

Übungsbuch Speed-Reading

Peter Kovacs



Trainer für:

Speed-Reading –Gedächtniskunst - Emotionen Lesen

www.memory-palace.de

www.emotionen-lesen-lernen.de

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/memorypalace.de>

YOUTUBE: <http://www.youtube.com/user/MrMemoryPalace>

GOOGLE-PLUS: <https://plus.google.com/113949598350406863608>

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1. Zu diesem Buch..... | 4 |
| 2. Wo stehen Sie im Moment?..... | 7 |
| Lesetest 1..... | 7 |
| 3. Erster Schritt: Augenkoordination | 15 |
| Übung 1.1 - Augenkoordination..... | 16 |
| Übung 1.2 - Augenkoordination..... | 16 |
| Übung 1.3 - Augenkoordination..... | 17 |
| Übung 1.4 - Augenkoordination..... | 18 |
| Übung 1.5 - Augenkoordination..... | 19 |
| Übung 1.6 - Augenkoordination..... | 20 |
| 4. Zweiter Schritt: Das Erfassen von Wortgruppen..... | 21 |
| Erweiterung der Blickspanne - Blickdehnung | 23 |
| Übung 2.1 – Blickdehnung..... | 24 |
| Übung 2.2 – Blickdehnung..... | 25 |
| Übung 2.3 – Blickdehnung..... | 26 |
| Übung 2.4 – Blickdehnung..... | 27 |
| Übung 2.5 – Blickdehnung..... | 28 |
| Erweiterung der Blickspanne - Zahlenwürfel..... | 29 |
| Übung 2.6 – Zahlenwürfel | 31 |
| Übung 2.7 – Zahlenwürfel | 32 |
| Übung 2.8 – Zahlenwürfel | 33 |
| Übung 2.9 – Zahlenwürfel | 34 |
| Erweiterung der Blickspanne - Aufdeckübung mit Zahlen | 35 |
| Übung 2.10 – Aufdeckübung mit Zahlen | 37 |
| Übung 2.11 – Aufdeckübung mit Zahlen | 38 |
| Übung 2.12 – Aufdeckübung mit Zahlen | 39 |
| Übung 2.13 – Aufdeckübung mit Zahlen | 40 |
| Übung 2.14 – Aufdeckübung mit Zahlen | 41 |
| Erfassen von Wortgruppen – Aufdeckübung..... | 42 |
| Übung 2.15 – Aufdeckübung | 44 |

| | |
|---|----|
| Übung 2.16 - Aufdeckübung | 45 |
| Übung 2.17 – Aufdeckübung | 46 |
| Übung 2.18 – Aufdeckübung | 47 |
| Übung 2.19 – Aufdeckübung | 48 |
| Übung 2.19 – Aufdeckübung | 49 |
| Übung 2.20 – Aufdeckübung | 50 |
| Erfassen von Wortgruppen – Sinneinheiten..... | 51 |
| Übung 2.21 – Sinneinheiten | 53 |
| Übung 2.22 – Sinneinheiten | 54 |
| Übung 2.23 – Sinneinheiten | 55 |
| Übung 2.24 – Sinneinheiten | 56 |
| Übung 2.25 – Sinneinheiten | 57 |
| Übung 2.26 – Sinneinheiten | 58 |
| 5. Dritter Schritt: Das Textverständnis verbessern | 59 |
| Gedächtnisgerechtes Lesen..... | 59 |
| Gedächtnisgerechtes Lesen: Merkübung..... | 62 |
| Übung 3.1 – Gedächtnisgerechtes Lesen – Merkübung..... | 63 |
| Übung 3.2 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung | 64 |
| Übung 3.3 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung | 65 |
| Übung 3.4 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung | 66 |
| Übung 3.5 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung | 67 |
| Übung 3.6 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung | 68 |
| Texte erfassen..... | 70 |
| Texte erfassen – Lesen ist nicht gleich Lesen | 71 |
| Übung 3.7 – Textinhalte erfassen 1 | 73 |
| Übung 3.8 – Textinhalte erfassen 2 | 76 |
| Texte erfassen – das Übungsziel | 79 |
| 6. Vierter Schritt: Disziplinierung der Augen..... | 80 |
| 7. Ende von Teil I..... | 83 |
| 8. Fünfter Schritt: Die Lesegeschwindigkeit steigern..... | 85 |
| Wie Sie Geschwindigkeit aufbauen..... | 85 |
| Übung 5.1 Lesen mit dem Metronom..... | 88 |

| | |
|--|-----|
| Stufenweise Geschwindigkeit aufbauen | 90 |
| Übung 5.2 Stufenweise Geschwindigkeit aufbauen | 91 |
| Geschwindigkeit mit Intervalltraining aufbauen | 92 |
| Übung 5.3 Intervalltraining..... | 93 |
| Kombination beider Methoden | 94 |
| Übung 5.4 Kombination beider Methoden | 94 |
| Sie haben das Ziel erreicht..... | 95 |
| 9. FAQ – Hinweise zum Training..... | 96 |
| 10. Was haben Sie erreicht? | 99 |
| Lesetest 2..... | 99 |
| Berechnung der Lesegeschwindigkeit..... | 106 |

1. Zu diesem Buch

Speed-Reading funktioniert

Viele Menschen sind der Ansicht, dass man durch schnelles Lesen an Textverständnis einbüßt und dass deshalb das Erlernen von Speed-Reading sinnlos ist. Dies ist jedoch ein Irrtum, der in der Regel von denjenigen vertreten wird, die es selbst nie probiert haben oder die nicht die Ausdauer hatten, das Training auf lange Sicht durchzuhalten. Falls Sie selber unschlüssig sind, überprüfen Sie bitten folgende Aussagen:

1. Im Moment kann ich nur langsam auf der Tastatur tippen und mache dennoch Fehler. Ein Kurs für schnelles Tastatur-Schreiben wäre total sinnlos, da würde ich doch noch viel mehr Fehler machen.
2. Im Moment könnte ich kaum mit zwei Bällen jonglieren. Es wäre also hoffnungslos es mit 3 Bällen zu versuchen – das ist unmöglich.
3. Im Moment treffe ich kaum einen Ball mit dem Tennisschläger. Einen Lehrer zu engagieren wäre Geldverschwendung, denn in einem Tennismatch muss man noch viel mehr rennen und viel präziser reagieren. Dann schlage ich bestimmt noch viel öfter daneben.

usw.

Wenn Sie all diesen Aussagen zustimmen, dann legen Sie das Buch getrost wieder zurück ins Regal, denn es ist wirklich nichts für Sie.

Wenn Sie aber der Meinung sind, dass Sie mit dem passenden Training fast jede neue Fähigkeiten erwerben können, auch schnelleres Lesen, dann wartet ein interessantes Buch auf Sie.

Die Zweifel am Speed-Reading entstehen hauptsächlich dadurch, dass Menschen meist aus der „Nichtkönnler“-Perspektive urteilen. Sie betrachten die Dinge nur von dem aktuell vorhandenen Stand ihrer Fähigkeiten aus. Im Moment lesen sie langsam, also denken sie, dass sie nichts mehr verstehen werden sobald sie das Tempo erhöhen.

Die meisten empfinden es als völlig normalen Vorgang neue Dinge zu erlernen. Man kann jede Fähigkeit schneller und gleichzeitig besser ausführen, wenn man sie ausreichend geübt hat. Warum also sollte das ausgerechnet beim Lesen nicht funktionieren?

Vergessen Sie daher Ihre Einwände und halten Sie sich einfach an die „goldene Regel“ des Speed-Reading:

Üben, üben, üben.

Warum ich dieses Übungsbuch geschrieben habe

Ob Sie 2.000 Euro oder 50 Euro für einen Speed-Reading-Kurs bezahlen, es macht kaum einen Unterschied. Um diese Fähigkeit zu erwerben ist langfristiges Üben notwendig. Es gibt keine Zaubermethode, irgendwelche Tricks oder Abkürzungen, um schneller voranzukommen. Sie benötigen eine gewisse Anzahl von Übungsstunden damit sich ein Erfolg einstellt. Und:

Es sind einzig und allein Sie, der diese Arbeit leisten muss.

Kein Trainer der Welt kann Ihnen den Übungsaufwand abnehmen.

Die meisten Bücher, die ich zum Thema Speed-Reading kenne, sind qualitativ hochwertig und bieten zahlreiche Hintergrundinformationen. Diese sind wirklich hochinteressant und ich kann Ihnen nur empfehlen, sich auch in anderen Büchern mit dem Thema zu beschäftigen.

Da der Lernprozess jedoch zu 99% aus praktischen Übungen besteht, und diese in den meisten Werken sehr kurz kommen, habe ich dieses Buch ausgearbeitet. Das Konzept ist nach einem einfachen Schema gehalten:

- Sie finden eine schrittweise Anleitung, mit der Sie Speed-Reading aus eigener „Kraft“ lernen können.
- Die Theorie ist minimal gehalten. Ich erkläre immer nur so viel, wie unbedingt erforderlich – weiterführende Informationen gibt es nicht.
- Zu jedem Schritt, den Sie zurücklegen müssen, finden Sie zahlreiche Übungen. Mit deren Hilfe werden Sie alles lernen, was notwendig ist, um Ihre Lesegeschwindigkeit zu erhöhen und das Textverständnis zu verbessern.

Und um dieses Versprechen auch einzuhalten, gehen wir nun direkt über zum Training. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und viel Freude auf Ihrem Weg.

TEIL I

„DIE GRUNDLAGEN BILDEN“

2. Wo stehen Sie im Moment?

Um irgendwann eine Verbesserung messen zu können, müssen wir als erstes wissen, wie es um Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit bestellt ist. Dies ermitteln wir mit einem Lesetest, den ich Sie bitte erst durchzuführen nachdem Sie die Anleitung vollständig und gründlich gelesen haben.

Lesetest 1

Sie benötigen für diese Übung:

- eine Uhr mit Stoppuhrfunktion (Funktion meist im Mobiltelefon integriert)
- einen Stift für einen Multiple-Choice-Test
- einen Taschenrechner (Funktion meist auch im Mobiltelefon integriert)

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Text, welchen ich Sie bitte vollständig zu lesen.

Versuchen Sie nicht besonders schnell oder besonders langsam zu sein, lesen Sie einfach in der Geschwindigkeit, in der Sie immer lesen.

Starten Sie die Stoppuhr in dem Moment, in dem Sie mit dem Lesen des Textes beginnen und stoppen Sie die Zeit, wenn Sie das letzte Wort gelesen haben.

Da es hier in erster Linie darum geht zu sehen, welche Geschwindigkeit Sie aktuell beim Lesen erreichen, bitte ich Sie keine Denkpausen einzulegen, um das Gelesene zu analysieren. Diese Pausen würden die Messung verzerren.

Nachdem Sie die Uhr angehalten haben, gehen Sie bitte sofort über zu den Multiple-Choice-Fragen auf der darauf folgenden Seite. Beantworten Sie diese.

Bei allen Fragen ist immer genau **eine** Antwort richtig.

Bitte raten Sie nicht, sondern machen Sie Ihre Kreuze nur da, wo Sie sich sicher sind es gelesen zu haben.

Die Auflösungen finden Sie auf der Seite nach den Fragen.

Berechnen Sie für alle richtigen Antworten immer je einen Punkt.

Auf der letzten Seite dieses Buches finden Sie eine Anleitung zur Berechnung Ihrer Lesegeschwindigkeit.

Wenn Sie bereit sind, dann blättern Sie um und starten Sie die Zeit.

Ich wünsche viel Erfolg.

LESETEST 1

Der Halo-Effekt

Der Halo-Effekt ist eine weit verbreitete Wahrnehmungsverzerrung, die meist bei der Beurteilung von Menschen auftritt. Er bewirkt, dass eine besonders dominante Eigenschaft alle anderen Charakterzüge überstrahlt. Erleben wir bei Mitmenschen ein Merkmal oder eine Verhaltensweise als außergewöhnlich positiv bewirkt dies, dass wir alle anderen Merkmale oder Verhaltensweisen ebenso positiver wahrnehmen. Dadurch beurteilen wir jemanden, der uns sympathisch ist, im Ganzen meist besser als jemanden mit ansonsten gleichen Eigenschaften und Fähigkeiten.

Der Halo-Effekt wurde vor allem von Edward Thorndike während des Ersten Weltkrieges (1914-1918) untersucht. Seine Studie befasste sich damit, nach welchen Aspekten Vorgesetzte ihre Untergebenen beurteilen. Er bat daher Offiziere darum, ihre Soldaten nach bestimmten Kriterien zu bewerten: Intelligenz, Kondition, Führungsqualitäten, Charakter und viele mehr. Dabei fiel auf, dass einige Soldaten in fast allen Bereichen hervorragende Noten erhielten, während andere bei fast allen

Kriterien unterdurchschnittlich abschnitten. Bei genauerem Hinsehen stellte sich heraus, dass die Offiziere den gut aussehenden Soldaten unbewusst höhere Kompetenz auf allen Gebieten unterstellten. Wer ein besonders hübsches Gesicht hatte, der konnte ihrer Ansicht nach auch besser schießen, schneller rennen und so weiter.

Der Halo-Effekt ist der Grund dafür, dass wir bei der Beurteilung von anderen Personen meist dazu neigen eine positive Ausstrahlung mit hoher Kompetenz zu verwechseln.

Werbung und Marketing

Die Werbung macht sich diesen Effekt zu Nutze und kann dadurch für die unterschiedlichsten Produkte ganz gezielt ein bestimmtes Image aufbauen. Häufig werden hierfür beliebte Prominente engagiert mit dem Ziel deren positive Eigenschaften mit denen des Produktes verschmelzen zu lassen.

Hierfür wird analysiert welche Charakterzüge die Konsumenten mit einer berühmten Person in Verbindung bringen. Sehr begehrt sind positive Faktoren wie zum Beispiel Ehrlichkeit, Seriosität oder Zuverlässigkeit.

Anschließend werden der Promi und das Produkt in der Werbung immer wieder gemeinsam gezeigt. Im Unbewussten der

Konsumenten löst das folgende Assoziationskette aus: der Promi X spielt im Fernsehen immer die Rolle des sympathischen, abenteuerlustigen Draufgängers. Da man ihn ständig in Verbindung sieht mit Produkt Y, empfindet man irgendwann die gleichen Gefühle für das Produkt wie für den Werbeträger.

Den Kunden wird damit ein positives Gefühl vermittelt und suggeriert, dass sie beim Einkaufen viel mehr erwerben als einfach nur ein Auto, ein Bankkonto, eine Zigarette oder einen Cheeseburger. Sie kaufen das Gefühl von Freiheit, von Glamour oder von Abenteuer. Psychologisch hoch ausgefeilte Werbung soll Konsumenten auf emotionaler Ebene davon überzeugen, dass die Produkte einen zusätzlichen Nutzen hätten, der über ihren eigentlichen Zweck hinausgeht.

In einem Blindversuch schätzte zum Beispiel eine Gruppe von Versuchspersonen den Geschmack von Cola A und Cola B ein, ohne dass sie wussten welcher Produktname zu welcher Getränkeprobe gehörte. Eine weitere Gruppe hingegen wusste, welche die Cola A und welche die Cola B war. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass beim Blindversuch

die Testpersonen Cola B etwas mehr bevorzugten als Cola A. Wenn jedoch vorher bekannt war, welches Produkt gerade getrunken wurde, dann kam es zu einer eindeutigen Bevorzugung von Cola A. Da Cola A die Marke mit dem höherem Bekanntheitsgrad und dem besseren Image war, verzerrten die mit der Marke A positiv assoziierten Eigenschaften offenbar auch die geschmackliche Wahrnehmung des Produktes.

Halo-Effekte im Bewerbungsgespräch

Bewerbungsgespräche sind ein wahrer Nährboden für Beurteilungsfehler. Selbst wenn mehrere Termine stattfinden, dauern sie häufig nur 60-90 Minuten. In dieser Zeit wird darüber geurteilt, ob ein Kandidat die Anforderungen einer Position erfüllen kann oder nicht. Das Problem dabei ist: wie soll das möglich sein in so kurzer Zeit solche tiefgehenden Rückschlüsse über die Fähigkeiten eines Bewerbers zu ziehen? Durch die kurze Zeitspanne, die für die Beobachtung zur Verfügung steht, sind daher Spekulationen vorprogrammiert. Diese resultieren darin, dass von der Ausstrahlung des Kandidaten zwangsläufig Ableitungen auf seine weiteren Fähigkeiten erfolgen. Um es anders zu sagen: es gewinnt normalerweise der, der rhetorisch

den positivsten Eindruck hinterlässt, da man dieser Person auf allen anderen Gebieten die höchste Kompetenz unterstellt.

Das klingt zwar im ersten Moment nicht sehr fair, aber mit diesem Wissen eröffnen sich auch einige Chancen für Jobsuchende. Es gibt zahlreiche Tricks, mit denen Bewerber die Wahrnehmung der Interviewer positiv beeinflussen können.

Mit der Unterstützung von erfahrenen Trainern lässt sich zum Beispiel ihre Körpersprache deutlich verbessern, so dass sie viel mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen. Rollenspiele wie im Theater helfen dabei die neu gelernten Verhaltensmuster zu festigen und sie somit echt aussehen zu lassen.

Des Weiteren gibt es viele Bücher darüber mit welchen Fragen Bewerber rechnen müssen und wie sie darauf optimal antworten können. Wer diesen Fragenkatalog blind beherrscht und die Antworten überzeugend vermittelt, der wirkt sehr souverän und erhöht seine Chancen auf eine Anstellung.

Vermeidung des Halo-Effektes

Für eine objektivere Beurteilung von Menschen muss der Halo-Effekt bestmöglich ausgeschaltet werden. Grundlegende Kenntnisse in Psychologie und das Wissen über die unterschiedlichen

Wahrnehmungsfehler sollten bei den Beurteilern eine absolute Grundvoraussetzung sein.

Bei der beruflich bedingten Auswahl von Personal sollten zudem immer mehrere Personen am Verfahren beteiligt sein. Je mehr dabei sind, desto differenzierter können die Eindrücke ausfallen und desto mehr entschärfen sich subjektive Wahrnehmungsstörungen. Wenn es möglich ist, sollte das Verhalten der Kandidaten langfristig beobachtet und analysiert werden. Die finalen Entscheidungen sollten nicht auf dem Bauchgefühl basieren, sondern durch das sorgfältige Abwägen von Argumenten begründet werden.

839 Wörter

FRAGEN ZUM LESTEST 2

1. Was ist der Halo-Effekt?

- A: eine psychische Störung
- B: ein häufig auftretender Wahrnehmungsfehler
- C: eine genetisch bedingte Störung der Wahrnehmungsorgane
- D: eine seltene Krankheit, die die Wahrnehmung beeinflusst

2. Wie äußert sich der Halo-Effekt im Regelfall?

- A: Menschen werden überwiegend negativ wahrgenommen
- B: wir beurteilen alle Menschen gleich, obwohl es Unterschiede gibt
- C: wir diskriminieren Mitmenschen aufgrund von Vorurteilen
- D: eine besonders dominante Eigenschaft überstrahlt andere Merkmale

3. Wann wurde der Halo-Effekt von Thorndike untersucht?

- A: während des ersten Weltkrieges
- B: während des zweiten Weltkrieges
- C: während des Vietnam-Krieges
- D: während des deutsch-französischen Krieges

4. Welche Merkmale verwechseln Menschen häufig miteinander?

- A: Intelligenz mit Fairness
- B: Fairness mit Kompetenz
- C: Kompetenz mit Intelligenz
- D: Ausstrahlung mit Kompetenz

5. Warum bauen Unternehmen Images um ihre Produkte auf?

- A: um Kosten zu sparen
- B: um echte Qualitätsunterschiede zu anderen Produkten aufzuzeigen
- C: um den Kunden einen gefühlten Zusatznutzen zu suggerieren
- D: weil es viel Umsatz mit wenig Aufwand ermöglicht

FRAGEN ZUM LESTEST 2

6. Warum werden in der Werbung häufig Prominente eingesetzt?
A: weil sie meist billiger sind als aufwändige Werbekampagnen
B: weil sich ihr positives Image auf das Produkt übertragen soll
C: weil Prominente das Produkt am überzeugendsten vermitteln können
D: weil Werbung ohne bekannte Persönlichkeiten nicht funktioniert
7. Was zeigte ein Blindversuch mit zwei bekannten Cola-Marken?
A: beide Testgruppen erzielten das gleiche Ergebnis
B: Menschen erkennen im Blindversuch zuverlässig ihre Lieblingsmarken
C: ein gutes Image verbesserte auch die geschmackliche Wahrnehmung
D: ein gutes Image kann nicht über Qualitätsunterschiede hinwegtäuschen
8. Was ist ein häufiges Problem bei Bewerbungsgesprächen?
A: die Zeit ist zu kurz, um alle Kompetenzen eines Menschen zu erfassen
B: die Interviewer der Fachabteilung sind psychologisch nicht geschult
C: die Kandidaten versuchen oft Kompetenzen nur vorzutäuschen
D: dass die Personaler die „Blender“ nur schwer durchschauen können
9. Welche Chancen bietet der Halo-Effekt den Bewerbern?
A: durch Zufall besser beurteilt zu werden, als andere Kandidaten
B: es gibt zahlreiche Methoden um den eigenen Auftritt zu verbessern
C: gute Abschlussnoten beeinflussen die Wahrnehmung am wirksamsten
D: höhere Gehälter auszuhandeln
10. Wie vermeidet man den Halo-Effekt?
A: professionell geschulte Beobachter machen keine Fehler
B: mehrere Beurteiler / Interviewer, die auf ihr Gefühl vertrauen
C: mehrere Beurteiler / langfristige Beobachtung / Argumente abwägen
D: langfristige Beobachtung / Körpersprache analysieren / IQ-Tests

Lösungen zu den Fragen:

Frage 1: B

Frage 2: D

Frage 3: A

Frage 4: D

Frage 5: C

Frage 6: B

Frage 7: C

Frage 8: A

Frage 9: B

Frage 10: C

Anzahl richtige Antworten / Textverständnis in Prozent:

1 / 10%

2 / 20%

3 / 30%

4 / 40%

5 / 50%

6 / 60%

7 / 70%

8 / 80%

9 / 90%

10 / 100%

Berechnung Ihrer Lesegeschwindigkeit:

Bitte sehen Sie hierfür die letzte Seite dieses Buches.

