Schneller lesen

Lernen Sie Tipps, Tricks und Methoden kennen,
wie Sie schneller und effizienter lesen.

Von Heike Thormann, www.heikethormann.de

Tutorial

Tutorial: Schneller lesen

Lektion 1: Einführung

Ein Teilnehmer, der gern Science-Fiction-Geschichten schreibt, sitzt über einer Story zur Mediengesellschaft.

Eine Teilnehmerin, die gerade mit mir am Konzept ihrer Abschlussarbeit feilt, schreibt über das Web 2.0.

Ein weiterer Teilnehmer will eine günstige Gelegenheit beim Schopf ergreifen und mit meinem Kurs "Kreativ lernen" möglichst effektiv fehlende Kenntnisse für ein reizvolles Jobangebot nachholen.

Mit anderen Worten: Noch nie waren wir so sehr von Informationen umzingelt wie heute.

Wir surfen, bloggen, mailen, klicken uns durch diverse Webseiten, laden Infos auf unser iPhone runter, verschlingen nach wie vor Massen von Büchern oder – neu – E-Books, bilden uns für berufliche Möglichkeiten weiter oder optimieren mit Artikeln und Seminaren unsere persönlichen Fähigkeiten.

Die Wissensgesellschaft ist längst da, das lebenslange Lernen kein Schlagwort mehr. Und das bedeutet auch: Immer und überall wird nach wie vor gelesen.

Deshalb schreibe ich Ihnen in diesem kleinen Online-Tutorial einige Tipps und Tricks auf, wie Sie schneller und effizienter lesen. Schließlich hat der Tag nach wie vor nur 24 Stunden. Wer mit der Informationsflut Schritt halten will, kann hier einige "Überlebenstechniken" gebrauchen.

Aber was heißt eigentlich "schneller lesen"?

Bedeutet das, wie damals der Roboter im Science-Fiction-Film "Nummer 5 lebt" binnen Sekunden ein Buch in sich hineinzufressen und nach "mehr Input, mehr Input" zu schreien?

Nun, das wäre vermutlich nicht schlecht, dürfte aber so nicht machbar sein.

Das scheitert schon an unseren physiologischen Grenzen.

Beim Lesen muss man sich vielmehr immer fragen: Welche Quellen will ich zu welchem Zweck lesen? Wobei kann ich Schnelligkeit anvisieren? Und wo stoße ich mit meinem Wunsch, schneller zu lesen, an meine Grenzen?

Denn eines gleich vorweg: Schnelllesen und Schnelllesetechniken sind nicht immer sinnvoll. Und zwar nicht nur beim Roman, den wir wohl alle weiter Seite für Seite genießen wollen.

Je wichtiger es für uns ist, einen Text auch wirklich zu verstehen und seine Informationen aufnehmen, vielleicht gar im Gedächtnis abspeichern zu können, desto mehr verbietet sich schnelles Lesen.

Und je komplexer ein Text wird und je höher seine Informationsdichte, desto unmöglicher wird es für Sie, über die Seiten zu huschen. Jedenfalls dann, wenn Sie auch mitbekommen wollen, worum es eigentlich geht.

Immerhin, es gibt nach wie vor genug Einsatzmöglichkeiten fürs Schnelllesen.

- Wenn Sie nur grob Ihr tägliches Pensum an Blogs, Medien und Informationen sichten wollen.
- Wenn Sie nach Informationen recherchieren und in Frage kommende Texte dafür einschätzen wollen.
- Wenn Sie sich einen Überblick über Ihren Text verschaffen und dessen Struktur herausfinden wollen.
- Wenn Sie in einer Fülle von Informationen rasch bestimmte Einzelheiten finden wollen.
- Wenn Sie sich in ein neues Thema einlesen wollen.
- Und Ähnliches mehr.

Lernen Sie deshalb Tipps und Tricks kennen, wie Sie schneller und effizienter lesen.

