

Wie du deine Lesegeschwindigkeit mit einem zehnminütigen Training um 200 Prozent erhöhst!

Hier kommen vier einfache Tipps, wie du beim Lesen Zeit sparen und deine Lesegeschwindigkeit um mindestens 200 Prozent steigern kannst.

Und das alles ohne Verständniseinbußen! Idealerweise nutzt du ca. 30 Minuten vor Übungsbeginn und während der Übung deinen neos® auf der Einstellung Herzfrequenz mit dem Mentaltraining Konzentration.

Schritt eins – bitte zwei Minuten lang ausführen

Fahre mit einem Stift oder deinem Finger die Zeilen entlang, während du so schnell wie möglich liest. Lesen ist eine Abfolge von sprunghaften Schnappschüssen des Auges (diese Augenbewegungen bezeichnet man auch als Sakkaden). Wenn du einen visuellen Anhaltspunkt hast, verhindert das Rücksprünge (welche dich Zeit kosten).

Schritt zwei – bitte drei Minuten lang ausführen

Beginne jede Zeile, indem du das jeweilige dritte Wort fokussierst und beende die Zeile, wenn du beim drittletzten Wort angekommen bist. So nutzt du deine Fähigkeit des peripheren Sehens (du liest das Umfeld des eigentlichen fokussierten Bereiches). Teste diese Methode an folgendem Beispielsatz. Obwohl du nur den Satzteil zwischen den fett gedruckten Worten mit den Augen fixierst, kannst du den ganzen Satz erfassen. Verlagere, wenn du dich daran gewöhnt hast, Anfangs- und Endpunkt noch weiter nach innen.

Ich arbeite heute schon den ganzen Tag an mir selbst.

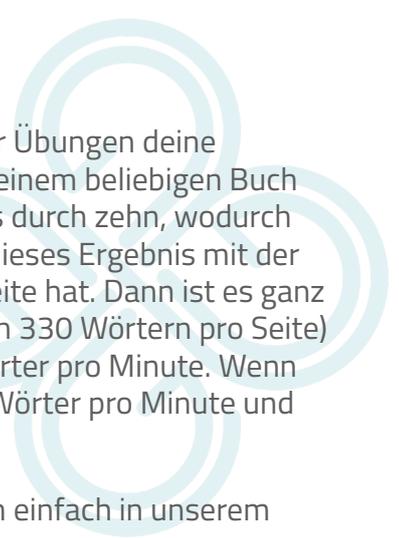
Schritt drei – bitte zwei Minuten ausführen

Nachdem du ausreichend geübt hast, versuche, nur noch Schnappschüsse – man nennt diese auch Fixationen – von jeder Zeile zu machen. Das heißt, du fixierst nur die von dir bestimmten Anfangs- und Endpunkte einer Zeile.

Schritt vier – bitte drei Minuten ausführen

Übe dich fünf Seiten lang darin, schneller zu lesen, als du den Inhalt aufnehmen kannst, jedoch mit guter Technik (wie oben beschrieben). Erst dann beginnst du, in einer Geschwindigkeit zu lesen, die du als angenehm empfindest.

Das wird deine Wahrnehmung schärfen und deine Spitzengeschwindigkeit erhöhen. Es ist etwa so wie beim Autofahren, wo einem die Geschwindigkeit von 80 km/h normalerweise sehr schnell vorkommt, sich aber wie Zeitlupe anfühlt, wenn man auf der Autobahn vorher die ganze Zeit 220 gefahren ist.



Um deine Lernfortschritte messbar zu machen, musst du vor Beginn der Übungen deine Lesegeschwindigkeit in Worten pro Minute ermitteln. Dazu zählst du in einem beliebigen Buch die Anzahl der Worte aus zehn Zeilen zusammen und teilst das Ergebnis durch zehn, wodurch du die durchschnittliche Anzahl der Wörter pro Zeile erhältst. Wenn du dieses Ergebnis mit der Zeilenanzahl einer Seite multiplizierst, weißt du, wieviele Wörter eine Seite hat. Dann ist es ganz einfach. Wenn du vorher in einer Minute 1,25 Seiten (bei durchschnittlich 330 Wörtern pro Seite) gelesen hast, dann ist deine anfängliche Lesegeschwindigkeit 412,5 Wörter pro Minute. Wenn du, nachdem du trainiert hast, 3,5 Seiten schaffst, dann sind das 1155 Wörter pro Minute und du zählst zu den schnellsten Lesern der Welt.

Möchtest du deine Lesegeschwindigkeit noch weiter steigern, trage dich einfach in unserem Newsletter unter www.kosys.de ein.

Herzliche Grüße,
Josua Kohberg