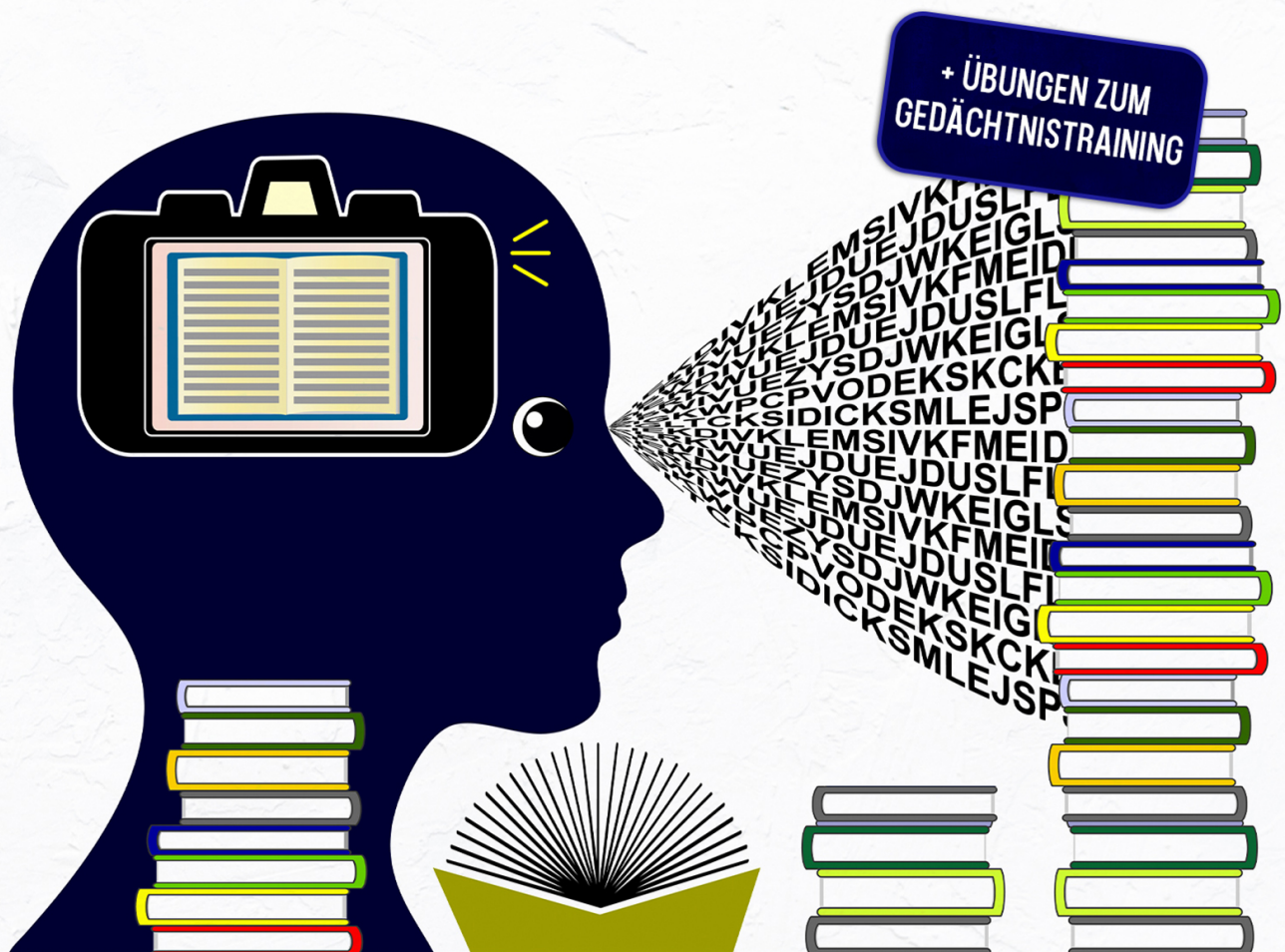


SPEED READING

DIE GENIALSTEN METHODEN UM DIE LESEGESCHWINDIGKEIT
ZU VERDOPPELN SCHNELLER LESEN, KONZENTRATION
STEIGERN UND BESSER LERNEN



+ ÜBUNGEN ZUM
GEDÄCHTNISTRaining

JOHANNES ANDERSON

SPEED READING

Die genialsten Methoden, um die Lesegeschwindigkeit zu verdoppeln
Schneller lesen, Konzentration steigern und besser lernen

+ Übungen zum Gedächtnistraining

Copyright © Johannes Anderson

1. Auflage – 2020

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Teil 1: Einleitung

1. Was ist Speed Reading?

Speed Reading ist nicht nur schneller, sondern vor allem anders

In den USA wird Speed Reading an den Hochschulen gelehrt

Speed Reading basiert auf den Erkenntnissen der Neurologie

Speed Reading wurde von der Royal Air Force entwickelt

Machen Sie es sich leichter: Speed Reading hat viele Vorteile

Speed Reading eignet sich für alle Altersgruppen

2. Die richtige Vorbereitung

Helles Licht und klare Linie: Sorgen Sie für klare Verhältnisse

Profis machen regelmäßig Pause – nach dem Pomodoro-Prinzip

Praktische Übung 1

Das Maß für Ihren Lese-Tacho: Wörter pro Minute

Teil 2: Speed Reading für Einsteiger

1. Die Stimme im Kopf

Wörter erfassen anstatt Buchstaben und Silben zählen

Bringen Sie Ihre innere Stimme zum Schweigen

2. Regression

Mit Lineal, Papier und Bleistift

3. Eine neue Form des Lesens

Schluss mit dem Buchstaben-Puzzle

Vertrauen Sie Ihrem Gehirn und Ihrem Gedächtnis

4. Die magische Stoppuhr

Die Countdown-Methode: Legen Sie die Hürde immer etwas höher!