Lektion 2: Der gelungene Einstieg ins Lesen

Preisfrage: Woran haben Sie gedacht, als Sie auf das Thema "schneller lesen" angesprungen sind? Ein paar pfiffige Techniken, mit denen Sie in Windeseile ganze Bücher verschlingen können? :-)

Nun, die Techniken werden noch kommen. Obwohl ich Sie vorwarnen möchte: Wunder sind nicht möglich. Dafür eine geschickte Ausnutzung der einzelnen Methoden.

Schneller lesen bedeutet aber auch, geplanter und gezielter zu lesen.

1. Machen Sie sich den Sinn klar: Warum wollen Sie lesen?

Denn viel "Geschwindigkeit" verpufft schon ganz am Anfang.

Bei all den Texten, die wir eigentlich gar nicht hätten lesen müssen. Bei den Texten, die wir nur widerwillig lesen – und damit schnellstmöglich wieder vergessen. Und bei den Texten, die wir gedankenlos in uns "hineinstopfen", um dann irgendwann zu merken, dass so gut wie nichts davon bei uns hängengeblieben ist - und wir alles noch einmal lesen müssen. Auch das kostet Zeit.

Bevor Sie also zu einem Buch oder Text greifen, fragen Sie sich als Erstes:

- Muss ich das hier wirklich lesen? Wenn ja, warum?
- Was kann, soll oder wird mir die Lektüre bringen? Was habe ich von ihr?

Der Hintergrund ist, dass Sie so zunächst einmal Überflüssiges besser aussortieren.

Sie machen sich aber auch klar, wie sehr Sie selbst von dem Gelesenen profitieren werden. Das motiviert. Und das wiederum sorgt dafür, dass Ihr Gehirn erheblich aufnahmebereiter ist, als wenn Sie es mit einem "na ja, ich muss halt" abwürgen.

Lassen Sie es sich hellwach auf Ihre Lektüre stürzen. Dann werden Sie von allein schneller lesen und die Dinge sogar besser behalten.

2. Rufen Sie Ihr Vorwissen zu dem Thema ab: Was wissen Sie bereits darüber?

Auch das ist etwas, was Ihre Lesegeschwindigkeit erhöhen kann. Denn je *besser* Sie sich in dem Thema, zu dem Sie gerade lesen, auskennen, desto *schneller* werden Sie auch lesen.

Und winken Sie jetzt nicht gleich ab, dass Sie ja gar nichts, sagen wir, über die Landwirtschaft in Sardinien wissen. Erst checken, dann, wenn's sein muss, meckern. :-)

Machen Sie zum Beispiel ein kleines Brainstorming. Schreiben Sie auf, was Ihnen spontan bei den Begriffen "Sardinien" oder "Landwirtschaft" oder "Landwirtschaft in Sardinien" durch den Kopf geht.

Oder wenn Sie sich mit Mind Mapping auskennen, "erzeichnen" Sie sich sozusagen Ast für Ast Ihr Vorwissen.

Der Hintergrund ist, dass Sie so nicht nur auf mögliche Lücken stoßen und wieder *gezielter* lesen können. ("Mensch, Sardinien war mir ja bekannt. Aber von der Landwirtschaft dort sind mir nicht mehr als die Oliven und Ziegen ein Begriff. Mmh, das war doch richtig, das mit den Ziegen, oder? Grübel ...")

Nein, Sie werden auch *besser* lesen. Das liegt an der Vorgehensweise Ihres Gehirns.

Denn beim Lesen führt Ihr Gehirn automatisch einen Abgleich durch zwischen dem, was Sie lesen, und dem, was Sie schon wissen. Können Sie das Neue mit dem Alten in Verbindung bringen, werden die neuen Informationen im Gehirn schneller "einrasten". Sind Ihnen die neuen Informationen noch unvertraut, verliert Ihr Gehirn Zeit mit Grübeln und der Suche nach passenden "Anschluss-Stellen".

Je mehr Sie zu einem Thema bereits wissen und *sich dieses Wissen auch bewusst machen*, desto müheloser und schneller können Sie dem Text folgen.

