

# SPEED-READING

WORKBOOK



NAME

LITTLE, BROWN  
AND COMPANY



# Liebe/r SeminararteilnehmerIn,

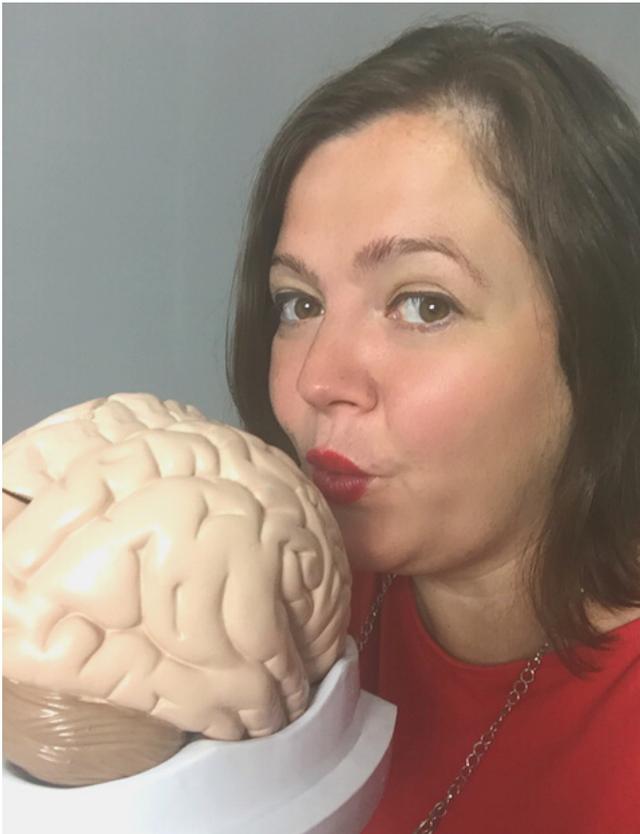
diese Unterlagen bitte unbedingt erst dann lesen, wenn die Referentin es vorgibt!!!

"Vorlesen" und "Vorarbeiten" auf "eigene Faust" kann den Erfolg des Seminars mindern.

Bitte führe jede Übung und Aufgabe gewissenhaft durch, da dadurch der Transfer des theoretischen Wissens in Dein praktisches Leben gewährleistet ist.

"Denken ist die härteste Arbeit, die es gibt. Dies ist wahrscheinlich auch der Grund, warum sich so wenige Menschen damit befassen!"

# Petra M. Binder



Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin, Keynote-Speakerin und Buchautorin, gilt seit 2004 in Österreich als Expertin für Gedächtnis- und Konzentrationsmanagement. Seit vielen Jahren gibt sie ihr Wissen als Seminarleiterin und Kongressrednerin an Tausende Seminarteilnehmer weiter.

In ihren Seminaren vermittelt sie den Teilnehmern authentisch das, was sie in ihrer beruflichen Praxis lebt. Was ihre Seminarteilnehmer besonders zu schätzen wissen, ist, dass die Seminarinhalte sofort in der Praxis umsetzbar sind.

Spaß und Freude am Denken stehen im Vordergrund. Mit einfachen Bildern, Assoziationen und Eselsbrücken stattet sie das Gedächtnis der Teilnehmer aus, dass sie dieses optimal nutzen können und es flexibel und einsatzfreudig bleibt. Wie etwa das Merken von Namen zu einem Gesicht, den roten Faden bei einer freien Präsentation behalten oder Ordnung in seinen Kopf bringen.

Erfolg, sicheres Auftreten und Kompetenz sind keine Frage der Veranlagung, sondern des aktiven Trainings unserer grauen Zellen. So meistert jeder einfach und entspannt seinen (Berufs-)Alltag.

# Inhaltsverzeichnis

Start-Stop-Boost-Liste	- 7 -
Erfolgskurve Lesegeschwindigkeit	- 9 -
Erfolgskurve Textverständnis	- 11 -
Deine Lesetechnik analysieren	- 13 -
Motivation	- 23 -
Die 10 größten Lesefehler bearbeiten	- 25 -
Leseprobe 2	- 43 -
Blickfeld	- 51 -
Leseprobe 3	- 57 -
Konzentration	- 65 -
Leseprobe 4	- 79 -
Komplexes Lesen	- 89 -
Wiederholung	- 93 -
Pausen	- 97 -
Speed-Reading im Alltag	- 99 -

## **Entspannungsübungen:**

Palmieren  
Atemmeditation

## **Bewegungsübung:**

Energie-Breaks

## **Bildquellen:**

Archiv Braintrainer Petra M. Binder, Pixabay, Unsplash, Tony Buzan: Speed Reading

Braintrainer Speedreading | Copyright © 2020 Petra M. Binder | Alle Rechte vorbehalten  
Bitte beachten Sie:

Der Aufbau und die Inhalte des Seminars ebenso die Seminarunterlagen sind von Braintrainer Petra Binder urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nachahmung oder Nachbildung ist strengstens untersagt und wird rechtlich geahndet.



# start-stop-boost - Liste

## ♥ DAS WERDE ICH STARTEN:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

## ♥ DAS WERDE ICH STOPPEN:

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

## ♥ DAS WERDE ICH STÄRKEN:

9 .....

10 .....

11 .....

12 .....

