763 |
| 63757 | 96733 | 63068 | 55353 |
| 92682 | 09853 | 98865 | 28873 |
| 76372 | 48763 | 68554 | 09463 |
| 09872 | 78443 | 43554 | 09887 |
| 87356 | 54368 | 09877 | 65470 |
| 98735 | 09543 | 15485 | 59842 |
| 65343 | 54362 | 87659 | 93337 |

Vermutlich sind Sie nicht fehlerlos bis zum Schluss der letzten Übung gekommen. Wenn doch, dann sind Sie außerordentlich gut! Ganz gleich, wie weit Sie gekommen sind, Sie haben durch die letzten beiden Erkennungsübungen selbst erlebt, dass sich Ihr peripheres Sehvermögen nicht nur auf die Horizontale erstreckt, sondern auch auf die Vertikale. Diese Erfahrung werden wir zunächst vertiefen und anschließend bei einem weiteren Drill beim Lesen nutzen.

Eine Übung zur Erkundung des persönlichen, peripheren Sehvermögens ist eine weitere Daumenübung: Halten Sie Ihre beiden Daumen mit ausgestreckten Armen auf Augenhöhe vor sich. Jetzt bewegen Sie Ihre Daumen nach links und rechts voneinander weg. Dabei lassen Sie Ihren Blick weiterhin geradeaus gerichtet. Testen Sie, wie weit Sie Ihre Daumen auseinander führen können und dennoch beide gleichzeitig wahrnehmen können. Bewegen Sie Ihre Daumen auch ein wenig hin und her, um zu überprüfen, ob sie sich noch in Ihrem (peripheren) Blickfeld befinden. Die meisten Menschen sind überrascht, wie breit Ihr Blickfeld ist. Dasselbe können Sie statt in horizontaler auch in vertikaler Ebene ausprobieren. Halten Sie dazu einfach Ihre Daumen parallel übereinander und führen Sie diese nach oben und unten auseinander. Die wahrnehmbare Spanne ist in der Regel in der Vertikalen nicht ganz so ausgedehnt wie in der Horizontalen. Vor allem nach oben hin schränkt uns unsere Anatomie deutlich stärker ein.

Bisher haben wir uns bei den Leseübungen vorrangig mit der horizontalen Augenbewegung und Blickspanne beschäftigt. Diese ist für die Steigerung der Lesegeschwindigkeit von größerer Bedeutung. Aber auch eine

verbesserte Aufnahmefähigkeit in senkrechter Richtung kann nützliche Dienste erweisen – vor allem beim Überfliegen eines Textes und bei Artikeln mit einer geringen Spaltenbreite. Die nächste Drillübung wird Ihr Gehirn wieder auf eine neue Weise herausfordern und ist deshalb für die meisten Personen ungewohnt. Es geht nämlich um Mehrzeilenlesen.

In der ersten Minute lesen Sie wie gehabt mit Ihrem Verständnistempo. In der zweiten Minute lesen Sie zwei Zeilen auf einmal, in der dritten Minute drei Zeilen und in der vierten Minute gleich vier Zeilen simultan. Wie soll das funktionieren? Sie führen Ihre Augen wie gewohnt über den inneren Bereich der jeweiligen Zeile(n) von links nach rechts. Ihre Lesehilfe führen Sie jeweils unterhalb der untersten Zeile, die Sie gerade lesen. Beim Dreizeilenlesen suchen Sie die nächsten drei ungelesenen Zeilen und führen die Lesehilfe unter der untersten, d.h. dritten Zeile her. Hierbei versuchen Sie dennoch alle Zeilen zu sehen. Kümmern Sie sich nicht so sehr um das Verständnis, sondern darum, dass Ihre Augen alle Wörter sehen. Die Geschwindigkeit, mit welcher Sie von links nach rechts die Zeile entlang wandern, sollte auch beim Mehrzeilenlesen nicht wesentlich langsamer als beim Verständnistempo sein. D.h. Sie erreichen beim Zweizeilenlesen fast die doppelte, beim Dreizeilenlesen fast die dreifache und beim Vierzeilenlesen fast die vierfache Geschwindigkeit – natürlich zu Lasten des Verständnisses.

## Mitmach-Teil Nr. 18 (Drill Nr. 4)



### 1. Runde

- 1) 1 Min: 1 Zeile, VT, bspw. 400 WPM
- 2) 1 Min: 2 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 800 WPM
- 3) 1 Min: 3 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1200 WPM
- 4) 1 Min: 4 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1600 WPM

### 2. Runde

- 1) 1 Min: 1 Zeile, neues (!) VT, bspw. 450 WPM
- 2) 1 Min: 2 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 900 WPM
- 3) 1 Min: 3 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1350 WPM
- 4) 1 Min: 4 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1800 WPM

### 3. Runde

- 1) 1 Min: 1 Zeile, neues (!) VT, bspw. 500 WPM
- 2) 1 Min: 2 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1000 WPM
- 3) 1 Min: 3 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1500 WPM
- 4) 1 Min: 4 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 2000 WPM

### **Variante:**

Sie können beim Mehrzeilenlesen damit experimentieren, Ihre Augen anders über den Text zu führen. Beispielsweise können Sie bei einem vierzeiligen Block links oben starten und dann nach rechts unten navigieren. Bei mir persönlich funktioniert das diagonale Lesen ab drei bis vier Zeilen besser als eine rein horizontale Augenbewegung.

Als nächstes geht es darum, den Sinn eines Abschnittes in möglichst kurzer Zeit zu erfassen. Bevor wir dies an einem normalen Lesetext trainieren, üben wir zunächst anhand von Sprichwörtern. Diejenigen auf der ersten Seite werden Sie im Regelfall kennen und die auf der zweiten Seite meistens

nicht, weil diese bewusst entsprechend ausgewählt und sortiert wurden. Decken Sie den Text einfach so häufig blitzartig auf, bis Sie glauben, das Sprichwort bzw. den Kerngedanken erkannt zu haben. Pausieren Sie jedoch zumindest eine kurze Weile zwischen den Aufdeckungsvorgängen und bemühen Sie sich jeweils um eine möglichst gute, aktive Rekonstruktion des Geschehenen. Versuchen Sie bewusst das Wahrgenommene zu entschlüsseln, bevor Sie nochmals schauen. Wenn Sie meinen, den Sinn erfasst zu haben, dann lesen Sie das Sprichwort vollständig und überprüfen Sie Ihre Auffassung. Seien Sie nicht um Ihr Lesetempo beim Verstehen eines Sprichwortes besorgt. Aus meiner Sicht sind Sprichwörter außerhalb dieser Übung, bei der es um das Trainieren der selektiven (auf Schlüsselwörter konzentrierten) Wahrnehmung geht, nicht für PowerReading geeignet. Vielfach gibt es eine tiefere Bedeutung oder eine Anregung zum Nachdenken, die beim Lesen mit Hochgeschwindigkeit natürlich häufig verloren geht

**.Mitmach-Teil Nr. 19 (Erkennungstempo Nr. 5)**



Ein voller Bauch  
studiert nicht gern

Viele Köche  
verderben den Brei

Gleich und gleich  
gesellt sich gern

Ein Bild sagt mehr  
als tausend Worte

Jeder ist des Glückes  
eigener Schmied

Was Hänschen nicht lernt,  
lernt Hans nimmermehr

Einem geschenkt Gaul  
schaut man nicht ins Maul

Nach dem Essen sollst Du  
ruhen oder tausend Schritte tun

Was Du heute kannst besorgen,  
das verschiebe nicht auf morgen

Der Klügere gibt nach,  
aber nicht auf

In der Sonne ernten,  
im Schatten essen

Erfolg ist der Sieg der  
Einfälle über die Zufälle

Rekorde sind dazu da,  
um gebrochen zu werden

Nicht die Genialen,  
die Zähnen erreichen ihr Ziel

Mit den Flügeln der Zeit  
fliegt die Traurigkeit davon

Der Scherz ist oft das Loch,  
aus dem die Wahrheit pfeift

Wer glaubt, etwas zu sein,  
hat aufgehört, etwas zu werden

Dass wir miteinander reden können,  
macht uns zu Menschen

Willst Du den Charakter eines  
Menschen erkennen, gib ihm Macht

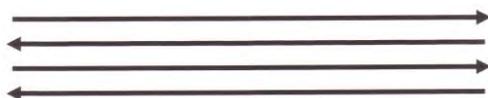
Nehmen Sie sich als nächstes ein Buch oder einen längeren Artikel zur Hand. Versuchen Sie nun ebenfalls, den Hauptgedanken einzelner Abschnitte in möglichst kurzer Zeit herauszufiltern. Dieses Mal aber nicht durch blitzartiges Aufdecken, sondern indem Sie Ihre Augen mit Ihrer Lesehilfe über den Abschnitt führen. Die Bewegung kann primär horizontal oder auch vertikal sein. Probieren Sie einfach selbst verschiedene Methoden aus. An dieser Stelle werden bewusst keine Vorgaben hinsichtlich der Augenführung gegeben, damit Sie Ihre eigenen, intuitiven Muster ein wenig kennen lernen. Diese sind möglicherweise für Sie die besten Führungsmuster. Weitere Anregungen finden Sie unter „Überfliegetechniken“ im Kapitel 6 „Textarten – Besonderheiten“. Empfehlen würde ich jedoch, zumindest kurz zunächst eigene Varianten auszuprobieren und zu beobachten. Anschließend können Sie immer noch die Standardtechniken ausprobieren und überprüfen, welche für Sie besser funktionieren.

### **Ultimatives Training: Vor und Zurück**

Nächster und zunächst letzter Drill! Für den folgenden Drill benötigen Sie einen Text, der eine mittlere Zeilenbreite besitzt. Ideal wäre zunächst ein relativ kleines Taschenbuch – im Idealfall zu einem Thema, bei welchem Sie ein gutes Hintergrundwissen haben oder auch ein Buch, das Sie bereits gelesen haben. Ein leicht lesbares Buch ist hierbei deshalb hilfreich, weil nun wiederum etwas eingeführt wird, das die meisten Leser noch nie gemacht haben. Gleich werden Sie einzelne Zeilen abwechselnd vorwärts und rückwärts lesen. Für den unwahrscheinlichen Fall, dass Sie keinen bisherigen Drill für verrückt gehalten haben, ist dies

eine weitere Gelegenheit, eine solche Reaktion zu provozieren.

Wie funktioniert das Ganze? Sie führen Ihre Augen mit Verständnistempo wie gewohnt über die erste Zeile von links nach rechts. Danach wandern Sie allerdings nicht auf den Anfang der zweiten Zeile zurück, sondern führen Ihre Augen von rechts nach links über die Zeile. Dadurch verlieren Sie keine Zeit durch das Zurücklaufen zum linken Randbereich. Sie arbeiten so ähnlich wie ein Drucker der älteren Generation, der im Wechsel eine Zeile von links und eine Zeile von rechts beginnt. Eine gewisse Hemmung begleitet die meisten Menschen an dieser Stelle. Es geht auch nicht mit jedem Text. Vor allem müssen Ihr Verständnistempo und die Textbreite in einem günstigen Verhältnis zueinander stehen. Ich persönlich konnte Taschenbücher erst auf diese Weise lesen und gleichzeitig die Sätze im Regelfall gut verstehen, als ich den WPM-Wert von ca. 500 hinter mir gelassen hatte. Je breiter der Text, desto schwieriger wird diese Leseweise.



Da es gut möglich ist, dass Sie bezüglich des Rückwärtslesens weiterhin skeptisch sind, möchte ich Ihnen einen Dialog, den ich mit einem Seminarteilnehmer geführt habe, nicht vorenthalten (ZD steht für Zach Davis und TN für Teilnehmer):

- ZD: *„Jetzt lesen wir vorwärts und rückwärts. Ihrem Gehirn ist es völlig egal, in welche Richtung Sie lesen!“*
- TN: *„Aber ich kann doch nicht von rechts nach links lesen!?“*
- ZD: *„Viele Millionen Menschen lesen von rechts nach links oder von oben nach unten!“*
- TN: *„Wenigstens wird bei Sprachen, die von rechts nach links geschrieben werden, auch in dieselbe Richtung gelesen und nicht abwechselnd vorwärts und rückwärts“*
- ZD: *„Stimmt, allerdings verstehen Sie Texte auch, wenn Sie die Wörter nicht in der Reihenfolge aufnehmen. Gerade im Deutschen wird beispielsweise der nicht-konjugierte Teil eines Verbs auseinander gezogen. Beispiel: Die Komplexität eines Satzes hängt vor allem von seinem Inhalt, aber auch von seiner Struktur, ab.“*

Betrachten Sie auch den folgenden Text, der immer mal wieder im Umlauf ist:

Gmäeß eneir Sutide eneir elgnihcesn Uvinisterät in Cmbraidge, ist es nchit witihcg in wlecehr Rneflogheie die Bstachuebñ in eneim Wrot snid, das Ezniige was wcthiig ist, ist dsas der estre und der leztte Bstabchue an der ritihcegn Pstoiion snid. Der Rset knan ein ttoaelr Bsinöldñ sien, tedztorm knan man ihn onhe Pemoblre lseen. Das ist so, wiel wir nciht jeedñ Bstachuebñ enzelin leesñ, snderon das Wrot als Gseatems.

Dies ist übrigens auch ein hervorragendes Beispiel dafür, dass langsames Lesen das Textverständnis durchaus verschlechtern kann. Stellen Sie sich vor, dieser Text wäre nicht in seiner Gesamtheit zu sehen, sondern nur Buchstabe für Buchstabe hintereinander eingeblendet. Das langsamere Aufnehmen des Textes würde in diesem Fall sogar zu einem dramatischen Abfall des Verstehens führen.