3. Verschaffen Sie sich einen Überblick: Worum geht es konkret?

Gut, Sie haben sich also ein wenig mit Ihrer Motivation beschäftigt. Und Sie haben versucht, über schon vorhandenes Wissen (das sogenannte Vorwissen) Anschluss-Stellen im Gehirn zu schaffen.

Der nächste Trick funktioniert mit oder ohne Vorwissen. Ihn sollten Sie auf jeden Fall anwenden.

Ihr Gehirn freut sich nämlich nicht nur, wenn es an schon Vertrautem anknüpfen kann. Es mag es auch, wenn Sie ihm einen Rahmen oder ein "Gerüst" geben, an dem es die kommenden Einzelheiten andocken kann.

Verschaffen Sie sich deshalb für dieses Gerüst zunächst einmal einen Überblick über den Text oder das Buch. Erfassen Sie die Grundstruktur, das Skelett. Diesem geistigen Rahmen können Sie dann problemlos wie bei einem Puzzle nach und nach die Einzelteile folgen lassen.

- Lesen Sie zum Beispiel den Klappentext (bei einem Buch) oder die kurze Zusammenfassung (etwa bei einem Fachartikel).
- Sehen Sie sich das Inhaltsverzeichnis an. Was verraten die Kapitelüberschriften? Worum scheint es hier zu gehen?
- Werfen Sie auch einen Blick in das Vorwort (bei einem Buch) oder die ersten Zeilen (bei einem Text). Meistens erklärt der Autor hier kurz seine These oder sein Schreibziel. Das heißt, er beschreibt, worum es gehen soll.
- Blättern Sie auch mal durch Buch oder Text. Lassen Sie die Einstiege der Kapitel oder Unterkapitel auf sich wirken.

Damit können Sie nicht nur gegebenenfalls entscheiden: "Ach nee, das brauche ich doch nicht." Oder: "Ich sehe mir nur schnell Kapitel 2 und 4 an."

Sie geben Ihrem Gehirn auch besagten Rahmen, um das, was Sie doch angehen wollen, besser anzudocken und damit zügiger zu lesen.

Soweit alles klar?

Dann stelle ich Ihnen jetzt die ersten Lesetechniken vor.

Lektion 3: Einen Text überfliegen

Streng genommen geht es in dieser Lektion um mehr als nur darum, einen Text zu überfliegen. Mit den ersten drei Schnellese-Techniken können Sie einen groben Blick auf einen Text werfen, ja. Aber durchaus auch tiefer einsteigen. Immerhin: Da es bei diesen Techniken immer darum geht, sich mit dem Text zu beschäftigen, habe ich sie hier zusammengefasst.

1. Überfliegendes Lesen: Worum geht es hier?

Beim überfliegenden Lesen verschaffen Sie sich einen Eindruck, worum es bei dem Text überhaupt geht.

Denken Sie daran, Sie wollten nicht jeden Text von A bis Z runterlesen, sondern gezielt vorgehen. Dazu können Sie Klappentexte, Inhaltsverzeichnis und so weiter studieren, wie ich es Ihnen weiter oben empfohlen habe.

Für einen ersten Eindruck ist es aber auch sinnvoll, schnell über den Text selbst zu huschen.

Überfliegen Sie Ihren Text. Lesen Sie ihn zum Beispiel diagonal oder quer. (Bei Zeitungen oder Büchern.) Oder scrollen Sie den Text von oben nach unten. (Bei Computern, mobilen Endgeräten und so weiter.)

Lassen Sie den Text einfach unterschwellig auf sich wirken. Ihr Gehirn wird sich von allein an herausgehobenen Stellen wie Überschriften, Zwischenüberschriften, Abbildungen, Fettdruck, Tabellen, Listen oder Ähnlichem festsaugen. Und es wird in Sekundenschnelle die Entscheidung treffen "potenziell interessant" oder "nicht interessant".

(Nebenbei: Als Autor sollten Sie deshalb bewusst mit diesen Möglichkeiten fürs Layout spielen, um Ihre Leser zu führen. Das gilt bei flüchtigen Online-Texten noch mehr als bei Zeitungen und Co., die man immerhin noch halbwegs gemütlich auf dem Sofa liest.)