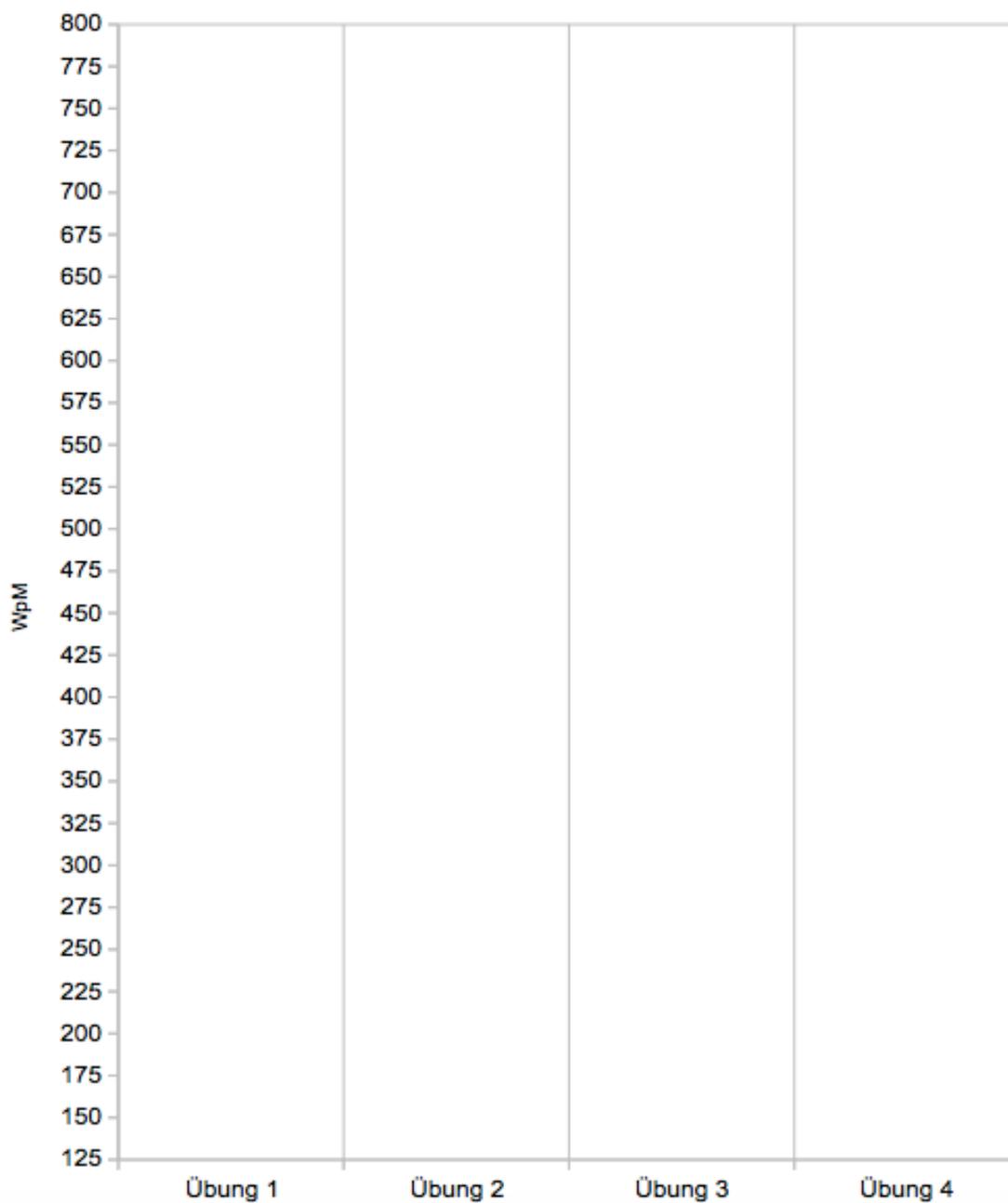
START

END

DONE

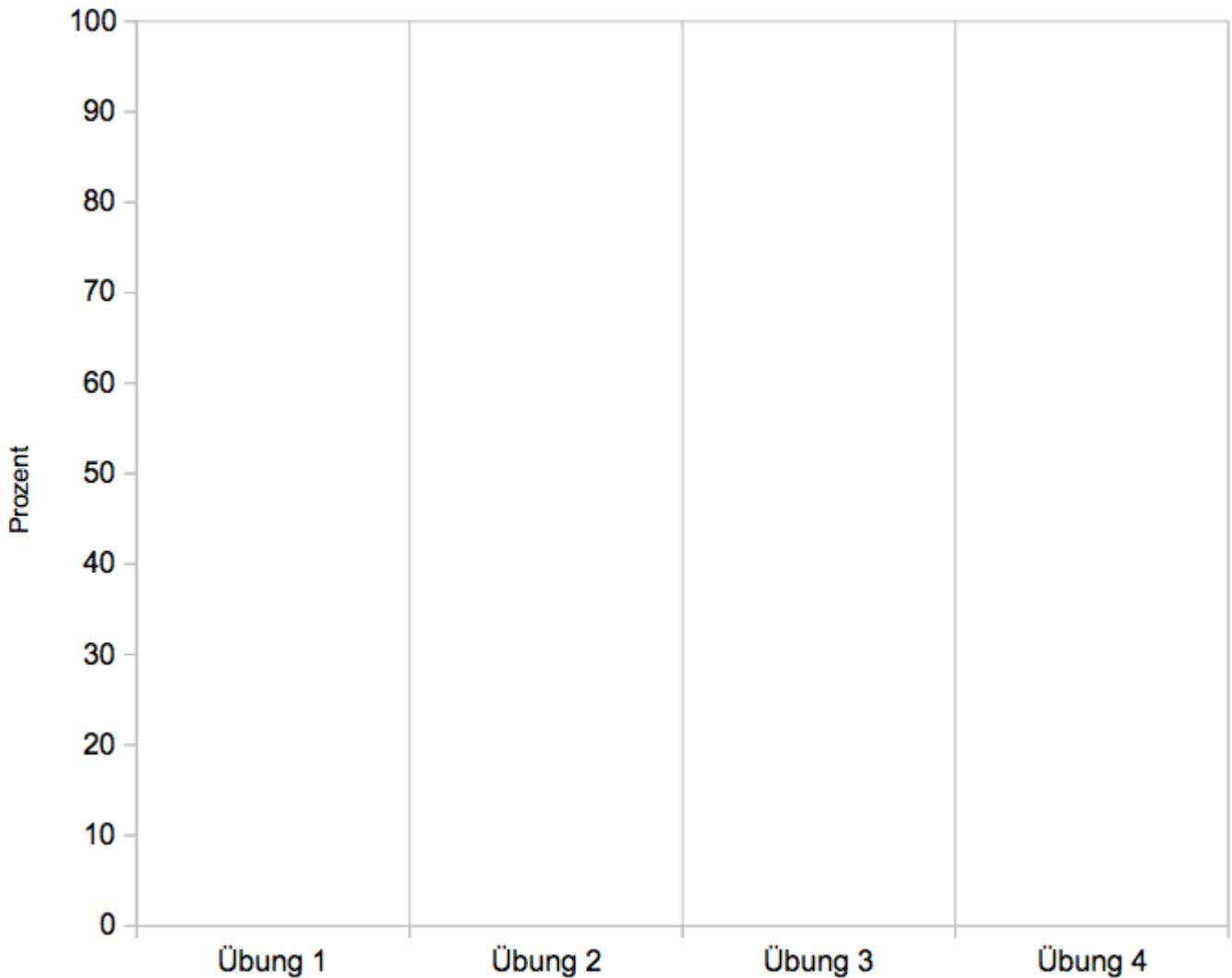