5. Erweitern Sie Ihr Blickfeld

Willkommen im Breitbild-Kino!

Setzen Sie am Anfang auf eine Zeigehilfe

Überfordern Sie Ihre Augen nicht

6. Werden Sie zur Lesemaschine

Skimming ist nur eine Facette von Speed Reading

Scanning ist eine unbefriedigende Notlösung

Analytisches und kreatives Lesen schließen Speed Reading nicht aus

Wortgruppen sind besser als einzelne Wörter

Zu der Geschwindigkeit gehört auch das Verständnis

Dabeisein ist alles oder doch Weltmeister?

7. Finden Sie den richtigen Takt

Der Takt muss zum Ort passen

Praktische Übung 2

Teil 3: Speed-Reading-Methoden für Fortgeschrittene

1. Kreuz-Lesen

Die S-Methode

Die Zick-Zack-Methode

2. Geschwindigkeit verdoppeln – der Zeilensprung

3. Champions League – die Schleifentechnik

Die Augen möglichst wenig bewegen

Praktische Übung 3

Teil 4: Neue Gewohnheiten aufbauen

1. Lernen durch Handeln – und durch Gewöhnung

2. Die vier Jahreszeiten eines Schnelllesers

Lernen im Frühling: Euphorie

Lernen im Sommer: Enttäuschung

Lernen im Herbst: Arbeit

Lernen im Winter: Leistung

3. Routine ist kein Schimpfwort

Teil 5: Konzentration und Fokus verbessern

1. Konzentrationsprobleme haben Ursachen

Die Umgebung birgt vielfältige Ablenkung

Das persönliche Wohlbefinden spielt eine Rolle

Für die Gesundheit: regelmäßig und richtig essen und trinken

Diverse Erkrankungen können die Konzentrationsfähigkeit mindern

2. Hat Ihr Tag Struktur, lesen Sie schneller

Machen Sie einen Plan und handeln Sie danach

Selbstdisziplin ist der Schlüssel zu jedem System

Konzentration ist endlich

3. So halten Sie Ihren Konzentrationspegel hoch

Etappenziele machen den Weg leichter

Konsequenzen verleihen der Struktur Nachdruck und Schärfe

Entscheiden Sie sich bewusst gegen die Ablenkung

4. Kleine Helfer mit manchmal großer Wirkung

Wundermittel aus Apotheke und Reformhaus

Nur für den Notfall: ein Schokoriegel als schneller Energiespender

Schlusswort

Vorwort

WIR KENNEN UNS NICHT – aber eines weiß ich schon über Sie: Sie haben ein Ziel vor Augen und wollen vorankommen. Deshalb haben Sie sich dieses Buch gekauft. Denn um voranzukommen, benötigen Sie Wissen – und Wissen wird auch im digitalen Zeitalter in den meisten Fällen in Textform übermittelt. Das geschriebene Wort erreicht eine Tiefe und Präzision, die Filme und Bilder nicht leisten können. Lesen hat im multimedialen Zeitalter also kaum an Bedeutung eingebüßt, wird aber immer seltener richtig beherrscht.

Natürlich können Sie lesen. Sonst hätten Sie sich dieses Buch nicht gekauft. Und sonst würden Sie sich nicht dafür interessieren, wie Sie Ihre Lesekompetenz verbessern können. Aber sehr wahrscheinlich ist Ihnen bereits aufgefallen, wie viel Zeit Sie benötigen, um einem Text alle gewünschten Informationen zu entnehmen. Zeit, die nicht immer zur Verfügung steht. Zeit, die Sie auch anderweitig einsetzen können. Genau das ist der eigentliche Zweck dieses Buches: Es geht nicht nur darum, besser lesen zu lernen, sondern vor allem auch um eine effektivere Nutzung der wertvollen Ressource Zeit. Wie wichtig das ist, weiß ich aus eigener Erfahrung.

Ich lese gern und viel. Schon immer. Streng genommen, bin ich nur zur Schule gegangen, um endlich lesen und schreiben zu lernen – damit ich niemanden mehr brauche, der mir Bücher, die mich interessieren, vorliest, und damit ich selbst aufschreiben kann, was mich beschäftigt. Das Schreiben mit der Hand wurde mir dabei bald zu anstrengend. Also, fing ich an zu tippen: Natürlich ohne Anleitung, mit nur zwei Fingern, erst spielerisch auf Opas alter Schreibmaschine, dann richtig auf einem eigenen Computer. Schnell habe ich allerdings festgestellt, dass meine Gedanken schneller fliegen, als meine beiden Finger tippen können.

Ich musste also versuchen, meine Gedanken und meine Finger in besseren Einklang zu bringen. Die naheliegende Lösung war einfach. Sie ahnen es bereits: das berühmte Zehnfingersystem. Ich habe gelernt, mit allen zehn Fingern in gleichmäßig hoher Geschwindigkeit zu schreiben – jetzt schreibe ich manchmal schneller, als ich denke! Beim Lesen habe ich allerdings das umgekehrte Problem: Meine Augen sind meinem Verständnis voraus. Ich bräuchte also eine Art Zehnfingersystem für meine Gedanken, damit Augen und Gehirn einen Text möglichst synchron erfassen.