Sie werden auf diese Weise zwar nicht viel von Ihrem Text mitbekommen. Aber es reicht, um herauszufinden, ob Sie sich überhaupt näher mit dem Text beschäftigen wollen. Wenn nicht, nichts wie weg damit.

2. Orientierendes Lesen: Ist das was für mich?

Beim orientierenden Lesen gehen Sie schon ein wenig in die Tiefe. Sie klopfen Ihren Text jetzt darauf ab, ob er Inhalte bietet, die Sie verwenden können.

Beispiel: Nehmen wir an, Sie interessieren sich für die Gartengestaltung im Winter.

In Ihrer Frauenzeitschrift (ja, ja :-)) haben Sie einen Artikel zum Thema Gärten überflogen. (Mit dem überfliegenden Lesen.) Jetzt wollen Sie wissen, ob es um Gärten allgemein, die

Gestaltung von Gärten oder vielleicht sogar speziell die Gestaltung im Winter geht. (Dafür ist das orientierende Lesen da.)

Eine hilfreiche Technik dazu ist das **Skimming**.

Es bietet sich immer dann an, wenn Sie herausfinden wollen, ob Sie einen Text überhaupt für Ihre Zwecke gebrauchen können.

- Hangeln Sie sich dazu an Absätzen, Überschriften, Bildern und so weiter entlang.
- Überspringen Sie getrost einzelne Sätze oder gar ganze Abschnitte oder Zeilen.
- Fragen Sie sich immer: Worum geht es hier? Was interessiert mich daran?
- Entscheiden Sie dann, ob Sie den Text genauer lesen wollen oder nicht.

Haben Sie genügend Hinweise, dass es sich zumindest um Gartengestaltung, vielleicht sogar speziellere, an die Jahreszeiten angepasste Gartengestaltung handelt? Dann her mit dem Text.

3. Suchendes Lesen: Wo finde ich was?

Gut, Sie haben also Ihren Text über Gartengestaltung glücklich in Händen. Zwar nicht ausschließlich zur Gartengestaltung im Winter, aber immerhin über spezielle, saisonale Tricks und Kniffe. Was Sie jetzt suchen, wären Tricks und Kniffe, was Sie mit Ihrem Garten im Winter anstellen können. Alles andere interessiert Sie nicht und kostet nur Zeit.

Was jetzt? Den Artikel trotzdem komplett lesen?

Nein, greifen Sie stattdessen zum suchenden Lesen.

Mit dem suchenden Lesen suchen Sie gezielt nach den Informationen, auf die Sie es abgesehen haben.

Die Schnelllese-Technik dafür nennt sich **Scanning**.

- Machen Sie sich dazu klar, was Sie suchen. Welche Fakten wollen Sie finden? Welche Fragen wollen Sie beantwortet haben? (Beispiel: Tricks und Kniffe zur Gartengestaltung im Winter.)
- Suchen Sie nach passenden Schlüsselbegriffen und lassen Sie alles andere außen vor. (Etwa: Winter, Jahresende, kalte Jahreszeit, tote Jahreszeit, Schnee, Kälte, Eis.)
- Achten Sie auch hier wieder auf Überschriften, Randnotizen, Zusammenfassungen und Ähnliches mehr.

- Gehen Sie systematisch vor und überfliegen Sie zum Beispiel wieder wie beim überfliegenden Lesen jede Seite von links unten nach rechts oben. Oder umgekehrt, versteht sich. So, wie es Ihnen am besten passt. Diese mechanische Vorgehensweise lässt Sie Ihre Schlüsselbegriffe schneller finden.

Dadurch, dass Sie gezielt suchen, nehmen Ihre Augen den Text zwar noch wahr. Da aber alles andere außer Ziel und Schlüsselbegriffen für Sie uninteressant ist, konzentrieren Sie sich auch nicht darauf. Mit dem Ergebnis, dass Sie erstens Zeit sparen, und zweitens Unwichtiges gar nicht erst zu behalten versuchen.