# Erfolgskurve

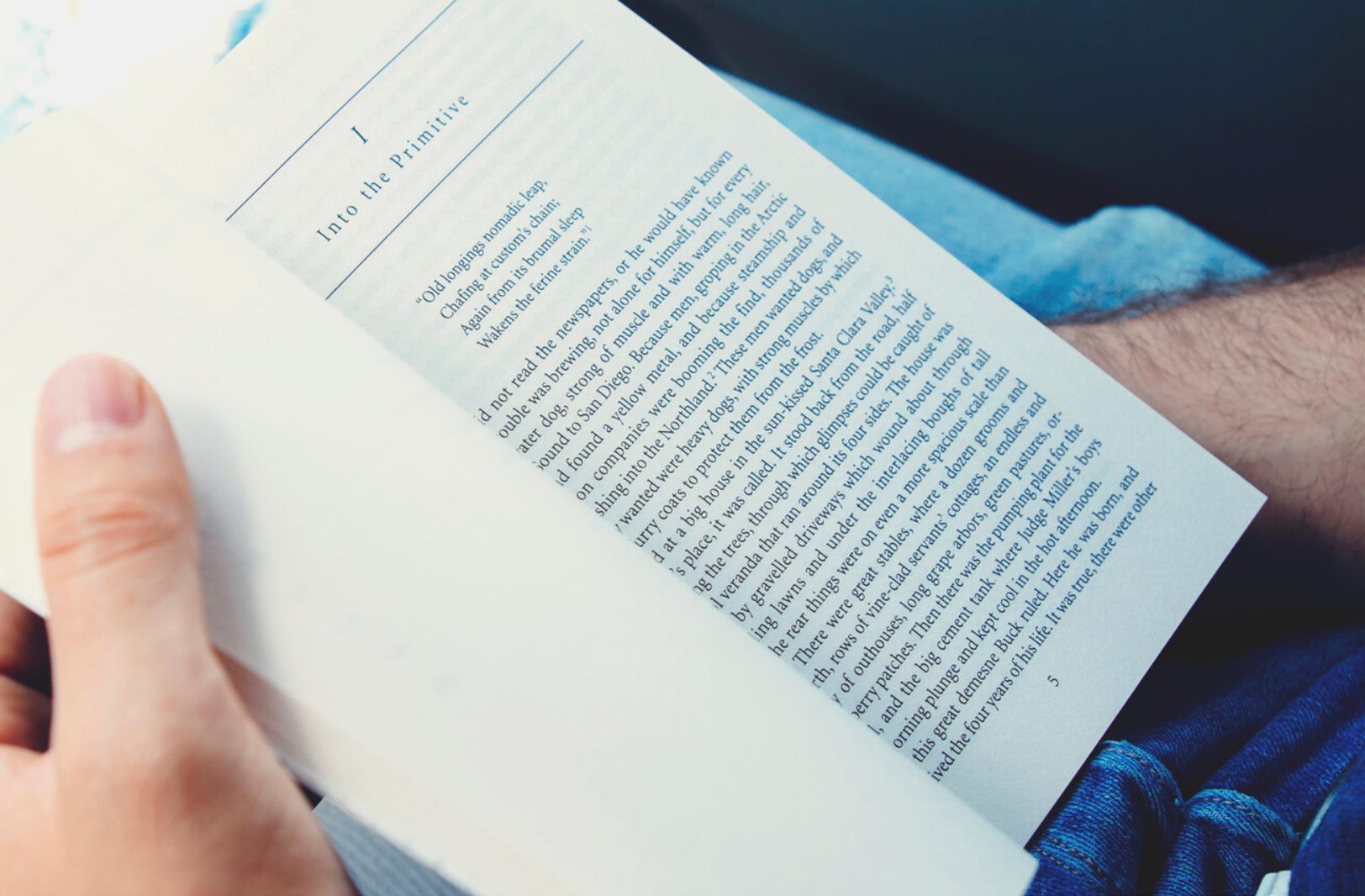
WÖRTER PRO MINUTE (WPM)