Das Gehirn ist also auch bei einer falschen Wortreihenfolge meistens in der Lage, den richtigen Sinn zu erfassen. Natürlich hat dies Grenzen. Wenn Sie beispielsweise einen ganzen Artikel nehmen und die einzelnen Wörter alphabetisch, der Länge nach oder rein zufällig sortieren, wird das Thema wohl noch erkennbar sein. Der Sinn des Textes ist jedoch nicht mehr zu verstehen. Aber es gibt, sofern Sie schon ein schneller Leser sind, viele Lesesituationen, bei denen Rückwärtslesen funktioniert. Je schneller Sie lesen können, desto mehr Texte können Sie auch auf diese Weise verstehen.

### **Mitmach-Teil Nr. 20 (Drill Nr. 5)**



1. Runde: 3 Min vorwärts, rückwärts (!), bspw. 400 WPM
2. Runde: 3 Min vorwärts, rückwärts (!), bspw. 600 WPM
3. Runde: 3 Min vorwärts, rückwärts (!), bspw. 800 WPM

Das Füttern des Gehirns mit Informationen, die teilweise in einer unüblichen Reihenfolge eingespeist werden, kann eine gewisse Gewöhnungsperiode bedingen. Experimentieren Sie hierbei mit verschiedenen Geschwindigkeiten. Eine Erhöhung kann gerade bei dieser Art zu lesen durchaus zu einem etwas besseren Verständnis führen. Sollten immer noch Buchstabendreher in diesem Buch zu finden sein, wissen Sie jetzt, dass dies natürlich kein Versehen, sondern

Absicht ist (nur ein Spaß, ich bin für die Mitteilung von Fehlern und Verbesserungsvorschlägen dankbar).

Machen Sie ein Spiel daraus, selber neue Varianten zu erfinden. Ein wesentlicher Teil des PowerReading-Automatic-Trainers (100-Euro-Gutschein durch dieses Buch anwendbar!) ist, neben dem Seminar in Videoform und den Blickspannenübungen, eine Menge automatisch ablaufender Drills nach bewährten Mustern, die Ihren weiteren Fortschritt garantieren. Übrigens finden Sie eine überblicksartige Darstellung der bisherigen Drilleinheiten und einiger weiterer Optionen im Anhang.

## Subvokalisieren

Es gibt noch ein Thema, das der Vollständigkeit halber in den Bereich Geschwindigkeit gehört. Dieses ist jedoch aus meiner Sicht, entgegen der Meinung einiger Trainerkollegen (deren Meinung ich durchaus meistens sehr schätze), nicht von besonders hoher Bedeutung: Das Subvokalisieren. Was bedeutet dieser Begriff? Subvokalisieren bezeichnet das laute und auch gedankliche Mitsprechen beim Lesen. Sicher haben Sie schon mal Kinder beobachtet, die zumindest einige Laute mitsprechen und nur mit Anstrengung diese Laute unterdrücken können. Eine mildere Version des Subvokalisierens ist das leichte Mitbewegen der Lippen bei manchen Buchstaben(kombinationen), ohne dass Laute produziert werden. Selbst ein rein gedankliches Mitsprechen des Textes, das von außen nicht wahrnehmbar ist, wird als Subvokalisieren bezeichnet.



Häufig wird argumentiert, dass subvokalisierende Leser sich hierdurch selber bremsen und nicht schneller lesen können, als sie sprechen können. Ich beobachte fast ausnahmslos Folgendes: Bei zunehmender Geschwindigkeit nimmt das Subvokalisieren automatisch ab und beschränkt sich auf immer weniger Wörter, weil das Sprechen einfach nicht mehr mit dem Lesetempo Schritt halten kann. Das Problem (wenn es überhaupt eines ist) verschwindet ohne explizite Anstrengung, das Subvokalisieren zu unterdrücken. Außerdem kann es durchaus sinnvoll sein, einige Schlüsselwörter zumindest ansatzweise bzw. geistig zu subvokalisieren. Viele extrem schnelle Leser subvokalisieren ein paar wenige Schlüsselwörter, um die Inhalte besser zu behalten. Zu versuchen, das Subvokalisieren vollständig zu unterdrücken, ist meistens ein frustrierendes Erlebnis. Ganz leicht unterdrücken können Sie das Subvokalisieren durch ein „Übertönen“. Nehmen Sie einen Laut, bspw. „A“ und sagen beim Lesen (im Kopf) „A-A-A-A“. Ihr Textverständnis wird erheblich geringer sein.

## **Das Wichtigste in Kürze**

- Eine systematisch sinnvolle Überforderung Ihrer Lesefähigkeiten bringt weitere Steigerungen
- Viele Menschen lesen langsamer, als es für das Textverständnis optimal wäre
- Gute Drills erhöhen Ihr Verständnistempo
- Das periphere Sehvermögen ist erstaunlich groß
- Das periphere Sehen in vertikaler Richtung lässt sich ausbauen und für das Mehrzeilenlesen nutzen

## **Kapitel 5: Gute Rahmenbedingungen**

Welche Bedingungen sind es, die ein effektives Lesen begünstigen bzw. behindern? Nicht immer liegen alle Faktoren in Ihrer Hand. Wenn Sie unterwegs gerade in der Bahn oder im Flugzeug sitzen bzw. in der Warteschlange stehen, dann werden in der Regel beispielsweise die Lichtverhältnisse nicht ideal sein. Dennoch sollten Sie die optimalen Lesebedingungen kennen, um sich diesen in der jeweiligen Situation bestmöglich annähern zu können. Hierbei muss ergänzt werden, dass die hier dargestellten Faktoren solche sind, die sich für die Mehrheit der Leser als begünstigend herausgestellt haben. Dies bedeutet nicht zwingend in jeder Hinsicht, dass diese auch für Sie persönlich die bestmöglichen Bedingungen sind – Unterschiede von Person zu Person, Prägungen und Präferenzen gelten natürlich auch für manche Rahmenbedingungen eines effektiven Lesens. Beispielsweise sind Menschen mit einer hellen Augenfarbe im Durchschnitt lichtempfindlicher. Die meisten Aspekte sind allgemeingültig, einige jedoch nicht.

## **Physisches: Abstände, Haltung und Licht**

Wo sollte sich das zu lesende Buch befinden? Logischerweise sollte es vor Ihnen sein und vor allem aufgeschlagen – so viel zu den Grundvoraussetzungen. Aber in welchem Abstand, auf welcher Höhe und in welchem Winkel? Viele schnelle Leser vergrößern (im Vergleich zu langsamen Lesern) den Abstand zwischen Ihren Augen und dem Lesematerial. Welchen Vorteil hat ein vergrößerter Abstand zwischen Augen und Text? Sie erinnern sich an Ihre Blickspanne? Die hatten wir in Zentimetern gemessen. Das war für unsere bisherigen Zwecke auch absolut ausreichend und angebracht. Genauer betrachtet, ist Ihre Blickspanne jedoch ein Winkel mit einer bestimmte Gradzahl. Wenn Sie in die Ferne schauen, dann haben Sie (gutes Wetter und Sehschärfe vorausgesetzt) eine Blickspanne, die sogar viele Kilometer breit ist. Für unser Lesen bedeutet ein größerer Abstand zum Text, dass wir eine höhere Zahl von Wörtern mit einer Blickspanne und somit einer Augenfixierung abdecken können. Ab irgendeinem Punkt, der vor allem von der Schriftgröße abhängt, wird die Entfernung jedoch zu groß. Die Wörter erscheinen derart klein, dass deren Aufnahme zu mühsam wird. Ein guter Abstand für die meisten Texte und Leser ist knapp die eigene Armlänge – also etwas weiter vom Körper entfernt als die meisten Menschen lesen.

Das Lesematerial sollte sich zwar unterhalb der Augenhöhe befinden, aber idealerweise nicht so tief, dass Ihre Nackenmuskulatur stark gestreckt wird. Achten Sie von Zeit zu Zeit darauf, welche Höhe bei Ihnen zu einer möglichst geringen Verspannung im Nacken- und Schulterbereich führt. Wenn Sie nicht die Möglichkeit der Höhenanpassung

Ihres Schreibtisches haben, können Sie vielleicht verschieden dicke Unterlagen für das Lesematerial benutzen oder die Höhe Ihres Stuhls verstellen.

Meistens werden zu lesende Bücher auf eine horizontale Fläche, wie zum Beispiel den Schreibtisch gelegt. Deutlich günstiger für das Sehen des Textes ist es jedoch, wenn der obere Teil des Buchs höher liegt als der untere. Im Idealfall beträgt der Winkel zwischen Ihrem Blick und der Buchseite ungefähr 90 Grad. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Linie von Ihren Augen zum Buch ziehen. Diese Linie sollte in etwa im rechten Winkel auf das Buch fallen. Je höher Sie das Buch positioniert haben, desto stärker sollte der obere Teil des Buchs daher zu Ihnen geneigt sein. Experimentieren Sie mit verschiedenen Abständen, Höhen und Winkeln. Es gibt übrigens auch spezielle Halterungen für Bücher.

Eine gute Sitzhaltung ist gleich aus mehreren Gründen besonders vorteilhaft. Gerade bei längeren Leseinheiten führt ein Sitzen mit gekrümmtem Rücken beispielsweise meistens zu unangenehmen Verspannungen der Muskulatur. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Aufnahmefähigkeit an seine Grenzen stößt, dann sind es in erster Linie Ihre Muskeln und nicht Ihre Gehirnzellen, die ermüdet sind. Das Gehirn ist den ganzen Tag über mit der Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesreizen beschäftigt. Selbst das Lesen komplizierter Sachverhalte stellt an das Gehirn keine außerordentlich hohe Belastung dar. Ermüdungserscheinungen sind somit primär dem muskulären Bereich zuzuordnen. Eine gute Körperhaltung begünstigt daher Ihre Belastungsfähigkeit. Bemühen Sie sich um ein aufrechtes Sitzen, bei dem Ihre Schultern nicht



nach vorne hängen, sondern entspannt am Oberkörper sitzen. Besonders das Nachobenziehen der Schultern (und auch das Zusammenpressen von Ober- und Unterkiefer) sind Stresssignale. Ein aufrechtes und entspanntes Sitzen ist förderlich für die Durchblutung und somit den Sauerstofftransport an das Gehirn.

Gerade die Sauerstoffversorgung des Gehirns ist von immenser Bedeutung. Zwar macht das Gehirn nur ca. ein bis zwei Prozent des gesamten Körpergewichts aus (wenn es deutlich weniger ist, dann hat dies nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun, sondern liegt meistens am Lebensstil), verbraucht aber ca. 25 Prozent des aufgenommenen Sauerstoffs. Aus dieser Gegenüberstellung heraus wird die Bedeutung eines effizienten Sauerstofftransportes für die Gehirnarbeit, zu welcher auch Lesen gehört, deutlich.



Passen Sie Ihre Sitzhöhe möglichst so an, dass Sie Ihre Füße nebeneinander auf den Boden stellen können, um einen Teil der Belastung Ihres Rückens abzufangen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihre Füße auch tatsächlich nebeneinander hinzustellen. Das Übereinanderschlagen der Beine ist zwar stark verbreitet, aber (unter anderem für die Durchblutung und den Fluss elektrischer Impulse) ungünstig. Eine zu hohe Bequemlichkeit ist weder für Ihren Bewegungsapparat gesund, noch für Ihre Aufmerksamkeit optimal. Vielleicht kennen Sie aus eigener Beobachtung das Phänomen, dass Sie in besonders bequemer Haltung eher müde werden als wenn Sie aufrecht an einem Tisch sitzen. Durch ein aufrechtes Sitzen signalisieren Sie Ihrem Gehirn, dass Wachheit und Aufmerksamkeit gefordert sind. Durch

ein Sitz-Liegen hingegen senden Sie Ihrem Gehirn das Signal, dass es jetzt Zeit zum Ausruhen bzw. Schlafen ist. Das Gehirn reagiert hierauf unter anderem durch die Ausschüttung entsprechender Hormone.

Natürlich ist es in keiner Weise erforderlich, ein Sklave der eigenen Haltung zu werden. Achten Sie bei längerem Sitzen auf diese Aspekte und entwickeln Sie Gewohnheiten, die Sie unterstützen statt Sie zu behindern. Dies ist vergleichbar mit der Ernährung: Wenn Sie ab und zu mal etwas „Ungesundes“ essen, kann Ihr Körper dies in der Regel kompensieren – solange gesundheitsförderliche Nahrungsmittel die Basis Ihrer Ernährung bilden.

Eine besondere Rolle für die Augen spielt das Licht. Schlechte Lichtverhältnisse führen zu einer unnötigen Anstrengung für die Augen. Welche Lichtverhältnisse sind am besten zum Lesen geeignet? Ein möglichst hoher Anteil an natürlichem Licht, d.h. Tageslicht sollte angestrebt werden. Vor allem im Winter ist Tageslicht nicht immer in der gewünschten Menge vorhanden. Die Beleuchtung sollte möglichst den ganzen Raum erhellen. Wenn Sie nur eine kleine Lichtquelle haben, dann ist der Helligkeitsunterschied zwischen dem Lesematerial und der Umgebung meistens recht hoch. Die Augenbelastung steigt dadurch deutlich an. Nicht immer gibt es einen praktikablen Ausweg. Bei einem Nachtflug werden Sie typischerweise nur die Wahl zwischen einer kleinen Lesebeleuchtung und dem Verzicht auf das Lesen haben. Praktikabler sind in solchen Fällen Audioprodukte. Viele Bücher sind mittlerweile in hörbarer Form erhältlich und können eine produktivere Zeitnutzung ermöglichen: Beispielsweise bei Autofahrten, oder wenn Sie keine Lust haben bzw. zu müde sind, um aufmerksam zu

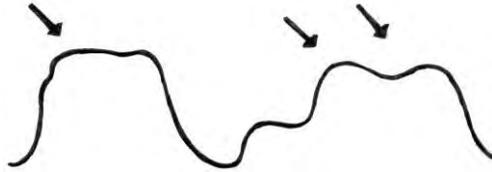
lesen. Wenn Sie sich für Audioprodukte von mir interessieren, schauen Sie in unseren Webshop unter [www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de).