Extra-Tipp: Mit der Suchwort-Technik spezielle Informationen suchen

Wenn Sie nur nach ein, zwei Schlüsselbegriffen suchen, können Sie auch die **Suchwort-Technik** nutzen.

Dazu bewegen Sie zum Beispiel Ihren Zeigefinger oder einen Stift gleichmäßig über den Text. Versuchen Sie, immer mehrere Zeilen gleichzeitig abzudecken. Wenn es Ihnen leichter fällt, sprechen Sie Ihren Schlüsselbegriff (etwa "Winter") laut oder leise mit. Wenn Sie den Finger zügig über den Text bewegen, werden Ihre Augen zwar dem Finger folgen, aber immer dorthin schauen, wo der Finger gerade gewesen ist.

(Bitte den Finger nicht anstarren. :-) Und am besten auch etwas Abstand zwischen Text und Finger lassen.)

So können Sie relativ schnell auch dicht beschriebene Textseiten nach einzelnen, für Sie wichtigen Begriffen und Informationen absuchen.

Soweit alles klar?

Dann stelle ich Ihnen gleich weitere Lesetechniken vor. Diesmal geht es um das berühmte "ich lese jetzt in einer Minute doppelt so viele Worte wie früher".

Lektion 4: Die Lesegeschwindigkeit erhöhen

Wenn Sie fleißig mitgelesen haben, wissen Sie, wie Sie einen Text überfliegen oder gezielt etwas suchen können.

Lernen Sie nun einige Techniken kennen, mit denen Sie Ihre eigentliche Lesegeschwindigkeit erhöhen. Diesmal geht es um das berühmte "ich lese jetzt in einer Minute doppelt so viele Worte wie früher".

Das Problem mit dem normalen Lesen

Nein, ich meine jetzt nicht unpraktische Vorgehensweisen wie etwa die, ein Buch von vorn bis hinten durchzulesen, obwohl man bestenfalls die Hälfte der Informationen gebrauchen könnte. Wie Sie systematischer lesen, sollten Sie in den letzten Lektionen dieses Schnelllese-Kurses gelernt haben.

Ich meine die Angewohnheit, Wort für Wort zu lesen, obwohl wir das gar nicht müssen.

Meistens geht es beim Lesen nämlich weniger darum, etwas völlig Neues wahrzunehmen. Es geht eher darum, Worte oder Begriffe, die uns schon geläufig sind und die unser Gehirn abgespeichert hat, wiederzuerkennen.

Selbst durcheinandergewürfelte Buchstaben wie "nkönne ieS endies Bhcustabnealats leesn" oder verdrehte Redewendungen wie "kein wächst Gras mehr da" erkennt unser Gehirn – je nach Lesepraxis – mehr oder weniger schnell, und ordnet alles richtig zu.

Wir müssten also im Prinzip vieles gar nicht mehr wirklich wahrnehmen, sondern nur noch wiedererkennen. Wir müssten gar nicht bei jedem Wort innehalten und uns klarmachen: "Ach ja, das ist jetzt ein "und". Und dort steht "Gehirn"."

Wenn ein Text also nicht gerade stark verdichtet ist, kompliziert geschrieben ist oder vor Fremdworten starrt, könnten wir Gas geben und versuchen, uns auf das Wiedererkennen zu beschränken.

Mit Speed Reading schneller lesen

Dazu gibt es diverse Techniken, die Ihr Auge dazu "zwingen" wollen, mehr Tempo zu entwickeln, um nicht mehr in die Praxis des Wort-für-Wort-Lesens zurückzufallen.

Zusammengefasst werden diese Techniken als "Speed Reading", das in den 1970er Jahren vom "Vater des Mind Mapping" Tony Buzan entwickelt und populär gemacht wurde.

Die Namen dieser Techniken variieren je nach Quelle oder Trainer. Deshalb nenne ich Ihnen das Prinzip, das dahintersteckt. Wenn Sie möchten, vergeben Sie auch gern eigene Begriffe.