# Erfolgskurve

## TEXTVERSTÄNDNIS





## I Into the Primitive

"Old longings nomadic leap,  
Chafing at custom's chain;  
Again from its brumal sleep  
Wakens the ferine strain."

id not read the newspapers, or he would have known  
ouble was brewing, not alone for himself, but for every  
ater dog, strong of muscle and with warm, long hair,  
ound to San Diego. Because men groping in the Arctic  
id found a yellow metal, and because steamship and  
on companies were booming the find, thousands of  
shing into the Northland. These men wanted dogs, and  
wanted were heavy dogs, with strong muscles by which  
urry coats to protect them from the frost.  
d at a big house in the sun-kissed Santa Clara Valley,  
s place, it was called. It stood back from the road, half  
ing the trees, through which glimpses could be caught of  
l veranda that ran around its four sides. The house was  
by gravelled driveways which wound about through  
ing lawns and under the interlacing boughs of tall  
he rear things were on even a more spacious scale than  
There were great stables, where a dozen grooms and  
rth, rows of vine-clad terraces, cottages, an endless and  
erry patches. Then there was the pumping plant for the  
l, and the big cement tank where Judge Miller's boys  
orning plunge and kept cool in the hot afternoon.  
this great demesne Buck ruled. Here he was born, and  
ived the four years of his life. It was true, there were other

5

# Analyse Deiner Lese- geschwindigkeit

## 1. LESEPROBE

### "DER KRIEG DER INTELLIGENZ" (BUZAN: SPEED-READING)

Benötigte Zeitspanne: \_\_\_\_\_ Sekunden.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier **1.430 Wörter**) durch die gestoppte Zeit (in Sekunden) dividierst und das Ergebnis mit 60 multiplizierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): \_\_\_\_\_  
Anzahl der Wörter  
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): \_\_\_\_\_  
Trage dieses Ergebnis in Deine  
Erfolgskurve!



# Textverständnis

1. Die obersten 80% der britischen Firmen investieren beträchtliche Summen und Zeit in die Ausbildung ihrer Mitarbeiter.

2. Nationale Olympische Kader verwenden

- a. 20%
- b. 30%
- c. 40%
- d. 50%

ihrer Trainingszeit für die Entwicklung des positiven Denkens, für Mentaltraining und Visualisierung.

3. Die erste Person, der ein Regierungsportefeuille als Minister für Intelligenz gegeben wurde, war:

- a. Dr. Marion Diamond
- b. Dr. Luis Alberto Machado
- c. Dominic O'Brien
- d. Plato

4. Zahlenwerte sind vor allem eine Funktion der linken Gehirnhälfte.

5. Die Einsteins, Newtons, Cezannes und Mozarts dieser Welt waren erfolgreich, weil sie in erster Linie folgendes miteinander verbanden:

- a. Zahlen mit Logik
- b. Wörter mit Analyse
- c. Farbe mit Rhythmus
- d. Analyse mit Vorstellungsvermögen

6. Beim Mind Mapping stellen Sie:

- a. Ein Bild in den Mittelpunkt
- b. Ein Wort in den Mittelpunkt
- c. Nichts in den Mittelpunkt
- d. Immer ein Wort und ein Bild in den Mittelpunkt

7. Wenn Sie die neuen Schnelllese- und selektiven Lese-Techniken verwenden, sollten Sie neue Normalgeschwindigkeiten von gut:

- a. 500 Wörtern pro Minute
- b. 1.000 Wörtern pro Minute
- c. 10.000 Wörtern pro Minute
- d. 100.000 Wörtern pro Minute erreichen.

8. Die zwei Firmen, die neue intellektuelle Kommandozentralen für das Studium von Büchern aufstellen, waren:

- a. IBM und Coca Cola
- b. Digital and Nabisco
- c. Nabisco and Microsoft
- d. IBM and ICL

9. Gedächtnishilfen wurden ursprünglich erfunden von:

- a. Den Chinesen
- b. Den Römern
- c. Den Griechen
- d. Plato

10. Nach einer Zeitspanne von einer Stunde entsteht:

- a. Eine kurze Verbesserung im Informationsabruf
- b. Ein gleich bleibendes Niveau im Informationsabruf
- c. Ein kurzer Einbruch im Informationsabruf
- d. Ein schneller Einbruch im Informationsabruf

11. 24 Stunden nach einer Lernperiode gehen Detailinformationen im Prozentsatz von \_\_\_\_\_ verloren:

- a. 60 %
- b. 70 %
- c. 80 %
- d. 90 %

12. Die Anzahl Gehirnzellen im Durchschnittsgehirn beträgt

- a. 1 Million
- b. 10.000 Millionen
- c. 1 Million Millionen
- d. 1.000 Millionen Millionen

13. Der Cray-Computer kommt in seiner Gesamtrechenkapazität der Gehirnleistung nahe.

14. Dr. Marion Diamond bestätigte, dass es:

- a. Keinen Beweis für einen Verlust an Gehirnzellen im Alter bei normal aktiven und gesunden Gehirnen gibt
- b. Keinen Beweis für einen Verlust von Gehirnzellen im Alter bei jedem Gehirn gibt
- c. Keinen Beweis für einen Verlust von Gehirnzellen in Gehirnen unter 40 gibt.
- d. Einen Beweis für einen leichten Verlust an Gehirnzellen im Alter in normal aktiven und gesunden Gehirnen gibt.

15. Mit entsprechendem Training können statistisch bedeutende und ständige Verbesserungen im Denkvermögen bei Personen bis ins Alter von

- a. 60
- b. 70
- c. 80
- d. 90 Jahren erreicht werden

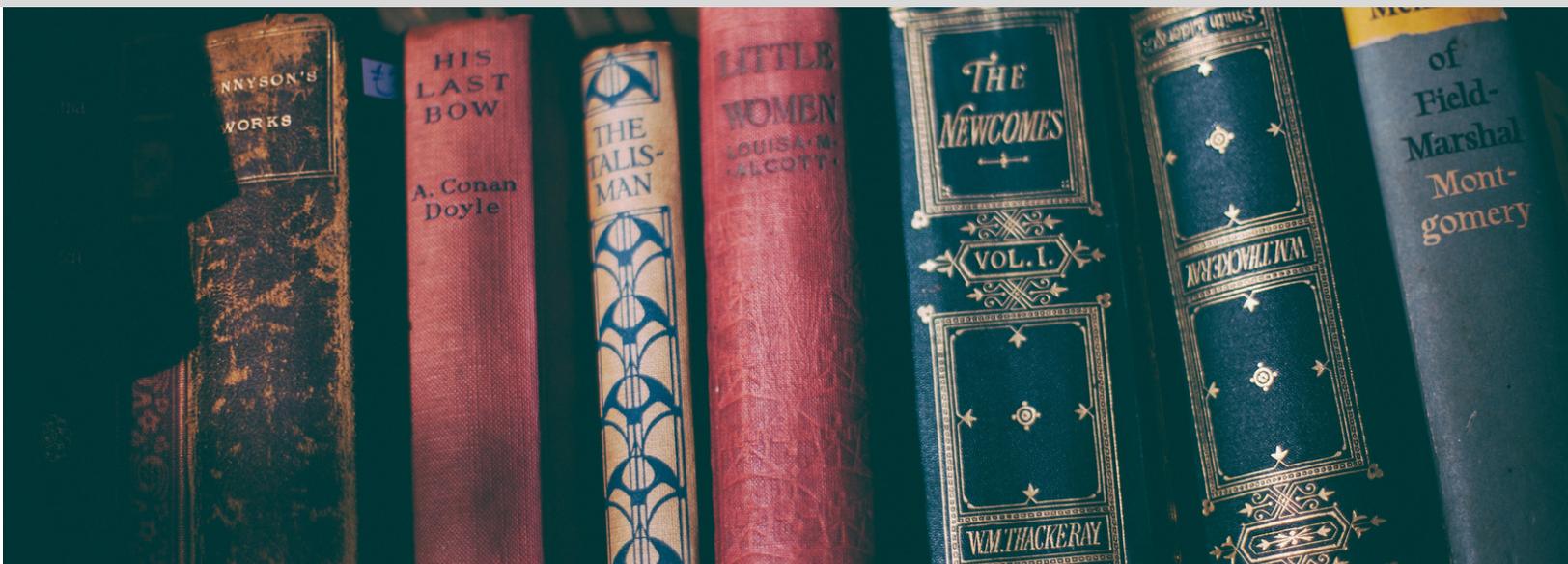
Anzahl richtiger Antworten: \_\_\_\_\_

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 15) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

**Anzahl richtiger Antworten X 100**  
Textverständnis: \_\_\_\_\_  
**Anzahl aller Fragen**

**Dein Textverständnis in Prozent:**

\_\_\_\_\_  
**Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!**





Mache Dir Dein **WARUM** - Deine Motive bewusst, dann ergibt sich das WIE.

**Welche Wünsche erfüllen sich, wenn ich jetzt die Ärmel hochkrempel und zupacke?**

---

---

---

---

---

## Meine 3 besten Gründe:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# Motivation

Jeder von uns kennt das großartige Gefühl, wenn man für eine Sache „brennt“ und total motiviert ist, etwas Bestimmtes zu erreichen. Schon Laotse hat gesagt: „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg!“ Und um ein herausforderndes Ziel zu erreichen, müssen wir alle Kräfte mobilisieren. Ziele und Wünsche sind in unserem Leben allgegenwärtig, also könnte man meinen, diese Feststellung ist banal. Ganz so trivial scheint die Sache aber doch nicht zu sein.