3. Erster Schritt: Augenkoordination

Die Gliedmaßen unseres Körpers werden mit Hilfe von Muskeln bewegt, das ist bei allen Menschen gleich. Der Unterschied ist, dass einige mit vollkommener Perfektion Ballett tanzen, Herzen operieren oder Fußball spielen können, während andere Schwierigkeiten haben einen zugeworfenen Ball aufzufangen. Es ist alles eine Frage der Koordination und des passenden Trainings.

Das menschliche Auge wird beim Lesen ebenfalls von einer Gruppe Muskeln gesteuert. Auch deren Koordinationsfähigkeit ist unterschiedlich gut ausgeprägt. Daher beginnen wir mit Übungen, die Ihre Augen auf Bewegungen vorbereiten, welche später für die Speed-Reading-Techniken unentbehrlich sind.

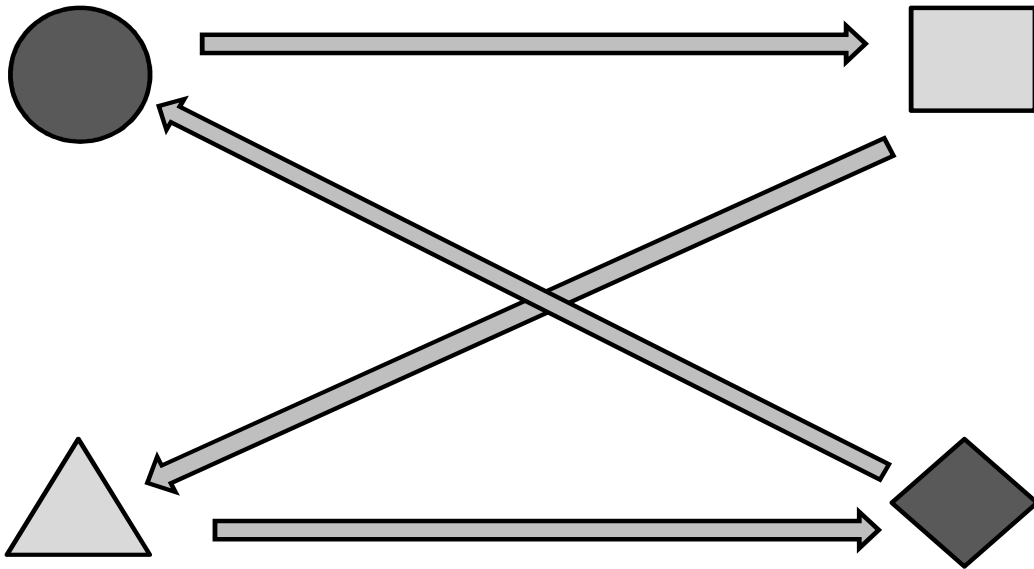
Anleitung

Auf den folgenden Seiten sehen Sie Linien oder Pfeile in unterschiedlichen Mustern angeordnet. Diese nehmen Augenbewegungen vorweg, die Sie später noch dringend benötigen werden.

Folgen Sie mit Ihrem Blick einfach den Linien und wiederholen Sie diese Übungen regelmäßig. Dadurch verbessern Sie die Bewegungsfähigkeit Ihrer Augenmuskeln und Sie bilden eine gute Grundlage für später.

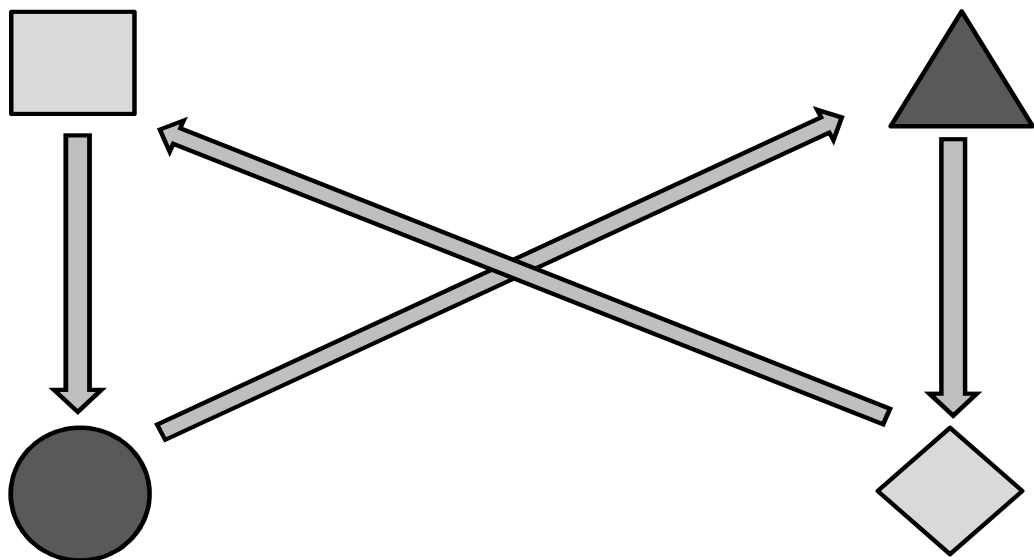
Übung 1.1 - Augenkoordination

Verfolgen Sie die Pfeile mit Ihren Augen in dieser Reihenfolge: Kreis, Quadrat, Dreieck Raute, Kreis... Bitte wiederholen Sie diese Übung ca. 10-mal.



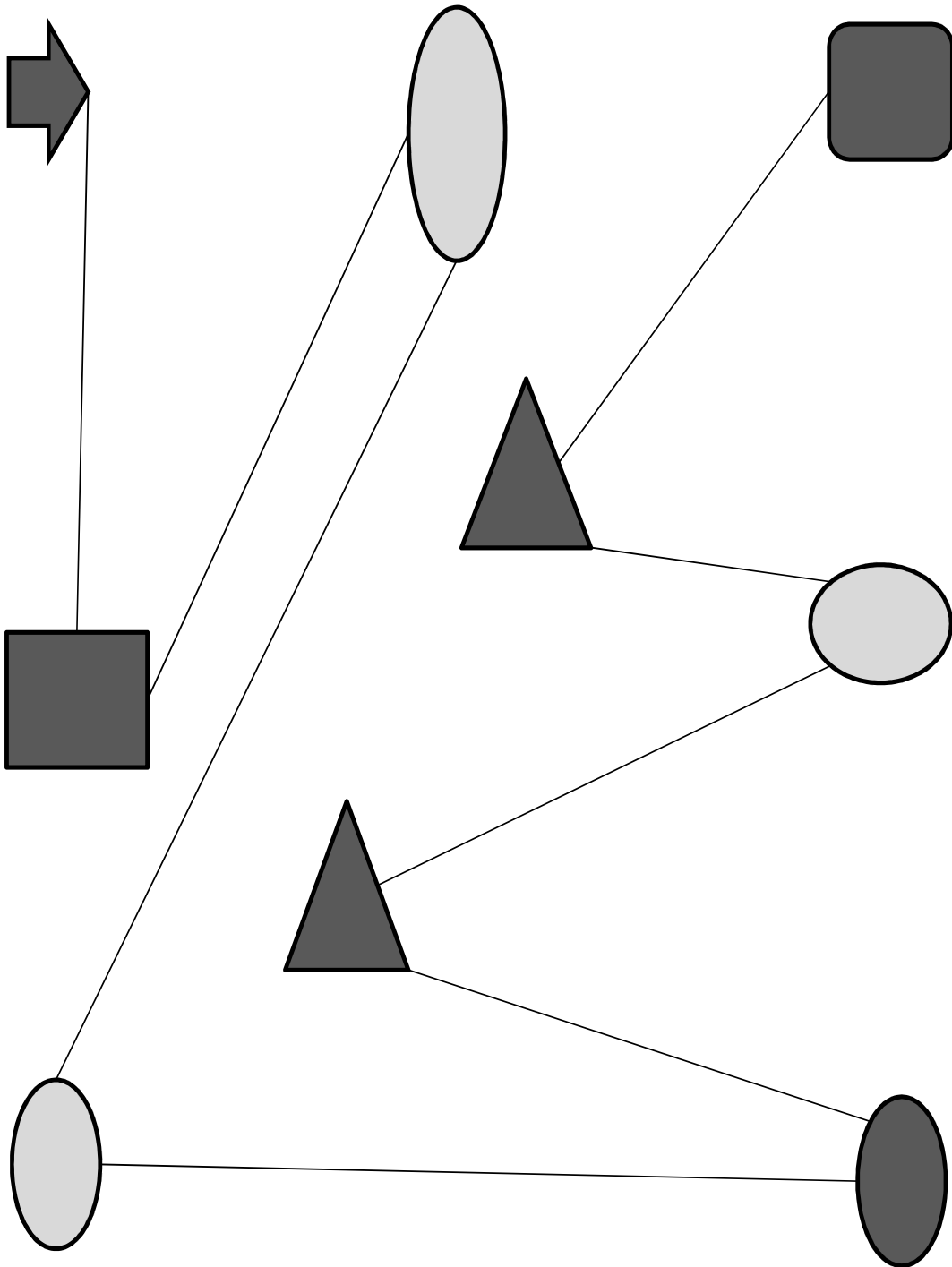
Übung 1.2 - Augenkoordination

Verfolgen Sie die Pfeile mit Ihren Augen in dieser Reihenfolge: Quadrat, Kreis, Dreieck, Raute, Quadrat... Bitte wiederholen Sie diese Übung ca. 10-mal.



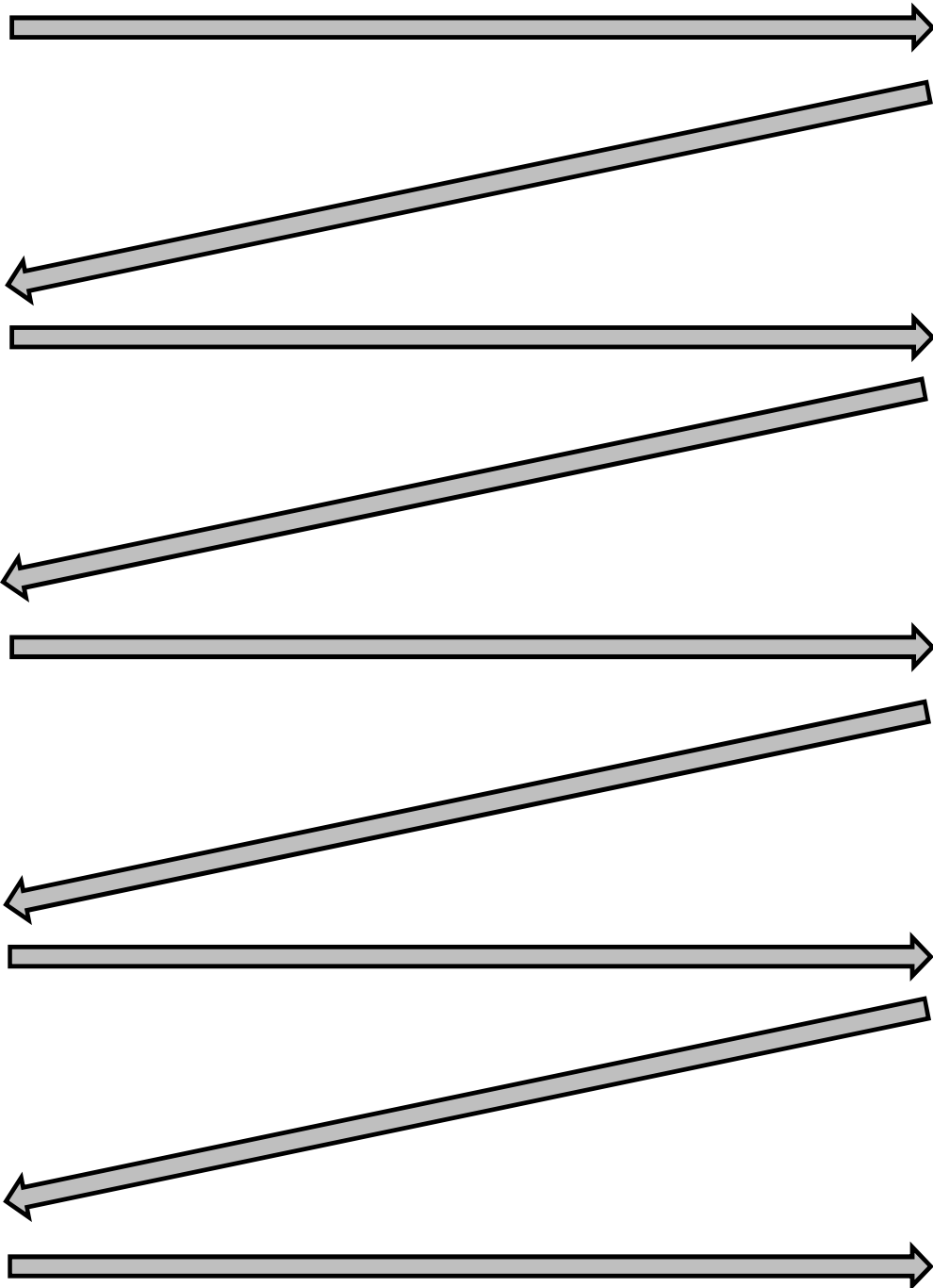
Übung 1.4 - Augenkoordination

Folgen Sie der Linie vom Anfang bis zum Ende. Bitte wiederholen Sie diese Übung ca. 10-mal.



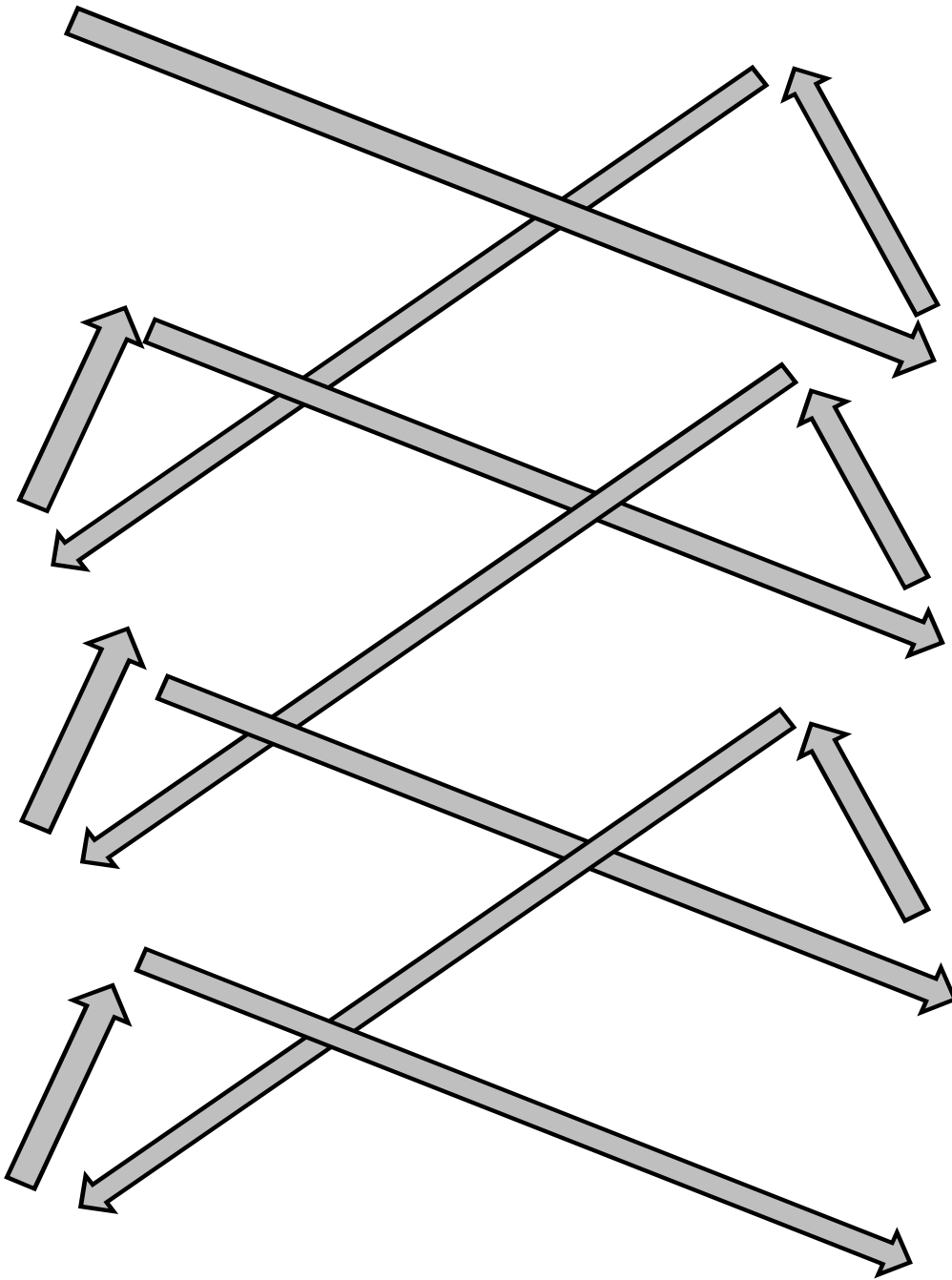
Übung 1.5 - Augenkoordination

Folgen Sie den Linien von oben-links bis zum Ende des Blattes.
Wiederholen Sie diese Übung ca. 10-mal. Beginnen Sie jedes Mal von oben.



Übung 1.6 - Augenkoordination

Folgen Sie den Linien von oben-links bis zum Ende des Blattes.
Wiederholen Sie diese Übung ca. 10-mal. Beginnen Sie jedes Mal von oben.



4. Zweiter Schritt: Das Erfassen von Wortgruppen

Die meisten von uns haben lesen gelernt, indem uns jeder Buchstabe des Alphabets einzeln vertraut gemacht wurde. Mit dieser Methode konnten wir zuerst kleine Silben entziffern, später dann ganze Wörter. So erreichten wir die erste Stufe der Lesefähigkeit:

Stufe 1: Lesen von einzelnen Wörtern durch Buchstabieren

Lesen Sie nun bitte diese Begriffe:

Wohlfahrtsstaat

Sondersteuer

Parlamentsdebatte

Obwohl diese Wörter im Alltag eher selten benutzt werden, müssen Sie vermutlich nicht jeden Buchstaben identifizieren, um sie zu verstehen. Die meisten von uns befinden sich nämlich bereits auf der zweiten Stufe der Lesefähigkeit:

Stufe 2: Lesen von ganzen Wörtern mit einem Blick

Da wir im Laufe des Lebens die meisten Wörter des alltäglichen Sprachgebrauchs immer und immer wieder gelesen haben, wurde im Gedächtnis eine Art Foto von ihnen gespeichert. Das heißt, bei den meisten Begriffen unseres Wortschatzes erkennen wir die Buchstabenkombination als Ganzes und können sie beim Lesen in Bruchteilen von Sekunden abrufen. Aus diesem Grund können wir heute Bücher oder Zeitungen flüssig lesen.

Selbst bei Wörtern, die wir nur selten benutzen, ist Buchstabieren nicht notwendig. Unsere Lesefähigkeit ist durch das lange Training in der Lage auch komplizierte Wörter relativ schnell zu entziffern.

Leider kommen jedoch die meisten Leser über diese Stufe nicht hinaus. Das liegt daran, dass unsere Fortschritte darauf beschränkt wurden, dass wir im Unterricht immer wieder laut vorlesen mussten. Ging das flüssig und fehlerfrei, dann waren die Lehrer zufrieden und der Lernprozess galt als

beendet. An einer weiteren Beschleunigung wird im Schulunterricht normalerweise nicht gearbeitet.

Subvokalisieren

Das Problem dabei ist, dass lautes Lesen eine Angewohnheit fördert, die uns ein Leben lang bremst. Die meisten Menschen sprechen innerlich beim Lesen mit - man nennt das „Subvokalisieren“. Subvokalisieren ist an sich gar nicht so schlimm, leider fühlen sich aber die meisten Menschen an diese innere Sprechgeschwindigkeit gebunden. Sie sind der festen Überzeugung, dass sie einen Text nur dann verstehen können, wenn sie diesen innerlich Wort für Wort nachgesprochen haben. Das ist ein Irrtum. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen innerer Stimme und dem Textverständnis.

Wenn es eine gäbe, wie würden dann Gehörlose lesen können?

Haben diese eine innere Stimme, die mitliest, obwohl sie noch nie eine Stimme im Leben gehört haben?

Eher nicht. Lesen ist hauptsächlich ein visueller Vorgang und inneres Mitlesen ist nicht nötig um etwas zu verstehen.