Genauso würde ich die Techniken nicht "sklavisch" anwenden wollen. Wenn Sie Einzelheiten abändern oder ganz neue Varianten erfinden wollen: Nur zu. Wichtig ist nur, dass Sie erfassen, worum es bei der Technik überhaupt geht.

Okay, sind Sie bereit? Dann auf die Plätze, fertig, los – ran an Buch oder Text.

1. Mehrere Worte auf einen Blick erfassen

Diese Technik versucht, das Wort-für-Wort-Lesen zu beschleunigen, indem es Sie zumindest schon mal mehrere Worte oder einzelne Wortgruppen erkennen lässt.

Wenn Sie zum Beispiel meinen Satz von gerade ansehen, können Sie erkennen, dass Wortgruppen wie "schon mal mehrere Worte" oder "oder einzelne Worte" oder "erkennen lässt" sinnvolle Einheiten bilden, die wir von unserer Lesepraxis her gewohnt sind.

Sie können diese Technik gut an schmalen Zeitungsspalten üben. Oder denken Sie sich ein bis zwei senkrechte Linien, die über den Text wandern und immer neue Wortgruppen aufdecken. (Helfen Sie mit Lineal oder Ähnlichem nach, wenn Ihnen das schwerfallen sollte.)

Oder machen Sie es so wie ich und *folgen* Sie nicht Wort für Wort der Zeile, sondern blicken Sie sozusagen immer wieder *von oben* auf die Zeile. Und das in wandernden Abständen von links nach rechts.

2. Mehrere Zeilen auf einen Blick erfassen

Bei dieser Technik sollen Sie nicht mehrere Worte, sondern mehrere Zeilen auf einmal erfassen. Ihr Blick wandert also nicht senkrecht über das Blatt, sondern waagrecht.

Wenn Sie musizieren und Noten lesen, könnte Ihnen das vertraut sein. Auch hier stehen, je nach Instrument, zwei, drei oder mehr Noten untereinander, die Sie zusammen lesen müssen.

Wenn Sie sich schwertun, könnte auch hier ein Lineal oder ein zweites Blatt Papier helfen, mit dem Sie immer zwei, drei neue Zeilen auf einmal freigeben.

3. Diagonal beziehungsweise im Zick-Zack über das Blatt lesen

Wie gesagt, unser Gehirn muss in den meisten Fällen nur etwas wiedererkennen, nicht wahrnehmen. Es muss die Informationen also auch nicht in der richtigen Reihenfolge oder vollständig erhalten.

Versuchen Sie deshalb ruhig einmal, diagonal über das Blatt zu lesen. Und zwar mehr als nur beim suchenden Lesen von oben.

Dazu können Sie

- entweder diagonal über mehrere Zeilen lesen und, wenn Sie bei der letzten Zeile angekommen sind, *die Augen absetzen und am Anfang des nächsten Zeilenblocks wieder ansetzen*,
- oder ebenfalls diagonal über mehrere Zeilen lesen, aber, wenn Sie bei der letzten Zeile angekommen sind, *die Augen nicht absetzen, sondern rückwärtsführen, bis Sie am Anfang der nächsten Zeile angekommen sind (sog. Schleifentechnik)*.

Der Vorteil der zweiten Variante ist, dass Sie durch den Bogen oder die Schleife noch weitere Informationen aufnehmen, zum Beispiel auch aus der Zeile darüber, bevor es mit dem nächsten Block weitergeht.

Üben, üben, üben

Aber egal, zu welcher Technik Sie auch greifen (oder ob Sie alle gemischt anwenden), eines bleibt Ihnen nicht erspart: hartnäckig zu üben.

Denn da diese Techniken dem widersprechen, was wir in der Schule gelernt haben, müssen wir hier erst einmal umlernen und umdenken.

Machen Sie sich also bitte keinen Stress, wenn es nicht auf Anhieb mit dem beschleunigten Lesen klappen sollte. Nehmen Sie sich die Zeit, die Techniken zumindest einmal in Ruhe auszuprobieren.

