

Schneller lesen – und besser behalten: Unser Gehirn macht es möglich, wenn wir es ihm erlauben

UTE PENZEL

Viel schneller lesen und dabei alles Wesentliche behalten! Es mag Ihnen wie Zauberei vorkommen, doch es ist gar nicht schwer und lässt sich schnell erlernen. Es ist eine Frage der Lesetechnik, der Konzentration und der inneren Einstellung zum Lesen. Das Hamburger Landesinstitut für Lehrerfortbildung bietet Schulleitungen ein eineinhalbtägiges Training mit anschließendem Übungsprogramm per E-Mail, um die Technik des Speed-Readings nachhaltig zu erlernen. Etwa 95 Prozent der Seminarteilnehmer lesen danach doppelt so schnell bei gleichem oder verbessertem Leseverständnis. Der folgende Artikel berichtet über die Geheimnisse des erfassenden Lesens, wie Sie es lernen können und welchen Nutzen darüber hinaus ein solches Training für Pädagoginnen und Pädagogen haben kann.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Basiswissen**
 - 1.1 Einführung
 - 1.2 Speed-Reading – wie es funktioniert!
 - 1.3 Glaubenssätze und pädagogische Haltung
 - 1.4 Erfassendes Lesen
 - 1.5 Bedeutung für Unterrichtsentwicklung im Bereich Lesekompetenz
- 2 Weiterführende Literatur**
- 3 Arbeitshilfen**
 - 3.1 Können Sie lesen?
 - 3.2 Tempoübung
 - 3.3 Blickspannerweiterung
 - 3.4 SQ3R

1 Basiswissen

1.1 Einführung

Montagsmorgen, 15 neugierige Schulleiterinnen und Schulleiter schauen mich an und fragen sich, ob das gerade beginnende Seminar Speed-Reading wohl den versprochenen Nutzen bringt. Der viele Lesestoff, der sich auf dem Schreibtisch stapelt, wird er sich zukünftig schneller abarbeiten lassen? Gehen nicht doch wichtige Informationen verloren, wenn ich doppelt so schnell lese? Und wie soll das überhaupt funktionieren?

Des Rätsels Lösung liegt in unserem Gehirn: Während wir als Grundschüler jeden Buchstaben anschauen müssen, um die geheimen Hieroglyphen des Alphabets zu entschlüsseln, haben wir als Erwachsene die allermeisten Wörter schon so häufig gelesen, dass unser Gehirn im Bruchteil einer Sekunde mehrere Wörter gleichzeitig richtig

erfassen kann. Speed-Reading bedeutet also: Lesen mit dem Gehirn. Das heißt: Wir vertrauen darauf, dass unser Gehirn Sinnzusammenhänge richtig erfasst, ohne dass wir jeden Buchstaben des Textes gelesen haben.



Arbeitshilfe 52 33 01: Können Sie lesen?

Wer Speed-Reading beherrscht, kommt beim Lesen in einen sogenannten Flow. Das ist der Zustand, bei dem wir knapp unterhalb unserer Leistungsgrenze arbeiten und dabei gleichzeitig hochkonzentriert und völlig entspannt sind. Im Flow verlieren wir uns in der Arbeit, wir nehmen die Zeit nicht mehr wahr und sind ausschließlich auf eine Sache ausgerichtet. Häufig schauen wir irgendwann auf die Uhr und sind überrascht, wie spät es schon ist. Dieser Zustand entspricht dem von Kindern, die ins Spiel vertieft sind und alles um sich herum vergessen. Im Flow arbeiten macht glücklich. Speed-Reading bessert also die Arbeitstechnik und macht Spaß!

Ab etwa 16 Jahren lässt es sich erlernen. In Amerika bietet jede Universität, die etwas auf sich hält, ihre eigenen „Speed-Reading-Improvement“-Seminare an.

In diesem Artikel geht es im kommenden Abschnitt darum, wie Speed-Reading funktioniert und wie man es trainiert. Der zweite Teil bezieht sich unter der Überschrift Glaubenssätze auf innere Vorannahmen, die das Lernen der Methode beeinflussen: ein Aspekt, der auf alle, insbesondere schulische Lernsituationen verweist und damit auch auf Haltung und Vorgehen der Lehrperson. Der Abschnitt erfassendes Lesen bezieht sich auf Arbeits-

techniken, die es ermöglichen, das Wichtigste im Text zu erkennen und Lektüre insgesamt möglichst effektiv zu bearbeiten. Abschließend geht es darum, welche Bedeutung das Thema Speed-Reading bzw. erfassendes Lesen für die Unterrichtsentwicklung im Bereich Lesekompetenz haben kann.