Legen Sie diese geistige Fußfessel einfach ab. Genauso wie Sie als Kind durch harte Arbeit gelernt haben ganze Wörter mit einem Blick zu erfassen, können Sie jetzt lernen eine Wortgruppe von 3-5 Wörtern wahrzunehmen und zu verarbeiten. Damit erreichen Sie die nächste Stufe:

| |
|--|
| Stufe 3: Erfassen von Wortgruppen mit einem Blick |
|--|

Sie brauchen zwei neue Fähigkeiten

Zu diesem Zweck benötigen Sie zwei neue Fähigkeiten. Als erstes werden wir mit einer Reihe von Übungen Ihre Blickspanne erweitern, damit Sie ein größeres Sichtfeld beim Lesen erhalten. Anschließend gewöhnen wir Ihr Gehirn daran mehr Informationen in kürzerer Zeit aufzunehmen und zu verarbeiten. Wenn Sie das gelernt haben, dann werden Ihnen die späteren Übungen zum Hochgeschwindigkeitslesen viel leichter fallen und Sie werden schnelle Fortschritte erzielen.

Erweiterung der Blickspanne - Blickdehnung

Die folgende Übung dient dazu den Bereich zu vergrößern, den Sie im Moment mit Ihren Augen überblicken. Dadurch werden Sie später in der Lage sein breitere Flächen und größere Wortgruppen zu erfassen.

Anleitung

Fokussieren Sie immer einen Stern. Lesen Sie dann die danebenstehenden Buchstaben oder Zahlen laut vor. Versuchen Sie dabei den Stern immer im Auge zu behalten und den Blick möglichst wenig zu bewegen.

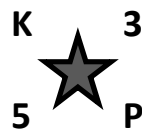
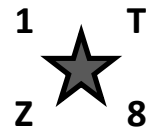
Wiederholen Sie das bei jedem Stern ca. 10-Mal und gehen Sie dann weiter zum nächsten.

Die Buchstaben- und Zahlenkombinationen sind deswegen so „sinnlos“ angelegt, damit Sie sie nicht irgendwann aus dem Gedächtnis aufsagen, anstatt sie vorzulesen.

Übung 2.1 – Blickdehnung

Fixieren Sie mit den Augen jeweils den Stern. Lesen Sie laut die danebenstehenden Buchstaben / Zahlen vor. Bewegen Sie dabei möglichst nicht die Augen, sondern erfassen Sie das gesamte Bild auf einmal.

Wiederholen Sie diese Übung bei jedem Stern ca. 10-mal.



Übung 2.2 – Blickdehnung

Fixieren Sie mit den Augen jeweils den Stern. Lesen Sie laut die danebenstehenden Buchstaben / Zahlen vor. Bewegen Sie dabei möglichst nicht die Augen, sondern erfassen Sie das gesamte Bild auf einmal.

Wiederholen Sie diese Übung bei jedem Stern ca. 10-mal.

P 5
★
2 R

6 Q
★
9 F

I D
★
7 X

R 3
★
5 C

NO ZA
★
DE UT

GA KO
★
BU RE

Übung 2.3 – Blickdehnung

Fixieren Sie mit den Augen jeweils den Stern. Lesen Sie laut die danebenstehenden Buchstaben / Zahlen vor. Bewegen Sie dabei möglichst nicht die Augen, sondern erfassen Sie das gesamte Bild auf einmal.

Wiederholen Sie diese Übung bei jedem Stern ca. 10-mal.

SI WA
★
HO LA

PE GA
★
ME SU

AM BI
★
ON TI

TA LE
★
JU OB

AB OK
★
FI LO

IF HU
★
MA AS

Übung 2.4 – Blickdehnung

Fixieren Sie mit den Augen jeweils den Stern. Lesen Sie laut die danebenstehenden Buchstaben / Zahlen vor. Bewegen Sie dabei möglichst nicht die Augen, sondern erfassen Sie das gesamte Bild auf einmal.

Wiederholen Sie diese Übung bei jedem Stern ca. 10-mal.

FAD AWI
 ★
LIO EGO

HIA SEF
 ★
KOP UZA

JIM MAL
 ★
ROB POF

TIN INO
 ★
LAP ZUO

KLA WID
 ★
ZUM RIO

SAM RON
 ★
MIX PEL

Übung 2.5 – Blickdehnung

Fixieren Sie mit den Augen jeweils den Stern. Lesen Sie laut die danebenstehenden Buchstaben / Zahlen vor. Bewegen Sie dabei möglichst nicht die Augen, sondern erfassen Sie das gesamte Bild auf einmal.

Wiederholen Sie diese Übung bei jedem Stern ca. 10-mal.

DIA

LIN

OLD

WIM



SAW

PUT

BAR

AGI

BUN

POL

ART

EDO



FIU

DAO

OPE

ILO

GOL

BEN

SAM

RON



CIS

LOX

MIX

PEL

Erweiterung der Blickspanne - Zahlenwürfel

Anleitung

Bei den folgenden Übungen finden Sie in einem großen Rechteck die Zahlen von 1-35 in kleinen Kästchen verteilt. Finden Sie möglichst schnell die Zahlen in der Reihenfolge: 1-2-3-4...-35.

Teilen Sie bei Ihrer Suche das Blatt in 6 (oder gerne weniger) Quadranten auf und versuchen Sie jeden von diesen mit nur einem Blick zu überschauen. Springen Sie mit Ihrem Focus wie unten in der Grafik angegeben:

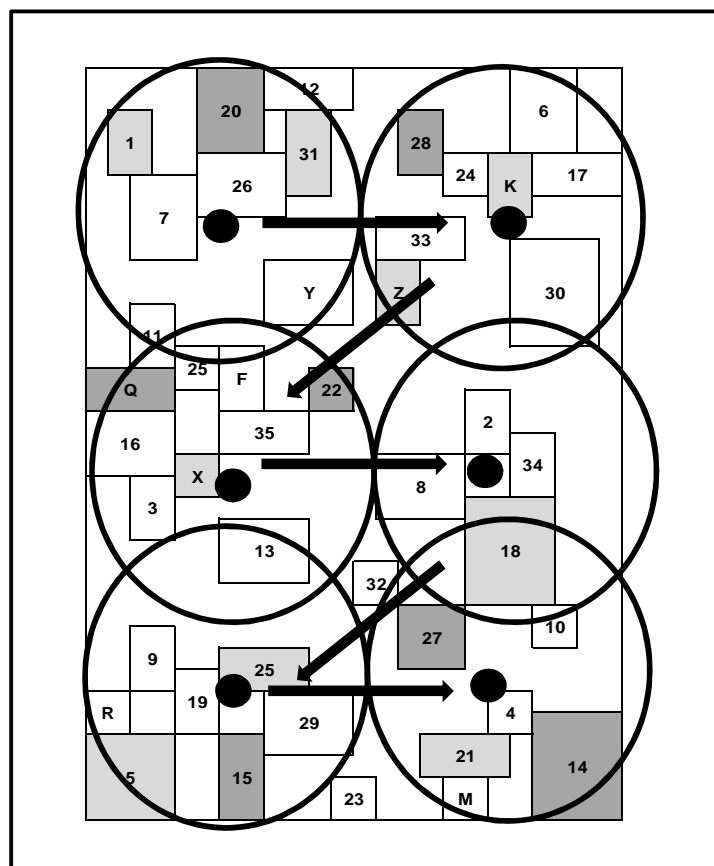


Abbildung: Erfassen Sie mit einem Blick ganze Quadranten

Diese Übung soll helfen Ihren Blick in alle Richtungen zu erweitern. Zudem gewöhnen Sie Ihr Gehirn daran geschriebene Informationen schneller zu verarbeiten.

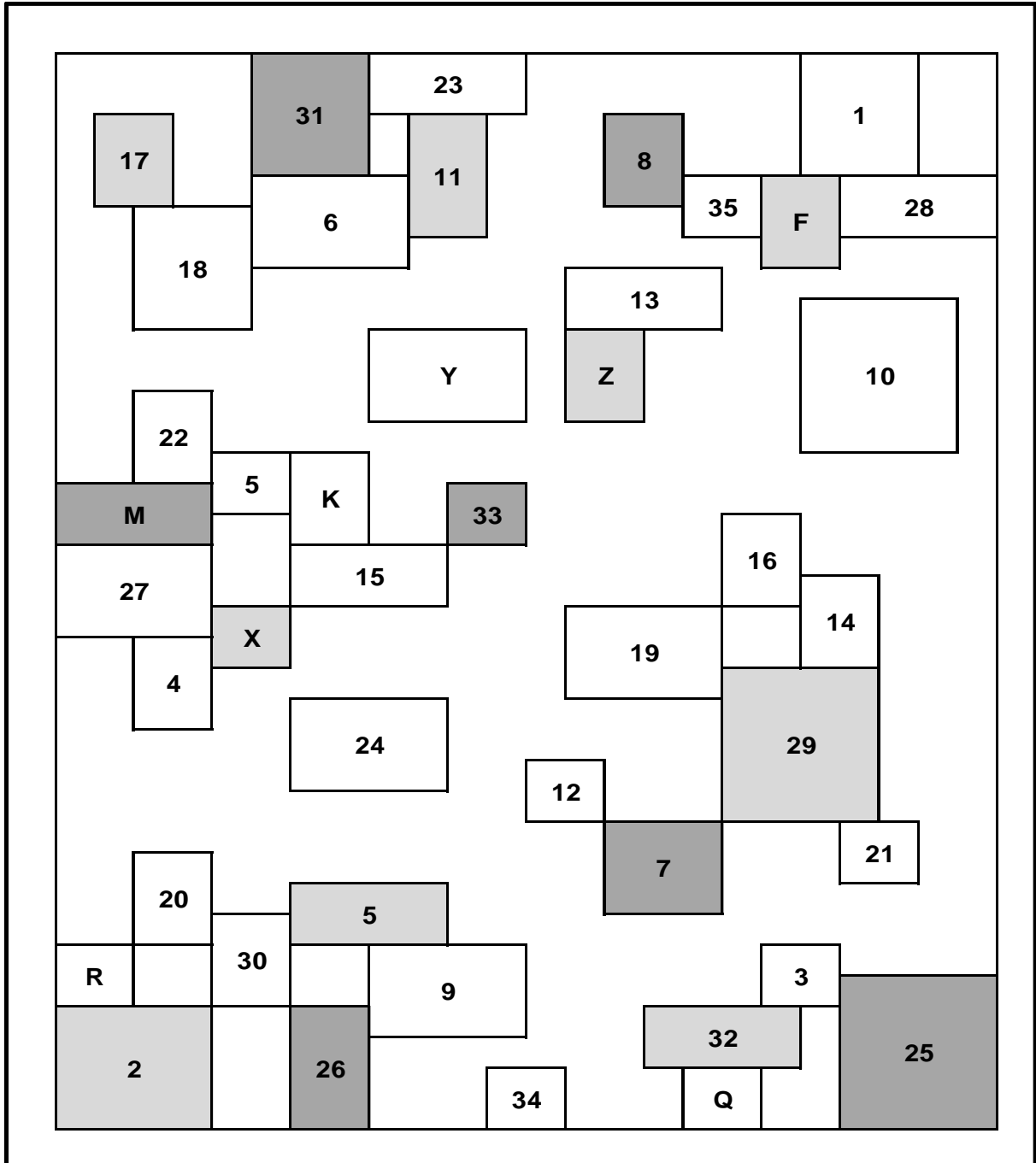
Versuchen Sie auch Ihr Gedächtnis bestmöglich beim Lesen (auch Zahlen sind geschriebene Informationen) einzusetzen. Wenn Sie zum Beispiel die „5“ noch suchen, aber bereits die „6“ und die „7“ gesehen haben, dann

merken Sie sich deren Position. Sobald Sie die „5“ finden, können Sie die „6“ und „7“ sofort finden und sich der „8“ zuwenden.

Sie sollten auch diese Übungen immer mal wiederholen. Da Sie sich die Zahlenfolgen wohl kaum auswendig merken werden, können Sie diese Blätter immer wieder verwenden.

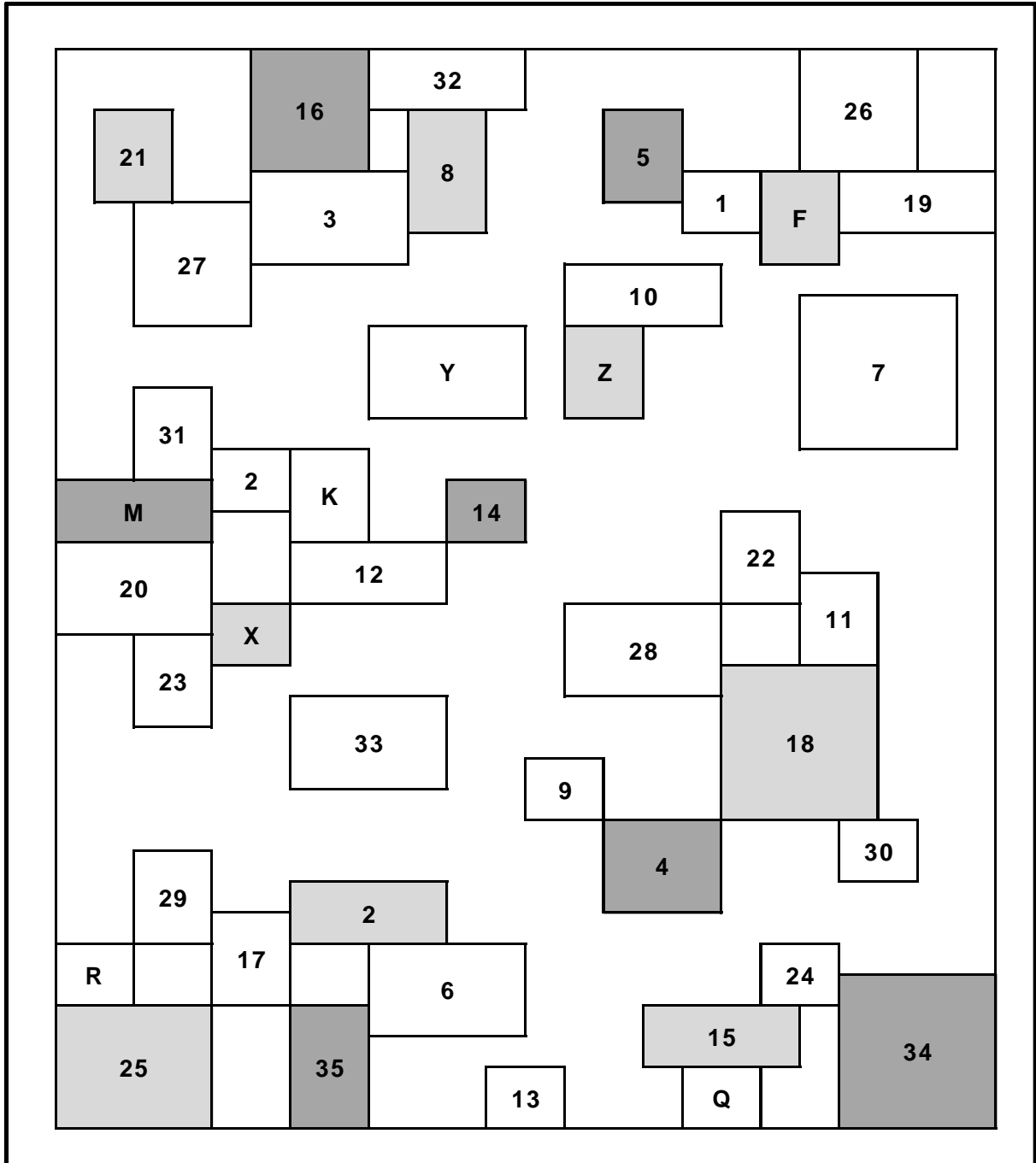
Übung 2.6 – Zahlenwürfel

Finden Sie möglichst schnell die Zahlen - aufsteigend von 1-35.



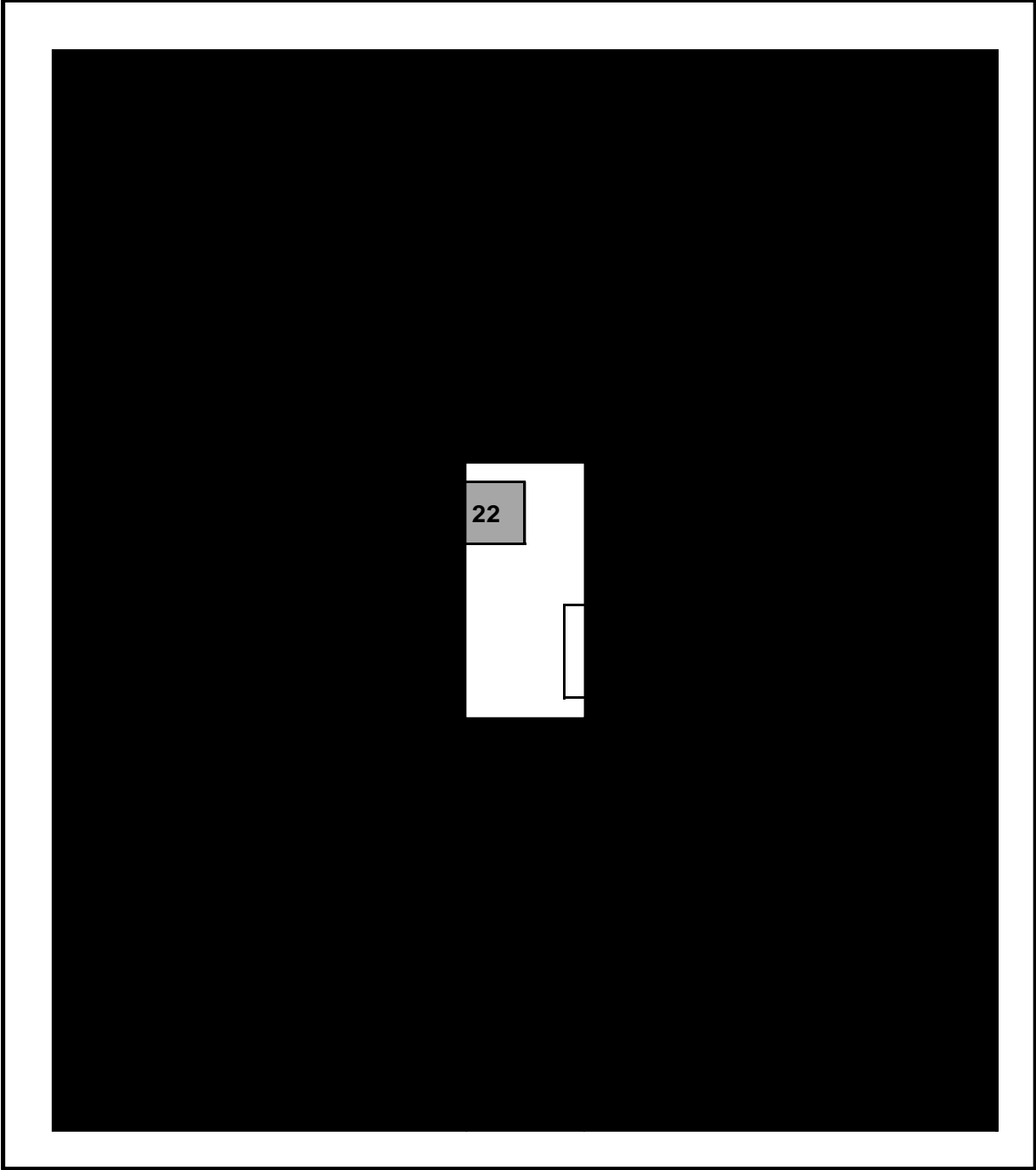
Übung 2.7 – Zahlenwürfel

Finden Sie möglichst schnell die Zahlen - aufsteigend von 1-35.