Wer weiß, vielleicht sagen auch Sie: "Ich lese jetzt in einer Minute doppelt so viele Worte wie früher." :-)

So, zuletzt gebe ich Ihnen noch ein paar Hilfsmittel und praktische Tipps mit auf den Weg.

Lektion 5: Tipps fürs Lesen

Tipps, wie Sie effizienter lesen, haben Sie schon dieses ganze Tutorial über bekommen. Hier habe ich gebündelt noch ein paar Hinweise für Sie, wie Sie Ihr Lesetempo steigern.

1. Vermeiden Sie typische Lesefehler

Weiter oben hatte ich bereits unsere verhängnisvolle Angewohnheit erwähnt, Wort für Wort zu lesen, obwohl wir das gar nicht müssen.

Wenn ein Text nicht gerade vor Fremdworten starrt, in einer anderen Sprache geschrieben ist, stark verdichtet oder sehr kompliziert ist, müsste dieses zeitraubende Vorwärtshangeln nicht sein. Die oben erwähnten Techniken wollen Ihnen helfen, es zu unterbinden.

Genauso schädlich ist es, mit den Augen **zu bereits Gelesenem zurückzukehren**. Dieses Zurückspringen, auch Regression genannt, ist oft ein Zeichen von mangelnder Konzentration. Wir fragen uns unbewusst: Wie war das noch mal? Was stand dort? Worum ging es?

Das kann sich so weit verselbstständigen, dass man sich dieses Verhalten selbst bei voller Konzentration nur mühsam wieder abgewöhnen kann.

Noch ein Punkt: Auch wenn Sie sozusagen am Text kleben, wird es Ihnen schwerfallen, mehr Lesetempo zu entwickeln. Sie müssen eine gewisse **Distanz zum Text einnehmen** können, wenn Sie Ihre Blickspanne erweitern und nicht mehr Wort für Wort lesen wollen. 30 bis 40 Zentimeter Abstand sollten es sein.

Wenn Sie damit Probleme haben, weil Sie zum Beispiel kurzsichtig sind und alles vor Ihren Augen verschwimmt, könnte ein Gang zum Optiker sinnvoll sein.

Und ein letzter Punkt auf der Hitliste der Lesefehler: beim Lesen **stumm mitsprechen** beziehungsweise zu "subvokalisieren".

Sie haben vermutlich selbst schon gemerkt, dass Sie einen Text nicht so schnell laut vorlesen können, wie Sie ihn mit den Augen wahrnehmen oder im Gehirn aufnehmen. Den gleichen Zeitverlust haben Sie auch, wenn Sie einen Text beim Lesen lautlos mitsprechen.

Diese Angewohnheit ist besonders schwer auszurotten, zumal wenn sie sich mit dem Wort-für-Wort-Lesen paart. Kleiner Tipp: Je schneller Ihr Blick über die Seiten huscht, desto weniger kommen Sie in Versuchung, noch mitsprechen zu wollen.

Es gibt aber auch einige Hilfsmittel und Tricks, die Sie nutzen können.

2. Greifen Sie zu Hilfsmitteln

Es mag etwas seltsam aussehen, wieder wie ein Kind mit dem Lineal, einem Blatt Papier oder dem eigenen Finger lesen zu lernen. Aber im Prinzip geht es genau darum: Wieder (neu) lesen zu lernen, ein neues Lesen zu lernen.

Wenn Sie **mehrere Worte auf einmal erfassen** wollen, können Sie zum Beispiel ein Lineal senkrecht über den Text ziehen und damit immer neue Wortgruppen aufdecken.

Ähnlich, wenn Sie **mehrere Zeilen auf einmal lesen** wollen. Dann führen Sie Ihr Lineal nur nicht mehr senkrecht, sondern waagrecht über das Blatt. Setzen Sie es jeweils unterhalb der Zeilen an, die Sie als nächstes lesen wollen.