1.2 Speed-Reading – wie es funktioniert!

Vor allem zwei Faktoren machen das Lesen langsam:

- zu kleine Blickspannweite und
- Zurückspringen beim Lesen.

Wenn die Blickspannweite gering ist, erfasst das Auge nur wenige Wörter mit einem Blick. Manche Menschen lesen sogar Silbe für Silbe. Dadurch stoppt das Auge in der Zeile, es macht eine Fixation. Diese Haltepunkte des Auges kosten viel Zeit. Wenn man einer Person beim Lesen zuschaut, kann man diese kurzen Pausen im Lesefluss sehen. Jemand mit wenigen Fixationen in der Zeile liest schnell. Ein wichtiger Teil des Trainings besteht deshalb darin, die Blickspannweite zu vergrößern, das heißt mehrere Wörter mit einem Blick richtig zu erfassen. Für unser Gehirn ist es unproblematisch, dabei den Sinnzusammenhang richtig zu verstehen. Ob wir in einer Drittel Sekunde eins, drei, fünf oder mehr Wörter lesen, ist unserem Gehirn egal. Immer vorausgesetzt, wir trauen es ihm auch zu und blockieren es nicht mit negativen Vorannahmen.

Fürs schnelle Lesen und Behalten ist es problematisch, wenn wir beim Lesen zurückspringen, weil wir unkonzentriert waren. Das nennt sich Regression. Es passiert vor allem dann, wenn wir zu langsam lesen und sich unser Gehirn langweilt. Langsames Lesen ist für den Geist, als würden wir einen Film in Zeitlupe sehen. Für eine bessere Auslastung beschäftigen wir uns dann parallel zum Lesen mit weiteren Themen, wie etwa der Einkaufsliste für später oder wo wir abends verabredet waren. In Speed-Reading-Seminaren wird daher immer auch die Konzentrationskraft trainiert. Mit speziellen Anti-Regressions-Übungen lernen die Kursteilnehmer zudem, vorwärtsorientiert zu lesen und Rücksprünge zu vermeiden.

Arbeitshilfe 52 33 02: **Tempoübung**

Das Lesetempo der meisten Menschen liegt zwischen 170 bis 230 Wörtern pro Minute (WpM) bei einem Textverständnis von durchschnittlich 55 Prozent. In den Seminaren schwankt die Lesegeschwindigkeit der Teilnehmenden zwischen 120

bis 400 WpM. Einige Kursteilnehmer sind also bereits Schnelleser. Auch sie können im Training ihr Lesetempo und Textverständnis nochmals deutlich steigern; manche erreichen dabei bis zu 1.300 Wörtern pro Minute. Speed-Reading lässt sich leicht erlernen. Etwa 95 Prozent der Teilnehmenden lesen nach dem Seminar und der anschließenden Übungsphase doppelt so schnell wie vorher bei zu meist verbesserter Behaltensquote. Generell gilt: Wer schneller liest, behält das Gelesene leichter, weil durch das höhere Lesetempo die Konzentration auf den Text steigt. Unser Geist ist ausgelastet, so dass wir gedanklich bei der Sache bleiben.

In den Seminaren wird die Blickspannweite zunächst mit sogenannten Blitzübungen trainiert. Wörter werden mit einer Karte abgedeckt und dann geblitzt. Das heißt, die Karte wird so verschoben, dass sie das Wort für weniger als eine Sekunde freigibt, bevor sie es wieder verdeckt. Im Übungsverlauf werden die Wörter immer länger. Es geht darum, das Gesehene trotz der kurzen Sichtzeit richtig zu erfassen. Damit das gelingt, muss der Blick etwas weicher werden. Das bedeutet, er wird minimal unscharf beziehungsweise weniger fokussiert. Dieser weiche Blick, auch schwebende Aufmerksamkeit genannt, entspricht etwa der Art unserer Wahrnehmung beim Autofahren. Hier sind wir auch nicht nur auf das Nummernschild des Autos vor uns konzentriert, sondern nehmen ganzheitlicher wahr, was um uns herum geschieht.