Die Lichtquelle sollte sich möglichst schräg hinter und über Ihrer Schulter befinden – und zwar auf der Seite, auf welcher Sie nicht schreiben bzw. Ihre Lesehilfe führen, damit diese keine unnötigen Schatten auf den Text wirft. Wenn Sie mehrere, ähnlich helle Lichtquellen aus verschiedenen Richtungen haben, reduziert sich die Schattenbildung ohnehin.



## **Die beste Tageszeit**

Wenn Sie die Möglichkeit haben den Zeitpunkt Ihres Hauptlesepensums zu steuern, dann achten Sie auf Ihre persönlichen Leistungsschwankungen über den Tag. Diese „Formschwankungen“ sind nicht bei jeder Person gleich. Die meisten Menschen sind am Vormittag besonders leistungsfähig, fallen nach dem Mittagessen in ein Tief und erholen sich im Laufe des Nachmittags wieder davon. Wenn Sie Ihre eigene Leistungskurve nicht kennen, dann achten Sie bewusst darauf und nutzen Sie die besseren Phasen für Aufgaben, die eine höhere Konzentration erfordern. Routineaufgaben können Sie auch mit halber Kraft erledigen. Dies gilt natürlich auch für andere Tätigkeiten. Vielleicht gibt es auch Aufgaben, die noch mehr Konzentration erfordern als das Lesen. Macht es nicht Sinn, die wichtigsten Aufgaben in Hochform zu erledigen?



Stellen Sie auch so gut wie möglich sicher, dass Sie während Ihrer Lesezeit nicht ständig unterbrochen werden. Klassische Störzeiten in den meisten Unternehmen sind vormittags von neun bis zwölf Uhr und nachmittags zwischen 14:00 und 16:30 Uhr. Wenn die Hauptstörzeiten bei Ihnen ähnlich aussehen, dann nutzen Sie z.B. die Mittagszeit oder die frühen Morgenstunden zum Lesen.

Was können Sie außerdem noch machen, um nicht gestört zu werden? Sie können das Telefon umstellen und im Sekretariat (sofern vorhanden) Bescheid geben, dass Sie nur in Notfällen erreichbar sind. Auch ein Schild an der Tür mit einem freundlichen, aber klaren Hinweis kann hilfreich sein. Der Text könnte z.B. lauten: „Im Augenblick arbeite ich hochkonzentriert. Ab 15:00 Uhr stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Danke für Ihre Unterstützung.“ Eine solche Maßnahme wird die Anzahl der Unterbrechungen deutlich reduzieren und zugleich bei den meisten Menschen auf Verständnis stoßen, sofern Ihre Nicht-Verfügbarkeit nicht die Regel darstellt.

Wenn Ihre Gedanken übrigens trotz Unterbrechungsfreiheit nicht beim Lesetext sind, sondern um andere Themen kreisen, dann kann es hilfreich sein, das Lesen kurz zu unterbrechen. Machen Sie einfach ein paar Kurznotizen zu diesen Themen, um Ihr Gehirn zu beruhigen und diesem mitzuteilen, dass es sich durchaus wieder auf den Lesetext

konzentrieren darf. Angenommen, Sie möchten die Unterlagen eines Bewerbers sichten, weil dieser in wenigen Minuten zum Vorstellungsgespräch eintreffen wird. Ihre Gedanken kreisen allerdings ständig um die Vorbereitung eines sehr wichtigen Termins, der erst am nächsten Tag stattfindet. Wenn Sie ein paar Kurznotizen hierzu machen, senden Sie Ihrem Gehirn folgende Botschaft: „Hallo Gehirn, du kannst dich ruhig auf die Bewerbungsunterlagen konzentrieren. Die einzelnen Vorbereitungsaktivitäten sind aufgeschrieben und gehen daher nicht verloren.“ Ein paar Stichworte können Wunder wirken und im Endeffekt deutlich Zeit sparen.

## **Musik, Gesundheit und Wartezeiten**

Eine Frage, die mir im Zusammenhang mit der Leseumgebung häufig gestellt wird, ist, ob Musik beim Lesen hinderlich oder förderlich ist. Hierauf kann keine allgemeingültige Antwort gegeben werden. Dies hängt sowohl von der Art der Musik als auch vom Lerntyp ab. Gerade Menschen, die sehr stark auditiv geprägt sind, empfinden Musik häufig als ablenkend. Auditiv geprägte Personen können gehörte Informationen leichter aufnehmen als Reize, die über andere Sinneskanäle eintreffen. Sie haben eine Präferenz für Akustik gegenüber den anderen beiden Hauptkanälen Sehen (visuell) und Fühlen (kinästhetisch). Diese führt dazu, dass bei gleichzeitigem Eintreffen von visuellen und auditiven Reizen, die Aufmerksamkeit stärker auf das Gehörte gerichtet wird. Dies wäre beim Versuch, einen Text (visueller Vorgang) aufzunehmen, störend. Manche Leser empfinden Musik überhaupt nicht als Ablenkung. Wieder



andere können sich bei leiser, klassischer Musik im Hintergrund sogar besser konzentrieren als ohne Musik, empfinden aber jede andere Musik als störend.

Auch Ihr allgemeiner Gesundheitszustand beeinflusst Ihre Leseleistungsfähigkeit. Ausführliche Anweisungen für eine gesunde Lebensweise wären in diesem Buch sicher fehlplatziert. Auch sind Sie vielleicht die mahnenden Worte über die nachfolgend aufgelisteten Lebensgewohnheiten leid. An dieser Stelle sei nur auf einige wichtige Faktoren hingewiesen. In positiver Hinsicht: Genügend Schlaf, eine gesunde Ernährung, viel Flüssigkeit, effektives Atmen und ausreichend Bewegung. In negativer Hinsicht: Schädigende Substanzen wie Alkohol, Zigaretten, Koffein, sonstige Drogen und auch negative Gedanken. Jeder einzelne Faktor, der nur schlecht erfüllt ist, erhöht nicht nur Ihr Krankheitsrisiko, sondern verringert auch Ihre körperlichen und geistigen Potenziale – inklusive Ihres Lesepotenzials.

Noch ein Tipp zur Abrundung dieses Kapitels: Auch wenn die Rahmenbedingungen absolut nicht optimal sind, können Sie Wartezeiten durch Lesen oft sinnvoll überbrücken. Die Gesamtzeit, die der Durchschnittsmensch im Laufe des Lebens mit Warten verbringt, addiert sich zu mehreren Jahren: Warten auf Verkehrsmittel, in Verkehrsmitteln, bei Behörden, auf Ihre Verabredung oder beim Starten des Computers, um nur einige zu nennen. Diese Zeit können Sie zum Lesen nutzen – Zeitungsteile, Zeitschriften und Taschenbücher eignen sich aus Platzgründen besonders gut. Eine maximale Leseeffizienz werden Sie in einer Warteschlange wohl nicht erzielen können, aber leichten Lesestoff können Sie in dieser Zeit sehr wohl abarbeiten.

## **Das Wichtigste in Kürze**

- Ein Abstand zum Lesematerial von einer knappen Armlänge ist meistens ideal
- Eine gute Sitzhaltung führt zu einer geringeren Ermüdung, besseren Durchblutung und höheren Sauerstoffversorgung
- Das Licht sollte möglichst natürlich sein sowie wenig Kontraste und Schattenbildungen aufweisen
- Nutzen Sie möglichst die Tageszeiten mit hoher Leistungsfähigkeit und wenig Störungen

# **Kapitel 6:**

## **Textarten – Besonderheiten**

### **Vergnügen vs. Informationssammlung**

Eine wichtige Unterscheidung an dieser Stelle ist die Fragestellung, ob Sie zur Informationsaufnahme oder zum Vergnügen lesen. Wenn Sie zur Unterhaltung lesen, dann ist ein möglichst schnelles Lesen vielleicht kein erstrebenswertes Ziel. Angenommen, Sie möchten sich am Wochenende eine Stunde lang mit einem Roman in entspannter Atmosphäre vergnügen. Wenn Ihr Leseziel vor allem „Vergnügen“ lautet, dann ist das Lesen mit Maximaltempo vermutlich kein geeignetes Instrument. Möglich ist auch, dass Sie bestimmte Passagen in jedem Detail genießen wollen. Mit erhöhter Geschwindigkeit können z.B. Emotionen, besondere Spannungseffekte, besondere Wortreihenfolgen und die Wahrnehmung sprachlicher Höhepunkte durchaus verloren gehen. Andere Abschnitte wiederum können langwierig und weniger spannend sein, so dass Sie es bevorzugen, das Tempo anzuziehen.

Lyrik beispielsweise eignet sich aus meiner Perspektive heraus nicht zum Lesen mit sehr hoher Geschwindigkeit. Rhythmus und tiefere Deutungen werden bei hohem Tempo eher verborgen bleiben. Sicherlich würden Sie auch nicht auf die Idee kommen, im Eiltempo durch eine Kunstausstellung zu laufen – es sei denn, Sie möchten z.B. nur die Information erhalten, welche Stücke ausgestellt sind (oder Sie hassen Ausstellungen und sind nur Ihrem Partner zuliebe dort). Bei Sachtexten hingegen ist das Ziel meistens die

Aufnahme von Informationen in möglichst kurzer Zeit. Das Lesen ist somit ein Mittel zum Zwecke des Erwerbs von Wissen, welches wiederum einer praktischen Anwendung zgedacht ist.

Schon Goethe stellte fest: „Es ist ein großer Unterschied, ob ich lese zu Genuss und Belebung oder zu Erkenntnis und Belehrung.“ Dieser Unterschied ist aus meiner Sicht vergleichbar mit dem Unterschied zwischen Eiskunstlauf und Eisschnelllauf. Beide Sportarten finden mit Kufen und auf Eis statt. Beim Eiskunstlauf kommt es (neben dem technischen Anspruchsniveau) vor allem auf eine möglichst schöne, elegante Kür an. Beim Eisschnelllauf ist das Ziel, eine bestimmte Strecke in so kurzer Zeit wie möglich zurückzulegen, ohne dabei auszurutschen. Sie sollten vor dem Lesen wissen, ob Sie Eiskunst- oder Eisschnelllaufen möchten.

Sie haben durch die vorangegangenen Übungen eine größere Bandbreite an Lesegeschwindigkeiten im Repertoire. Eine solche Bandbreite könnte aktuell beispielsweise von Null bis 500 WPM reichen. Wie schnell sollten Sie nun verschiedene Textarten lesen? Das ist ungefähr so, als ob Sie fragen, ob ein Land zu Fuß, mit dem Fahrrad, Auto, Hubschrauber oder Flugzeug erkundet werden sollte. Auf diese Frage können nur allgemeine Empfehlungen gegeben werden (z.B. Städte zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Berge mit Fahrrad oder Auto, Wüste mit Auto, Hubschrauber oder Flugzeug). Solche allgemeinen Empfehlungen (nicht nur bzgl. Tempo) werden im Folgenden in Bezug auf verschiedene Texttypen gegeben – quasi Reisetipps für Ihre Texterkundung.

Grundsätzlich ist es für Ihre Leseeffizienz von Vorteil, wenn Sie gleichartige Texte bündeln. Sie lesen beispielsweise in einer Leseinheit zunächst im Block alle Ihre E-Mails und dann im Block die relevanten Fachartikel. Versuchen Sie ein Springen zwischen verschiedenen Texttypen zu vermeiden. Eine Ausnahme für diese Empfehlung stellt folgende Situation dar: Sie haben einige wenige, klar voneinander abgrenzbare Lesethemen, zu welchen sich Ihre Texte zuordnen lassen. In diesem Fall kann es vorteilhaft sein, z.B. alle Texte über Marketing zuerst zu lesen und im Anschluss alle über Steuern. Natürlich kann es Ihnen bei der Bewältigung eines großen Lesehaufens auch passieren, dass Ihnen ein Thema nach einer Weile einfach zu langweilig wird und ein Themensprung eine willkommene Abwechslung beschert.

## **Bücher**

Bei Büchern sollten Sie vor dem Lesen des eigentlichen Textes eine Vorschau machen. Dies hat vor allem vier Vorteile:

- Sie treffen eine bessere Buchauswahl
- Sie sind beim Lesen schneller
- Sie verstehen den Inhalt besser
- Sie konzentrieren sich auf die wichtigsten Buchteile

Hierbei geht es darum, zunächst „um den Text herum“ zu lesen. Dies dient in erster Linie dazu, dem Gehirn einige Orientierungspunkte für das weitere Lesen zu geben. Der erste Blick bei der Betrachtung eines Buchs fällt in der Regel auf die Vorderseite. Lesen Sie auch bewusst einen

eventuell vorhandenen Untertitel. Alleine dieser kann einen wichtigen Hinweis zum Schwerpunkt eines Buchs geben. Ein Buch über Rhetorik beispielsweise kann sich primär mit dem Sprechen vor Publikum, mit Verkaufssituationen, Argumentationsführung oder auch Schlagfertigkeit beschäftigen. Als (angehender) Redner beispielsweise wollen Sie jedoch sicherstellen, dass Sie dasjenige über die Rhetorik vor einer Gruppe kaufen.