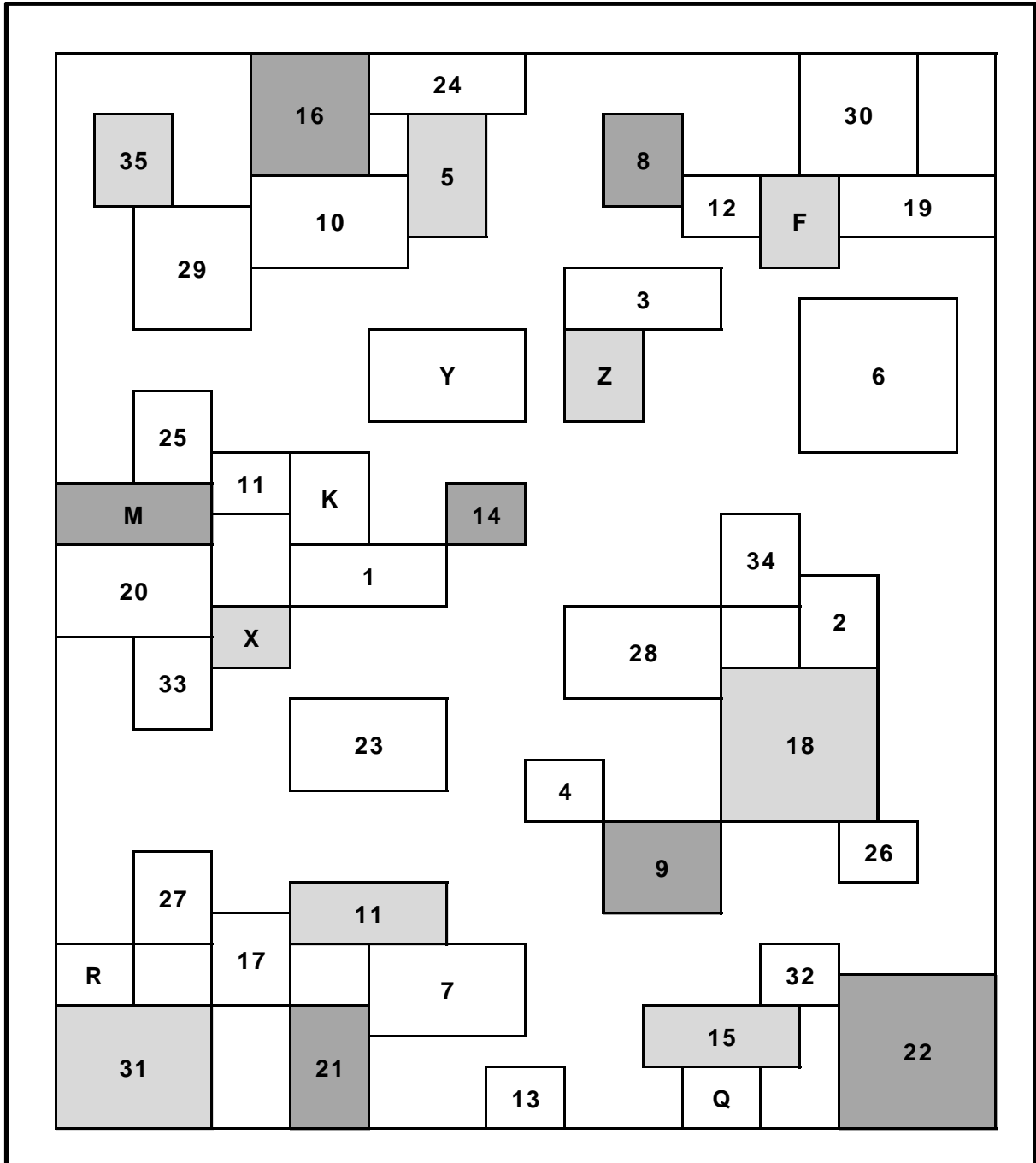
Übung 2.8 – Zahlenwürfel

Finden Sie möglichst schnell die Zahlen - aufsteigend von 1-35.



Übung 2.9 – Zahlenwürfel

Finden Sie möglichst schnell die Zahlen - aufsteigend von 1-35.



Erweiterung der Blickspanne - Aufdeckübung mit Zahlen

Anleitung

Auf den folgenden Seiten finden Sie Zahlengruppen von oben nach unten angeordnet. Zunächst sind es zwei Spalten pro Buchseite, später werden die Gruppen größer, daher wird es ab dann nur noch eine Spalte pro Seite sein.

Nehmen Sie eine Postkarte oder etwas Ähnliches zur Hand.

Decken Sie damit auf dem ersten Blatt die erste Zahl links oben so ab, dass die obere Kante der Postkarte diese Zahl gerade noch so verborgen hält.

Decken Sie nun für den Bruchteil einer Sekunde die erste Zahl auf und wieder zu.

Versuchen Sie diese zu erfassen und wiederzugeben.

Sollte dies nicht gelingen, decken Sie sie wieder ganz kurz auf und versuchen Sie es erneut.

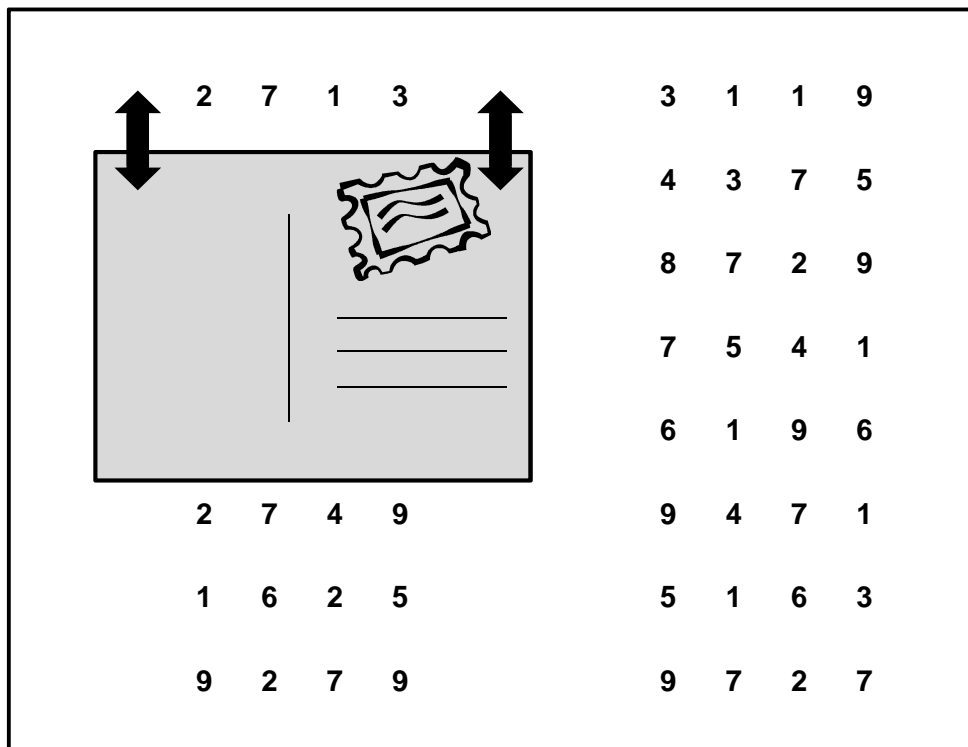


Abbildung: Decken Sie je eine Zahl kurz auf und geben Sie diese wieder

Wenn das geklappt hat, gehen Sie eine Zeile nach unten zur nächsten Zahl. Und dann weiter zur Nächsten und so weiter - bis Sie unten am Ende der Spalte angekommen sind.

Machen Sie in der zweiten Spalte rechts oben weiter, beginnend mit der ersten Zahl.

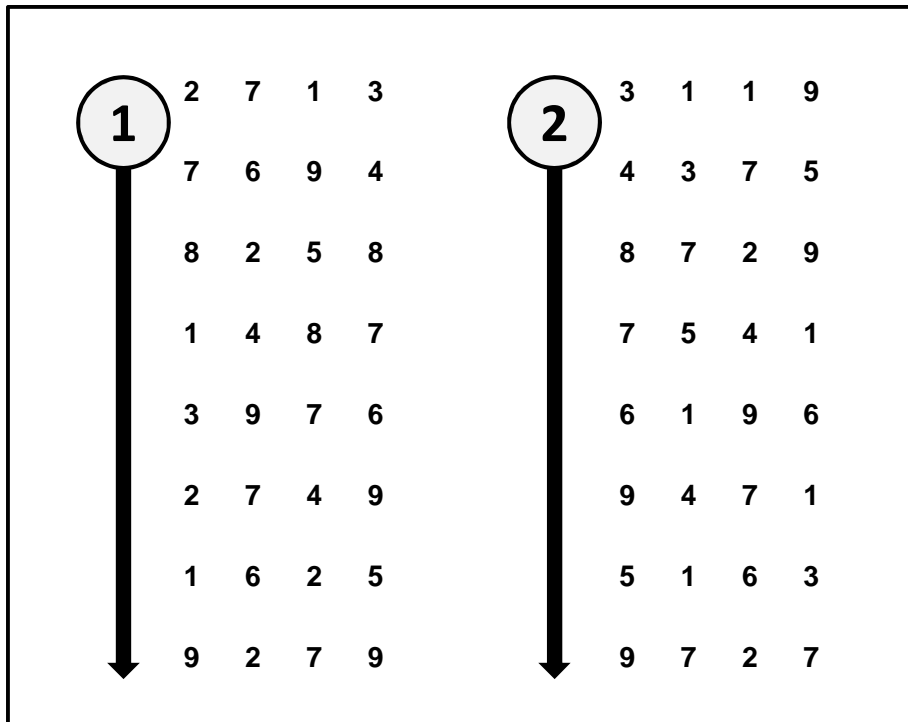


Abbildung: Beginnen Sie in der linken Spalte und machen Sie dann rechts oben weiter

Die Übung wird mit jeder Seite schwerer, so dass Ihre Blickspanne immer größere Bereiche und immer größere Zahlen in der kurzen Zeit erfassen muss.

Übung 2.10 – Aufdeckübung mit Zahlen

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 9 | 9 | 2 | 3 |
| 4 | 7 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 8 | 2 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| 7 | 4 | 1 | 1 | 5 | 7 |
| 6 | 9 | 3 | 6 | 1 | 9 |
| 1 | 7 | 6 | 1 | 4 | 5 |
| 9 | 6 | 2 | 3 | 1 | 8 |
| 5 | 2 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| 8 | 3 | 8 | 2 | 8 | 2 |
| 7 | 8 | 1 | 4 | 1 | 7 |
| 4 | 5 | 3 | 9 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 4 | 7 | 4 | 6 |
| 1 | 4 | 8 | 6 | 8 | 1 |

Übung 2.11 – Aufdeckübung mit Zahlen

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 9 |
| 1 | 7 | 9 | 4 | 7 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 2 | 5 | 8 | 8 | 7 | 5 | 9 |
| 2 | 4 | 8 | 7 | 1 | 5 | 7 | 1 |
| 5 | 9 | 7 | 6 | 3 | 1 | 9 | 6 |
| 4 | 7 | 4 | 9 | 2 | 4 | 5 | 1 |
| 3 | 6 | 2 | 5 | 1 | 1 | 8 | 3 |
| 1 | 2 | 7 | 9 | 9 | 7 | 6 | 7 |
| 6 | 3 | 8 | 1 | 5 | 8 | 2 | 5 |
| 8 | 8 | 1 | 3 | 8 | 1 | 7 | 4 |
| 7 | 5 | 3 | 6 | 7 | 3 | 4 | 9 |
| 9 | 1 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 7 |
| 2 | 4 | 8 | 1 | 8 | 9 | 1 | 6 |

Übung 2.12 – Aufdeckübung mit Zahlen

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 1 | 3 | 3 | 8 | 1 | 3 |
| 7 | 6 | 9 | 4 | 4 | 3 | 7 | 4 |
| 8 | 2 | 5 | 8 | 8 | 7 | 2 | 5 |
| 1 | 4 | 8 | 5 | 7 | 5 | 4 | 7 |
| 3 | 9 | 7 | 4 | 6 | 0 | 9 | 8 |
| 2 | 7 | 4 | 9 | 8 | 4 | 7 | 5 |
| 1 | 6 | 2 | 5 | 4 | 1 | 6 | 9 |
| 3 | 2 | 7 | 6 | 9 | 7 | 2 | 6 |
| 5 | 3 | 8 | 4 | 1 | 8 | 3 | 2 |
| 8 | 7 | 1 | 2 | 3 | 1 | 8 | 0 |
| 7 | 5 | 3 | 6 | 2 | 3 | 5 | 4 |
| 4 | 1 | 5 | 2 | 6 | 4 | 1 | 6 |
| 8 | 4 | 8 | 3 | 1 | 9 | 4 | 1 |

Übung 2.13 – Aufdeckübung mit Zahlen

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| 7 | 1 | 7 | 9 | 4 |
| 8 | 7 | 2 | 5 | 8 |
| 1 | 2 | 4 | 8 | 5 |
| 3 | 5 | 9 | 7 | 6 |
| 2 | 4 | 7 | 4 | 9 |
| 6 | 1 | 9 | 3 | 2 |
| 9 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| 5 | 8 | 2 | 5 | 8 |
| 8 | 1 | 7 | 4 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 9 | 3 |
| 4 | 4 | 6 | 7 | 4 |
| 3 | 9 | 1 | 6 | 8 |

Übung 2.14 – Aufdeckübung mit Zahlen

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 4 | 6 | 1 |
| 2 | 5 | 8 | 5 | 9 |
| 7 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| 1 | 7 | 4 | 1 | 8 |
| 3 | 1 | 9 | 6 | 7 |
| 2 | 4 | 5 | 1 | 4 |
| 1 | 3 | 6 | 2 | 5 |
| 9 | 1 | 2 | 7 | 9 |
| 5 | 6 | 3 | 8 | 1 |
| 8 | 8 | 8 | 1 | 3 |
| 7 | 7 | 5 | 3 | 6 |
| 4 | 9 | 1 | 4 | 6 |
| 8 | 2 | 4 | 8 | 1 |

Erfassen von Wortgruppen – Aufdeckübung

Anleitung

Auf den nun folgenden Seiten finden Sie Wortgruppen von oben nach unten angeordnet. Zunächst sind es zwei Spalten pro Buchseite, später wird es nur eine sein.

Nehmen Sie eine Postkarte oder etwas Ähnliches zur Hand.

Decken Sie damit auf dem ersten Blatt die erste Wortgruppe links oben so ab, dass die obere Kante der Postkarte diese Wortgruppe gerade noch so verborgen hält.

Decken Sie nun für den Bruchteil einer Sekunde die erste Wortgruppe auf und wieder zu.

Versuchen Sie diese zu erfassen und wiederzugeben.

Sollte dies nicht gelingen, decken Sie sie wieder ganz kurz auf und versuchen Sie es erneut.

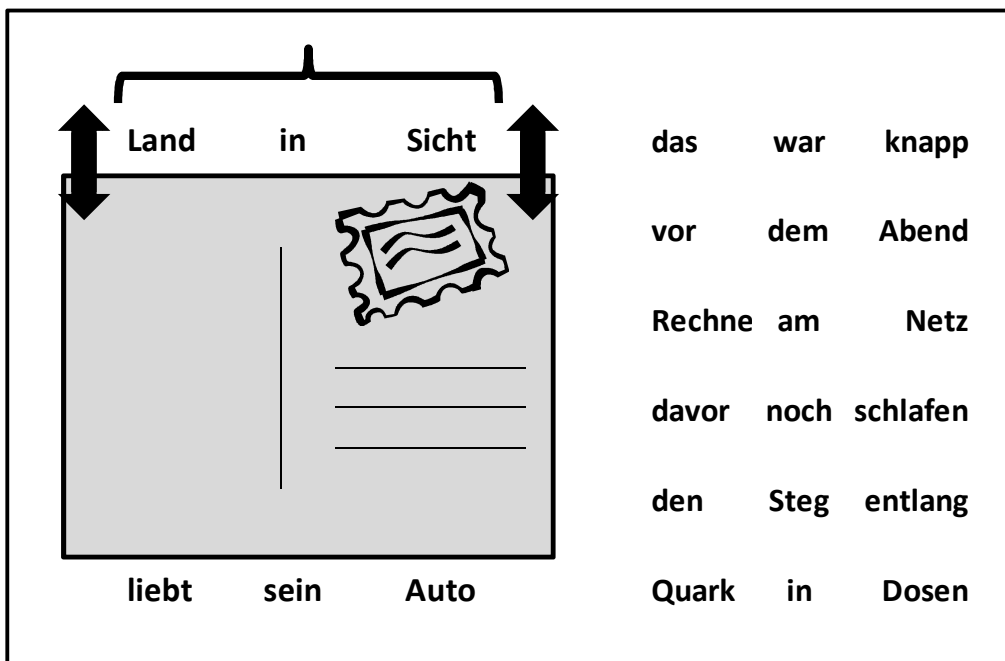


Abbildung: Decken Sie jede Wortgruppe kurz auf und erfassen Sie diese mit einem Blick

Wenn das geklappt hat, gehen Sie eine Zeile nach unten zur nächsten Wortgruppe und dann weiter zur nächsten und so weiter - bis Sie unten am Ende der Spalte angekommen sind.

Machen Sie in der zweiten Spalte rechts weiter, beginnend mit der ersten Wortgruppe oben.

Die Übung wird mit jeder Seite schwerer, so dass Ihre Blickspanne immer größere Bereiche und immer größere Wortgruppen in der kurzen Zeit erfassen muss.

Übung 2.15 – Aufdeckübung

macht auf

redet laut

findet Land

isst nichts

lodert wild

klärt auf

gewinnt immer

sieht alles

wendet sich

riecht gut

glaubt kaum

dicht verpackt

feuchter Lappen

ruhige Tage

blauer Himmel

jammert rum

dreht Räder

lockt Käufer

guter Einfall

scheues Reh

ödes Land

heftiger Druck

lockert auf

tickt anders

fährt davon

kauft Schuhe

Übung 2.16 - Aufdeckübung

| | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| nimmt | Geld | volles | Lager |
| Regen | fällt | opfert | Zeit |
| feiner | Honig | keine | Ahnung |
| ulkiger | Clown | Gras | wächst |
| leichtes | Essen | Blumen | blühen |
| besten | Salat | neue | Zange |
| wertet | auf | tritt | dagegen |
| teures | Auto | Urteil | gefällt |
| liebt | Bilder | Sicht | versperrt |
| schöne | Blume | leuchtet | hell |
| Wände | wackeln | Strom | gespart |
| lobt | Arbeiter | sichere | Quelle |
| lohnt | sich | heiße | Pommes |

Übung 2.17 – Aufdeckübung

ohne Rücksicht

Raum erfrischt

weit gefehlt

Früchte geerntet

leider weg

Probe gemacht

liegt daneben

weitet siche

Fisch gegessen

Kosten gesenkt

Zeit dafür

Lieder gesungen

richtig getippt

Tiere gesehen

Saft gepresst

Zoo besucht

lange Frist

Feind gesichtet

neuer Versuch

gut gemacht

baut Radios

beste Qualität

züchtet Hunde

fester Druck

Füße gepflegt

rechte Hand

Übung 2.18 – Aufdeckübung

Tür ist offen

lässt nicht los

kaum noch Zeit

lange Liste dabei

reich an Gold

Welt in Freude

viel zu reden

er war faul

lieber das nicht

Gras ist grün

in praller Sonne

runter vom Herd

raubt es aus

das ist richtig

wer hat gehört

ein guter Mensch

total in Rage

löst sich ab

rennt wie wild

Gänse im Flug

trägt rotes Hemd

kennt das noch

platt wie Flunder

hat lange Finger

klaut das Geld

richtet sich auf

Übung 2.19 – Aufdeckübung

| | | | | |
|---------|-------|---------|----------------|-------------|
| lebt | immer | noch | kleiner Fehler | passiert |
| lichtet | den | Wald | frontal | zum Eingang |
| flieht | vor | Feinden | immer | im Blick |
| nahe | am | Rand | richtet | sich aus |
| reih | sich | ein | reicht | kaum dafür |
| macht | es | leicht | Berge | sind hoch |
| um | den | See | Traktor | fährt los |
| läuft | weit | weg | Frau | mit Mantel |
| redet | ohne | Zwang | Wald | und Wiese |
| Kinder | mit | Ball | plant | den Coup |
| Pferd | im | Stall | senkte | das Fieber |
| singt | ein | Lied | rostet | immer mehr |
| steuert | ein | Schiff | erntet | die Früchte |

Übung 2.19 – Aufdeckübung

| | | | | | |
|---------|-------|--------|---------|--------|----------|
| Land | in | Sicht | das | war | knapp |
| fügt | sich | ein | vor | dem | Abend |
| radiert | das | weg | Rechne | am | Netz |
| zieht | den | Karren | davor | noch | schlafen |
| drückt | die | Eltern | den | Steg | entlang |
| liebt | sein | Auto | Quark | in | Dosen |
| friert | im | Winter | hofft | auf | Gewinn |
| klingt | doch | gut | fördert | viel | Erz |
| kauft | sich | etwas | Preis | für | Kupfer |
| lötet | den | Draht | ohne | den | Vater |
| braut | das | Bier | erhält | seinen | Preis |
| schaut | nicht | hin | Tiger | auf | Foto |
| ahndet | die | Tat | bildet | sich | weiter |

Übung 2.20 – Aufdeckübung

fragt mich ständig

redet mit Fremden

Salz ist billiger

Insel der Palmen

Cola aus Dosen

opfert sein Gehalt

Auto im Stau

Floh im Ohr

Löwe rennt schnell

ähnelte mir sehr

reibt es ab

nur noch Stress

fordert die Steuer

bindet das fester

alles nur Utopie

braun wie Erde

fliegt uns davon

vorerst nicht machbar

wohl kaum fertig

Jagd ist eröffnet

schläft kurz ein

Hut auf Ständer

Jacke im Gepäck

löst das Rätsel

tüftelt noch daran

unter der Brücke

Erfassen von Wortgruppen – Sinneinheiten

Die bisherigen Übungen sollten Ihre Augen daran gewöhnen Wortgruppen als Ganzes wahrzunehmen. Das ist zwar eine Umstellung alter Gewohnheiten, besonders anspruchsvoll ist es noch nicht.

Jetzt gehen wir einen Schritt weiter und gewöhnen Ihr Gehirn daran die Wortgruppen mit hoher Geschwindigkeit zu verarbeiten, so wie es dann später beim Lesen notwendig ist.

Anleitung

Sie finden auf den folgenden Blättern erneut Wortgruppen aufgelistet. Diesmal ist es jedoch so, dass sie von links nach rechts in Zusammenhang zueinander stehen, denn immer eine passt nicht zu den anderen beiden. Ein Beispiel:

es geht gut – nichts ist OK – nur Probleme

Was passt hier nicht?

Die Wortgruppe „es geht gut“ macht hier keinen Sinn, da die beiden anderen darauf hinweisen, dass es Schwierigkeiten gibt.