## Ziele definieren

---

---

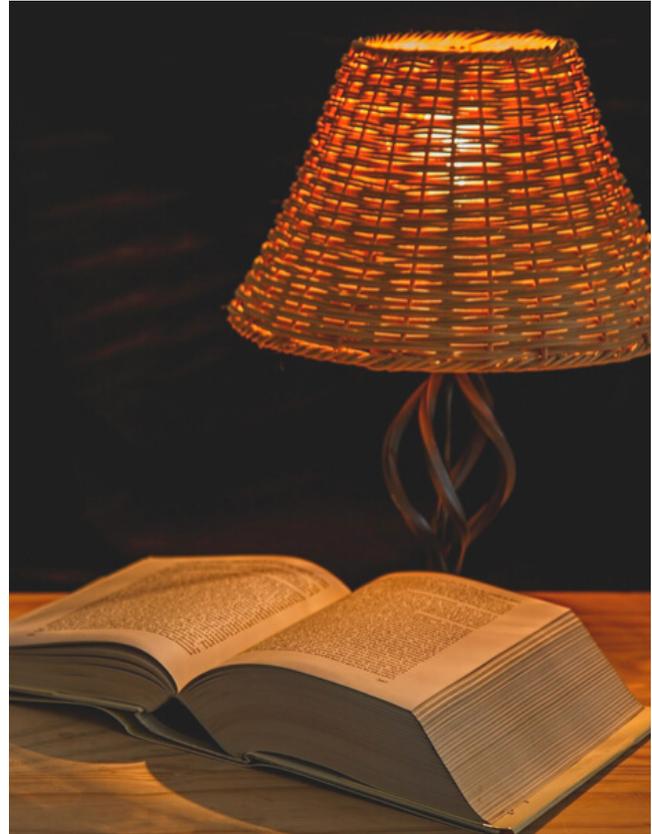
---

---

---

---

# Schlechte Umgebungsbedingungen



## 1. DEIN \_\_\_\_\_

Du verbringst an diesem Platz die meiste Zeit Deines Arbeitslebens. Statte daher diesen nach Deinen Bedürfnissen, Wünschen und Vorstellungen entsprechend aus. Hell, geräumig, angenehm, funktional, so dass Du Dich dort gerne aufhältst. Da unser Gehirn assoziativ arbeitet, richte Dir auch zuhause einen Arbeitsplatz ein. So weiß Dein Gehirn sofort, jetzt wird gearbeitet und fährt die Konzentration hoch.

## 2. \_\_\_\_\_

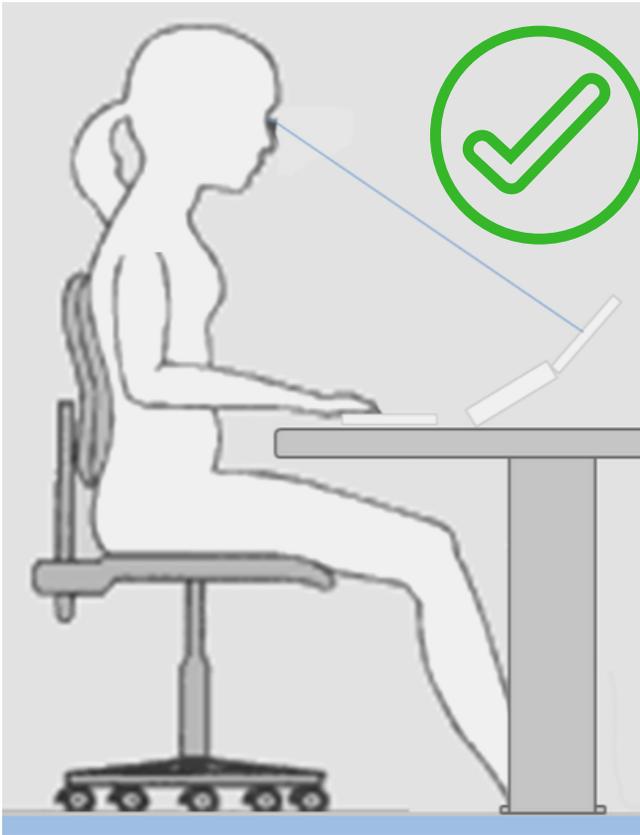
Lesen unter der Bettdecke mit Taschenlampe war zwar in Kindheitstagen abenteuerlich, aber solche Lesebedingungen fördern nicht unsere Aufmerksamkeit. Unter die besten Lichtquellen fällt immer noch das Tageslicht, sodass Du den Text problemlos wahrnehmen kannst.

Künstliches Licht sollte über Deine Schulter gegenüber der Hand einfallen, um Glanz und Schatten zu vermeiden.

Arbeitsplatz; Lichtverhältnisse

# Schlechte Körperhaltung

Fehler Nr. 2



## Körperhaltung

Beobachte Dich mal, wie Du über Deinen Aufgaben sitzt. Schräg, lümmelnd, Füße überkreuzt... Alles Positionen, die Deine Konzentration senken anstatt steigern lassen! Zusammengesackte bzw. liegende Positionen liefern zusammen mit Deinem Innenohr und den Gleichgewichtsmechanismen dem Gehirn die Information, dass es Zeit zum Schlafen ist. Oder warum glaubst Du, schläfst Du manchmal gerne nach ein paar gelesenen Seiten im Bett ein?