Auf der Rückseite und auf den eventuell vorhandenen Klappentexten bekommen Sie nähere Hinweise zum Nutzen, den das jeweilige Buch verspricht. Vielfach finden Sie auch Zitate namhafter Institutionen oder Persönlichkeiten. Würdigungen von den Redaktionen renommierter Zeitungen oder Zeitschriften sind im Durchschnitt objektiver als Aussagen von Einzelpersonen. Aussagen über gute Verkaufszahlen sprechen natürlich für das Buch. Aber selbst Platzierungen auf Bestsellerlisten sind mit Vorsicht zu genießen, da diese nicht zwingend die Qualität widerspiegeln. Ein großer und effektiver Vermarktungsaufwand oder die hohe Bekanntheit des Autors bspw. können ein Buch zu einem Verkaufserfolg machen, der nicht primär durch die Qualität begründet ist. Ist ein Buch, das durch umfangreiche Marketingmaßnahmen zehnmal so häufig verkauft wurde, besser oder schlechter als dasjenige mit den geringeren Verkaufszahlen? Zitate bekannter Persönlichkeiten sind insofern brauchbar, als dass die meisten seriösen Personen ihren guten Namen nur dann benutzen lassen, wenn sie von dem Buch tatsächlich positiv beeindruckt sind. Relativierend muss jedoch auch hierbei hinzugefügt werden, dass solche Aussagen natürlich häufig einen Freundschaftsdienst oder einen gegenseitigen Austausch darstellen.

Informationen über den Autor können sehr hilfreich sein:

- Beruflicher Werdegang?
- Praktiker oder Theoretiker?
- Kultureller und sozialer Hintergrund?

Sie lesen z.B. ein Buch über ein Gesundheitsthema: Wenn das Buch von einem Heilpraktiker geschrieben wurde, wird es im Regelfall einen deutlich anderen Charakter besitzen, als wenn es von einem Schulmediziner zu Papier gebracht wurde. Bei Managementbüchern werden Sie von einem Universitätsprofessor oft eine andere Perspektive vorfinden als von einer langjährigen Führungskraft oder einem Unternehmensberater. Könnte es für Sie nützlich sein, nicht erst nach dem Lesen von 50 Seiten festzustellen, aus wessen Perspektive heraus das Thema beleuchtet wird? Ich meine: Ja!

Um den Aussagewert möglichst gut zu begreifen, kann selbst das Erscheinungsdatum des Buchs wichtig sein. In vielen Sachgebieten schreitet die Entwicklung so schnell voran, dass zehn Jahre alte Erkenntnisse bereits deutlich weiterentwickelt, überholt oder sogar widerlegt wurden. In der Gehirnforschung stammt beispielsweise der überwiegende Anteil des heutigen Wissensstands aus dem unmittelbar zurückliegenden Jahrzehnt.

Beim Themengebiet Finanzen gibt es einige zeitlose Klassiker, die schon in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts geschrieben wurden. Die zugrunde liegenden Prinzipien besitzen heute noch Gültigkeit. Aber angenommen, der Autor beschreibt eine Person mit einem Monatseinkommen von 1000 US-Dollar. Zum besseren Verständnis seiner Einkommensverhältnisse ist es hilfreich

zu wissen, ob dieses Buch vor hundert Jahren oder letztes Jahr geschrieben wurde.

Welche Aufmerksamkeit verdient das Inhaltsverzeichnis? Aus meiner Sicht sollte das Inhaltsverzeichnis mit ungefähr der gleichen Geschwindigkeit gelesen werden wie der Rest des Buchs. Versuchen Sie den Buchaufbau bereits vor dem Lesen zu begreifen. Ein stufenförmiges Vorgehen erweist sich hierbei als besonders effektiv. Lesen Sie zunächst die erste Gliederungsebene des Buches, d.h. die Überschrift des ersten Kapitels, dann die Überschrift des zweiten Kapitels, dann diejenige des dritten usw. Hierdurch erschließen Sie den Grobaufbau und erkennen den groben Verlauf der Gedankenführung. Erst wenn Sie diesen einigermaßen verstanden haben, sollten Sie sich näher mit den einzelnen Unterpunkten des Inhaltsverzeichnisses auseinander setzen. Dann erst können Sie nämlich die tieferen Ebenen auch gedanklich gut einsortieren. Hierbei bleibt es Ihrer persönlichen Präferenz überlassen, ob Sie die Unterpunkte zu jedem Kapitel komplett während der Vorschau lesen oder erst unmittelbar vor dem Lesen des jeweiligen Kapitels. Letzteres oder sogar beides ist vor allem bei besonders schwieriger Lektüre sinnvoll, sowie bei einem sehr gründlichen Bearbeiten, z.B. zur Prüfungsvorbereitung.

Bemühen Sie sich darum, Aufbaumuster zu erkennen. Bei vielen Sachgebieten sind die Kapitel in einer für das jeweilige Thema typischen Weise angeordnet. Ist es bspw. ein chronologischer Aufbau oder einer, der den Leser vom Allgemeinen zum Speziellen führt? Wieder andere sind am Ablauf der Aktivitäten orientiert, so z.B. meistens bei Büchern über Hausbau, Unternehmensgründung oder Projektmanagement. Natürlich gibt es auch Bücher, bei

denen die Reihenfolge der Kapitel keine besondere Bedeutung hat. Beispielsweise fallen Kompendien oft in diese Kategorie.

Das Stichwortverzeichnis ist in den meisten Fällen nicht der spannendste Teil eines Buchs. In vielen Büchern werden Sie auch kein Stichwortverzeichnis finden. In diesem Buch wurde bspw. darauf verzichtet, weil das ausführliche Inhaltsverzeichnis für die meisten Fälle zum Finden bestimmter Textpassagen geeigneter oder zumindest ausreichend sein dürfte. Neben seiner Funktion als Suchhilfe kann das Stichwortverzeichnis zur Einschätzung des Textniveaus sinnvolle Dienste leisten. Je höher die Anzahl der Wörter, die Ihnen in ihrer Bedeutung unklar sind oder die Sie noch nie gehört haben, desto schwerer wird Ihnen die Lektüre fallen. Das Textniveau (in Relation zu Ihrem Wissensstand) spielt natürlich für Ihre Lesegeschwindigkeit und somit Ihre Bearbeitungszeit und Ihre Zeitplanung eine wichtige Rolle. Wenn mehrere Bücher zu demselben Thema zur Auswahl stehen, ist die Wahl des Buchs mit dem für Sie aktuell angemessenen Niveau für die Effektivität des Wissenserwerbs entscheidend. Letztendlich dient die Erhöhung der Lesegeschwindigkeit lediglich der Erhöhung der Geschwindigkeit des Wissenserwerbs. Was bringt Ihnen eine deutlich erhöhte Lesegeschwindigkeit, wenn Sie ein Buch gewählt haben, dessen Inhalte Sie ohnehin bereits kennen? Ein Fachbuch, das tiefere Sachkenntnis erfordert, als Sie gegenwärtig besitzen, bremst nicht nur Ihre Geschwindigkeit (es sei denn Sie lesen zu Lasten Ihres Textverständnisses), sondern verdirbt Ihnen auch den Lese-  
spaß.

Diese ganzen vorbereitenden Schritte erscheinen vielleicht auf den ersten Blick recht aufwändig. Eine solche Vorschau sollte durchschnittlich jedoch nicht wesentlich länger als fünf Minuten dauern. Diese Zeit holen Sie durch eine höhere Lesegeschwindigkeit locker wieder auf. Bekannte Informationen werden schneller erkannt und können wesentlich zügiger bearbeitet werden.

Auch Ihr Textverständnis steigt durch eine effektive Vorschau, weil Ihr Gehirn ein besseres Gerüst besitzt, in welches neue Informationen eingeordnet werden können. Wenn Sie die Vorschau bereits in der Buchhandlung machen, werden Sie eine fundiertere Kaufentscheidung treffen. Gerade bei Themen, zu denen Sie bereits ein gutes Hintergrundwissen besitzen, werden Sie häufig feststellen, dass das Buch nicht viel Neues hergibt. Vielleicht enthält nur ein einziges Kapitel alle neuen Informationen bzw. die für Sie relevanten Details. Dann stellt sich natürlich die Frage, ob Sie das Buch überhaupt kaufen oder dieses eine Kapitel mit Adлераugen durchlesen. Wenn Sie es schaffen, die relevanten Informationen in einer kürzeren Zeit herauszufiltern, als Sie in der Warteschlange vor der Kasse verbringen, haben Sie meinen Segen, das Buch wieder ins Regal zurückzustellen – vorausgesetzt Sie haben keine wesentlichen Spuren hinterlassen.

## Zeitungen

Eine Besonderheit von Zeitungen ist die Tatsache, dass sie wie bei kaum einer anderen gängigen Lesequelle inhaltlich besonders unterschiedliche Texte abdecken. Während Bücher und Zeitschriften meistens verschiedene Aspekte eines Themas oder einer Themengruppe behandeln, haben Sie bei Zeitungen unter anderem die Kategorien Politik, Wirtschaft und Sport. Im Wirtschaftsteil wiederum finden Sie alles von Texten zur gesamtwirtschaftlichen Entwicklung, über Aktienkurse bis hin zu Personalentscheidungen. Aufgrund dieser Angebotsbreite ist es beim Zeitunglesen besonders wichtig zu entscheiden, was Sie lesen, mit welcher Intensität (d.h. Geschwindigkeit) und vor allem was Sie nicht lesen. Sie können nicht zu jedem Gebiet ein ausgewiesener Experte sein. Entscheiden Sie, welche Informationen aus der Zeitung für Sie wichtig sind: Sei es aus beruflichen Gründen, aus privaten, weil es Ihrer Ansicht nach zu einer guten Allgemeinbildung gehört oder einfach nur unterhaltsam ist.



Lesen Sie zuerst die Überschriften, Zusammenfassungen und alle vergrößerten Textbestandteile. Diese liefern Ihnen ein Orientierungsgerüst. Schauen Sie auch zunächst die Bilder und Grafiken an, bevor Sie den dazugehörigen Text lesen. Haben Sie auch schon einmal eine kompliziert klingende Beschreibung gelesen und anschließend bei der Betrachtung einer Grafik oder Abbildung festgestellt, wie einfach der Zusammenhang in einer bildhaften Darstellung zu begreifen ist? Machen Sie es sich einfacher, indem Sie zuerst die Bilderform wählen.

Zu Titelthemen finden Sie im Normalfall mehrere Artikel. Wenn Sie mehrere oder sogar alle Artikel hierzu lesen möchten, dann starten Sie mit demjenigen, welcher die Hintergründe, Entwicklungsgeschichte bzw. die Grundlagen behandelt. Auch dies dient dazu, ein möglichst solides Fundament anzulegen, auf dem Sie die kleineren, detaillierteren Elemente aufbauen können.

Die bereits geschilderte Informationskonzentration im ersten und letzten Absatz eines Artikels sowie im ersten und letzten Satz eines Absatzes gilt bei Zeitungen ganz besonders. Eine Konzentration auf Ersteres eignet sich logischerweise vorrangig bei längeren Artikeln und Letzteres bei relativ kurzen Artikeln. Vielfach reicht das ausschließliche Lesen dieser Passagen völlig aus, um sich zufriedenstellend zu informieren.

Wahrscheinlich wird Ihnen das Vorwärts-/Rückwärtslesen bei Zeitungen und Zeitschriften aufgrund der geringeren Spaltenbreite leichter gelingen als bei anderen Quellen. Nutzen Sie Zeitungen auch für Ihr Tempotraining. Gerade die Tempovariation, orientiert an der Informationskonzentration, dem Neuigkeitsgrad und Ihrem Interesse, wird Ihnen Zeitersparnisse und Trainingseffekte zugleich bringen.

## PoweReading am Bildschirm

Eine häufige Frage: Funktioniert PoweReading auch am Bildschirm? Ja! Es gibt jedoch einige Besonderheiten zu beachten. Wie funktioniert das Führen der Augen? Eine Möglichkeit ist das Führen der Lesehilfe über die Bildschirmoberfläche. Diese hat jedoch einige Nachteile: Im Laufe der Zeit wird die Oberfläche des Bildschirms in Mitleidenschaft gezogen und Sie werden bei längeren Leseeinheiten Ihren Arm früher oder später nicht mehr hochhalten können. Was für die Ausprägung Ihrer vorderen Schultermuskulatur wohl von Vorteil wäre, ist auf Dauer sicher recht anstrengend und nicht praktikabel. Am besten für Ihre Augen ist es, wenn Sie die jeweiligen Dokumente ausdrucken. Wenn dies nicht möglich oder aus anderen Gründen (z.B. Materialverbrauch) unerwünscht ist, können Sie als Lesehilfe die Maus benutzen. Bei der Maus können Sie sowohl das Tempo Ihrer Augenführung als auch die gewünschte Einsparung der Zeilenränder steuern.



Gerade bei längerem Lesen von Texten am Computer ist es häufig im Endeffekt Zeit sparend, die Spaltenbreite so einzustellen, dass diese für Sie optimal ist. Für eine solche Anpassung eignet sich jedes gute Textverarbeitungsprogramm. Wenn Sie einen Bericht in neun statt elf Minuten lesen können und das Umformatieren nur eine Minute gekostet hat, ist dies eine zeitsparende Investition.

Es gibt noch eine Reihe weiterer Formatierungsaspekte, die einen Einfluss auf Ihre Lesegeschwindigkeit ausüben. Wählen Sie möglichst eine Schriftart, die leicht lesbar ist. Auch die Schriftgröße sollte weder so klein sein, dass das

Erkennen unnötig schwer wird, noch sollten Sie durch besonders große Buchstaben Geschwindigkeit verschenken. Der Zeilenabstand sollte nicht zu groß sein, weil Sie (zumindest unterbewusst) auch Informationen außerhalb Ihrer unmittelbaren Fixierungsbreite und -tiefe aufnehmen. Stellen Sie auch sicher, dass ein deutlicher Kontrast zwischen den Wörtern und dem Hintergrund besteht. Schwarz oder Blau auf Weiß eignet sich beispielsweise gut.