Springen Sie mit Ihrem Blick von links nach rechts - von Wortgruppe zu Wortgruppe. Beginnen Sie dabei links-oben.

Wenn Sie mit einer Zeile fertig sind, dann finden Sie immer so schnell wie möglich die unpassende Wortgruppe. Tippen Sie sie am besten mit einem Stift oder Ihrem Finger an, damit sie sich selber noch mehr antreiben.

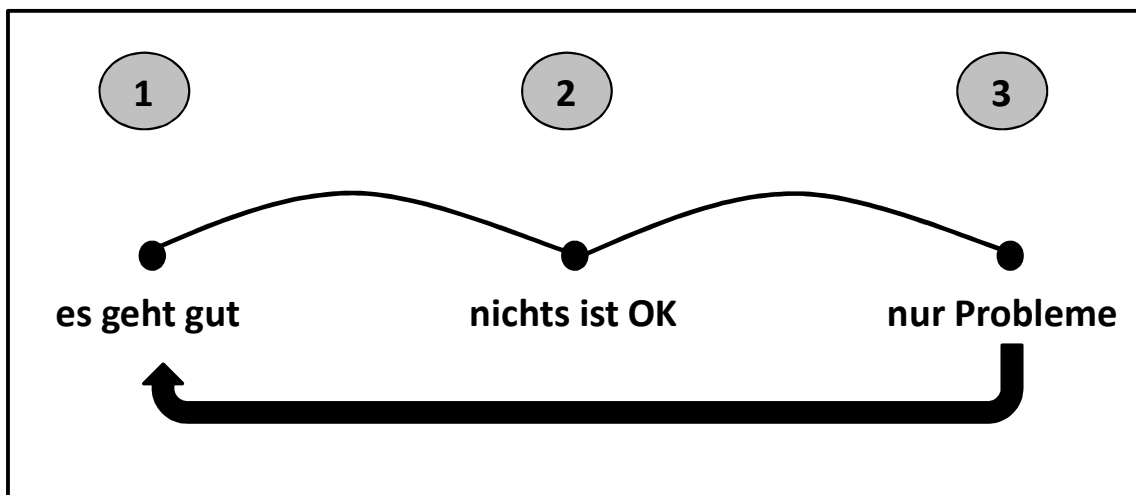


Abbildung: Erfassen Sie die Wortgruppen von links nach rechts mit je einem Blick und springen Sie dann so schnell wie möglich zur nicht passenden Wortgruppe zurück

In meinen Kursen kommt es gelegentlich vor, dass Teilnehmer sagen sie hätten eine andere Lösung als Antwort gewählt als die, die ich in der Lösung angegeben habe. Das kann gut möglich sein, denn als ich die Übungen erstellt habe, da hatte ich etwas Bestimmtes im Sinn und vielleicht lösen diese Wortgruppen bei Ihnen ganz andere Assoziationen aus.

Sehen Sie die vorgegebenen Lösungen daher mehr als Vorschläge. Mir geht es einfach nur darum, das Sie schnell lesen, schnell verarbeiten und beim Lesen mitdenken. Wenn Sie dadurch zu anderen Lösungen kommen – kein Problem.

Nicht erschrecken, es geht im Querformat weiter.

Übung 2.21 – Sinneinheiten

Fixieren Sie mit je einem Blick die Wortgruppen von links nach rechts und finden Sie die nicht dazugehörige Wortgruppe

1

ohne Fleiß

locker im Umgang

eindeutige Vorgaben

nicht in Ordnung

labile Persönlichkeit

die Lieder gesungen

die Katze im Sack

biegsam wie Schilf

immer im Aufwind

2

großer Jubel

strenger Patriarch

klar und deutlich

beste Qualität

überzeugende Rede

buntes Bild gemalt

der Hund begraben

starr wie Eichen

viel Glück gehabt

3

kein Preis

totale Unterdrückung

Unordnung schaffen

kontrollierter Anbau

unsicheres Auftreten

Mitglied im Chor

die Kuh gefüttert

immer fester Boder

hat alles verloren

Lösungen: 2-1-3-1-2-2-3-1-3

Übung 2.22 – Sinneinheiten

Fixieren Sie mit je einem Blick die Wortgruppen von links nach rechts und finden Sie die nicht dazugehörige Wortgruppe

1

gütliche Einigung

Respekt voreinander

absolut unverbesserlich

die Blüten blühen

großer Schrank

liebevoll gepflegt

zurück im Leben

fliegender Drachen

aus einem Guss

2

langer Streit

alles hassen sich

lernt aus Fehlern

das Wasser geflirt

breiter Tisch

total vernachlässigt

voller Energie

sinkendes Schiff

beste Verarbeitung

3

alles wieder gut

niemand traut ihm

entwickelt sich weiter

der Frühling kommt

kleines Fenster

leicht verwahrlost

nur noch müde

steigender Ballon

minderwertige Qualität

Lösungen: 2-1-1-2-3-1-3-2-3

Übung 2.23 – Sinneinheiten

Fixieren Sie mit je einem Blick die Wortgruppen von links nach rechts und finden Sie die nicht dazugehörige Wortgruppe

1

den richtigen Riecher

Fisch und Pommes

hört das Radio

alle haben Arbeit

den Revolver gezogen

ein Schiff versenkt

Finanzen im Griff

Tuberkulose geheilt

einen Hut tragen

2

total verschätzt

Kaffe und Kuchen

lauscht dem Bach

schwere Rezession

die Lanze geworfen

Mensch ärgert sich

schon wieder pleite

Malaria auskuriert

Bonbons im Gepäck

3

ins Schwarze getroffen

Tee und Gebäck

sieht die Vögel

die Börse steigt

den Bogen gespannt

ins Tor getroffen

guter Geschäftsman

den Fuß verstaucht

Schokolade gekauft

Lösungen: 2-1-3-2-1-3-2-3-1

Übung 2.24 – Sinneinheiten

Fixieren Sie mit je einem Blick die Wortgruppen von links nach rechts und finden Sie die nicht dazugehörige Wortgruppe

1

trägt uralte Sachen

liegt faul rum

wildert im Bestand

lässt es fallen

ein leises Flüstern

codierter Zugang

biegsam wie Schilf

Messer und Gabel

siedelt jetzt um

2

kleidet sich gut

ist nicht produktiv

ist immer ehrlich

bringt es mit

alles ist still

freier Zugriff

starr wie Stein

Tasse mit Tee

bleibt wo er ist

3

sieht chic aus

strengt sich an

ein mieser Gauner

trägt es sicher

wildes geklapper

keine Geheimnisse

sehr stark verformt

Hammer und Sichel

wohnt noch dort

Lösungen: 1-3-2-1-3-1-2-3-1

Übung 2.25 – Sinneinheiten

Fixieren Sie mit je einem Blick die Wortgruppen von links nach rechts und finden Sie die nicht dazugehörige Wortgruppe

| 1 | 2 | 3 |
|--------------------|----------------------|-----------------------|
| lobt das Kind | ist sehr stolz | tadelt den Jungen |
| gilt noch immer | ist längst vorbei | hat nie gestimmt |
| voller Freude | ist kein Spass | riesen Vergnügen |
| unter dem Niveau | höchste Ansprüche | nur die Elite |
| die lange Dürre | die beste Ernte | wächst und gedeiht |
| gegen die Regeln | verachtet die Normen | streng nach Gesetz |
| liest viele Bücher | dumm wie Heu | informiert sich immer |
| trickst beim Spiel | gewinnt verdient | ein Ass im Ärmel |
| eine tolle Party | jeder freut sich | die reinste Folter |

Lösungen: 3-1-2-1-1-3-2-2-3

Übung 2.26 – Sinneinheiten

Fixieren Sie mit je einem Blick die Wortgruppen von links nach rechts und finden Sie die nicht dazugehörige Wortgruppe

| 1 | 2 | 3 |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| wilder Löwe | süßer Dackel | putziges Mäuschen |
| Kampf der Klassen | Regeln des Marktes | freier Welthandel |
| bitter enttäuscht | hat immer Glück | die Arbeit verloren |
| bohnert die Ski | der Schnee fällt | badet im Meer |
| fällt vom Stuhl | wusste gut Bescheid | ist sehr überrascht |
| rudert nun zurück | steht nicht dazu | besteht sehr darauf |
| feinste Seide | billige Jeans | edles Kaschmir |
| droht mit Folgen | verzeiht es sofort | nur halb so wild |
| findet den Eingang | liest den Plan | sucht noch immer |

Lösungen: 1-1-2-3-2-3-2-1-3

5. Dritter Schritt: Das Textverständnis verbessern

Eines der häufigsten Probleme mit dem Leser zu kämpfen haben, ist der Mangel an Textverständnis. Dementsprechend oft höre ich von Kursteilnehmern, dass sie Passagen in einem Buch lesen und anschließend deren Inhalt nicht wiedergeben können. Hierfür gibt es zwei Gründe:

1. Die meisten Menschen lesen nicht gedächtnisgerecht, so dass die Merkfähigkeit unter ihren Möglichkeiten bleibt und
2. ihr Gehirn ist nicht darin geübt Textinhalte schnell zu verarbeiten und wiederzugeben.

Gedächtnisgerechtes Lesen

Gedächtnis und Emotion

Erinnern Sie sich bitte kurz daran, wie Sie folgende Ereignisse erlebt haben oder was Sie gerade machten, als Sie von deren Eintreten erfahren haben:

- die Berliner Mauer fällt am 09. November 1989
- am 11. September 2001 rammen Flugzeuge die zwei Türme des World Trade Center in New York
- am 25. Juni 2009 stirbt Michael Jackson – der „King of Pop“

Die meisten Menschen (die alt genug dafür sind) wissen es noch, denn sowohl im Negativen, als auch im Positiven gilt:

Ereignisse prägen sich mit höherer Wahrscheinlichkeit ins Gedächtnis ein, wenn sie im Zusammenhang mit besonders intensiven Emotionen erlebt werden. Derartige Erinnerungen sind meist lebenslang oder zumindest sehr langfristig verfügbar.

Gedächtnis und räumlich-visuelle Wahrnehmung

Denken Sie bitte an Orte zurück, die Sie im Laufe der letzten Jahre nur ein- oder zweimal besucht haben. Vielleicht ein Restaurant im Urlaub oder eine Stadt, an deren Besichtigung Sie teilgenommen haben. Können Sie sich noch daran erinnern, wie es dort ausgesehen hat?

Falls ja, haben Sie gedächtnistechnisch irgendetwas unternommen, damit sich Ihr Gehirn diese Eindrücke einprägt?

Den meisten Menschen fallen viele solcher Orte ein und sie können sich auch an die Umgebung gut erinnern. Das liegt daran, dass räumliche Orientierung eine lebensnotwendige Fähigkeit ist, die vom Gehirn automatisch - ohne Ihr Zutun - ausgeführt wird. Sobald Sie sich in einer neuen, Ihnen unbekanntem Gegend befinden, beginnt Ihr Gehirn sofort mit der Speicherung der äußeren Gegebenheiten (visuelle Eindrücke, Gerüche, Geräusche usw.). Diese Speicherung erfolgt nicht nur schnell, sondern auch langfristig. Das ist der Grund dafür, warum auch Sie sich heute noch an das Restaurant erinnern, in dem Sie vor vielen Jahren ein einziges Mal gewesen sind. Halten wir daher als zweite Erkenntnis fest:

Informationen prägen sich schnell und langfristig ein, wenn sie in Verbindung mit visuellen und räumlichen Eindrücken wahrgenommen werden. Durch den gleichzeitigen Einsatz möglichst vieler weiterer Sinneseindrücke wird die Speicherung zusätzlich verstärkt.

Das Kino in Ihrem Kopf

Wenn Sie nun wissen möchten, wie wir die oben gewonnenen Erkenntnisse umsetzen können, dann lesen Sie bitte die folgende Textpassage. Versuchen Sie sich dabei so gut es geht in die Landschaft, in die körperliche und in die emotionale Verfassung des Protagonisten zu versetzen. Dann werden Sie am eigenen Leib spüren, was gedächtnisgerechtes Leben bedeutet:

„Im tiefsten sibirischen Winter, stolpert ein halb verhungertes Mann durch den meterhohen Schnee. Er weiß genau, die rettende Hütte liegt nur wenige Kilometer hinter dem nächsten Waldstück. Doch in dieser Umgebung könnte auch das schon zu weit sein.“

Können Sie nachvollziehen wie es dem armen Mann gerade geht?

Er friert, er hungert, er ist am Ende seiner Kräfte. Er weiß auch, dass er in absoluter Lebensgefahr schwebt, hat aber dennoch die Hoffnung das rettende Haus zu erreichen – ein Wechselbad extremster Gefühle.
Das war die emotionale Komponente.

Konnten Sie sich zudem eine Landschaft vorstellen, die zur Beschreibung passt?

Ewig weite, weiße Flächen, der Wind weht und die Kälte ist unerträglich. Irgendwo beginnt dann ein Wald unter hinter diesem steht die kleine Hütte.
Das war die visuelle / räumliche Komponente.

Wenn Sie es nicht gleich beim ersten Versuch so erlebt haben, dann versuchen Sie es jetzt noch einmal, indem Sie meine Beschreibungen beherzigen und sich die Gefühle herbeirufen, die der Protagonist durchlebt.

Wenn Sie ab sofort Texte nach dieser Methode lesen, dann wird sich Ihre Gedächtnisleistung deutlich verbessern. Sicher, das wird bei Artikeln oder Büchern schwer realisierbar sein, in denen es zum Beispiel um neue Steuergesetze geht. Wichtig ist aber folgender Grundsatz und nach diesem sollten Sie sich richten:

Lesen Sie mit allen Sinnen wann immer es ein Text ermöglicht. Je mehr Sie Ihre emotionale Beteiligung und sinnliche Wahrnehmung mitarbeiten lassen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Gedächtnis die Inhalte speichert.

Das ist gedächtnisgerechtes Lesen.

Gehen Sie unter diesem Aspekt erneut an die **Aufdeckübung mit den Wortgruppen** heran. Wiederholen Sie diese bei Gelegenheit noch einmal mit der Bedingung nicht nur die Wortgruppen zu erfassen, sondern gewöhnen Sie sich auch daran, das Kino in Ihrem Kopf automatisch mitlaufen zu lassen.

Gedächtnisgerechtes Lesen: Merkübung

Sie finden auf den Übungsblättern eine Reihe von Wörtern aufgezählt. Lesen Sie diese nacheinander und finden Sie die Wörter, die mehrfach aufgezählt werden.

Visualisieren Sie die aufgelisteten Begriffe so deutlich wie möglich. Versuchen Sie die Gegenstände, Gefühle, Geschmäcker usw. mit so vielen Sinnen wie möglich wahrzunehmen.

Das Ziel dieser Übung ist es das gedächtnisgerechte Lesen zu einer festen Gewohnheit zu machen. Die Visualisierung und die Emotionalisierung von Gelesenem sollten Sie von nun an beim Leseprozess immer nebenher ablaufen lassen.

Die Lösungen finden Sie auf der Seite nach der letzten Merkübung.

Übung 3.1 – Gedächtnisgerechtes Lesen – Merkübung

| | | | | |
|----------------|--------------|------------------|----------------|-----------------|
| Apfel | Wald | Globus | Rakete | Uhr |
| Geige | Hund | Kartoffel | Tisch | Gabel |
| Reifen | Kunde | Hebel | Baum | Satellit |
| Cello | Erde | Wecker | Birne | Tafel |
| Käufer | Rad | Pirat | Segel | Runde |
| Zeitung | Markt | Dackel | Tornado | Wald |
| Vogel | Rum | Zucker | Fisch | Durst |

Übung 3.2 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung

| | | | | |
|-------------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|
| Räuber | Fenster | Turm | Dose | Kleingeld |
| Frucht | Esel | Träumer | Auto | Ochse |
| Sattel | Feuer | Kind | Teller | Obst |
| Geldschein | Korb | Landgut | Hochhaus | Papagei |
| Kugel | Feld | Dieb | Zugpferd | Rentner |
| Schale | Münze | Ball | Minze | Banane |
| Stift | Obst | Treppe | Aussicht | Tee |

Übung 3.3 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung

| | | | | |
|------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| kalt | Freude | scharf | Trauer | heiß |
| ängstlich | einsam | laut | schnell | wütend |
| zierlich | riesig | müde | Glück | Ekel |
| spannend | feige | energisch | still | salzig |
| Pfeffer | langsam | grausam | ungeduldig | Schmerz |
| wütend | Armut | klebrig | Curry | Hitze |
| weich | süß | kratzig | Feuer | Eis |

Übung 3.4 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung

| | | | | |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| trocken | Sand | winzig | glühend | frostig |
| Schrei | Irrsinn | feucht | Faust | Samt |
| schwer | Mammut | Übelkeit | hoch | Schnaps |
| rau | robust | fest | frieren | Lachen |
| apathisch | Sprung | brechen | zart | Liebe |
| Donner | witzig | belebend | fett | flach |
| Schlag | glühend | Feder | Blitz | hungrig |

Übung 3.5 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung

| | | | | |
|----------------|------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Dorf | Karte | Wein | Fahrrad | Tapete |
| Eimer | Wiese | Brunnen | Hammer | Lexikon |
| Wasser | Balken | Berg | Postbote | Mauer |
| Katze | Säge | Lupe | Scheune | Kater |
| Foto | Handschuh | Roboter | Pflug | Kette |
| Buch | Brille | Käse | Musiker | Lampe |
| Bettler | Ring | Mühle | Brunnen | Sofa |
| Stuhl | Watte | Alm | Karte | Nudel |
| Papier | Heu | Kuh | Biene | Stall |

Übung 3.6 – Gedächtnisgerechtes Lesen - Merkübung

| | | | | |
|------------------|-------------------|----------------|---------------|----------------|
| Raupe | Bär | Pinguin | Kuba | Mexiko |
| Ratte | Rio | Hai | Kanada | Hase |
| Brasilien | Fuchs | Italien | Frosch | Spanien |
| Puma | Australien | Panda | China | Elefant |
| Indien | Schlange | Türkei | Wolf | London |
| Krokodil | Rom | Madrid | Ziege | Moskau |
| Känguru | Vietnam | Lachs | Miami | Zebra |
| Thailand | Kröte | Paris | Bär | Berlin |
| Hase | Island | Affe | Kanada | Wal |
| Singapur | Delfin | Taiwan | Cobra | Athen |

Lösungen zu den Merkübungen

Übung 3.1: WALD

Übung 3.2: OBST

Übung 3.3: WÜTEND

Übung 3.4: GLÜHEND

Übung 3.5: BRUNEN / KARTE

Übung 3.6: BÄR / HASE / KANADA

Texte erfassen

Das gedächtnisorientierte Lesen verbessert die grundlegende Merkfähigkeit. Dennoch reicht es nicht, sich allein auf diesen Effekt zu verlassen. Das wäre in etwa so, als würden Sie sich einen Film im Kino oder im Fernsehen ansehen. Filme ansehen ist eine passive Tätigkeit, bei der sich Zuschauer beschallen lassen. Etwas das hier fehlt, ist das aktive Mitdenken, Rekapitulieren und Zusammenfassen der wichtigsten Informationen. Je mehr Sie sich mit einem Text geistig auseinandersetzen, desto besser wird Ihre Erinnerung an dessen Inhalt sein. Die wenigsten Menschen halten zu diesem Zwecke eine DVD im 10-Minuten-Takt an, um über die Inhalte und Aussage eines Films gründlich nachzudenken. Beim Lesen ist dies jedoch machbar und notwendig.

Was bedeutet es, sich mit einem Text auseinanderzusetzen?

Beim Bundesverband für Gedächtnistraining, bei dem ich meine Ausbildung als Gedächtnistrainer gemacht habe, unterscheidet man zwischen 12 verschiedenen Fähigkeiten des Gehirns: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logik, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Phantasie & Kreativität, Denkflexibilität und dem Erkennen von Zusammenhängen. Wie genau diese Fähigkeiten definiert sind, das können Sie bei Gelegenheit nachsehen. Für das Lesen konzentrieren wir uns insbesondere auf eine kleine Auswahl dieser Trainingsziele:

Merkfähigkeit:

Ist die Fähigkeit Wahrnehmungen kurz- und langfristig zu speichern.

Assoziatives Denken:

Ist die Fähigkeit neue Informationen und bereits vorhandenes Wissen miteinander in Verbindung zu bringen.

Formulierung:

Ist die Fähigkeit Sachverhalte oder Gedanken in sprachlich richtiger Form auszudrücken.

Wie Sie das umsetzen, das erfahren Sie in der nächsten Übung.

Texte erfassen – Lesen ist nicht gleich Lesen

Insbesondere beim Lesen von Zeitungen ist es häufig so, dass die Artikel nur flüchtig gelesen werden. Fragt man den Leser am nächsten Tag, welche Erkenntnisse er denn aus den Berichten von gestern gewonnen hat, dann ist normalerweise nicht mehr viel vorhanden.

Das liegt daran, dass keine Auseinandersetzung mit dem Text stattfindet. Beim Lesen ist es daher ratsam in regelmäßigen Abständen eine Pause einzulegen und das Gelesene gezielt zu verarbeiten.

Verarbeiten heißt in unserem Fall: Ihre kurzfristige Merkfähigkeit zu trainieren, Assoziationen mit den aufgenommenen Informationen zu bilden und den Inhalt wiederzugeben. Zu diesem Zweck habe ich zwei kurze Texte mit relativ hoher Informationsdichte erstellt. An diesen möchten ich Ihnen vorführen, wie das in der Praxis aussieht.