Arbeitshilfe 52 33 03: **Blickspannerweiterung**

Die größere Blickspannweite wird dann im weiteren Seminarverlauf an Fließtexten erprobt. Die Seminarteilnehmer lernen, beim Lesen einer Textzeile mit nur zwei bis drei Fixationen auszukommen. Später kommt dann ein Pacer dazu. Das ist ein Stift, der die Augen in der Zeile führt und damit ihre Fließbewegung unterstützt. Danach geht es weiter mit sogenannten Turbo-Techniken. Hier üben die Teilnehmenden in größeren Augen-Schwüngen über den Text zu gleiten und dabei alles zu erfassen. Turbo-Techniken sind nicht zu verwechseln mit Querlesen! Unser Gehirn ist wirklich in der Lage, Texte mit einem Lesetempo von bis zu 1.900 Wörtern pro Minute (WpM) und circa 80 Prozent Textverständnis (TV) richtig zu erfassen. Eine teilnehmende Schulleiterin hatte im Abschlusstest des Seminars ihre Lesegeschwindigkeit von 400 WpM auf 1.100 WpM erhöht, bei einem TV von 70 Prozent. Sie hatte, aus alter Gewohnheit heraus, immer zu langsam gelesen. Und nur, um mal einen Maß-

stab aufzumachen: Bei 1.500 Wörtern pro Minute und 80 Prozent Textverständnis beginnt bereits die Weltklasse.

Eine der wichtigsten Übungen für das Erlernen von Speed-Reading ist der „Drill“. Bei einem Drill liest man deutlich über die momentane Verständnisgrenze hinaus und bemüht sich dabei ums Verstehen, auch wenn dies nur marginal gelingt. Mit der Zeit bildet das Gehirn durch diese Überforderung neue Nervenverbindungen, mit denen wir den neuen Anforderungen ans Behalten immer besser gerecht werden können. Für die Teilnehmenden bedeutet der Drill, dass sie ihren Perfektionsanspruch in einem ersten Angang loslassen müssen. Je leichter ihnen dies gelingt, je mehr das überfordernde Lesen zu einem unbefangenen, spielerischen Vorgang wird, desto schneller und besser verstehen sie den Text. Denn je entspannter wir sind, desto leichter fällt es unserem Gehirn, Wissen aufzunehmen und abzuspeichern.

Erfolgreich verläuft das Training nach dem ersten Seminartag, wenn die Teilnehmenden doppelt so schnell oder schneller lesen als im Eingangstest. Das Leseverständnis spielt zu diesem Zeitpunkt der Fortbildung noch keine Rolle, auch wenn einige Schulleiterinnen und Schulleiter hier ebenfalls bereits erste Fortschritte wahrnehmen können.

1.3 Glaubenssätze und pädagogische Haltung

Im Seminar machen die Teilnehmenden vor allem beim Drill sehr unterschiedliche Erfahrungen. Menschen mit Frustrationstoleranz, Mut zur Lücke und spielerischer Neugierde sind bei dieser Übung klar im Vorteil. Im Training ist es hier ganz besonders wichtig, die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer darin zu unterstützen, ihren Leistungsanspruch und die damit verbundene Anspannung loszulassen. Manchmal entwickelt sich aus dieser Übung ein Gespräch über das Thema Lehrhaltung. Darüber, wie Kinder angeregt werden können, mutig und freudvoll zu lernen, gerade dann, wenn es ihnen schwer fällt oder ihre Ergebnisse nicht für sich sprechen.

Der Erfolg des Trainings ist insgesamt sehr abhängig von der mentalen Einstellung des Lernenden. Stress und Anspannung sind für Speed-Reading Gift. Seminarteilnehmer, die nicht glauben können, dass ihr Gehirn in der Lage ist, mehrere Wörter gleichzeitig in weniger als einer Sekunde richtig zu erfassen, lernen die neue Technik bedeutend langsamer. Negative Annahmen über die eigenen Lese- und Gedächtnisleistungen sind vielfältig. Sie lauten etwa: „Wenn ich vom Text viel behalten

will, dann muss ich ihn gründlich lesen und das bedeutet langsam.“ Oder „Zeitungen und einfache Fachliteratur kann man mit der Methode gut bearbeiten, aber wirklich wichtige Texte nicht, dabei geht zu viel verloren – und wenn das dann wichtig für die Arbeit ist ...“. Gründlich und schnell schließen sich aber nicht aus, ebenso wenig wie Wichtiges behalten und schnell lesen. Grundsätzlich lassen sich alle Texte mit der Technik des Schnelllesens erarbeiten, immer vorausgesetzt, die Wörter sind Ihnen überwiegend bekannt und Sie können dem roten Faden des Textes folgen.