Viele Leser neigen dazu, vor dem Bildschirm seltener als gewöhnlich zu blinzeln. Dies führt zu einem Austrocknen und einer erhöhten Belastung der Augen. Achten Sie auf ein regelmäßiges Blinzeln und lassen Sie Ihren Blick von Zeit zu Zeit in die Ferne schweifen oder zumindest im Zimmer umherwandern. Auch die im Kapitel 2 „Spannende Augenblicke“ beschriebenen Augenentspannungsübungen sind beim Bildschirmlesen besonders unterstützend.

Wenn Sie viele E-Mails empfangen und noch kein effektives, d.h. nach sinnvollen Gruppen sortiertes, Ordnersystem besitzen, könnte dieses ebenfalls weitere Zeit sparen. Sie können mit vielen Mailverwaltungssystemen Ihre E-Mails unter anderem nach Absender(kreis), Empfänger(kreis), Dringlichkeitsvermerk, Betreff oder Stichworten automatisch sortieren lassen. Es kann deutlich effektiver sein, E-Mails nicht in der Reihenfolge Ihres Eintreffens, sondern z.B. nach Themengebieten abzarbeiten.

Da gerade das Volumen des Bildschirmlesens (vor allem in Form von E-Mails) in den letzten Jahren förmlich explodiert ist, noch ein Tipp in diesem Zusammenhang. Dieser hat nur indirekt mit Ihrer Leseeffizienz zu tun und ist eher dem

Zeitmanagement zuzuordnen: Lesen Sie alles möglichst nur einmal und entscheiden Sie sofort, was mit dem Material zu machen ist: Beispielsweise wegwerfen, archivieren oder aktiv werden. Viel (Lese-)Zeit wird damit verschwendet, dass Unterlagen wie z.B. die Eingangspost mehrfach gelesen wird, weil keine sofortige Entscheidung gefallen ist.

## Lesen oder Mülltonne?

Der Schwerpunkt dieses Buches ist natürlich die Fragestellung, wie Sie zu lesenden Texte schneller aufnehmen können. Ein vorangehender Aspekt ist die Frage, welche Texte überhaupt sinnvollerweise von Ihnen gelesen werden sollten.



Es gibt Techniken, um möglichst schnell und zielgerecht zu entscheiden, welche Relevanz ein Text für Sie persönlich besitzt: Lese ich den Text überhaupt? Wenn ja, mit welcher Intensität? Hierzu eignen sich aus meiner Sicht die sog. Überfliegetechniken besonders gut. Hierbei führen Sie Ihre Augen nach einem ganz bestimmten Muster in hohem Tempo über eine ganze Seite. Nachfolgend sehen Sie einige dieser Techniken bildhaft dargestellt. Wenn Sie regelmäßig vor der Entscheidung stehen, eine möglichst gute Textauswahl treffen zu müssen, dann macht es Sinn, sich mit diesen Techniken vertieft zu beschäftigen.

Hierbei sollten Sie ein paar Augenführungsmuster herausgreifen und diese jeweils einige Minuten anhand eines Buchs ausprobieren. Anfangs werden Sie vermutlich sehr wenig vom Text begreifen und sich fragen, welchen Nutzen

ein scheinbar sinnloses Augenführen hat. Es kann einige Minuten dauern, bis Ihr Gehirn sich quasi entscheidet, das Beste aus dieser „Überforderungssituation“ zu machen und möglichst viel vom Text aufzunehmen. Nach spätestens fünf Minuten erreichen Sie bei den meisten Techniken im Regelfall den Punkt, an dem Sie folgende Aspekte aufnehmen: Die Grobinhalte, den ungefähren Aufbau, den Schreibstil, die Schwerpunktgestaltung, graphische Elemente, Neuigkeitsgrad. Hieraus resultierend können Sie sich ein gutes Urteil darüber bilden, ob der Text überhaupt relevant für Sie ist, und welche Passagen Ihre besondere Aufmerksamkeit verdienen. Wie viele Texte hätten Sie in der Vergangenheit nicht oder nur teilweise gelesen, wenn Sie gewusst hätten, wie wenig Relevantes darin verborgen war? Verbringen Sie in Zukunft Ihre Zeit mit den für Sie selbst wichtigsten Texten!



## **Das Wichtigste in Kürze**

- Machen Sie sich bewusst, ob Sie zum Vergnügen oder zur Informationsaufnahme lesen
- Passen Sie Ihr Lesetempo dem Terrain (Textpassage) an
- Bündeln Sie die Bearbeitung gleichartiger Texte
- Verwenden Sie für E-Mails ein Ordnersystem und entscheiden Sie sofort: Löschen, Archivierung oder Aktivität
- Benutzen Sie beim Bildschirmlesen die Maus als Lesehilfe
- Machen Sie bei Sachbüchern eine Buchvorschau
- Entscheiden Sie insbesondere bei Zeitungen kritisch, was Sie lesen und was nicht

# **Kapitel 7:**

## **Super-Gedächtnis**

Bisher ging es in diesem Buch um die Fähigkeit, beim Lesen Zeit zu sparen und hierbei ein gutes Textverständnis zu erzielen. Dieses Kapitel gibt Ihnen Techniken an die Hand, um Informationen langfristig im Gedächtnis abzuspeichern. Viele Informationen müssen nur kurzzeitig für eine Entscheidung, Handlung oder ein einmaliges Ereignis zur Kenntnis genommen werden. Bei anderen Sachverhalten ist es von großem Vorteil, diese jederzeit parat zu haben. Dieses Kapitel ist für Sie vor allem dann interessant, wenn Sie wissen, dass Sie die aufgenommenen Informationen zu einem späteren Zeitpunkt auf Abruf bereit haben möchten oder müssen. Die Reihenfolge der behandelten Aspekte innerhalb dieses Kapitels entspricht einer effektiven Reihenfolge in der Bearbeitung eines „zu lernenden“ Textes.

### **Die Anforderungen kennen**

Zunächst ist es ganz entscheidend, sich eine möglichst genaue Vorstellung darüber zu machen, welche Anforderungen die „Wiedergabesituation“ an Sie stellt. Ist es eine Prüfung, eine Rede, ein Geschäftstermin oder schlichtweg benötigtes Grundlagenwissen? Zu wissen, ob die Information schriftlich oder mündlich reproduzierbar sein soll, ist ähnlich entscheidend wie die Frage nach dem Detailniveau. Möchten Sie ein Expertenwissen besitzen

oder reicht ein grobes Verständnis der Zusammenhänge, um einer Diskussion halbwegs folgen zu können?

Bei einer Prüfungsvorbereitung ist es häufig besonders erkenntnisreich, sich alte Prüfungsfragen anzuschauen. Viele Prüfungen zielen primär auf das Abfragen von Grobverständnis ab. Andere wiederum erfordern Detailkenntnisse, ohne dass eine Einordnung in den übergeordneten Zusammenhang erwartet wird. Ganz gleich, auf welchem Detailniveau die Prüfung oder auch die Diskussion beim Geschäftstermin stattfindet: Dieses sollte sich auch in Ihrer Zeitverwendung bei der Vorbereitung widerspiegeln.

## **Effektive Notizen**

Häufig werde ich gefragt, wie PoweReading und das Markieren von Textstellen miteinander harmonieren. Meine Empfehlung hierzu lautet wie folgt: Markieren Sie während des Lesens am Textrand die für Sie wichtigsten Passagen mit einem einfachen Strich, so dass Sie diese Stelle schnell wieder finden. Wenn Sie permanent zwischen Lesen und dem Anlegen von Notizen wechseln, kann es sein, dass Sie viel Zeit verlieren und bremsen Ihren Lesefluss (und somit auch Ihr Textverständnis). Auch ein Markieren mit verschiedenen Farben und ausgefeilter Symbolik kostet meistens mehr Zeit als es der Nutzen rechtfertigt. Natürlich kann man Relevantes auch unterstreichen, aber seien Sie dabei sehr selektiv – alles zu unterstreichen ist wie nichts unterstreichen.

Die zusammenfassende Empfehlung lautet: Machen Sie beim Lesen nur einen simplen Strich oder unterstreichen Sie

selektiv an den relevanten Stellen und legen Sie erst nach dem (reinen) Lesedurchgang Notizen an und beschäftigen Sie sich erst im Anschluss hieran mit dem Lernen dieser Schlüsselinformationen.

Bedeutet dies, dass Sie bspw. ein Buch erst komplett durchlesen oder jeweils ein Kapitel, bevor Sie Notizen anlegen? Dies hängt von der Fülle der neu zu lernenden Informationen ab. Wenn das Buch pro Kapitel nur einige wenige Neuheiten für Sie beinhaltet, dann sind Sie am effektivsten, wenn Sie erst zum Schluss Notizen anfertigen. Beinhaltet hingegen so gut wie jeder Absatz mehrere neue Elemente, dann sollten Sie Ihren Lesevorgang zum besseren Verständnis häufiger unterbrechen – je dichter die neuen Informationen, desto öfter machen Sie eine Notizpause.

Wie sollten Notizen aufbereitet werden? Die typischen Anforderungen an Notizen sind:

- In möglichst kurzer Zeit anzulegen
- Das Wesentliche kurz erfassend
- Leicht einzuprägen
- Einfach erweiterbar und veränderbar
- Beim Wiederholen verständlich

Aus meiner Sicht erfüllen Gedankenlandkarten (in Anlehnung an Mind-Maps nach Tony Buzan, Beschreibung folgt – sehr empfehlenswert, siehe Literaturverzeichnis) die obigen Anforderungen wesentlich besser als herkömmliche Textzusammenfassungen. Mit herkömmlichen Notizen sind Kurzformen des Haupttextes gemeint, die wie der Ursprungstext ebenfalls in Form eines Fließtextes geschrieben sind. Ein zehenseitiger Text wird beispielsweise

auf einer einzigen Seite (ebenfalls in Textform) zusammengefasst. Der Hauptnachteil dieser weit verbreiteten Aufzeichnungsform ist seine mangelnde Gehirnfreundlichkeit und die schlechte Weiterverarbeitbarkeit. Die einzelnen Vorteile und Nachteile herkömmlicher Notizen im Vergleich zu Gedankenlandkarten werden erst im Anschluss an die Vorstellung der Gedankenlandkarten detaillierter diskutiert.

Was sind Gedankenlandkarten? Der Hauptunterschied zu herkömmlichen Notizformen liegt darin, dass Sie keinen Fließtext schreiben. Sie arbeiten vor allem mit Schlüsselwörtern und Schlüsselideen, welche von einem Mittelpunkt ausstrahlend, entsprechend Ihrer inhaltlichen Zusammenhänge anzuordnen sind. Sie notieren also das Zentralthema in der Mitte. Dieses kann der Titel eines Buches sein, das Thema des Artikels, ein Prüfungs-(teil)gebiet, der Projektname etc. Hierzu wählen Sie ein Schlagwort (bzw. eine möglichst geringe Anzahl von Wörtern), das den Inhalt möglichst treffend umfasst.

Hiervon ausgehend zeichnen Sie die Hauptäste, welche die nächste logische Unterteilung darstellen. Dies könnten z.B. die einzelnen Kapitel eines Buchs, die Hauptargumente eines Textes oder die verschiedenen Teilprojekte sein. Die Äste können sich immer weiter zu dünneren Ästen mit detaillierteren Informationen verzweigen. Sie können hierbei zur optischen Vereinfachung auch mit Farben arbeiten, indem Sie bspw. jeden Hauptast und dessen Nebenäste in einer anderen Farbe zeichnen. Alternativ können Sie Farben als zusätzliche Gliederungsdimension verwenden. Bspw. können Sie die Gedankenlandkarten nach den Kapiteln des Buchs gliedern und die Farben verwenden, um die

Informationen zu den einzelnen Personen (oder Standpunkten) besonders leicht erkennen zu können.

Je mehr Bilder Sie benutzen, desto leichter lässt sich der Inhalt einprägen und desto schneller können Sie die Information entschlüsseln. Die Weisheit „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ besitzt auch bei Gedankenlandkarten Gültigkeit. Verwenden Sie auch Symbole wie Frage- und Ausrufezeichen, Pfeile, Smileys, Plus-Minus-Zeichen etc. Sie müssen hierzu kein begnadeter Künstler sein, sondern nur so gut malen können, dass die Objekte für Sie selbst erkennbar sind. Es gibt auch relativ preisgünstige (und teilweise kostenfreie) Softwarelösungen, die ein elektronisches Anfertigen von Gedankenlandkarten erlauben und Ihnen vor allem das Zeichnen abnehmen.

Die Hauptvorteile von Gedankenlandkarten gegenüber herkömmlichen Notizen sind:

- 1) Sie erhalten eine bessere Übersicht, können leichter die Vogelperspektive einnehmen und erkennen dadurch besser die Zusammenhänge der Einzelelemente.
- 2) Wenn Sie Farben und Bilder nutzen, dann visualisieren Sie stärker und steigern somit Ihre Behaltensquote.
- 3) Die Kombination von Bestandteilen, die primär von der rechten Gehirnhälfte und Elementen, die primär von der linken Gehirnhälfte verarbeitet werden, steigert ebenfalls die Verständnis- und Gedächtnisleistung.

- 4) Sie konzentrieren sich auf die Kerngedanken, die für Ihren jeweiligen Zweck entscheidend sind, und verschwenden wenig Zeit mit Nebensächlichkeiten.
- 5) Sie sparen beim Anlegen und Wiederholen der Notizen Zeit, weil unnötige Füllwörter nicht vorhanden sind und Zusammenhänge graphisch dargestellt sind.
- 6) Sie können bei Gedankenlandkarten meistens einfacher noch zusätzliche Informationen (Äste) hinzufügen als bei Notizen, die linear untereinander stehen.