Anleitung

Lesen Sie immer einen Text. Beantworten Sie anschließend die dazugehörigen Fragen und bearbeiten Sie die Aufgaben.

Da Sie sich noch auf der Stufe „Erfassen von Wortgruppen“ befinden, habe ich die Zeilen optisch etwas frisiert, so dass Sie das Wortgruppenlesen gleichzeitig mit üben.

Gehen Sie bitte ich Sie zudem jeweils mit zwei Fixierungen über die Zeilen und erfassen Sie, wenn möglich, die Zeile mit 2 Sprüngen. Siehe Grafik auf der folgenden Seite:

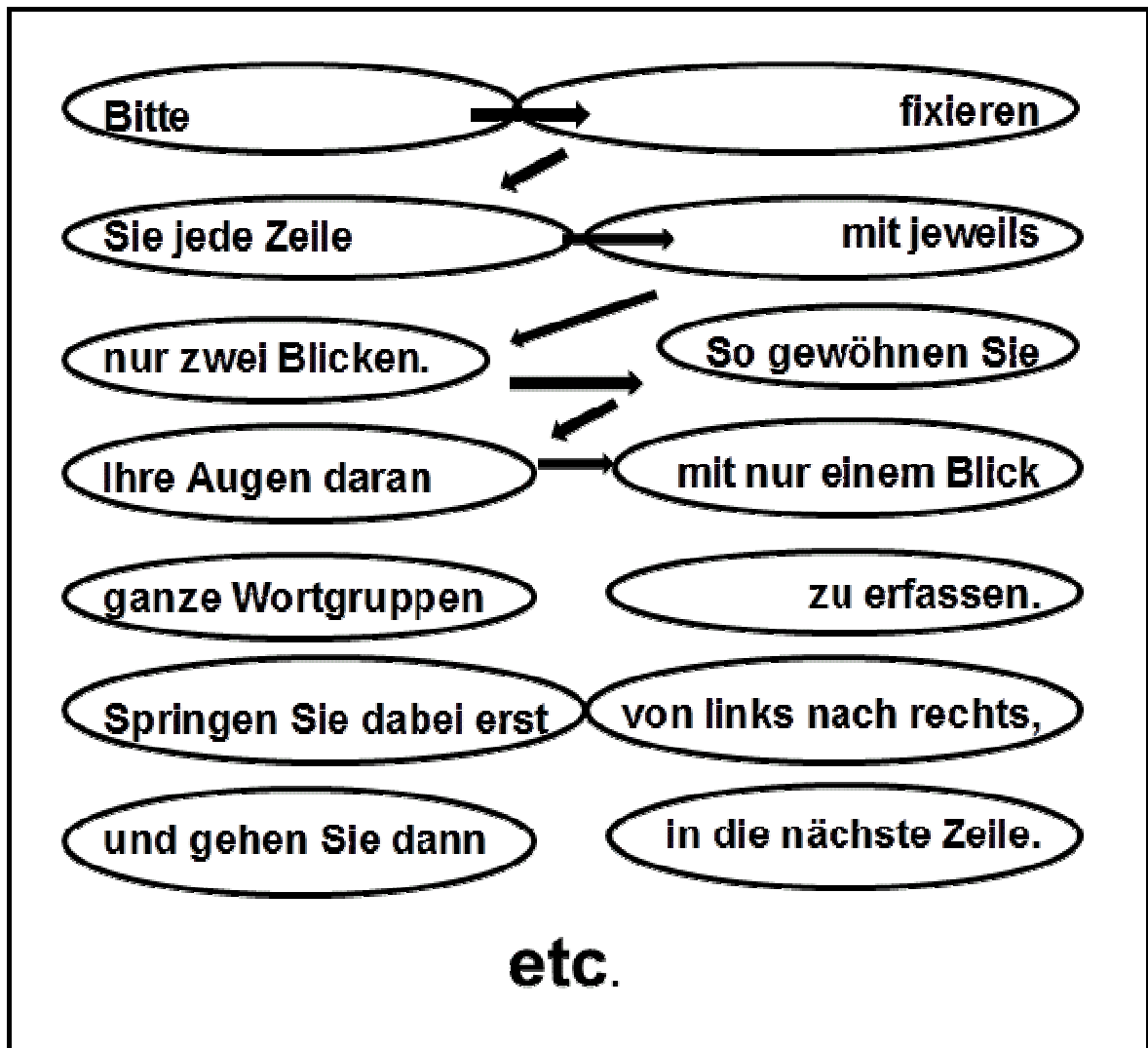


Abbildung: Erfassen Sie jede Wortgruppe mit einem Blicke. Machen Sie pro Zeile jeweils zwei Fixierungen. Springen Sie dann weiter in die nächste Zeile.

Übung 3.7 – Textinhalte erfassen 1

WAS IST GELD?

Als allgemeines Zahlungsmittel ermöglicht es den problemlosen Austausch von Waren. So muss der hungrige Schneider nicht erst auf den frierenden Bäcker treffen, damit ein passender Handel zustandekommt. Es dient zudem als Recheneinheit für Dienstleistungen und Waren. Jeder Marktteilnehmer kann auf diese Weise errechnen, wie viele Güter er kaufen kann und wie hoch der Wert oder die Menge der eigenen Leistungen sein wird, die er zu diesem Zweck zu erbringen hat. Wer Geld hat der kann frei entscheiden, wann er es für Konsum ausgeben möchte. Da es zeitlich nicht begrenzt gültig ist, spricht man von der Wertaufbewahrungsfunktion.

Fragen zu Text 1

Merkfähigkeit:

Was ist die Tauschmittelfunktion des Geldes?

Wie dient Geld als Recheneinheit?

Warum kann Geld Werte über längere Zeit aufbewahren?

Assoziatives Denken:

Kennen Sie etwas, dass neben der offiziellen Währung in den meisten Ländern als Zahlungsmittel akzeptiert wird?

Formulierung:

Fassen Sie das Wesentliche des Textes zusammen und geben Sie den Inhalt in eigenen Worten wieder – so als würde jemand vor Ihnen sitzen und noch nie etwas vom Thema Geld gehört haben.

Lösungen zu Text 1

Merkfähigkeit:

Geld ermöglicht es, Waren in ein allgemeines Zahlungsmittel umzutauschen, welches von anderen Händlern im Tausch für deren Waren akzeptiert wird. So müssen sich nicht immer die Menschen finden, die genau die passende Kombination von Angebot und Nachfrage haben. Das vereinfacht den Handel und das bessere Funktionieren der Wirtschaft.

Da die Werte von Gütern und Leistungen in einer Einheit bemessen sind, weiß jeder Marktteilnehmer, wie viel er leisten bzw. geben muss, um ein Gut zu erwerben.

Geld verfällt nicht, daher kann man Geld über Jahre unter das Kopfkissen legen und erst dann verbrauchen.

Assoziatives Denken:

Gold und Silber sind Edelmetalle, die in fast allen Ländern der Welt als „Geldersatz“ akzeptiert werden. Sie erfüllen alle drei notwendigen Kriterien des Geldes.

Der Staat Utah in den USA hat sogar Gold und Silber im Jahr 2011 wieder als staatlich anerkanntes Zahlungsmittel neben dem Dollar legalisiert.

Übung 3.8 – Textinhalte erfassen 2

INFLATION UND DEFLATION

Inflation bedeutet einen **signifikanten und langfristigen Anstieg des Preisniveaus für Güter und Waren.**

Steigen die Preise schneller als die Einkommen, sinkt relativ gesehen die Kaufkraft und der Wohlstand der Bürger. **Sind zudem die Zinsen für Bankguthaben niedriger als der Preisanstieg, so werden ihre Ersparnisse schleichend entwertet.**

Deflation hingegen bedeutet ein Sinken der Preise.

Auch sie verursacht große Probleme, wenn man gerade einen Kredit abbezahlen muss.

Die Kosten für Güter sinken, ebenso die Einnahmen, die Höhe der Schulden jedoch bleibt gleich hoch.

Somit verursachen beide Szenarien Nachteile für die Gesellschaft. **Daher versuchen die Zentralbanken aller Länder diese Entwicklungen bestmöglich zu vermeiden.**

Fragen zu Text 2

Merkfähigkeit:

Wie entwickeln sich die Preise in einer Deflation?

Wie entwickeln sich die Preise in einer Inflation?

Assoziatives Denken:

Was passiert mit Ersparnissen, wenn die Zinsen auf Bankguthaben niedriger sind als die Teuerungsrate?

Welche Entwicklung ist günstiger für Sie, wenn Sie gerade einen Kredit aufgenommen haben?

Kennen Sie eine Zeit, in der die Inflation besonders hoch war?

Formulierung:

Fassen Sie das Wesentliche des Textes zusammen und geben Sie den Inhalt in eigenen Worten wieder – so als würde jemand vor Ihnen sitzen und noch nie etwas vom Thema Inflation oder Deflation gehört haben.

Lösungen zu Text 2

Merkfähigkeit:

Während einer Deflation sinkt das allgemeine Preisniveau.

Während einer Inflation steigt das allgemeine Preisniveau.

Assoziatives Denken:

Wenn Sie auf der Bank 2% Zinsen auf Ihr Kapital erhalten, die Teuerungsrate aber bei 4% liegt, dann verlieren Ihre Ersparnisse relativ gesehen an Wert. Im Alter werden Sie sich für das Geld deutlich weniger leisten können.

Wenn Sie einen Kredit aufnehmen mit 4%, die Inflation aber bei 5% liegt, dann haben Sie Glück. Sie müssen relativ gesehen weniger zurückzahlen, als Sie aufgenommen haben. Zumindest ist das der Fall, wenn sich Ihr Gehalt regelmäßig den Preissteigerungen anpasst. Erhöhen sich nur die Preise und Ihr Einkommen nicht, dann sind Sie ein Inflationsverliere.

Während der Weimarer Republik kam es in den Jahren 1922-1923 zu einer sogenannten Hyperinflation. Die Teuerungsrate betrug in ihrem Rekordmonat sogar unglaubliche 32.400%. Umgerechnet ist das eine Vervierfachung der Preise pro Woche.

Texte erfassen – das Übungsziel

Viele Menschen lesen einfach nur oberflächlich und wundern sich dann, dass sie nichts behalten. Ich denke Sie verstehen jetzt, worauf das alles hinausläuft. Ich möchte erreichen, dass Sie in Zukunft anders an einen Text herangehen als bisher.

Erstens: programmieren Sie Ihr Gehirn darauf, dass es **sofort** nach dem Lesen eines Absatzes wiedergeben muss, was dort geschrieben stand. Das ist ein äußerst mühsamer Prozess aber er wirkt. Wenn Sie sich diesen Reflex einmal angeeignet haben, dann wird sich Ihre kurzfristige Merkfähigkeit erhöhen.

Das zweite Ziel ist es das Gedächtnis durch aktive Verarbeitung von Inhalten anzuregen. Das geht am besten, wenn Sie nach jedem Stopp kurz rekapitulieren, was Sie gelesen haben und in welchem Zusammenhang es zu vorherigen Absätzen steht. Insbesondere bei Zeitungsartikeln und Fachbüchern können Sie zudem die neuen Informationen mit Ihrem bisherigen Wissenstand abgleichen.

Wiederholen Sie nun diese Übung am besten mit ein paar kurzen Zeitungsartikeln.

Versuchen Sie nach dem Lesen von mehreren Artikeln nochmals alle gelesenen Texte zusammenzufassen. Wenn Ihnen das gelingt, dann werden Sie auch bei Büchern den großen Überblick nicht verlieren.

6. Vierter Schritt: Disziplinierung der Augen

Eines der grundlegenden Hindernisse für die Lesegeschwindigkeit sind undisziplinierte und ineffiziente Augenbewegungen. Diese entstehen, weil der Blick bei normalen Lesern von Wort zu Wort springt. Ist das Ende einer Zeile erreicht, macht er sich auf die Suche nach der nächsten Zeile. Es sind zwar jedes Mal nur winzige Sprünge, dennoch arbeiten Ihre Augen permanent auf Hochtouren. Die richtige Stelle innerhalb der Zeile muss gesucht und fokussiert werden, zudem muss die Schärfe immer auf die richtige Distanz angepasst sein. Das kostet nicht nur Zeit, sondern ist auch anstrengend für die dafür zuständigen Muskeln an den Augäpfeln. Bei ungefähr 6-8 Wörtern pro Zeile und 20-30 Zeilen pro Buchseite (kommt natürlich immer auf die Buchgröße an), sammelt sich einiges an überflüssigem Aufwand an. Wenn es uns gelänge diese Sprünge abzustellen, allein dadurch könnten wir schon mindestens 10% schneller lesen. Doch wie stellt man dieses Problem ab?

Es gibt eine ganz einfache Möglichkeit all diese Schwierigkeiten mit einem Schlag zu beseitigen – mit einer Lesehilfe. Eine Lesehilfe ist beim Speed-Reading nichts anderes als ein Instrument, das Ihre Augen über einen Text führt. Das kann zum Beispiel der Zeigefinger sein, ein Stift, ein Essstäbchen – alles, was Ihre Sicht beim Lesen nicht behindert. Warum dieses Werkzeug so viel besser ist, sehen Sie, wenn Sie folgendes Experiment durchführen.

Selbstversuch mit einer Lesehilfe

Teil 1:

Bitten Sie (=A) eine andere Person (=B) mit den Augen Kreise zu machen. Sehen Sie (A) sich in dieser Zeit die Augenbewegungen Ihres Gegenübers (B) an.

Teil 2:

Nehmen Sie (A) nun einen Stift zur Hand und zeichnen Sie (A) mit diesem einen großen Kreis in die Luft (Durchmesser ca. 50-100 cm). Ihr Gegenüber (B) soll dem Stift mit den Augen folgen. Beobachten Sie (A)

währenddessen erneut die Augenbewegungen von (B). Erkennen Sie einen Unterschied?

Das Auge reagiert instinktiv auf Bewegung

Dieses Experiment führe ich mit allen meinen Kursteilnehmern durch und in 99,9% der Fälle stimmen die Erfahrungen überein:

Bewegt man die Augen ohne die Führung durch den Stift, dann sind die „Kreise“ keine echten Kreise. Die Augen machen immer wieder kleine Sprünge, so dass die Bewegungen mehr der Form eines Stopp-Schildes ähneln. Verwendet man dagegen einen Stift, dann bewegen sich die Augen in einem schönen, regelmäßigen Kreis.

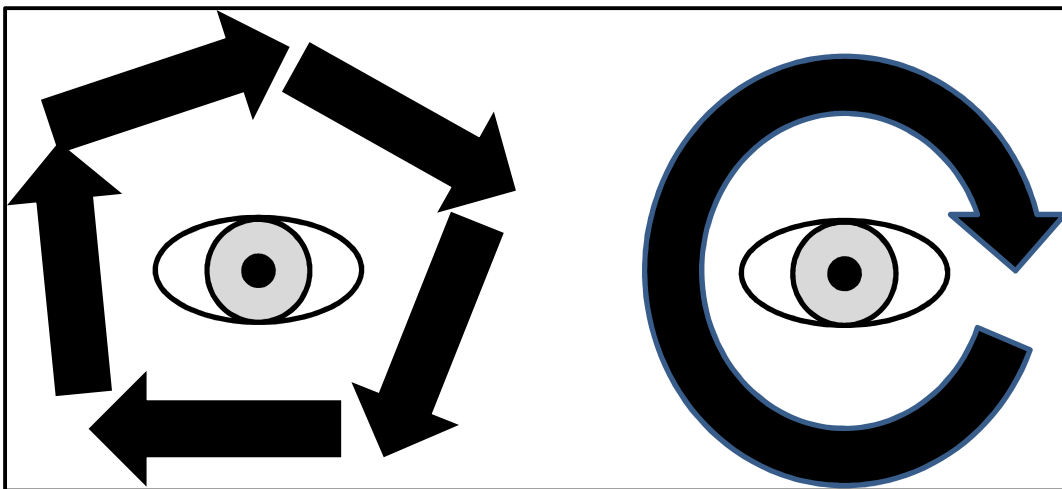


Abbildung: Links: Augenbewegung ohne Führung / Rechts: Augenbewegung mit Führung

Das funktioniert auch mit ganz anderen Figuren, nicht nur mit Kreisen. Der Grund dafür ist, dass das menschliche Auge instinktiv sehr empfindlich auf Bewegung reagiert. Bewegung zieht unseren Blick sprichwörtlich an wie ein Magnet. Haben wir ein bewegliches Objekt erfasst, dann können wir es genauestens verfolgen.

Diesen Instinkt können Sie beim Lesen zu Ihrem Vorteil nutzen. Mit einem Stift oder einem Esstübchen in der Hand müssen Ihre Augen nicht mehr angestrengt nach den richtigen Textstellen suchen, sondern Sie geben stattdessen die Richtung mit der Hand vor. Ihr Blick wird von ganz allein der Bewegung der Lesehilfe folgen und immer dort sein, wo der Stift gerade ist.

Dadurch entlasten Sie Ihre Augen und sparen bereits einiges an Zeit. Es handelt sich zwar immer nur um Bruchteile von Sekunden pro Zeile, doch bei mehreren Hundert Buchseiten macht sich die Einsparung bemerkbar.

Probieren Sie es aus

Ab dieser Stelle benötigen Sie ein zusätzliches Buch mit dem Sie die neuen Techniken üben können. Verwenden Sie hierfür „leichte Kost“, anstatt hochanspruchsvoller Literatur. Wir wollen uns zunächst auf das Lesetempo konzentrieren. Daher ist es noch zu früh für Bücher, bei denen Sie nach jedem Absatz minutenlang schwer nachdenken müssen, um dem Autor in seinen Gedanken folgen zu können. Wenn Sie etwas Passendes aus Ihrem Bücherregal entnommen haben, dann probieren Sie es selber kurz aus. Öffnen Sie das Buch an einer beliebigen Stelle und führen Sie Ihre Augen mit der Lesehilfe über die Zeilen.

Wie fühlt es sich an?

Bei den Teilnehmern meiner Kurse ist die Stimmung nach diesem kurzen Test gemischt. Drei Viertel der Anwesenden sagen in der Regel, dass ihnen die Lesehilfe eine echte Unterstützung ist.

Ein Viertel dagegen berichtet von Problemen. Entweder fällt es ihnen schwer dem Stift zu folgen oder sie haben Schwierigkeiten, Auge und Hand richtig zu koordinieren und fühlen sich am Lesen gehindert. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es Ihnen genauso ergeht. Diese Probleme erledigen sich nach einer Übungszeit von 20-60 Minuten von ganz allein.

7. Ende von Teil I

Sie haben gerade das Ende des ersten Teils des Buches erreicht. Dieser war dazu da, um Ihnen die grundlegenden technischen Fähigkeiten zu vermitteln, die Schnelleser von normalen Lesern unterscheiden. Nachdem jetzt das Grundgerüst steht, geht es nunmehr darum Ihre Lesegeschwindigkeit stetig aufzubauen. Bevor es jedoch weitergeht, fassen wir das Wichtigste zusammen, so dass Sie einen besseren Überblick darüber bekommen, was Sie bereits alles gelernt haben.

Zusammenfassung

Schnelleser erfassen ganze Wortgruppen mit einem Blick. Um das zu lernen, haben wir Ihre Blickspanne erweitert und die Wahrnehmung von Wortgruppen trainiert.

Inneres Mitsprechen (=Subvokalisieren) ist für das Textverständnis nicht erforderlich. Es besteht kein Zusammenhang zwischen Lesegeschwindigkeit und der Fähigkeit innerlich mitsprechen zu können. Ignorieren Sie daher die innere Stimme und vertrauen Sie darauf, dass Ihr Gehirn Gelesenes auch deutlich schneller verarbeiten kann.

Emotional ansprechende Eindrücke und räumliche Wahrnehmungen steigern die grundlegende Merkfähigkeit. Soweit das bei einem Text möglich ist, sollten Sie die Inhalte visualisieren und versuchen eine innere Teilnahme herzustellen.

Machen Sie Denkpausen beim Lesen, wenn es Ihnen sinnvoll erscheint. Verarbeiten Sie aktiv Informationen, indem Sie sie aus dem Kurzzeitgedächtnis abrufen. Bilden Sie Assoziationen mit bereits vorhandenem Wissen und vorangegangenen Passagen. Fassen Sie Inhalte in eigenen Worten zusammen und formulieren Sie diese aus.

Das menschliche Auge reagiert sehr präzise auf Bewegung. Verwenden Sie eine Lesehilfe, um die Augen zu steuern. Dadurch benötigen Sie weniger Zeit für das Suchen und Finden.

TEIL II

„Die Lesegeschwindigkeit steigern“

8. Fünfter Schritt: Die Lesegeschwindigkeit steigern

Immer wenn Sie ein Buch zur Hand nehmen oder eine Zeitung aufschlagen, dann verwenden Sie beim Lesen eine Geschwindigkeit, bei der Sie das Gefühl haben den Text erfassen zu können und kein Detail zu verpassen. Dieses Lesetempo bezeichne ich als die „Normalgeschwindigkeit“.