## In der richtigen Lesehaltung sitzen bedeutet:

Mach es Dir schon im Vorfeld nicht zu bequem! Der gemütliche Couchsessel mit gekippter Rückenlehne passt für diese Aufgaben nicht. Somit wähle einen Stuhl, der weder zu hart noch zu weich ist und eine gerade Lehne bietet. Stelle die Oberschenkel parallel zum Boden, die Füße stehen flach und der Rücken ist gerade. So erhält das Gehirn die größtmögliche Menge an Glucose und Sauerstoff aus dem Blut. Der Fluss elektrischer Energie entlang der Wirbelsäule optimiert zusätzlich die Kraft Deines Gehirns. Wenn der Körper aufrecht ist, ist das Gehirn wach und weiß, dass etwas Wichtiges passiert. **JA, DU KANNST AUCH IM STEHEN LESEN!**

Der Abstand der Augen zum Lesematerial soll ungefähr 50 cm betragen. Damit die Augen die zentrale und periphere Sicht optimal nutzen, winkle das Buch leicht an.



# A&O - Lesen

Der nächste Fehler ist, Du willst \_\_\_\_\_ lesen. Du beginnst mit der ersten Seite und liest freudig ohne irgendeinen Überblick zu haben, los. Du liest und liest in der Hoffnung, die wichtigen Stellen rauszufinden.

Diese Art des Lesen nennt man auch das \_\_\_\_\_.

Was glaubst Du? Wieviel Zeit vergeudest Du damit, alles zu lesen?

Daher empfehle ich Dir, nach dem \_\_\_\_\_ heranzugehen. Das Paretoprinzip, benannt nach Vilfredo Pareto (1848-1923), auch Pareto-Effekt, 80-20-Regel, besagt, dass 80% der Ergebnisse mit 20% des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden 20% der Ergebnisse benötigen mit 80% die meiste Arbeit.

Somit bringen Dir 20 % Deines Informationsmaterials 80% der Ergebnisse! Du brauchst nicht alle Artikel zum gleichen Thema lesen, wenn zu 80% die Information in nur anderen Worten wiedergegeben wird.

**Schaffe Dir einen Überblick über Dein Informationsmaterial und wähle dadurch Deine 20% an wichtigem Material, um 80% Output zu erhalten.**

ALLEs; Hoffnungslesen; Paretoprinzip



## Fehler Nr. 4

# Keine \_\_\_\_\_

**Du möchtest herausfinden, ob ein Text für Dich zur weiteren Lektüre \_\_\_\_\_ ist.**

= Orientierendes Lesen

Du orientierst Dich an Überschriften, Graphiken etc. und \_\_\_\_\_ kurz den Text. Auch Textsorte oder Länge tragen dazu bei, dass Du Dir eine erste Vorstellung von dem Text machen kannst. \_\_\_\_\_ dann, ob Du den Text genauer lesen möchtest.

**Du möchtest möglichst rasch die \_\_\_\_\_ eines Textes erfassen.**

= Cursorisches Lesen

Du überfliegst den Text und versuchst dabei, die wesentlichen Informationen des Textes zu verstehen. Orientiere Dich an den \_\_\_\_\_, ggf. Randhinweisen bzw. der Hauptinformation.

**Du suchst \_\_\_\_\_ nach einer Information.**

= Selektives Lesen

Du nutzt das Inhaltsverzeichnis, die Überschriften, Zwischenüberschriften, Bilduntertitel etc., um die gesuchte Information zu erhalten. Richte Deine Aufmerksamkeit nur auf \_\_\_\_\_ für die gesuchte Information. Blende alle in diesem Zusammenhang irrelevante Information aus.

**Du möchtest einen Text \_\_\_\_\_ verstehen.**

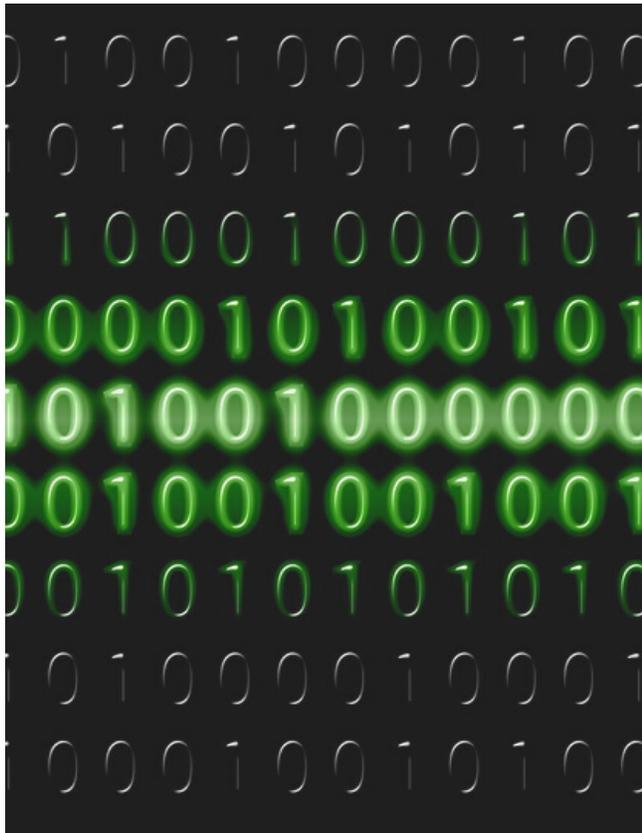
= Totales Lesen

Wenn Du einen Text im Detail verstehen willst, lese ihn konzentriert und schlage Wörter nach, die zum Textverständnis notwendig sind.

