

## Vier Techniken des Speed-Readings (+ 2 Tipps)

von Sarah Baus, 3 Juli 2018, Rhetorik-Club Mainz (Toastmasters)

Techniken entnommen aus Ben Berwings Buch „Speed-Reading. Schneller lesen. Schneller verstehen. Schneller erfolgreich.“

### Vorteile des Speed-Readings

- Zeit sparen: mehr Zeit für das, was wir gern tun.
- Produktiver sein: erfolgreicher im Beruf / Studium – denn wir entwickeln durch Speed-Reading die Fähigkeit uns überdurchschnittlich gut auf Aufgaben konzentrieren zu können und verbessern unsere Denkfähigkeit.
- Gebildeter sein: Speed-Reading kann die Neuroplastizität unseres Gehirns beeinflussen. Es hilft unserem Gehirn, neue Verbindungen aufzubauen. Das bedeutet nicht nur, dass sich unsere Kreativität verbessert, sondern auch unsere Intelligenz im Allgemeinen. Informationen können wir schneller aufnehmen und speichern.
- Die meisten Menschen erreichen beim Lesen etwa 200-400 Wörter pro Minute, Speed-Leser 1000 bis 1700 Wörter.

### 1. Subvokalisation reduzieren

- Die Subvokalisierung erlaubt Wörter nur so schnell zu lesen, wie wir sie sprechen könne. Durch die Beseitigung der Subvokalisation **Verdopplung oder Verdreifachung der Lesegeschwindigkeit**.
- Wir sollten es also vermeiden, Wörter in unserem Kopf auszusprechen während wir lesen.
- Um Subvokalisation zu vermeiden helfen beispielsweise Konzentrationstechniken, Übung (auch: Summen) und die Kunst der Achtsamkeit.

### 2. Blöcke lesen anstatt Wort für Wort

- „Das Pferd ist in der Scheune,“ = „Das + Pferd + ist + in +der + Scheune,“  
>> Schlüsselwörter: Pferd + (in) + Scheune
- Die Lesezeit können wir beschleunigen, indem wir etwa nur 50 % der Wörter lesen, der Rest wird einfach aufgefüllt.

## 3. Vision Span (Sichtspanne)

- Sicht erweitern.
- Mehrere Zeilen gleichzeitig lesen, indem wir unsere periphere Sicht erweitern – Tim Ferris, ein bekannter Speed-Reader, hat eine Technik entwickelt, mit der sich das leicht trainieren lässt.
- Um die Sichtspanne zu erweitern nehmen wir eine Kartekarte und decken das Wort blitzartig auf und wieder zu. Dabei versuchen wir im Moment des Aufdeckens das Wort zu erkennen.
- Wir überprüfen, ob die Annahme richtig war.
- Dabei gehen wir so weit bis wir das Wort nicht mehr richtig wahrnehmen können. Die Spanne dieses Wortes entspricht unserer momentanen Sichtweise. Das Ganze wiederholen wir mit anderen Wörtern und dadurch wird sich unsere Blickspanne erweitern.

## 4. Regression

- Regression vermeiden durch 100 % Fokus und Konzentration.
- Übung mit Blatt welches in der Mitte gefaltet wird.
- Damit die zuletzt gelesene Zeile abdecken, damit verhindern wir, dass wir uns den zuvor gelesenen Abschnitt nicht wieder ansehen.
- Das Blatt sollte nicht hochgeschoben werden auch wenn der Drang dazu da ist.
- Auch wenn wir die Konzentration verlieren und einige Zeilen verpassen, sollte uns das nicht kümmern. Wir verstehen tatsächlich mehr als wir denken.
- Optimal um das zu üben ist z.B. ein Roman. Der Text sollte nicht kompliziert oder wichtig für uns sein.

## Zwei Bonus-Tipps

### 1. Meta Guiding

- Auge mitführen mithilfe eines Stifts oder des Fingers und damit die Zeile entlang gehen, damit wird das Verrutschen in der Zeile verhindert.
- Wir können uns besser konzentrieren und lesen deutlich schneller.
- Das Auge ist gezwungen mitzuhalten

### 2. Randnotizen machen anstatt zu Markieren

- Markierungen sollten nur verwendet werden, wenn wir einen Text tiefgründig analysieren wollen.
- Sonst sind Randnotizen besser, denn durch das eigene Notieren von Text wird das Lesen ein aktiver Lernprozess. Wir gleichen das Gelesene mit unserem momentanen Wissensstand ab und erweitern diesen, so kann man sich das Gelesene besser behalten.

## Buchtipp zum Speed-Reading

**Speed Reading:** Schneller lesen. Schneller verstehen. Schneller erfolgreich.

von Ben Berwing

<https://amzn.to/2MP5tX5>