Durch die Anwendung der Techniken aus dem ersten Teil des Buches liegt Ihre aktuelle Normalgeschwindigkeit sehr wahrscheinlich schon etwas höher, als am Anfang des Trainings - das ist die gute Nachricht. Die Schlechte ist, dass diese neuen Methoden nicht automatisch dazu führen, dass Sie beim Lesen noch schneller werden. Das ist im Grunde logisch, denn Ihr altes Tempo hat sich in den letzten Jahren nicht verändert, daher wird sich Ihr neues, höheres Niveau auch nicht von alleine immer weiter nach oben verschieben.

Der zweite Teil dieses Buches ist daher dem großen Ziel verschrieben Ihre Normalgeschwindigkeit zu erhöhen und Ihr Textverständnis zu erhalten. Es folgen keine zusätzlichen Techniken mehr, sondern Sie erhalten ein reines Geschwindigkeitstraining, welches ein wenig Fleiß und Geduld erfordert.

Wie Sie Geschwindigkeit aufbauen

Mit dem Aufbau der Lesegeschwindigkeit verhält es sich genau so wie mit dem Sport. Wenn Sie schneller laufen wollen, dann müssen Sie das Niveau, das Sie gerade innehaben, verlassen und die Messlatte immer höher legen. Das bedeutet Sie müssen:

- sich zunächst **überfordern**,
- lernen das neue Niveau zu **halten**,
- es **stabilisieren**
- und dann können Sie weiter zur **nächsten Stufe**.

Um sich beim Training zu überfordern gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Sie steigern sich mit regelmäßigen, kleinen Schritten.

2. Sie überfordern sich eine Zeit lang sehr intensiv. Dadurch empfinden Sie ihr Ausgangsniveau als viel niedriger und Sie können eine Schippe drauflegen.

Auf das Beispiel mit dem Lauftraining bezogen, heißt das in etwa:

1. Sie steigern Ihre Geschwindigkeit jede Woche ein wenig und erreichen so irgendwann Ihr Zielniveau.
2. Sie binden sich beim Training einen schweren Rucksack mit Gewichten um und laufen wie der Teufel. Wenn Sie das Gepäck ablegen, dann kommt Ihnen Ihr Anfangsniveau so niedrig vor, dass Sie fast von alleine mehrere Stufen schneller laufen können.

Steigerung ist nur durch zeitweise „Überforderung“ möglich, egal ob in sanften Stufen oder mit intensiven Intervallen. Das ist das allgemeine Prinzip des Geschwindigkeitstrainings.

In unserem Fall bedeutet es, dass Sie phasenweise mit Geschwindigkeiten lesen müssen bei denen Sie nicht alles verstehen. Dadurch wird sich die Geschwindigkeit, die Sie als „Normalgeschwindigkeit“ kennen, immer weiter nach oben verschieben. Wie Sie das genau machen, sehen Sie gleich in den Übungen.

Die Geschwindigkeit steuern

Wie Sie jetzt wissen, müssen Sie sich beim Lesetraining überfordern, damit es vorwärts geht. Das Problem dabei ist nur:

Woher wissen Sie, ob Sie heute schneller lesen als beim Training gestern?

Wie wollen Sie sich stufenweise steigern, wenn Sie Ihre Geschwindigkeit nur subjektiv schätzen können?

Die Antwort auf alle diese und ähnliche Fragen ist:

| |
|--|
| Verwenden Sie zum Training ein Metronom |
|--|

Ein Metronom ist ein Gerät, das Musiker dazu verwenden einen gleichmäßigen Takt zu erzeugen. Es gibt hierfür im konstanten Rhythmus einen Ton ab, der ungefähr so klingt als würde man mit zwei Stöcken

gegeneinander schlagen. Sie können die Schlagzahl auf einem Metronom variieren und beliebig anpassen. Die Geschwindigkeit wird dabei in Schlägen pro Minute (engl.: beats per minute = BPM) wiedergegeben.

Mit Hilfe des Metronoms können wir unsere Geschwindigkeit beim Lesen gezielt steuern. Das tun wir indem wir mit der Lesehilfe im Takt über die Zeilen streifen und pro Schlag immer eine Zeile lesen.

Tun wir dies zum Beispiel mit 60 BPM und wollen irgendwann das Niveau um 10% steigern, dann können wir den Takt exakt auf 66 BPM einstellen. Wir haben damit die volle Kontrolle über unsere „Trainingsgeschwindigkeit“ und wissen ganz genau, ob wir Fortschritte erzielen oder ob wir zurückgefallen sind.

Ein Metronom im Handel finden Sie schon ab ca. 10 Euro. Eine billigere Möglichkeit sind Online-Metronome, die Sie im Internet kostenlos finden. Diese können Sie zum Üben am PC aufrufen und steuern. Man kann Sie entweder im Browser aufrufen oder als Programm herunterladen. Zum Beispiel unter <http://www.metronomeonline.com/>.

Die praktischste Möglichkeit ist es eine kostenlose Web-Applikation auf ein Smartphone herunterzuladen. Damit verwandeln Sie Ihr Mobiltelefon in ein Metronom, das Sie überall und zu jeder Zeit bei sich haben können. Es ist also noch besser als ein „echtes“ Gerät.

Wählen Sie nun bitte eine der Varianten und dann probieren Sie Ihr neues „Spielzeug“ gleich aus.

Übung 5.1 Lesen mit dem Metronom

Stellen Sie das Metronom auf die langsamste Geschwindigkeit ein. Bei einigen elektronischen und Online-Metronomen habe ich festgestellt, dass 40 BPM die Mindestgeschwindigkeit ist. Falls Sie eines haben, das auch langsamer schlagen kann, dann sollten Sie es zunächst mit ca. 20-30 BPM probieren.

Nehmen Sie ein Übungsbuch zur Hand - am besten eher leichte Lese-Kost. Führen Sie die Lesehilfe im Takt über die Zeilen. Immer so, dass Sie pro Taktschlag genau eine Zeile lesen.

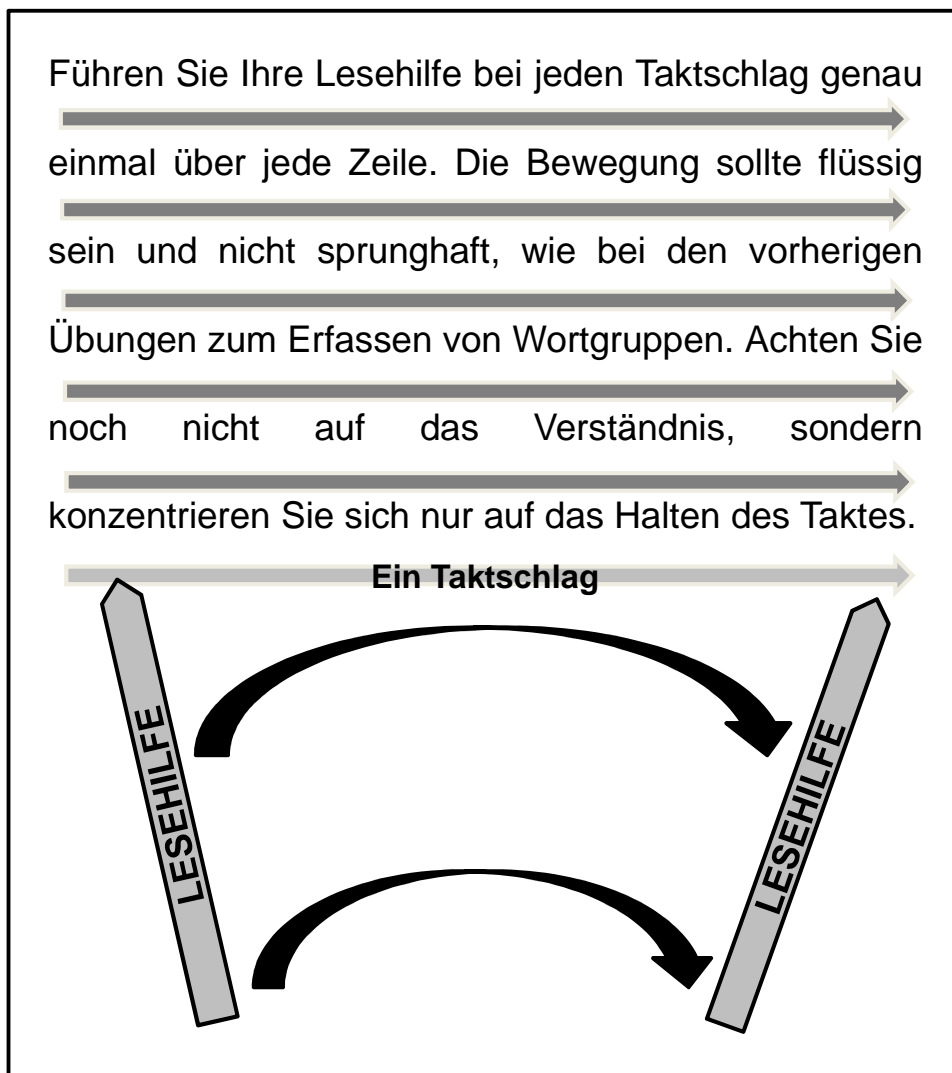


Abbildung: Führen Sie die Lesehilfe pro Taktschlag über je eine Zeile

Achten Sie lediglich darauf, dass Sie den Takt exakt halten. Das Verständnis ist im Moment absolut irrelevant. Jetzt geht es nur darum, dass Sie die notwendige Koordinationsfähigkeit für diese neue Herausforderung aufbauen. Sie werden diese noch dringend brauchen.

Üben Sie das bitte so lange, bis Sie keine Schwierigkeiten haben den Rhythmus zu halten. Haben Sie keine Sorge, in meinen Kursen benötigen die Teilnehmer meist nur 5-20 Minuten, dann ist das kein Problem mehr.

Einige Teilnehmer tun sich am Anfang etwas schwer, denn sie können der Lesehilfe nicht richtig folgen. Die Augen sind bei ihnen nicht da, wo das Stäbchen ist. Dieses Problem behebt sich aber nach einigen Minuten von alleine. Denken Sie daran: Bewegung ist wie ein Magnet für die Augen, es zieht sie von ganz alleine an. Zudem ist das Lesen mit Lesehilfe im Takt eine enorme Herausforderung an unser Gehirn. Haben Sie etwas Geduld, kaum ein Meister ist je vom Himmel gefallen.

Stufenweise Geschwindigkeit aufbauen

Nachdem Sie jetzt den Umgang mit der Lesehilfe in Kombination mit dem Metronom geübt haben, machen wir uns daran Ihre Geschwindigkeit zu steigern.

Wir verwenden dafür eine Übungsmethode wie sie auch im Sport geläufig ist, zum Beispiel beim Ausdauertraining. Wir steigern Ihre Belastung (Lesegeschwindigkeit) mit Hilfe des Metronoms so lange bis Sie zu absoluten Höchstleistungen fähig sind. Ihre Normalgeschwindigkeit wird sich dadurch schrittweise auf ein immer höheres Niveau begeben.

Das Gute an dieser Übung ist, dass die Steigerung immer nur in relativ kleinen Schritten erfolgen wird. So haben Sie nie das Gefühl mit dem Text völlig überfordert zu sein und Sie werden den Inhalt immer noch relativ gut erfassen. Dadurch nutzen Sie fast die komplette Zeit des Trainings um Bücher zu lesen, die Sie ohnehin lesen wollten. Das heißt, Sie lernen schneller zu lesen und gleichzeitig wird der Stapel an ungelesenen Büchern im Schrank kleiner.

Durch die sanfte Steigerung des Tempos werden Sie Ihre Fortschritte nicht immer wahrnehmen. Wenn Sie jedoch irgendwann vergleichen wo Sie gestartet sind und wo Sie am Ende des Trainings stehen, dann werden Sie sehen, dass man mit dieser Methode sehr gut vorankommen kann. Mit dieser einfachen Übung können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit problemlos in die Bereiche zwischen 300-600 WPM heraufführen.

Übung 5.2 Stufenweise Geschwindigkeit aufbauen

Stellen Sie das Metronom auf eine niedrige Geschwindigkeit ein und beginnen Sie in Ihrem Übungsbuch zu lesen – natürlich mit der Lesehilfe in der Hand.

Wenn Sie merken, dass Sie auch in einem schnelleren Takt lesen könnten, dann erhöhen Sie die Schlagzahl so lange, bis Sie die Verständnisgrenze ganz leicht überschreiten.

Wenn Sie aber merken, dass Sie viel zu schnell sind, dann stellen Sie das Metronom schrittweise langsamer, so dass Sie die Verständnisgrenze aber noch ganz leicht überschreiten.

Sobald Sie ein passendes Niveau erreichen, dann behalten Sie genau dieses Tempo bei und lesen Sie einfach weiter.

Lassen Sie sich auch hier nicht davon irritieren, dass Ihnen einige Details des Textes zunächst verlorengehen. Das ist nur Training. Ihr Gehirn beginnt in diesem Moment ganz hart zu arbeiten und es versucht sich mit allen Mitteln an die unbekannte Situation anpassen – genau das wollen wir erreichen.

Im Normalfall vergehen ca. 15-30 Minuten bis sich das Gefühl einstellt, dass Ihr Verständnis wieder voll hergestellt ist.

Wenn Sie sich dafür bereit fühlen, dann können Sie jetzt die Schlagzahl am Metronom um eine kleine Stufe erhöhen und sich an die nächste Stufe heranarbeiten.

Mit dieser Methode können Sie Ihre Normalgeschwindigkeit also schrittweise aufbauen und Ihre Fortschritte ganz genau beobachten. 10% Erhöhung auf dem Metronom sind 10% mehr Lesegeschwindigkeit.

Und das Beste dabei ist, dass jeder Schritt den Sie nach oben gegangen sind, ein Niveau darstellt, hinter das Sie nicht mehr zurückfallen werden. Es ist wie beim Fahrradfahren, einmal gelernt – bleibt die Fähigkeit langfristig erhalten.

Geschwindigkeit mit Intervalltraining aufbauen

Die zweite Möglichkeit um die Lesegeschwindigkeit zu steigern, ist eine Methode bei der ein permanenter Wechsel zwischen Leseintervallen mit Normalgeschwindigkeit und Geschwindigkeiten weit jenseits Ihrer Verständnisgrenze stattfindet. Um die Wirkung dieser Trainingsmethode zu verdeutlichen, spricht man in der Speed-Reading-Literatur häufig vom „Autobahneffekt“.

Den Autobahneffekt erleben wir alle, wenn wir in unser Auto steigen und losfahren. Nach einem kurzen Stück in der 30er-Zone kommt uns das Tempo 50 km/h schon ganz flott vor. Fahren wir dann ein Stück auf der Autobahn mit 150 km/h und kommen wieder zurück in die Ortschaft, dann fühlen sich 50 km/h nicht mehr so flott an. Wir haben eher das Gefühl als würden wir schleichen und uns kaum von der Stelle bewegen. Die Geschwindigkeit ist die gleiche, nur ihre Wahrnehmung ist anders.

Der gleiche Effekt funktioniert sehr gut beim Lesetraining. Wenn ich am Anfang einer meiner Kurse das Metronom zum Beispiel auf das Tempo 60 BPM stelle, dann kommt es den meisten Teilnehmern sehr schnell vor. Stelle ich das Metronom für eine Weile auf 120 BPM, also doppelt so schnell, und dann wieder zurück auf 60 BPM, dann kommt es den meisten Kursteilnehmern langsamer als 60 BPM vor. Viele haben das Gefühl auf einmal mehr zu verstehen als vorher.

Das Lesen bei überhöhter Geschwindigkeit stellt einen Schock für das Gehirn dar und es beginnt auch hier der Versuch sich anzupassen. Da die Herausforderung deutlich größer ist als bei einer stufenweisen Steigerung kann es gut sein, dass der Anpassungsprozess im Gehirn schneller verläuft. Das kann man aber nicht eindeutig sagen, denn Menschen sind nun mal verschieden und was für die einen Medizin ist, ist für die anderen Gift.

Übung 5.3 Intervalltraining

Stellen Sie das Metronom auf eine Schlagzahl ein, die deutlich über Ihrer Normalgeschwindigkeit liegt.

Beginnen Sie in Ihrem Übungsbuch zu lesen – natürlich mit der Lesehilfe in der Hand.

Achten Sie nicht auf das Verständnis, sondern halten Sie einfach nur den Takt. Es geht jetzt nur darum dem Gehirn einen Anstoß zu geben und den Anpassungsprozess zu forcieren.

„Lesen“ Sie auf diese Art ca. 5-10 Minuten.

Schalten Sie dann das Metronom aus und lesen Sie nun den Text erneut in der Geschwindigkeit, die Sie als normal empfinden.

Nach ca. 5-10 Minuten bitte wieder das Metronom anstellen, auch in dieser Geschwindigkeit wieder 5-10 Minuten lesen und dann wieder zurück zur Normalgeschwindigkeit – und immer so weiter.

Der Effekt der Übung ist, dass Sie beim Wechsel zur Normalgeschwindigkeit das Gefühl bekommen, sie sei ihnen zu langsam geworden. Das liegt daran, dass Ihr Gehirn bei den schnellen Intervallen ein sehr intensives Training erhalten hat. Da es sich nun unterfordert fühlen wird, werden Sie automatisch eine Stufe schneller schalten. Auf diese Art verschiebt sich das Niveau Ihrer Normalgeschwindigkeit nach oben, ohne dass Sie es bemerken.

Etwas demotivierend für manche Menschen bei dieser Übung ist leider, dass sie während der schnellen Intervalle nur kleine Bruchstücke des Buchinhalts erfassen. Da sie diese Stellen dann nochmal in Normalgeschwindigkeit lesen müssen, um sie zu verstehen, empfinden sie das Training als Zweitverschwendung. Es ist allerdings ein Fehler, es nicht zu probieren. Der Lerneffekt der Übung ist auf jeden Fall vorhanden und bei manchen wirkt sie besser als das Training mit kleinen Stufen. Es wäre schade diese Chance ungenutzt zu lassen.

Kombination beider Methoden

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche der beiden Trainingsmethoden Sie verwenden sollen, weil Sie nicht abschätzen können welche die bessere Wirkung zeigt, dann können Sie sie ganz einfach kombinieren. So sind Sie immer auf der sicheren Seite.

Übung 5.4 Kombination beider Methoden

Stellen Sie das Metronom auf eine Geschwindigkeit ein, die etwas über Ihrer Normalgeschwindigkeit liegt, zum Beispiel 50 BPM. Lesen Sie in dieser ca. 5-10 Minuten.

Wechseln Sie dann auf eine überhöhte Geschwindigkeit, zum Beispiel 100 BPM und lesen Sie wieder 5-10 Minuten.

Stellen Sie das Metronom wieder auf die Anfangsgeschwindigkeit von 50 BPM. Wenn Sie merken, dass Sie den Text nun verstehen, dann steigern Sie das Tempo auf 52 BPM und lesen Sie wieder 5-10 Minuten. Nach diesen wieder zurück auf 100 BPM und immer so weiter.

Sie haben das Ziel erreicht

Hiermit haben wir das Ende des Trainingsprogramms erreicht. Ich habe Ihnen alle Übungen vorgestellt, die notwendig sind um Speed-Reading zu erlernen. Von nun an können Sie sich selbständig ans Trainieren machen und neue Stufen Ihrer Lesefähigkeit erkunden.

Um Sie bei diesem Weg aber nicht allein zu lassen, habe ich noch ein kleines Kapitel angehängt mit einem Katalog der am häufigsten gestellten Fragen meiner Kursteilnehmer - auf „Neudeutsch“ auch FAQ genannt. Diese werden Ihnen helfen Unklarheiten zu beseitigen und die für Sie richtige Mischung an Übungen zu finden.

9. FAQ – Hinweise zum Training

Wie lange muss ich trainieren?

Das liegt ganz daran, wie schnell Sie irgendwann lesen möchten. Wenn Sie sich als Ziel 400 WPM gesetzt haben, dann müssen Sie die Übungen aus diesem Buch eben solange praktizieren, bis Sie Ihre Zielgeschwindigkeit erreicht haben.

Wie lange das dauert ist immer individuell. Manche meiner Kursteilnehmer verdoppeln ihre Normalgeschwindigkeit innerhalb eines Seminars am Wochenende. Das ist jedoch äußerst selten. Die meisten starten bei ca. 150-200 WPM und benötigen zum Teil wochen- oder monatelange Trainingseinheiten, um eine Verdopplung zu erreichen.

Das Resultat ist aber immer das gleiche – sie schaffen es. Eine Geschwindigkeit von 300-400 WPM ist für die allermeisten Menschen erreichbar und wird es auch für Sie problemlos sein.

In den Bereichen darüber wird das Training etwas langwieriger sein. Dann müssen Sie für sich entscheiden, ob es sinnvoll ist so viel Zeit zu investieren.

Woher weiß ich wann ich mein Ziel erreicht habe?

Die einfachste Möglichkeit Ihre Normalgeschwindigkeit zwischendurch zu prüfen ist es: einen Artikel aus einer Online-Zeitung in ein Textverarbeitungsprogramm zu kopieren. Zählen Sie die Wörter im Text – aber nicht manuell. Die meisten Programme, wie Microsoft Word, haben eine Funktion, die das für Sie übernimmt. Drucken Sie den Artikel aus, lesen Sie ihn in der Geschwindigkeit, die Sie als angenehm empfinden und messen Sie die Zeit. Dann können Sie den Stand Ihrer Normalgeschwindigkeit berechnen, nach der gleichen Methode wie in den Lesetests.

Mit welcher Übung erreiche ich mein Ziel am schnellsten?

Die Übungen aus dem ersten Teil sind die Basis für den Geschwindigkeitsaufbau. An diesen Stellschrauben sollten Sie immer wieder drehen und die Grundlagen regelmäßig üben.