Gedankenlandkarten nutze ich persönlich für viele Zwecke: Neben dem Erfassen der Kerngedanken eines Textes vor allem zum Brainstorming (Ideenentwicklung), zur Konzeption bspw. eines Seminars oder Vortrags und als gedankliche Vorlage zum Schreiben von Artikeln. Auch das Grundgerüst dieses Buchs ist zuerst in Form einer Gedankenlandkarte entstanden. Wie Sie hieran und auch an anderen Stellen vielleicht gemerkt haben, lege ich großen Wert darauf, nur über solche Dinge zu schreiben und zu referieren, die ich selbst nutze und vorlebe.

Alleine schon durch das Lesen eines Textes und das Anfertigen gehirnfreundlicher Notizen, werden Sie viele Zusammenhänge bereits verinnerlicht haben. Wenn Sie weitere Anregungen zur permanenten Gedächtnisverankerung haben möchten, dann lesen Sie weiter.

## Sinneskanäle und Verknüpfungen

Die Fragestellung, wie Sie sich am besten Fakten merken können, ist nicht der Hauptfokus dieses Buchs. An dieser Stelle werden allerdings einige Hinweise und Anregungen hierzu gegeben. Wenn Sie sich als Schüler oder Student häufig Prüfungen unterziehen oder in Ihrem Beruf ein besonders ausgeprägtes Fachwissen deutliche Vorteile mit sich bringt, empfiehlt sich die Lektüre eines Buchs über Mnemotechniken (wenn Sie lieber anhand eines Seminarvideos lernen: Ich habe hierzu das Power-Brain-Video konzipiert). Mnemotechnik ist ein Gebiet, das jegliche Merkhilfen umfasst. Es ist im Prinzip das Fachwort für „visuelle Eselsbrücken“. Die einfacheren Systeme reichen völlig aus, um sich den Einkaufszettel zu sparen, eine längere Telefonnummer zu merken oder eine Aufzählung relativ mühelos einzustudieren. Die komplexeren Techniken werden vor allem von Gedächtnissportlern benutzt, um sich große Informationsmengen schnell einzuprägen.

Auf die Vorstellung verschiedener Merktechniken wird an dieser Stelle verzichtet. Im Folgenden erhalten Sie jedoch einige weitere allgemeine Hinweise zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses. Die meisten Menschen, die davon überzeugt sind, ein schlechtes Gedächtnis zu haben, besitzen ein völlig normales Gedächtnis. In der Regel fehlt einfach die Kenntnis über eine gehirnfreundliche Aufbereitung der Information. Auch der weit verbreitete Glaubenssatz, dass die Gedächtnisleistung mit zunehmendem Alter zwangsläufig abnimmt, ist ein Irrtum. Wenn Sie regelmäßig Ihre grauen Zellen trainieren, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass diese bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben.

Was ist eine gehirnfrendliche Aufbereitung von Informationen? Das Einbeziehen mehrerer Sinneskanäle und die Verknüpfung der Informationsbestandteile fördert die Behaltensquote immens. Angenommen, Sie möchten sich folgende zehn Begriffe merken:

Stift, Apfel, Uhr, Telefon, Radio, Auto, Fernseher, Luftballon, Hund, Frisör

Wie machen Sie das? Das geht kinderleicht! Sie verknüpfen diese Begriffe einfach unter Zuhilfenahme möglichst vieler Sinneskanäle. Mit anderen Worten, Sie erfinden eine lebhaftere Geschichte. Je lebhafter, absurder und merkwürdiger die Verknüpfungen sind, desto besser bleiben diese in Erinnerung. Merk-würdiges ist also merkwürdig!

Die Geschichte könnte z.B. folgendermaßen lauten: Sie nehmen einen **Stift** und stecken diesen mitten durch einen **Apfel** – Sie riechen dabei den Duft des aufgeschlitzten Apfels. Den durch den Apfel gebohrten Stift werfen Sie mit voller Wucht an eine **Uhr** an der Wand. Dieses gibt zwar einen großen Knall, aber das Geschoss bleibt nicht stecken, sondern fällt auf das **Telefon** und bricht dabei in zwei Hälften. Eine Hälfte rollt auf das **Radio**. Das Radio ist im Augenblick kaputt und muss mit dem **Auto** in die Reparatur gebracht werden. In das Auto wurde kürzlich ein **Fernseher** eingebaut, und zwar in die Nackenstütze des Beifahrers. In dem Fernseher läuft gerade eine Sendung über einen Kindergeburtstag mit vielen bunten **Luftballons**. Plötzlich kommt ein **Hund** angelaufen und beißt einen Luftballon mit einem lauten Knall kaputt. Dieser Knall ist so laut, dass sogar der **Frisör** gegenüber vor Schreck aus Versehen einen Zopf abschneidet.

Wichtig ist hierbei vor allem die bildhafte Verknüpfung der einzelnen Begriffe. Bemühen Sie sich, die Verknüpfung zu visualisieren, d.h. vor Ihrem geistigen Auge zu sehen. Stellen Sie sich bildlich vor, wie die erfundene Geschichte abläuft: Ganz so, als ob Sie einen Film anschauen würden. Manche Menschen entgegnen, dass Sie nicht oder nur schlecht visualisieren können. Wenn Sie dies von sich glauben, dann machen Sie nach dem Lesen dieses Abschnittes Folgendes: Schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, wie die nächste Tankstelle in Ihrer Gegend oder Ihr Haus bzw. Ihre Wohnung von außen aussieht. Welche Farbe ist am auffälligsten? Und jetzt stellen Sie sich noch vor, dass die Tankstelle (oder auch Ihr Haus bzw. Ihre Wohnung) mit mehreren Tonnen Erdbeeren übersät ist. Wenn Ihnen diese Vorstellung geglückt ist, dann sind Sie sehr wohl in der Lage, zu visualisieren – sowohl ein real existierendes als auch ein fiktiv verändertes Bild.

Angenommen, Sie werden einen Vortrag halten und wollen hierbei zehn Unterthemen ansprechen. Grundsätzlich sind Sie gut vorbereitet, wollen den Vortrag frei halten und bräuchten einfach nur jemanden, der Ihnen an den richtigen Stellen die jeweiligen Stichworte zuflüstert. Einen solchen Flüsterer gibt es meistens nicht und dieser ist auch nicht notwendig. Sie können die Stichworte auch leicht abspeichern. Hierzu können Sie beispielsweise die sog. Körperliste nutzen. Angenommen, Sie wollen über folgende Punkte referieren: das Ziel, zeitliche Aspekte, die Kosten, involvierte Mitarbeiter, einen Meilenstein, die Software, eine gesetzliche Änderungen, Vertragliches, die Testphase und den Produktivstart zum ersten Januar. Dann könnten Sie sich vorstellen: Mit Ihren Zehen berühren Sie eine Zielscheibe (das Ziel). An Ihrer Ferse hängt eine Uhr

(zeitliche Aspekte). Um Ihre Wade sind Geldscheine gewickelt (die Kosten). Auf Ihren Knien laufen ganz viel Mitarbeiter herum (involvierte Mitarbeiter). Auf Ihrem Oberschenkel liegt ein dicker Stein (der Meilenstein). Ihr Bauch ist ganz „soft“ oder ist nun ganz hart und war soft (Software). Zwischen ihren beiden Brusthälften ist ein Gesetzbuch (gesetzliche Änderung). An Ihre Schulter ist ein Vertrag genagelt (Vertragliches). An der Haut an Ihrem Hals zieht jemand und testet die Fasern (Testphase). Aus Ihrem Kopf schießt eine Sylvesterrakete heraus (Produktivstart zum ersten Januar).

Solch absurde bildhafte Verknüpfungen sind zwar oft zunächst gewöhnungsbedürftig. Aber Sie brauchen hiermit gegenüber gewöhnlichem Auswendiglernen erheblich weniger Wiederholungen, damit der Stoff fest im Kopf verankert ist. Mit zunehmender Übung werden Sie auch schneller beim Generieren der Bilder und Verknüpfungen. Zudem werden Ihre gedanklichen Konstruktionen im Laufe der Zeit besser. Besser bedeutet, dass diese funktionieren, d.h. Sie von der bildhaften Verknüpfung eindeutig wieder zu eigentlich zu merkenden Information zurückkommen. Es bringt Ihnen schließlich nichts, sich an die Uhr an der Ferse zu erinnern, wenn Sie hierdurch nicht auf die zeitlichen Aspekte kommen, die Sie eigentlich ansprechen wollten.

Wenn Sie über das Visualisieren hinaus noch einen weiteren Sinneskanal bei der Verbindung einbeziehen, dann steigt die Wahrscheinlichkeit des Behaltens der Begriffe noch weiter an. Einige Beispiele finden Sie in der obigen Geschichte.

Dieses sind die fünf Sinneskanäle:

- Sehen – Visuell
- Hören – Auditiv
- Fühlen – Kinästhetisch
- Riechen – Olfaktorisch
- Schmecken – Gustatorisch

Die jeweiligen Adjektive lassen sich über das Kunstwort VAKOG relativ leicht merken.

Nicht nur bei der Einprägung von Zusammenhängen und Fakten, die in Form von Wörtern und Sätzen niedergeschrieben sind, kann ein zusätzlicher Sinneskanal die Merkfähigkeit erhöhen. Angenommen, Sie betrachten eine Abbildung oder Grafik zum langjährigen Verlauf des Wechselkurses von US-Dollar zum japanischen Yen und wollen den groben Verlauf in Ihrem Gedächtnis verankern. Wenn Sie zusätzlich zum Betrachten (visuell) der bildhaften Darstellung auch den Kurvenverlauf mit dem Finger bzw. der Hand „abfahren“, dann steigt die Merkwahrscheinlichkeit. Gerade bei stark kinästhetisch geprägten Personen kann diese Vorgehensweise sowohl für das Verstehen als auch das Behalten einen Sprung nach vorne bedeuten. Kinder, die als hyperaktiv gelten und Schwierigkeiten haben still zu sitzen, haben manchmal einfach nur eine kinästhetische Lernpräferenz – in einigen Schulsystemen wird unterschiedlichen Sinneskanalpräferenzen mittlerweile Rechnung getragen.

Reicht ein einmaliges Lernen von Fakten aus, um diese nie wieder zu vergessen? Leider lautet die Antwort meistens: Nein! Welche Wiederholungszyklen sinnvoll sind erfahren Sie im folgenden Abschnitt.

## **.Wiederholung des Gelernten**

Wie häufig muss ich die Durchsicht meiner Notizen oder das Durchgehen meiner bildhaften Verknüpfungen wiederholen, wenn ich Sie dauerhaft präsent haben will – sei es Prüfungsstoff, das Berufs-ABC oder Ähnliches? Hierbei ist eine Pauschalantwort schwer zu geben. Eine einfache Orientierungshilfe, die sich als nützlich erwiesen hat, ist folgende Empfehlung:

- nach 1 Stunde
- nach 1 Tag
- nach 1 Woche
- nach 1 Monat
- halbjahresweise solange relevant

Besonders effektiv wird das Wiederholen dann, wenn Sie mit einem leerem Blatt Papier beginnen und das Behaltene niederschreiben. Diese Vorgehensweise hat den Vorteil, dass Sie die Reproduktion des Wissens trainieren und sich auf die (noch) nicht behaltenen Teile konzentrieren können. Wenn Sie nur wiederholen ohne sich selbst zu testen, laufen Sie Gefahr, in Wirklichkeit weniger reproduzieren zu können, als es vielleicht den Anschein hat.



## **Ihr persönliches Wissensarchiv**

Für Themen, die für Sie beruflich (oder als Schüler/Student) besonders relevant sind, empfehle ich das Anlegen einer Wissenssammlung. Ich habe bspw. für den großen Bereich Kommunikation eine Übersichtsgedankenlandkarte. Für die dazugehörigen Unterthemen habe ich jeweils separate Gedankenlandkarten, z.B. jeweils eine für den Bereich Präsentieren, Körpersprache und Konfliktmanagement. Übrigens können Sie verschiedene Gedankenlandkarten auch softwaretechnisch miteinander verknüpfen.

Solche Wissenssammlungen kosten anfangs ein wenig Mühe. Dafür verfügen Sie relativ schnell über ein gut sortiertes, persönliches Wissensarchiv, auf das Sie jederzeit zugreifen können. Wenn Sie kurzfristig gebeten werden, zu einem dieser Themen einen Vortrag zu halten, einen Artikel zu schreiben oder auch nur an einem Meeting teilzunehmen, können Sie sich schnell und gezielt vorbereiten. Mittelfristig sparen Sie Zeit – auch dadurch, dass zu einem Sachgebiet immer weniger Neues hinzukommt: Das zehnte Buch über Verhandlungen liefert meistens nicht ganz so viele neue Inhalte wie das erste Buch. Sie werden auch erstaunt sein, wie viele Überschneidungsbereiche es auch zwischen Gebieten gibt, bei denen Sie dies zunächst nicht vermutet hätten. Außerdem erkennen Sie tendenziell leichter, welche Inhalte wirklich neu sind und welche Aspekte eines Sachgebiets einfach nur unter einem neuen Schlagwort verpackt wurden.

Ich möchte Ihnen übrigens empfehlen, eine eigene Gedankenlandkarte dieses Buchs anzufertigen. Selbst angefertigte Notizen haben den Vorteil, dass sie auf Ihre

Bedürfnisse und Zielsetzungen zugeschnitten sind. Eine solche Gedankenlandkarte könnte auch der Beginn Ihres persönlichen Wissensarchivs sein.

Wenn Sie Ihrem Gedächtnis und Ihrer Merkfähigkeit in Bezug auf Zahlen, Fakten und Namen einen weiteren Schub verleihen wollen, dann besuchen Sie uns unter:

**[www.peoplebuilding.de/Buecher\\_Audio\\_Video\\_Software](http://www.peoplebuilding.de/Buecher_Audio_Video_Software)**  
(Sie können auch einfach [www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de) eingeben und auf die Rubrik „Bücher, Audio, Video“ klicken)

P.S.: Beim Kauf des PoweReading-Automatic-Trainers ist ein Exemplar des Power-Brain-Videos gratis als Bonus dabei.