Die innere Einstellung zum Lesen ist oft das Nadelöhr zum Erfolg. Meine Aufgabe als Leitung besteht darin, die Teilnehmenden zu ermutigen, sich ganz entspannt auf eine vorübergehende Frustrationsphase einzulassen und dabei möglichst viel Spaß zu haben. Denn erst müssen wir schnell lesen (bei zunächst geringem Verständnis) und dann erst behalten wir so nach und nach auch, was wir gelesen haben. Je mehr positive Vorannahmen wir dabei entwickeln, desto schneller lernen wir. Nur wenn wir unserem Gehirn die Leistung zutrauen, können wir sie auch erreichen.

Daher lässt sich Speed-Reading im Eigenstudium so schwer erlernen. Zum Lernprozess gehört, dass man immer wieder deutlich schneller liest, als man es verstehen kann. Allein mit einem Buch kommt das den meisten Menschen falsch vor und man beschleunigt das Lesen nicht genug.

Es ist sehr wichtig, die Lernenden auf dieses mentale Nadelöhr vorzubereiten und sie zu unterstützen, hilfreiche Annahmen aufzubauen. Dies geschieht unter anderem durch eine methodisch sehr abwechslungsreiche Seminargestaltung. Dadurch müssen die Lernenden ihre Ambiguitätstoleranz immer nur über kurze Zeit aktivieren. Die Übungen sind zudem so unterschiedlich, dass jeder sich als könnend erleben kann. Ganz wichtig ist, dass die Teilnehmenden ihre Schritte in Richtung Erfolg wahrnehmen und benennen. Und auch das Bemühen braucht Beachtung. Gerade dann, wenn das Lernen nicht wie erhofft gelingt, braucht es den Blick für das bereits Erreichte, für die schon vollzogenen kleinen Veränderungen ins Neue. Es tut gut, wenn einer da ist, der den nächsten Schritt ins weitere Lernen einfühlsam begleitet.

Was hier in den Seminaren geschieht, ist auf viele andere Lehr-Lernsituationen übertragbar und nicht selten wird genau das im Seminar auch diskutiert: Wie lässt sich die Meinung der Kinder von sich selbst beeinflussen? Wenn Schule ermutigende Lernerfahrungen ermöglichen will, worauf kommt es an? Was können wir als Lehrende tun, damit

Kinder Zutrauen in sich und ihre Fähigkeiten entwickeln?

Als Seminarleiterin (und Mutter schulpflichtiger Kinder) rührt mich eine weitere Dimension des Trainings sehr an, die ebenfalls auf die innere Haltung in der Lehre verweist. Die Teilnehmenden befassen sich mit einem „Kerngeschäft“ von Schule, dem Lesen, als Lernende. Ihr Lernprozess erstreckt sich dabei über mehrere Wochen, weil ich die Gruppe mit einem Übungsprogramm per Mail begleite. Damit sitzen die teilnehmenden Schulleitungen über längere Zeit im gleichen Boot wie ihre Schülerinnen und Schüler und können sich auf besondere Weise in sie einfühlen. Eine Seminarteilnehmerin hat das einmal so beschrieben: „Ich schaue die Kinder plötzlich mit anderen Augen an und frage mich, ob es ihnen in ihren Lernprozessen wohl gerade ähnlich geht wie mir? Meine Achtung vor ihren Bemühungen ist nochmals gestiegen.“

1.4 Erfassendes Lesen

Speed-Reading macht das Lesen effizient (= die Dinge richtig tun), aber noch lange nicht effektiv (= die richtigen Dinge tun). Dieser Unterschied ist mir in meinen Seminaren sehr wichtig. Viele Teilnehmende formulieren als Anliegen an das Seminar, dass sie wissen wollen, wie sie das für sie Wichtige möglichst schnell aus ihrem Lesestoff filtern können.