Das Geschwindigkeitstraining ist individuell, denn die Menschen sind verschieden. Der eine arbeitet gerne kreativ und chaotisch, der andere lieber stur nach Vorschrift.

Wenn Sie merken, dass eine Methode Ihnen besser liegt, dann folgen Sie einfach Ihrem Instinkt und verwenden Sie nur diese.

Wie lange sollte das Training sein und wie oft sollte ich üben?

Auch das ist immer abhängig von den Neigungen und Veranlagungen der Menschen. Ich sage immer: Jede Minute Training ist eine Investition, die sich auszahlt. Trainieren Sie wann immer Sie können, selbst wenn es nur kurze Einheiten sind.

In der Fahrschule spielt es auch keine so große Rolle, ob Sie Ihre Fahrstunden innerhalb von 3 Wochen oder von 6 Wochen absolvieren. Im Endeffekt brauchen die meisten trotzdem ca. 30-35 Stunden bis zur Prüfung.

Kann ich BPM in WPM umrechnen?

Eine Umrechnung in BPM ist möglich aber sie gilt immer nur für ein bestimmtes Buch. Die Umrechnung können Sie nach folgender Formel durchführen:

Zählen Sie die durchschnittliche Anzahl der Wörter in einer Zeile des Buches. Ermitteln Sie diese Zahl für 10 Zeilen (oder mehr) des Buches.

Addieren Sie die Anzahl der Wörter pro Zeile und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der ausgewerteten Zeilen.

Beispiel:

Wörter pro Zeile bei 10 ausgewerteten Zeilen: 6-7-7-8-5-7-9-4-7-8

Die Summe ist: 68

Der Durchschnitt ist: 6,8 Wörter pro Zeile (Formel: $68 / 10$)

Wenn Sie nun eine Minute lang bei 80 BPM eine Zeile pro Takt lesen, dann werden Sie in einer Minute natürlich 80 Zeilen lesen. Da Sie pro Zeile 6,8 Wörter lesen, haben Sie nach Ablauf der Minute mit genau 544 WPM gelesen ($80 * 6,8 = 544$ WPM).

Bitte beachten Sie jedoch:

Wenn Sie ein Buch mit einer Schlagzahl von 80 BPM lesen, dann ist diese Zahl nur für dieses Buch aussagekräftig. Und natürlich für die Bücher, die genau die gleiche Spaltenbreite und eine identische Schriftgröße verwenden, dort können Sie 1:1 umrechnen. Ändert sich jedoch einer dieser Faktoren, müssen Sie die Rechnung oben nochmal ausführen.

Das heißt also nicht, dass Sie keinen Rückschritt erlitten haben, wenn Sie bei einem anderen Buch auf 70 BPM wechseln müssen. Wenn dieses breiter ist, kleinere Schrift verwendet oder beides, dann ist das völlig normal.

Ist Speed-Reading für alle Texte geeignet?

Hier gibt es ein klares Nein – Sie können nicht alles im Blitztempo lesen.

Dies ist eines der am häufigsten verbreiteten Irrtümer und einer der Gründe, warum Speed-Reading bei Skeptikern im Verdacht steht einen Verlust an Textverständnis zu verursachen.

Ein normaler Leser hat nur zwei Geschwindigkeiten zur Auswahl: „ganz langsam“ und „Schneckentempo“. Sie dagegen haben nun die Möglichkeit sich den Erfordernissen des Textes anzupassen und das Tempo zu wechseln. Bei einfachen Texten mit geringer Detaildichte können Sie problemlos auf maximaler Stufe lesen. Wird es dagegen kompliziert oder gelangen Sie an die Stellen, wo die interessanten Informationen vermittelt werden, dann können Sie das Tempo etwas drosseln.

Und wenn Sie etwas Zeit benötigen um über Fakten nachzudenken, dann nehmen Sie sich diese genauso wie vor dem Training. Auf diese Art werden Ihnen keine wichtigen Details entgehen und Sie werden den Sinn des Textes voll erfassen können.

Das Vorurteil gegen Speed-Reading würde daher nur funktionieren, wenn Sie jedes Buch ohne Pause und in Ihrer Maximalgeschwindigkeit lesen würden. Dann wäre das Textverständnis deutlich geringer.

Hilft Speed-Reading beim Merken von Textinhalten?

Sie müssen sich den Unterschied klar machen: Speed-Reading ist keine Gedächtnistechnik, es ist eine Methode um schneller zu lesen. Sie werden die Inhalte von Büchern langfristig gesehen ähnlich schnell vergessen, wie vor dem Training. Durch das gedächtnisgerechte Lesen wird Ihr Langzeitgedächtnis etwas mehr behalten aber eine gravierende Verbesserung wird es nicht geben.

Wenn Sie sich Inhalte von Büchern langfristig merken möchten, dann müssen Sie sich noch etwas in der Welt der Memoriertechniken umsehen. Dazu folgende Stichwörter zu den drei besten Methoden:

- Major-System,
- Loci-Methode
- Gedächtnispalast-Technik

10. Was haben Sie erreicht?

Sie haben erfolgreich die Grundlagenübungen hinter sich gebracht, wir haben die wichtigsten Fragen zum Training geklärt und natürlich hoffe ich, dass Sie bereits einige Stunden mit dem Metronom verbracht haben. Wenn dem so ist, dann ist der Zeitpunkt optimal für den zweiten Lesetest.

Lesetest 2

Sie benötigen für diese Übung:

- eine Uhr mit Stoppuhrfunktion (Funktion meist im Mobiltelefon integriert)
- einen Stift für einen Multiple-Choice-Test
- einen Taschenrechner (Funktion meist im Mobiltelefon integriert)

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Text, welchen ich Sie bitte vollständig zu lesen.

Versuchen Sie nicht besonders schnell oder besonders langsam zu sein, lesen Sie einfach in der Geschwindigkeit, in der Sie immer lesen.

Starten Sie die Stoppuhr in dem Moment, in dem Sie mit dem Lesen des Textes beginnen und stoppen Sie die Zeit, wenn Sie das letzte Wort gelesen haben.

Auch bei diesem Test geht es wieder darum zu sehen, welche Geschwindigkeit Sie im Moment als normal empfinden.

Um die Vergleichbarkeit der Lesetests zu erhalten, bitte ich Sie auch dieses Mal keine Denkpausen einzulegen, um die Sachverhalte zu analysieren. Diese Pausen würden die Messung verzerren.

Nachdem Sie die Zeit gestoppt haben, gehen Sie bitte sofort über zu den Multiple-Choice-Fragen auf der darauf folgenden Seite und beantworten Sie diese.

Bei allen Fragen ist immer genau eine einzige Antwort richtig.

Die Auflösungen finden Sie auf der Seite nach den Fragen.

Berechnen Sie für alle richtigen Antworten immer je einen Punkt.

Wenn Sie bereit sind, dann blättern Sie um und starten Sie die Zeit.

LESETEST 2

Strategien für die Gehaltsverhandlung

Viele Angestellte beschwerten sich darüber, dass sie hart arbeiten aber finanziell nicht vorankommen. Die Arbeitsbelastung wird immer höher, die Verantwortung nimmt ständig zu, aber das Gehalt stagniert seit langem. Wenn Ihnen diese Situation bekannt vorkommt, dann wird es vielleicht Zeit eine Gehaltserhöhung zu beantragen. Umsonst gibt es nichts im Leben, daher sollten Sie einige wichtige Punkte beachten damit Ihr Vorhaben von Erfolg gekrönt wird.

Eigeninitiative ist gefordert

Manche Arbeitnehmer machen den Fehler zu denken, dass sie für mehr Geld nichts weiter beitragen müssen als ihre Arbeit gut zu machen. Sie meinen, wenn sie das lange genug tun, dann wird der Chef schon selbst auf sie zukommen, die Leistungen anerkennen und das Gehalt erhöhen. Dies ist ein Irrtum, denn welche Firma erhöht schon freiwillig die eigenen Personalkosten? Nein, ein cleverer Chef verteilt lieber kostenlose Komplimente oder hält motivierende Dankesreden, das ist billiger. Was jedoch das Geld angeht warten sie lieber ab, bis sich jemand dazu durchgerungen hat zu ihnen zu kommen und

danach zu fragen. Sie wissen genau, dass diese Hürde Mut erfordert und nicht jeder ist bereit sie zu überspringen. Für schüchterne oder ängstliche Menschen sind somit finanzielle Nachteile vorprogrammiert.

Angst vor Ablehnung

Das Bedürfnis nach Anerkennung ist eines unserer wichtigsten Triebfedern im Leben. Was würden wir nicht alles dafür tun, um die Anerkennung unserer Eltern, unserer Partner oder unserer Vorgesetzten zu erlangen? So mancher gibt Unmengen an Geld für Dinge aus, die nur dazu dienen die Anerkennung und den Neid der Mitmenschen zu befeuern.

Dementsprechend groß ist die Sorge vor Ablehnung, was einem Entzug von Anerkennung gleichkommt. Diese Urangst nutzen Vorgesetzte natürlich aus. Wenn ein Mitarbeiter endlich seine Angst überwunden hat und nach mehr Gehalt fragt, dann reicht eine Abfuhr bereits aus, um dieses „Problem“ langfristig zu beseitigen. Den meisten ist eine solche Zurückweisung derart peinlich, dass sie lange Zeit nicht wiederkommen werden um erneut zu fragen.

Natürlich könnten sie nun kündigen, aber dieses Risiko gehen Chefs bewusst ein. Die meisten Arbeitnehmer sind viel zu

träge, um ihr gewohntes Umfeld aufzugeben, so dass die Gefahr gering ist, dass sie gehen. Und wenn sie kündigen, dann kann man ihnen ja immer noch ein besseres Angebot machen.

Anerkennung und Ablehnung sind im Leben oft nichts anderes als Manipulationswerkzeuge. Ihre Wirkung ist bekannt und sie werden gezielt dazu eingesetzt um andere klein zu halten und um ihr Verhalten zu steuern. Wem es gelingt sich aus dieser Abhängigkeit zu lösen, der hat ein wichtigen Schritt nach vorne getan.

Die richtigen Argumente zählen

Auch wenn man seine Ängste besiegt hat, reicht das noch nicht aus, um an mehr Gehalt zu kommen. Etwas Überzeugungsarbeit ist immer noch notwendig. Zu beachten ist dabei, dass nur die Interessen der Firma relevant sind und keine privaten Angelegenheiten. Wenn Sie Geld brauchen weil Sie Schulden haben, ein Kind bekommen oder plötzlich einen Angehörigen pflegen müssen, dann sind diese Begründungen absolut wertlos. Der Großteil der Unternehmen sind keine Wohlfahrtsinstitute und private Probleme interessieren dort niemanden.

Besser ist es auf die Entwicklung Ihrer Kompetenz aufmerksam zu

machen. Wenn Sie darlegen können, dass Sie die Produktivität oder den Umsatz des Unternehmens durch Ihren Einsatz verbessert haben, dann ist das bereits ein starkes Argument.

Überzeugend klingt es auch, wenn Sie sich bereit erklären in Zukunft noch anspruchsvollere Tätigkeiten zu übernehmen und einfachere an Mitarbeiter abzugeben, die weniger verdienen. Auch das würde einen Gewinn für die Firma darstellen. Mehr Geld muss also nicht unbedingt bedeuten, dass Sie mehr arbeiten müssen. Immer wenn Ihre Arbeit wertvoller wird, dann macht die Firma einen Gewinn und es ist völlig legitim daran ein wenig teilzuhaben.

Vorbereitung ist Alles

Bevor Sie sich in die Höhle des Löwen begeben ist Vorbereitung dringend notwendig. Sie müssen genau wissen, welche Gehälter andere Angestellte mit ähnlichen Aufgaben verdienen. Das wird Sie davor schützen sich durch zu hohe Forderungen lächerlich zu machen aber auch davor sich unter Wert zu verkaufen. Das wäre katastrophal, denn so schnell bekommt man keine zweite Chance auf die nächste Gehaltserhöhung.

Wenn Sie sich für einen Geldbetrag entschlossen haben, ist es sinnvoll mit einer etwas höheren Forderung zu starten.

Auch die Chefs brauchen ihre Erfolgserlebnisse und den Mitarbeiter zu drücken ist ein solches Erfolgserlebnis. Wer also mit 1.000 Euro ins Rennen geht, der wird mit Sicherheit am Ende keine 1.000 Euro erhalten.

Das Beste zum Schluss

Wer Forderungen stellt, der muss mit Widerstand rechnen – das gilt insbesondere beim Thema Geld. Wenn die Firma jemandem mehr Gehalt zusagt und sich das rumspricht, dann werden automatisch all die Kollegen neidisch, die der Überzeugung sind es noch vielmehr verdient zu haben. Der Ansturm auf das Chefbüro würde sofort beginnen. Aus diesem Grund müssen Sie darauf gefasst sein, dass Ihre Anfrage nach allen Regeln der Kunst abgeblockt wird.

Einige Berater empfehlen daher die Verhandlung mit dem zweitbesten Argument zu beginnen und mit dem drittbesten weiter zu machen. Diese werden schnell vom Tisch gefegt. Wenn der Vorgesetzte aber nun seine besten Assen ausgespielt hat und Sie überraschend auftrumpfen, dann wird es schwerer Ihre Position zu kontern.

Psychologische Aspekte

Forscher verschiedener Institute haben Versuche zu diesem Thema durchgeführt. Deren Ergebnisse

können Ihnen eine zusätzliche kleine Hilfe sein.

Ein Team von der renommierten französischen INSEAD fand zum Beispiel heraus, dass es hilfreich ist sich bei der Gehaltsverhandlung der Gestik und der Mimik des Gesprächspartners anzugleichen. Diese Technik ist auch aus dem Bereich NLP unter dem Namen „Pacing“ bekannt. Viele Verkäufer verwenden Sie um beim Gesprächspartner eine Grundsympathie herzustellen. Allerdings dürfen Sie es nicht übertreiben und sich „erwischen lassen“, sonst könnte es passieren, dass Sie sich den Unmut des Gegenübers zuziehen und dann scheitert das Gespräch. Ein anderes Team (Sinaceur / Tiedens) von der Universität in Stanford fand zudem heraus, dass es förderlich ist in der Verhandlung Emotionen zu zeigen. Insbesondere wenn Mitarbeiter eine winzige Portion Wut ins Spiel gebracht haben, machten ihre Verhandlungspartner mehr Zugeständnisse. Dominanz zeugt offenbar von mehr Selbstvertrauen und dies beeinflusst die Reaktionen auf Ihr Verhalten positiv.

969 Wörter

FRAGEN ZUM LESTEST 2

1. Wann wird es Zeit für eine Gehaltserhöhung? Wenn..

- A: Ihr Gehalt stagniert, während die Wirtschaft gerade boomt
- B: Ihre Leistungen deutlich besser sind als die anderer Kollegen
- C: Ihr Gehalt stagniert, aber Ihre Verantwortung nimmt immer weiter zu
- D: Die letzte Gehaltserhöhung ca. 2-3 Jahre zurückliegt

2. Was ist der erste Schritt zu einer Gehaltserhöhung?

- A: Sie müssen Initiative zeigen und danach fragen
- B: Durch permanent gute Leistung herausstechen
- C: Mehr Überstunden machen als alle anderen
- D: Auf ein positives Urteil des Vorgesetzten warten

3. Wie kann eine Firma die Gehälter niedriger halten?

- A: durch Senkung der Personalkosten
- B: durch Boni nur für die besten Mitarbeiter
- C: nur junge, unerfahrene Mitarbeiter einstellen
- D: Anerkennung und Lob als Motivationsfaktor einsetzen, anstatt Geld

4. Warum können Vorgesetzte die Frage nach mehr Gehalt im Normalfall relativ risikolos ablehnen?

- A: weil in Krisenjahren andere Firmen auch nicht mehr Geld zahlen
- B: weil die meisten Mitarbeiter schnell ersetzt werden können
- C: viele Mitarbeiter kündigen nicht, um ihr gewohntes Umfeld zu erhalten
- D: weil die Gehälter im Tarifvertrag genau geregelt sind

5. Warum kann eine Absage sehr langfristig wirken?

- A: weil den Mitarbeitern klar wird, dass die Firma kein Geld hat
- B: man darf nur aller 2-3 Jahre nach einer Gehaltserhöhung fragen
- C: weil sich die Strukturen in der Firma ständig verändern
- D: vielen ist eine Absage so peinlich, dass sie es nicht mehr probieren

6. Wofür werden Anerkennung und Ablehnung häufig eingesetzt?

- A: Um Talente gezielt zu fördern
- B: Als Werkzeuge um das Verhalten von Menschen zu manipulieren
- C: Als Teil einer gerechten Leistungsbeurteilung
- D: Um die Wertschätzung für die Arbeit auszudrücken

7. Welche Argumente sind bei der Verhandlung vorteilhaft?

- A: Sie haben Schulden und erwarten bald Nachwuchs
- B: Kollegen mit weniger Leistung verdienen viel mehr als Sie
- C: Sie haben den Umsatz oder die Produktivität ihrer Firma gesteigert
- D: eine Konkurrenzfirma zahlt deutlich bessere Gehälter

8. In welcher Reihenfolge sollte man Argumente anführen?

- A: das wichtigste Argument zuerst, danach die etwas schwächeren
- B: das zweitbeste zuerst, danach das drittbeste und dann das stärkste
- C: das drittbeste zuerst, dann das zweitbeste, das stärkste zuletzt
- D: das beste zuerst, dann das drittbeste und danach das zweitbeste

9. Welche psychologische Maßnahme empfiehlt eine Studie der INSEAD?

- A: sich der Gestik und der Mimik des Gegenübers anzugleichen
- B: Entschlossenheit zu demonstrieren durch einen teuren Maßanzug
- C: die Gewohnheiten des Chefs schon Wochen vorher zu analysieren
- D: Verhandlungsmacht aufbauen und mit der Kündigung zu drohen

10. Welche Emotionen fördern den positiven Ausgang einer Verhandlung?

- A: wer immer freundlich bleibt erzielt das beste Ergebnis
- B: wer gute Laune verbreitet, der wird unbewusst besser behandelt
- C: die Verhandlung erfordert sehr viel Geduld
- D: eine kleine Portion Wut zeugt von Dominanz und Selbstbewusstsein

LÖSUNGEN ZUM LESTEST 2

Lösungen zu den Fragen:

Frage 1: C

Frage 2: A

Frage 3: D

Frage 4: C

Frage 5: D

Frage 6: B

Frage 7: C

Frage 8: B

Frage 9: A

Frage 10: D

Anzahl richtige Antworten / Textverständnis in Prozent:

1 / 10%

2 / 20%

3 / 30%

4 / 40%

5 / 50%

6 / 60%

7 / 70%

8 / 80%

9 / 90%

10 / 100%

Berechnung Ihrer Lesegeschwindigkeit:

Bitte sehen Sie hierfür die letzte Seite dieses Buches.

Berechnung der Lesegeschwindigkeit

Am Ende eines jeden Lesetests finden Sie die Anzahl der Wörter, die dieser enthielt. Zum Beispiel:

Lesetest 1: 839 Wörter

Lesetest 2: 969 Wörter

Sie müssen nun die Anzahl der Wörter durch die Zeit dividieren, die Sie für das Lesen gebraucht haben. Allerdings können Sie nicht einfach eins zu eins die Zeit von der Anzeige Ihrer Stoppuhr verwenden. Die Sekunden müssen zuerst in Minuten umgewandelt werden. Um Ihnen diese Rechnung zu erleichtern, habe ich eine Umrechnungstabelle erstellt.

Wenn Ihre Messung beim Lesetest 1 zum Beispiel 3 Minuten und 18 Sekunden ergeben hat, dann finden Sie den dazugehörigen Wert in der Tabelle mit einem Kreis markiert. 18 Sekunden sind demzufolge 0,3 Minuten. Diese Methoden können Sie nun analog für alle anderen Messwerte anwenden.

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Sekunden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Dezimale | 0,02 | 0,03 | 0,05 | 0,07 | 0,08 | 0,1 | 0,12 | 0,13 | 0,15 | 0,17 |
| Sekunden | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Dezimale | 0,18 | 0,2 | 0,22 | 0,23 | 0,25 | 0,27 | 0,28 | 0,3 | 0,32 | 0,33 |
| Sekunden | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Dezimale | 0,35 | 0,37 | 0,38 | 0,4 | 0,42 | 0,43 | 0,45 | 0,47 | 0,48 | 0,5 |
| Sekunden | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Dezimale | 0,52 | 0,53 | 0,55 | 0,57 | 0,58 | 0,6 | 0,62 | 0,63 | 0,65 | 0,67 |
| Sekunden | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| Dezimale | 0,68 | 0,7 | 0,72 | 0,73 | 0,75 | 0,77 | 0,78 | 0,8 | 0,82 | 0,83 |
| Sekunden | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | - |
| Dezimale | 0,85 | 0,87 | 0,88 | 0,9 | 0,92 | 0,93 | 0,95 | 0,97 | 0,98 | - |

Abbildung: Umrechnungstabelle von Sekunden in Minuten

Dividieren Sie nun die Anzahl der Wörter von Lesetest 1 (839 Wörter) durch die Minuten in Dezimalen (3,3 Minuten). Das Ergebnis ist:

$$839 \text{ Wörter} / 3,3 \text{ min} = 254,24 \text{ Wörter pro Minute (=WPM)}$$