Wenn Sie sich mit einem Lineal schwertun, können Sie auch zu einem Stift, Bleistift, ja sogar einer Stricknadel greifen. Was immer Sie dahaben und was seinen Zweck erfüllt.

Oder nehmen Sie ein Blatt Papier, decken Sie den Text damit horizontal ab und geben jeweils die nächsten Zeilen frei.

Oder machen Sie es genau umgekehrt und decken Sie mit Ihrem Papier das ab, was Sie bereits gelesen haben. Damit **beugen Sie den Rücksprüngen und der Regression vor**.

Manchmal reicht auch einfach Ihr Finger aus, und es ist nicht nötig, zu so "schwerem Geschütz" wie Linealen oder weiteren Blättern Papier zu greifen.

Testen Sie einfach selbst, ob Sie noch etwas auf- oder abdecken müssen, ob Sie eine Führung für Ihre Augen brauchen oder ob der "Bewegungsreiz" ausreicht, den Sie mit Ihrem Finger erzeugen.

Wobei es jetzt egal ist, wie Sie ihn führen. Ob zum Beispiel in schnellem Tempo vorwärts, um nicht mehr Wort für Wort zu lesen. Oder ebenso schnell vorwärts über jede zweite oder dritte Zeile, um nicht mehr jede einzelne Zeile zu lesen.

Ihre Augen werden der Bewegung reflexartig folgen und damit die neue Lesetechnik leichter annehmen.

3. Passen Sie die Lesetechniken an

Sie haben in diesem Schnellese-Kurs jetzt verschiedene Lesetechniken kennengelernt. Nutzen Sie ihre Vielfalt und unterschiedliche Herangehensweise, um sie Ihren jeweiligen Lesezwecken anzupassen.

Verkneifen Sie sich den Impuls, sofort und planlos draufloszulesen.

Überlegen Sie zum Beispiel:

- Wollen Sie nur wissen, worum es in dem Text überhaupt geht?
- Oder wollen Sie wissen, ob er Inhalte bietet, die Sie interessieren?
- Oder suchen Sie ganz gezielt nach bestimmten Informationen?
- Lesen Sie Zeitungen mit ihrem typischen Spaltenformat?
- Fällt es Ihnen leichter, waagrecht von oben nach unten zu lesen?
- Oder sind Sie besser darin, mit den Augen quer über das Blatt zu huschen?
- Oder fördert vielleicht das Layout des Textes die eine oder andere Vorgehensweise?
- Müssen Sie etwas langsamer und sorgfältiger lesen, oder können Sie Tempo entwickeln?

Und so weiter, und so fort.

Weder ist Text gleich Text, noch verfolgen Sie immer die gleichen Ziele. Ja, manchmal kann es sogar sein, dass Sie mit dem schnellen Lesen gar nicht weiterkommen.

4. Wenden Sie das Schnelllesen nur dann an, wenn es Sinn macht

Wie ich zu Beginn dieses Kurses schon sagte: Schnelllesen ist nicht immer sinnvoll.

Je wichtiger es für Sie ist, einen Text auch wirklich zu verstehen und seine Informationen aufzunehmen, sie vielleicht gar im Gedächtnis zu behalten, desto mehr verbietet sich das schnelle Lesen.

So ist zum Beispiel das stumme Mitsprechen, das Subvokalisieren nicht von sich aus schlecht. Es verlangsamt Ihr Tempo, ja. Aber es hilft Ihnen auch, das Gelesene besser zu verstehen.

Auch die Rücksprünge, die Regression, haben durchaus eine positive Funktion. So geben sie uns zum Beispiel etwas mehr Zeit, das Gelesene auch zu verarbeiten.

Auch die Gefahr, wichtige Informationen beim Schnelllesen komplett zu übersehen, sollte nicht unterschätzt werden.

Es gilt also wie immer im Leben: Es kommt auf das rechte Maß, Ziel und Zweck an.

Es ist Ihre Aufgabe, diese abzuschätzen und die passenden Hilfsmittel einzusetzen.

Den Handwerkskoffer an Methoden wollte Ihnen dieser Kurs mitgeben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Lesen.