Die Zauberformel hierfür lautet: „Lesen mit Leseintention“. Damit ist gemeint, dass man erstens seinen Lesestoff sehr gezielt auswählen sollte und zweitens vorher für sich klären muss, mit welcher Absicht man liest. (Das gilt nur für Fachtexte, auf Romane, Krimis und sonstige schöne Literatur müssen Sie das nicht übertragen, wenn Ihnen gerade das ziellose Lesen so viel Vergnügen bereitet!). Folgendes Vorgehen ist hilfreich, um zu entscheiden, ob ein Schriftstück jetzt gelesen werden sollte: Zunächst verschafft man sich einen groben Überblick, worum es im Text geht, indem man das Inhaltsverzeichnis anschaut beziehungsweise den Vorspann und das Fazit quer liest.

Diese Strategie ist vergleichbar mit der eines Försters. Ein Förster, der einen Wald inspiziert, fliegt zunächst mit einem Flugzeug über ihn und verschafft sich so einen Überblick. Erst dann geht er hinein und schaut sich die Einzelheiten an.

Dann stellt man sich folgende Fragen:

- Welchem meiner (Arbeits-)Ziele bringt mich der Text näher?
- Kann ich schneller und einfacher an die Informationen kommen?

- Muss ich ihn jetzt lesen (oder z. B. nur wissen, wo ich ihn finde, wenn ich ihn brauche)?
- Was passiert, wenn ich ihn nicht lese?

Nun sollte entschieden werden, ob der Text lesenswert ist oder nicht. Sehr effektiv ist es, geplant nicht zu lesen (also die Frage: Lese ich oder lese ich nicht, mit einem beherzten „nein“ zu beantworten). Fällt die Entscheidung mit „ja“ aus, dann formulieren Sie in einem weiteren Schritt die konkrete Leseintention, indem Sie sich folgende Fragen stellen:

- Woran merke ich, dass es sich gelohnt hat, diesen Text zu lesen? Was will ich hinterher wissen? (Halten Sie die Antworten zu dieser Frage schriftlich fest. Schreiben Sie mindestens drei Aspekte oder Fragen auf!)
- Was weiß ich schon zum Thema?
- Wie würde ich das Thema strukturieren, wenn ich der Autor oder die Autorin wäre?

Sie haben nun Ihre Leseintention entwickelt. Sie wollen etwas vom Text und werden so vom passiv Aufnehmenden zum aktiv Suchenden. Beim Lesen strukturieren Sie dadurch fortwährend die Inhalte, Sie vergleichen sie mit schon vorhandenem Wissen und Sie wählen entlang Ihrer Ziele aus, worauf Sie sich besonders konzentrieren. Mit bewusster Leseintention lassen sich Texte bedeutend schneller bearbeiten und die wichtigen Inhalte werden erheblich besser behalten. Im Seminar gibt es zu dieser Thematik des Erfassenden Lesens ein breites Übungsprogramm: Von Markieren und Unterstreichen über Querlesen und Schlüsselworterkennung bis hin zu ganz unterschiedlichen Leseformen, vom selektiven und komplexen Lesen bis hin zur Methode SQ3R.



Arbeitshilfe 52 33 04: SQ3R

Ich spreche zunehmend lieber von Erfassendem Lesen als von Speed-Reading, weil dieser Begriff besser ausdrückt, dass es um weit mehr als schnelles Lesen geht.

1.5 Bedeutung für Unterrichtsentwicklung im Bereich Lesekompetenz

„Speed-Reading“ im Kontext Schule verweist auch auf das Thema Unterrichtsentwicklung. Lesetempo und Behaltensquote der Seminarteilnehmer sind in etwa so unterschiedlich wie die Kompetenzen der Schüler/-innen einer ersten Klasse. Die langsamen Leser des Seminars berichten mir immer wieder, dass sie eine besonders strenge Grundschullehrerin

hatten, die keine Fehler durchgehen ließ. Da Lesen an deutschen Schulen nur einmal, nämlich in der Grundschule, gelehrt wird, entsteht bei vielen Menschen die irri- ge Annahme, sie müssten ganz genau hinschauen, um „richtig“ zu lesen. Für den Lernprozess Lesen in der Grundschule ergeben sich dadurch folgende Fragen: Wie sorgen wir dafür, dass die Kinder sowohl genau als auch flüssig lesen lernen? Wenn Kinder beim Lesenlernen angehalten werden, bei jedem kleinen Fehler das Wort von vorne zu lesen, führt das im Erwachsenenalter unter Umständen zu extremem Langsamlesen. Hier gilt es, eine gute Mischung zu finden und die Kinder bereits im Grundschulalter zu ermutigen, vorwärtsorientiert zu lesen, Fehler auch mal freundlich zu ignorieren und auf das zu fokussieren, was bereits gut funktioniert.