## **Das Wichtigste in Kürze**

- Machen Sie sich das Niveau der Wissensreproduktion klar
- Trennen Sie die Lernschritte: Lesen, Notieren, Faktenlernen
- Halten Sie Markierungen während des Lesens möglichst einfach
- Sparen Sie durch gehirnfreundliche Notizen in Form von Gedankenlandkarten Zeit
- Nutzen Sie mehrere Sinneskanäle zur Unterstützung des Behaltens
- Wiederholen Sie nach dem Zyklus: Stunde, Tag, Woche, Monat, halbjährlich
- Legen Sie ein persönliches Wissensarchiv an: Es spart mittelfristig Zeit und eröffnet neue Perspektiven und Möglichkeiten

## **Kapitel 8: Ziele im Auge behalten**

Jetzt ist es Zeit, ein Fazit zu ziehen! Wie hoch war Ihre Lesegeschwindigkeit am Ende des letzten Drills? Warum am Ende des letzten Drills? Weil Sie Ihre aktuelle Höchstleistung messen sollten, wenn Sie sich „warm gelesen“ haben. Kein Sprinter kann ohne Aufwärmphase eine Bestzeit erzielen. Tragen Sie Ihren aktuellen Wert unter diesem Satz ein. Wenn Sie den Wert nicht mehr im Kopf haben oder nicht genau gemessen hatten, dann nutzen Sie einfach diesen Anlass für eine weitere Drilleinheit.

**Jetzt lese ich mit                      WPM**

Sie haben Ihre Leseeffizienz deutlich und messbar steigern können. Darüber können Sie sich guten Gewissens freuen und stolz auf das Erreichte sein. Welche Vorteile werden Sie daraus in Zukunft ziehen? Nehmen Sie sich vor die Früchte Ihrer Arbeit auch tatsächlich zu ernten.

Wie geht Ihr Weg in Bezug auf Ihre persönlichen Lesefähigkeiten weiter? Hierzu möchte ich Ihnen drei alternative Pfade aufzeigen, aus denen Sie denjenigen auswählen können, der am besten auf Ihre Ziele und Bedürfnisse passt (die Übergänge zwischen diesen Alternativen sind nicht völlig trennscharf):

- 1) Sie nehmen Ihre bereits erworbenen Lesefähigkeiten und transportieren diese lediglich in Ihren Alltag. Das heißt

im Wesentlichen, dass Sie in Zukunft einfach Ihre Lesehilfe verwenden, um Ihre Augen möglichst effizient zu führen (d.h. keine Rücksprünge und Einsparung der Randbereiche). Dies würde Sie keine zusätzliche Zeit kosten, sondern einfach nur sicherstellen, dass Sie auf der Basis Ihrer aktuellen Fähigkeit optimal lesen. Sofern Sie dies im Lesealltag anwenden, bleibt Ihre neu erworbene Geschwindigkeit erhalten und Sie profitieren beim zukünftigen Lesen von Ihrem erhöhten Tempo.

- 2) Sie wenden nicht nur die erworbenen Techniken im Alltag an, sondern Sie fordern hierbei Ihre aktuellen Fähigkeiten immer mal wieder heraus. An „ungefährlichen“ Textpassagen testen Sie immer wieder Ihre Grenzen, indem Sie bspw. versuchen einen einzigen weiteren Millimeter im Randbereich einer Zeile einzusparen. Oder Sie verlassen Ihre Komfortzone durch eine leicht schnellere Augenführung. Oder Sie erhöhen Ihre Geschwindigkeit bei Beispielen, Wiederholungen oder sonstigen, geeigneten Stellen.
- 3) Sie trainieren systematisch weiter. Hierbei sehe ich zwei sinnvolle Varianten: entweder Sie besuchen ein Seminar (vor allem wenn Sie die Übungen doch nicht alle gemacht haben) oder Sie trainieren mit dem PoweReading-Automatic-Trainer weiter. Dieser wurde speziell konzipiert, um Ihnen weitere Steigerungen zu beschern. Hierin finden Sie nicht nur ein Seminar-Video, sondern auch automatisierte Blickspannungsübungen und automatisch ablaufende Tempoübungen nach bewährten Schemata.

Gibt es in Bezug auf die Lesegeschwindigkeit Grenzen?

Zwar gibt es immer wieder persönliche Plateaus, aber mittlerweile zumindest Hunderte Menschen weltweit, die konstant mit Geschwindigkeiten jenseits von 600 oder gar 800 oder 1000 WPM lesen, und einige stellen dies bei Speedreading-Wettbewerben anhand unveröffentlichter Nicht-Sachbücher (Nicht-Sachbücher deshalb, damit keiner ein Vorwissen haben kann und die Bedingungen somit für Teilnehmer gleich sind) unter Beweis.

Zum Abschluss noch ein Plädoyer für das Lesen: Ich kenne kaum herausragende Persönlichkeiten, die es nicht in besonders effizienter Weise verstehen, relevante Informationen aufzunehmen. Die häufigste Quelle hierfür ist nach wie vor das Lesen. Solange es keine Möglichkeit gibt, Wissen zu transplantieren oder wie bei einem Computer auf die menschliche Festplatte zu laden, wird das Lesen meiner Prognose nach weiterhin der wichtigste Weg des Wissenserwerbs bleiben. Über die zunehmende Bedeutung von Wissen haben andere Autoren hinreichend gesprochen. Schlagworte wie „lebenslanges Lernen“ und „Informationszeitalter“ sind in aller Munde. Sie haben durch Lesen im Internet die Möglichkeit in kurzer Zeit Informationen aufzunehmen, die dem aktuellen Stand der Forschung entsprechen, für welche die jeweiligen Autoren vielleicht Jahre oder Jahrzehnte Aufwand investieren mussten. Sie können von der Erfahrung einer ganzen Karriere, eines ganzen Lebens oder einer ganzen Generation profitieren. Die Möglichkeiten sind buchstäblich unbegrenzt. Lesen konnten Sie auch schon vor dem Kauf dieses Buchs – jetzt haben Sie weitere, effizientere Werkzeuge an der Hand, um auf der Informationswelle zu reiten statt von dieser überflutet zu werden. Viel Spaß beim Surfen bzw. Wellenreiten!

Abschließend mein Leitspruch zur Leseeffizienz:

**Leaders are Readers  
and Readers are Leaders**

Ganz besonders freue ich mich über Ihre Erfolgsstorys. Diese treiben mich an! Schreiben Sie an: [info@peoplebuilding.de](mailto:info@peoplebuilding.de)

Ich würde mich freuen, Sie persönlich kennen zu lernen – sei es in Veranstaltung oder bei anderer Gelegenheit. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und alles Gute!

Der PoweReading-Automatic-Trainer stellt eine ideale Ergänzung bzw. Fortsetzung dieses Buches dar. Weitere Informationen hierzu sowie zu zahlreichen weiteren Produkten finden Sie unter: [www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de).

Zum PoweReading-Automatic-Trainer gelangen Sie direkt: [www.peoplebuilding.de/PoweReading-Automatic-Trainer](http://www.peoplebuilding.de/PoweReading-Automatic-Trainer).

Wichtig: Sie können den 100-Euro-Gutschein (dieses Buch ist der Gutschein) entweder auf die Teilnahme an einem PoweReading-Seminar von Peoplebuilding oder auf ein Exemplar des PoweReading-Automatic-Trainers anwenden!



## Übersicht Mitmach-Teile

An dieser Stelle finden Sie eine Übersicht über alle Mitmach-Teile. Diese dienen zum einen der schnellen Wiederholung zwecks besserer Verankerung im Gedächtnis. Zum anderen geben sie Ihnen die Möglichkeit bestimmte Passagen leichter wieder zu finden.

- Mitmach-Teil Nr. 1 (Kreisform), Seite 22
- Mitmach-Teil Nr. 2 (Vorwärtsführen), Seite 27
- Mitmach-Teil Nr. 3 (Blickspannentest), Seite 32
- Mitmach-Teil Nr. 4 (Wegstreckensparen), Seite 34
- Mitmach-Teil Nr. 5 (Lesetest), Seite 41
- Mitmach-Teil Nr. 6 (Blickspannentanne), Seite 47
- Mitmach-Teil Nr. 7 (Erkennungstempo Nr. 1), Seite 49
- Mitmach-Teil Nr. 8 (Konzentration), Seite 64
- Mitmach-Teil Nr. 9 (Schlüsselwörter), Seite 74
- Mitmach-Teil Nr. 10 (Wortschatz), Seite 77
- Mitmach-Teil Nr. 11 (Visualisieren), Seite 83
- Mitmach-Teil Nr. 12 (Drill Nr. 1), Seite 94
- Mitmach-Teil Nr. 13 (Erkennungstempo Nr. 2), Seite 98
- Mitmach-Teil Nr. 14 (Drill Nr. 2), Seite 100
- Mitmach-Teil Nr. 15 (Erkennungstempo Nr. 3) Seite 102
- Mitmach-Teil Nr. 16 (Drill Nr. 3), Seite 104
- Mitmach-Teil Nr. 17 (Erkennungstempo Nr. 4), Seite 106
- Mitmach-Teil Nr. 18 (Drill Nr. 4), Seite 109
- Mitmach-Teil Nr. 19 (Erkennungstempo Nr. 5), Seite 111
- Mitmach-Teil Nr. 20 (Drill Nr. 5), Seite 116

## Übersicht Drills

Hier finden Sie die fünf bereits aufgeführten Drills gesammelt. Die darauf folgenden Drills sechs bis acht sind neu und teilweise mit den Überfliegetechniken kombiniert.

### Drill 1

#### 1. Runde

- 1) 1 Min: Verständnistempo (VT), bspw. 300 WPM
- 2) 1 Min: 2 x VT, bspw. 600 WPM
- 3) 1 Min: 3 x VT, bspw. 900 WPM

#### 2. Runde

- 1) 1 Min: Neues (!) VT, bspw. 310 WPM
- 2) 1 Min: 2 x neues VT, bspw. 620 WPM
- 3) 1 Min: 3 x neues VT, bspw. 930 WPM

#### 3. Runde

- 1) 1 Min: Neues (!) VT, bspw. 320 WPM
- 2) 1 Min: 2 x neues VT, bspw. 640 WPM
- 3) 1 Min: 3 x neues VT, bspw. 960 WPM

### Drill 2

#### 1. Runde

- 1) 1 Min: VT, bspw. 300 WPM
- 2) 1 Min: VT + 100 WPM, bspw. 400 WPM
- 3) 1 Min: VT + 200 WPM, bspw. 500 WPM
- 4) 1 Min: VT + 300 WPM, bspw. 600 WPM
- 5) 1 Min: VT + 400 WPM, bspw. 700 WPM
- 6) 1 Min: VT + 500 WPM, bspw. 800 WPM

#### 2. Runde

- 1) 1 Min: Neues (!) VT, bspw. 320 WPM

- 2) 1 Min: Neues (!) VT + 100 WPM, bspw. 420 WPM
- 3) 1 Min: Neues (!) VT + 200 WPM, bspw. 520 WPM
- 4) 1 Min: Neues (!) VT + 300 WPM, bspw. 620 WPM
- 5) 1 Min: Neues (!) VT + 400 WPM, bspw. 720 WPM
- 6) 1 Min: Neues (!) VT + 500 WPM, bspw. 820 WPM

### **Drill 3**

1. Runde: 4 Min: VT, bspw. 350 WPM
2. Runde: Gleicher (!) Textabschnitt in 3 Min
3. Runde: Gleicher (!) Textabschnitt in 2 Min
4. Runde: Gleicher (!) Textabschnitt in 1 Min

### **Drill 4**

#### 1. Runde

- 1) 1 Min: 1 Zeile, VT, bspw. 400 WPM
- 2) 1 Min: 2 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 800 WPM
- 3) 1 Min: 3 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1200 WPM
- 4) 1 Min: 4 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1600 WPM

#### 2. Runde

- 1) 1 Min: 1 Zeile, neues (!) VT, bspw. 450 WPM
- 2) 1 Min: 2 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 900 WPM
- 3) 1 Min: 3 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1350 WPM
- 4) 1 Min: 4 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1800 WPM

#### 3. Runde

- 1) 1 Min: 1 Zeile, neues (!) VT, bspw. 500 WPM
- 2) 1 Min: 2 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1000 WPM
- 3) 1 Min: 3 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 1500 WPM
- 4) 1 Min: 4 Zeilen simultan (!), bspw. knapp 2000 WPM

### **Drill 5**

1. Runde: 3 Min vorwärts, rückwärts (!), bspw. 400 WPM
2. Runde: 3 Min vorwärts, rückwärts (!), bspw. 600 WPM
3. Runde: 3 Min vorwärts, rückwärts (!), bspw. 800 WPM

### **Drill 6**

1. Runde: 4 Minuten VT
2. Runde: 4 Minuten beliebige Überfliegetechnik mit ca. vier bis zehn Sekunden pro Seite
3. Runde: 4 Minuten neues (!) VT

### **Drill 7**

1. Runde  
1 Minute VT  
1 Minute VT + 100 WPM  
1 Minute VT + 200 WPM  
1 Minute VT + 300 WPM
2. Runde: 4 Minuten beliebige Überfliegetechnik mit ca. vier bis zehn Sekunden pro Seite
3. Runde  
1 Minute VT + 400 WPM  
1 Minute VT + 300 WPM  
1 Minute VT + 200 WPM  
1 Minute neues (!) VT

