

# Schneller lesen 2 – Konzentration erhöhen und Blickspanne erweitern

Holger Backwinkel – Peter Sturtz

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

Rubrik **Lifestyle**  
Thema **Schneller Lesen**  
Umfang **50 Seiten**  
eBook **00952**  
Autor **Holger Backwinkel**  
**Peter Sturtz**

Diese eBook-Reihe, bestehend aus drei eBooks, vermittelt Ihnen Strategien, mit denen Sie Ihre Lesetechnik optimieren können. Das zweite führt ein in die Technik des Schnell-Lesens und zeigt einige sehr hilfreiche Entspannungstechniken für die Augen (die bekanntlich beim Lesen leicht ermüden).



**eload24 AG**  
Sonnenhof 3  
CH-8808 Pfäffikon SZ

info@eload24.com  
www.eload24.com

Copyright © 2009 eload24 AG  
(C) 2009 Rudolf Haufe Verlag GmbH & Co. KG  
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Coverfoto: © WillSelarep - istockphoto.com

## Inhalt

Schneller lesen 2 – Konzentration erhöhen und Blickspanne erweitern .....	3
Langsames Lesen lenkt ab .....	4
So konzentrieren Sie sich besser .....	6
Aufwand und Nutzen abwägen: das Pareto-Prinzip .....	9
Wie viel Information mit welchem Aufwand?.....	10
Blickspanne und Augenbewegung .....	13
Die Augenbewegung beeinflussen .....	13
Erweitern Sie Ihre Blickspanne .....	14
Der weiche Blick.....	18
Augentraining und Entspannungsübungen.....	26
Lockerungsübungen .....	26
Gehirnjogging .....	28
Lesetest .....	31
Die richtigen Antworten zum Lesetest.....	39
So ermitteln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit .....	40
Das Unterbewusstsein liest mit!.....	41
Anhang .....	50

## **Schneller lesen 2 – Konzentration erhöhen und Blickspanne erweitern**

Täglich landen Unmengen schriftlicher Informationen auf unseren Schreibtischen: Zeitschriften, Briefe, Bücher, Fachartikel, Prospekte, Protokolle, Berichte, E-Mails und Memos. Dazu kommen noch die Webseiten im Internet, die für unsere Arbeit relevant sind. Informationsdefizite können wir uns nicht leisten. Wir müssen auf dem aktuellen Wissensstand bleiben, denn in der Informationsgesellschaft gilt mehr denn je das Motto: Wissen ist Macht! Doch wie können wir diese Flut überhaupt noch bewältigen?

Es gibt nur eine Lösung: Wir müssen effizienter und schneller lesen. Diese eBook-Reihe, bestehend aus drei eBooks, vermittelt Ihnen Strategien, mit denen Sie Ihre Lesetechnik

optimieren können. Mit Hilfe des Trainingsprogramms können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit um mindestens 70 Prozent steigern. Und da Sie täglich lesen, trainieren Sie diese Techniken regelmäßig. Optimale Voraussetzungen für den Erfolg.

Das erste eBook stellt allgemeine Informationen bereit. Das zweite führt ein in die Technik des Schnell-Lesens und zeigt einige sehr hilfreiche Entspannungstechniken für die Augen (die bekanntlich beim Lesen leicht ermüden). Was Lesepausen bewirken und wie man für optimale Rahmenbedingungen beim Lesen sorgt, das zeigt schließlich das dritte eBook. Darüber hinaus findet sich in jedem der eBooks ein Lesetest (im dritten sogar zwei), mit dessen Hilfe Sie Ihr Lesetempo ermitteln können.