Für Schulleiter mit einer Oberstufe stellt sich die Frage, ob sie „Erfassendes Lesen“ ins Curriculum aufnehmen sollten, beispielsweise im Bereich Methodenkompetenz/Arbeitstechnik.

Zum Seminarende sind die Teilnehmer/-innen zumeist überrascht, wie leicht sie die neue Technik erlernt haben und wie gut sie bereits funktioniert. Für eine langfristige Verankerung der neuen Technik braucht es nun noch eine vier- bis sechswöchige Einübungsphase, um erfassendes Lesen als Alltagsroutine zu etablieren. Das zweite Mal Lesen lernen bedeutet nicht nur schneller lesen und besser behalten, sondern ermöglicht vielschichtige Erfahrungen rund um das Thema Lernen und Lehren.

2 Literatur

- Tony Buzan: Speed-Reading. Schneller lesen – mehr verstehen – besser behalten, 10. Auflage, Heidelberg, mvg, 2012
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Jungen Philologen im DPhV (Hrsg.): Methodentraining für die Schule von morgen, Kreativität und Wissen, Düsseldorf, Pädagogik & Hochschul Verlag, S. 43–69; 2011
- Wolfgang Schmitz: Schneller lesen – besser verstehen, 3. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2009

3 Arbeitshilfen

Folgende Arbeitshilfen finden Sie in unserem Online-Angebot unter www.praxiswissen-schulleitung.de (in Klammern finden Sie die jeweilige Nummer der Arbeitshilfe):

- 3.1 Können Sie lesen? (Nr. 52 33 01) → *abgedruckt*
- 3.2 Tempoübung (Nr. 52 33 02)
- 3.3 Blickspannerweiterung (Nr. 52 33 03)
- 3.4 SQ3R (Nr. 52 33 04) → *abgedruckt*

*Ute Penzel,
Personal- und Organisationsberatung, Hamburg*



Arbeitshilfe 52 33 01: Können Sie lesen?

Ute Penzel, *Schneller lesen – und besser behalten: Unser Gehirn macht es möglich, wenn wir es ihm erlauben*, 52.33

Können Sie lesen?

An dieser Übung können Sie sehen, wie sehr unser Geist darauf trainiert ist, Sinn zu generieren. Lesen Sie zunächst die erste Zeile sehr langsam, Buchstabe für Buchstabe, und werden Sie dann erst schneller.

Afugrnud enier Stidue an der elingshcn Cmaabrdige Unvirestät ist es eagl, in wleher Rienhnefoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcih- giten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und man knan es torztedm onhe Porbelme lseen.

Das ghet dseahlb, weil das mneschilche Geihrn nicht jdeen Bchustbaen liset, sodnern das Wrot als Gnaezs.

Wzou aslo ncoh Rehctshcrieberfromen??



Arbeitshilfe 52 33 04: SQ3R

Ute Penzel, *Schneller lesen – und besser behalten: Unser Gehirn macht es möglich, wenn wir es ihm erlauben*, 52.33

SQ3R

Diese Methode wurde von Francis Robinson (USA) entwickelt und dient einer besseren Behaltensquote beim Lesen.

Vorher	Survey (Überblick)	Zunächst geht es darum, sich einen Überblick zu verschaffen. Und zwar indem man Inhaltsverzeichnis, Umschlagklappe, Vorwort und Zusammenfassung überfliegt. Bei Artikeln sind es der Vorspann und das Fazit sowie die Überschriften. So wird der Lesestoff übersichtlicher, man erfährt bereits Wichtiges zur Strukturierung des Stoffes, kann bereits Gelerntes abrufen und erfährt die Intention des Autors.
	Question (Fragen stellen)	Indem Sie nun als Leser Fragen an den Text stellen, werden Sie vom passiv Aufnehmenden zum aktiv Suchenden und Sie stecken sich auf diese Weise gleichzeitig ein Ziel. Durch diese Fragen erkennen Sie das für Sie Wesentliche im Text und können es von unwichtigen Details unterscheiden. In Büchern können Sie zu jedem Kapitel neue Fragen stellen.
Während	Read (Lesen)	Für das Lesen des Textes gilt: Je konzentrierter Sie dabei sind, desto besser ist das für das Behalten des Gelesenen. Unterstreichen Sie dabei ruhig die für Sie wichtigen Inhalte oder machen Sie sich Kürzel an den Rand. Für das Unterstreichen gilt: Soviel wie nötig, aber so wenig wie möglich. Je weniger Sie unterstreichen, desto übersichtlicher bleibt Ihr Text.
	Recite (rezitieren)	Nach jedem längeren Abschnitt oder Kapitel sollten Sie sich kurz vergegenwärtigen, was Sie gerade gelesen haben und welche der zu Beginn des Kapitels gestellten Fragen Sie bereits beantworten können.
Nachher	Review (zurückblicken, überprüfen)	Während bei den Schritten 1–4 abschnittsweise vorgegangen wird, bedeutet der 5. Schritt die nochmalige Vergegenwärtigung des gesamten Inhalts. Überfliegen Sie die Seiten noch einmal und rufen Sie sich alle wichtigen Erkenntnisse zu jedem der Bereiche in Erinnerung.