## **Drill 8**

1. Runde: 2 Minuten VT

2 Minuten beliebige Überfliegetechnik mit ca. vier bis zehn Sekunden pro Seite

2. Runde

2 Minuten neues (!) VT

2 Minuten beliebige Überfliegetechnik mit ca. vier bis zehn Sekunden pro Seite

3. Runde

2 Minuten neues (!) VT

2 Minuten beliebige Überfliegetechnik mit ca. vier bis zehn Sekunden pro Seite

## Literaturverzeichnis

Birkenbihl, Vera F.: Stroh im Kopf? Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer. Landsberg/München: mvg Verlag, 2003

Buzan, Barry / Buzan, Tony: Das Mind-Map Buch. Die beste Methode zur Steigerung Ihres geistigen Potenzials. Landsberg/München: mvg Verlag, 2002

Buzan, Tony: Nichts vergessen! Kopftaining für ein Supergedächtnis. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2000

Buzan, Tony: Speed-Reading. Schneller lesen, mehr verstehen, besser behalten. Landsberg/München: mvg Verlag, 2003

De Bono, Edward: De Bonos neue Denkschule. Kreativer denken, effektiver Arbeiten, mehr erreichen. Landsberg/München: mvg Verlag, 2002

Fedrigotti, Antony: 30 Minuten für erfolgreiche Stressbewältigung. Offenbach: Gabal Verlag, 2000

Frank, Stanley D.: The Evelyn Wood 7-Day Speed-Reading & Learning Program. New York: Avon Books, 1992

Johnen, Wilhelm: Muskelentspannung nach Jacobson. München: Gräfer & Unzer Verlag, 1999

Katz, Lawrence C. / Rubin, Manning: Neurobics Fit im Kopf. Übungen zur Leistungssteigerungen des Gehirns. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2001

Kump, Peter: Breakthrough Rapid Reading. New York: Prentice Hall Press, 1999

Linksman, Ricki: How to Learn Anything Quickly. An Accelerated Program for Rapid Learning. Secaucus/New Jersey: Carol Publishing Group, 1997

Moidel, Steve: Speed-Reading for Business. Hauppauge/New York: Barron's Educational Series, 1998

Redway, Kathryn: How to be a Rapid Reader. Lincolnwood/Illinois: National Textbook Company, 1991

Robbins, Anthony: Das Robbins Power Prinzip. Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen. München: Wilhelm Heyne Verlag, 1998

Theilacker, Jörg B. / Wiesinger, Ulrich: IQ Training. Ihr Weg zum Erfolg. München, Südwest Verlag, 1999

## **Vita Zach Davis**

Nach seinem Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität Köln und seiner Tätigkeit als Human Resources Berater bei der KPMG Consulting AG hat Zach Davis 2003 das Trainingsinstitut Peoplebuilding gegründet.

Zach Davis zählt laut Perfect Speakers zu den Top 100 Referenten in Deutschland und wurde als US-Amerikaner im Jahr 2007 in die Personenzyklopädie „who is who in der Bundesrepublik Deutschland“ aufgenommen, welches Personen des öffentlichen Lebens porträtiert, die exzellente berufliche und persönliche Leistungen erbracht haben.

Zach Davis wurde zum „Vortragsredner des Jahres 2011“ gekürt. 2012 wurde ihm in Indianapolis/USA als insgesamt erst zehnten und bis dahin jüngsten deutschsprachigen Referenten überhaupt der CSP (Certified Speaking Professional) durch die Global Speakers Federation verliehen. In den Medien wird er als einer der gefragtesten und innovativsten Akteure im deutschen Markt bezeichnet. Zach Davis wird regelmäßig als Speaker für Veranstaltungen unterschiedlichster Art gebucht und zu Fragen rund um das Thema „persönliche Effektivität“ interviewt. Er besitzt Lehraufträge an mehreren Hochschulen.

Neben dem Thema PowerReading hat er sich auf den Bereich „Zeitintelligenz“ spezialisiert. Seine erprobten Praxis-Tipps werden unterhaltsam vermittelt und sind sofort gewinnbringend einsetzbar. 94 Prozent seiner Kunden buchen ihn nach der Erstbuchung erneut – viele davon seit Jahren.

# Der Autor Zach Davis

Zach Davis ist der Autor von zahlreichen Titeln:

## Leseeffizienz, Merkfähigkeit, Informationsflut:



- 1 – Bestseller-Buch „PowerReading“ (Leseeffizienz)
- 2 – Video-DVD „PowerReading-Automatic-Trainer“
- 3 – Audio-CD „PowerReading-Nachhaltigkeits-Trainer“
- 4 – Video-CD „Power-Brain“ (Merkfähigkeit)
- 5 – Audio-CD: Interview mit Weltmeister im Namenmerken

## Zeitmanagement, Zeitintelligenz, Ziele erreichen:



- 1 – Bestseller-Buch „Zeitintelligenz“
- 2 – Video-DVD „Mehr schaffen in weniger Zeit“
- 3 – 8-teilige Audioserie „Der Effektivitäts-Code“
- 4 – Jahresprogramm „Gewohnheiten leicht ändern“
- 5 – Buch „Zeitmanagement für gestiegene Anforderungen“
- 6 – Buch „Zeitmanagement für Steuerberater“
- 7 – Buch „Die Löwen-Liga“ (Produktivität und Burnout)

# Referenzen (Auszug)



# Hochschullehrtätigkeit



# Pressestimmen

Zach Davis wird regelmäßig zu Fragen rund um das Thema „persönliche Effektivität“ interviewt. So urteilt die Presse über seine Methoden, Inhalte und Veranstaltungen:

- „Innovator. Infotainment auf höchstem Niveau!“ **Handelsblatt**
- „Zach Davis begeistert 220 Teilnehmer!“ **Hessischer Rundfunk**
- „Zweistündiges Seminar mit tollem Erfolg.“ **Mittelbayerische Zeitung**
- „Er zog das Publikum mit seinem Vortrag in seinen Bann!“ **Value News**
- „Kurzweilig und informativ – großer Erfolg bei Schülern!“ **Amberger Zeitung**
- „Einer der jüngsten erfolgreichen Trainer in Deutschland!“ **Sparkassenzeitung**
- „Davis... führenden Experten für innovative Zeitspar-Strategien“ **Baustoffmarkt**
- „Zach Davis lehrt, wie man mit Maximalgeschwindigkeit liest!“ **Welt am Sonntag**
- „Ausnahmslos positive Rückmeldungen der Teilnehmer!“ **Düsseldorfer Ausbilderkreis**
- „Zach Davis – Leseexperte Nr. 1 in Deutschland und Bestsellerautor“ **Radio Charivari**
- „Gefragter Trainer, Redner und Autor für persönliche Effektivität!“ **F.A.Z.-Institut**
- „Mit seinen Effektivitäts-Systemen sehr erfolgreich!“ **Magazin Bank Fachklasse**
- „Zach Davis zählt zu den innovativsten Effektivitäts-Experten!“ **Der Kriminalist**
- „Gehört zu den führenden Experten in Deutschland.“ **Hotelling/Jobtelling**
- „Einer der führenden Experten Deutschlands!“ **Business-wissen.de**
- „Professionelles Methodentraining–dynamisch!“ **Taunus Zeitung**
- „Einer der Hauptakteure im Trainermarkt!“ **Stuttgarter Zeitung**
- „Informatives und dynamisches Interview!“ **Antenne Bayern**
- „Sympathisches Auftreten!“ **Mensa Deutschland**
- „Der neue Star in der Trainerliga!“ **RTL**

# Referententätigkeit

Zach Davis wird regelmäßig als Referent für Veranstaltungen unterschiedlichster Art gebucht: Veranstaltungsreihen, Kunden- und Mitarbeiterveranstaltungen, Verbandstreffen, Führungskräfteevents etc.

Auszug Top-Veranstaltungsreihen:

- Von den Besten profitieren Chemnitz (Freie Presse)
- Denkanstöße Stuttgart (Stuttgarter Zeitung)
- Wissensforum München (Süddeutsche Zeitung)
- DK-Forum Wissen Ingolstadt (Donaukurier)
- Erfolgsimpulse Wien (Der Standard)
- Standort Niederrhein (Neusser Zeitungsverlag)
- Impulse Saarbrücken (Saarbrücker Zeitung)
- Lernen lernen Oldenburg (NWZ Wissen)
- ExpertenForum Nürnberg (Nürnberger Nachrichten)
- KN-Forum Wissen Kiel (Kieler Nachrichten)
- Expertenforum Berlin (Berliner Morgenpost)



## **Vom Zeitmanagement zur Zeitintelligenz**

Im zweiten Schwerpunkt von Zach Davis (neben PoweReading) geht es um Themen wie: Prioritäten definieren und umsetzen sowie Planung, die wirklich funktioniert, den Umgang mit der Fremdsteuerung, den Fluch und Segen der modernen Kommunikationsmittel sowie das Meistern gestiegener Anforderungen. Es geht darum, die Produktivität zu erhöhen und den Stress zu senken.

Eine hohe Nachhaltigkeit zu erreichen, ist hierbei das Ziel. Dieses Thema wird sehr ernst genommen. Die Inhalte und Methoden zielen auf Einfachheit und Umsetzbarkeit ab. Es geht nicht um Insellösungen, sondern um nützliche Denk- und Handlungsgewohnheiten und funktionierende Praxis-Tipps.

Was Sie bei Zeitintelligenz mit Zach Davis nicht erleben werden, ist ein Theorie-Bla-Bla. Sie erhalten echte Lösungen für echte Probleme. Egal ob in Form eines Buchs, eines Vortrags oder eines Seminars: Immer mit einem „Infotainment auf höchstem Niveau“ (Zitat Handelsblatt über die Arbeit von Zach Davis).

Was ist Ihr nächster Schritt zu mehr Zeitintelligenz? Ein Buch, ein Video oder die Buchung einer Live-Veranstaltung?

## **Dieses Buch als Geschenk in Sonderauflage Ihres Unternehmens**

Sie sind auf der Suche nach einem Geschenk für Ihre Kunden, Mitarbeiter oder andere wichtige Personen und wollen nicht wie die meisten Unternehmen Kugelschreiber oder Ähnliches verschenken? Ein gutes Buch hat man ein Leben lang! Fast alle arbeitenden Menschen (Akademiker und Führungskräfte fast ausnahmslos) haben viel zu lesen...

Als uns ein Kunde fragte, ob es möglich sei, eine spezielle Firmenedition dieses Buchs als Kundengeschenk zu erhalten, waren wir zunächst skeptisch. Wir haben aber die Hürden aus dem Weg räumen können. Nun gibt es also die Möglichkeit, dieses Buch mit folgenden unternehmensspezifischen Komponenten zu erhalten:

- Banner auf Vorderseite über die komplette Breite des Covers, z.B. mit Unternehmensnamen, Logo und Slogan (alles in Ihrer eigenen Corporate Identity)
- Ein individuelles Vorwort eines Geschäftsführers, Vorstands oder einer beliebigen anderen Person, z.B. dem internen Sponsor als Klappentext vorne
- Ein individueller Text des Autors zu Ihrem Unternehmen und dieser Sonderauflage als Klappentext hinten

Wir können dies bereits ab einer Auflage von 100 Stück für Sie realisieren und das zu einem Preis, der weit unter dem regulären Stückpreis (und somit wahrgenommenen Wert) liegt. Kontaktieren Sie uns hierzu unter 08171-23842-00 oder [info@peoplebuilding.de](mailto:info@peoplebuilding.de)!

# 100-Euro-Gutschein

## 100-Euro-Gutschein

Dieser Gutschein berechtigt Sie als Käufer dieses Buchs zu einer Preisreduktion von 100 Euro bei der Teilnahme an einem Seminar von Peoplebuilding (gilt nicht bei Veranstaltungen über Kooperationspartner).

Ebenfalls anwendbar ist dieser Gutschein auf den PoweReading-Automatic-Trainer und das Jahresprogramm für mehr Erfolg und Zufriedenheit. Dies gilt bei beiden Produkten für den Kauf in unserem Webshop und nicht auf Veranstaltungssonderpreise oder Rabattaktionen.

Bitte geben Sie bei der Bestellung einen Hinweis zum Rabatt über 100 Euro durch den Kauf dieses Buchs an.

# Kontakt

Zur Kontaktaufnahme lade ich Sie herzlich ein:

## **Firmenseminare, Vorträge und Coaching**

[info@peoplebuilding.de](mailto:info@peoplebuilding.de)

## **Ihre Erfolgsstory**

[info@peoplebuilding.de](mailto:info@peoplebuilding.de)

## **Kostenlose Effektivitäts-Tools**

[www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de)

## **Anschrift**

Peoplebuilding  
Egerlandstraße 80  
82538 Geretsried

## **Telefon**

08171-2384200

## **Social Media**

[www.facebook.com/zachdavis.9803](https://www.facebook.com/zachdavis.9803)

[www.xing.com/profile/Zach\\_Davis](https://www.xing.com/profile/Zach_Davis)

## **PoweReading-Automatic-Trainer:**

[www.peoplebuilding.de/PoweReading-Automatic-Trainer](http://www.peoplebuilding.de/PoweReading-Automatic-Trainer)  
(100-Euro-Gutschein anwendbar als Leser dieses Buchs!)

## **Schlussbemerkung**

Ich hoffe sehr, Ihnen durch dieses Buch neue Perspektiven eröffnet zu haben. Wenn dies so ist, dann haben wir unser gemeinsames Ziel erreicht. Ich wünsche Ihnen bei der Realisierung Ihrer weiteren Ziele und Träume alles Gute! Durch Lesen können Sie sich fast alles Erdenkliche erschließen...

Wir bei Peoplebuilding würden uns freuen, Sie weiterhin unterstützen zu dürfen – sei es in Form von Büchern, Multimediaprodukten (z.B. PoweReading-Automatic-Trainer; 100-Euro-Gutschein anwendbar), einer Teilnahme an einem offenen Seminar, Einzelcoaching oder einem Seminar oder Vortrag für Ihre Mitarbeiter oder Kunden.

Bleiben Sie mit uns in Verbindung!

**Zach Davis**