Arbeitshilfe 5233 02: Tempoübung

Ute Penzel, Schneller lesen – und besser behalten: Unser Gehirn macht es möglich, wenn wir es ihm erlauben, 52.33

Tempoübung

Diese Übung trainiert die Vorwärtsorientierung beim Lesen und macht deutlich, wie schnell Sie Unterschiede wahrnehmen können. Streichen Sie in maximal 20 Sekunden alle Pakete ab, in denen das obere und untere Wort nicht gleich ist. Lesen Sie vorwärtsorientiert und schauen Sie nicht zurück. Machen Sie lieber Fehler. Drei davon schenke ich Ihnen, d. h. Sie waren perfekt, wenn Sie die Zeit geschafft haben und dabei bis zu drei Wörtern zu viel oder zu wenig angestrichen haben. Es hilft, wenn Sie sich vorstellen, Sie seien auf einer einsamen Insel und sehen die Kannibalen kommen. Sie haben 20 Sekunden, um ins rettende Boot zu kommen!

Bücher	rutschen	bauen	suchen
Bücher	rutschen	bauen	suchen
tauschen	rauchen	jodeln	Regale
tuaschen	rauchen	jodeln	Regale
fangen	lachen	hausen	baden
fangen	lachen	hausen	baden
kapieren	Nutzen	Gabel	Besuch
kapirren	Nutzen	Gabil	Besuch
Einkauf	Boden	Klavier	zeigen
Einkauf	Boden	Klavirr	zeigen
Mappe	Häuser	kaputt	Herd
Mapae	Häuser	kaputt	Herp
Haare	essen	Bilder	waschen
Haare	esssn	Bilder	waschen
Zange	weichen	trinken	Kissen
Zange	waichen	trinken	Kissän

Es gibt zehn Unterschiede.



Arbeitshilfe 52 33 03: Blickspannerweiterung

Ute Penzel, Schneller lesen – und besser behalten: Unser Gehirn macht es möglich, wenn wir es ihm erlauben, 52.33

Blickspannerweiterung

Nehmen Sie eine Karte und *blitzen* Sie erst die Zahlen und dann die Worte. Blitzen heißt: Sie decken die Spalte mit der Karte ab. Dann geben Sie für den Bruchteil einer Sekunde den Blick auf eine Zahl oder ein Wort frei, bevor Sie die Zahl oder das Wort wieder verdecken. Schreiben Sie auf, was Sie glauben gesehen zu haben, bevor Sie es kontrollieren und zur nächsten Zahl beziehungsweise Wort weiter gehen.

9835	Sesam
8376	Bereich
0924	Vorhut
1438	lustig
1049	Darlehen
3894	Signalton
9584	Armlehne
73810	Bürohengst
26193	Integration
88648	Hauswand
75439	Pusteblume
19637	Luftsprünge
91254	Herbstwald
243548	Armbanduhr
564373	Ringellocke
138490	Rückführung
829442	Lampenschirm
831657	Mohnbrötchen
723853	Schreibmaschine
7208134	lösungsorientiert
9384175	Bereitschaftsdienst

Hut

Blume

Gesang

Musikfan

unerreichbar

Seelenschmerz

Kompetenzmessungen

Lottomillionengewinnerin

Bevölkerungswachstumskurve

Schaufensterdekoration

Serienartikelhersteller

Grimassenschneider

Büchereiausweis

begünstigen

Grußkarte

Ergebnis

Garage

Esel

Mut