Lesabsicht; Interessant; überfliegend; Entscheidend; Kernaussagen  
Schlüsselwörter; gezielt; Anhaltspunkte; im Detail;

# Speicherplatz ist

Fehler Nr. 5

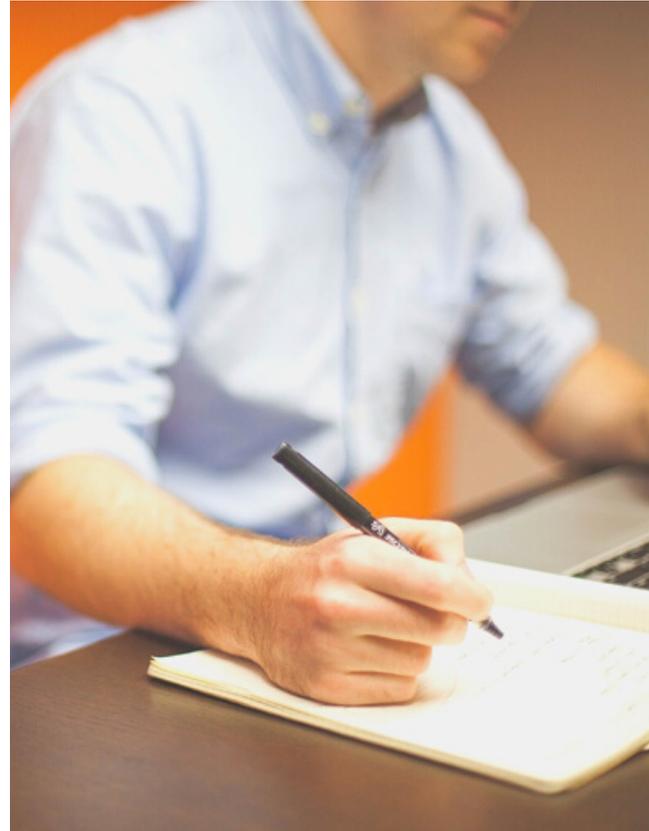


Du liest und liest und am Ende kannst Du Dich nur an wenige Brocken erinnern? Du zweifelst schon an Dir und Deinem Gedächtnis, was sich für Dich mehr motivationshemmend als steigernd auswirkt. Ich kann Dich beruhigen, mit Deinem Gedächtnis ist alles in Ordnung und der geringe Speicherplatz im Kurzzeitgedächtnis ist ganz normal. Ebenso die sehr hohe \_\_\_\_\_ nach \_\_\_\_\_. Nach einer Stunde sind fast \_\_\_\_\_ Deiner gespeicherten Daten im geistigen Papierkorb. Dies ist eine einfache Schutzfunktion des Gehirns vor der Informationsflut.

Nur eine bestimmte Anzahl von Informationseinheiten (\_\_\_\_\_) können für einen gewissen Zeitraum von 20 Sekunden bis 20 Minuten kurzzeitig abgespeichert werden. Ob diese ins Langzeitgedächtnis oder in den Papierkorb gelangen, hängt von Deiner Trainingsart ab.

voll; Vergessensrate: 60 Minuten; 60%; 7 +/- 2-Informationen

# Keine \_\_\_\_\_



Hast Du wirklich während Deiner schulischen Laufbahn gelernt, wie Du konstruktiv mit der Erarbeitung eines Textes umgehst? Ja? Gratulation, denn dann gehörst Du nicht zu der Mehrheit, die Texte nur lesen und glauben, dies ist der direkte Weg ins Gedächtnis.

Keine Notizen, keine graphischen Bilder, kein Memorieren. Ohne gehirngerechten Arbeitsmethoden geht eine hohe Rate an Informationen verloren. Je mehr Sinne (VAKOG) Du beim Abspeichern verwendest, desto erfolgreicher wirst Du beim Abrufen sein.

**Lege Dir in Zukunft Papier und Stift bereit, um nachhaltig die wichtigsten Informationen aus dem Text rauszuholen, zu notieren, um so den roten Faden zu behalten.**

# Lesen ohne



Da sich das Auge beim Lesen nicht gleichmäßig von einem Wort zum nächsten bewegt, sondern vor und zurück springt, geht Zeit verloren.

**Führe einen \_\_\_\_\_ der unter der zu lesenden Zeile entlang, um das Auge einzufangen, dem Hin und Her ein Ende zu machen und Deine Konzentration und Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten.**

Wundere Dich nicht, Du wirst Dich wieder wie in der Grundschule fühlen. Jedoch verwende keinen Finger, denn der ist zu groß und blockiert die Sicht, sondern eine schmale Lesehilfe. Am besten geeignet ist ein langer, dünner Gegenstand, z.B. dünne Feder, Bleistift, Esststäbchen oder Stricknadel.

Verwende bitte **kein** \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ als Lesehilfe, dies würde den Text abdecken und Dein Blickfeld für künftige Übungen einschränken.

Lesehilfe; Stift; Lineal; Blatt Papier



Das gedankliche Mitsprechen (Subvokalisieren) während des Lesens gehört zu den größten Hindernissen, die jeder Schnell-Leser bewältigen muss.

Wenn Du jedes Wort innerlich aussprichst, dann ist es sehr schwer bis unmöglich, deutlich schneller zu lesen, als Du sprechen kannst.

Das durchschnittliche Sprechtempo beträgt 150 Worte pro Minute - man geht davon aus, dass der normale Leser durchaus 600 Worte pro Minute lesen könnte - wenn er denn nicht subvokalisieren würde.

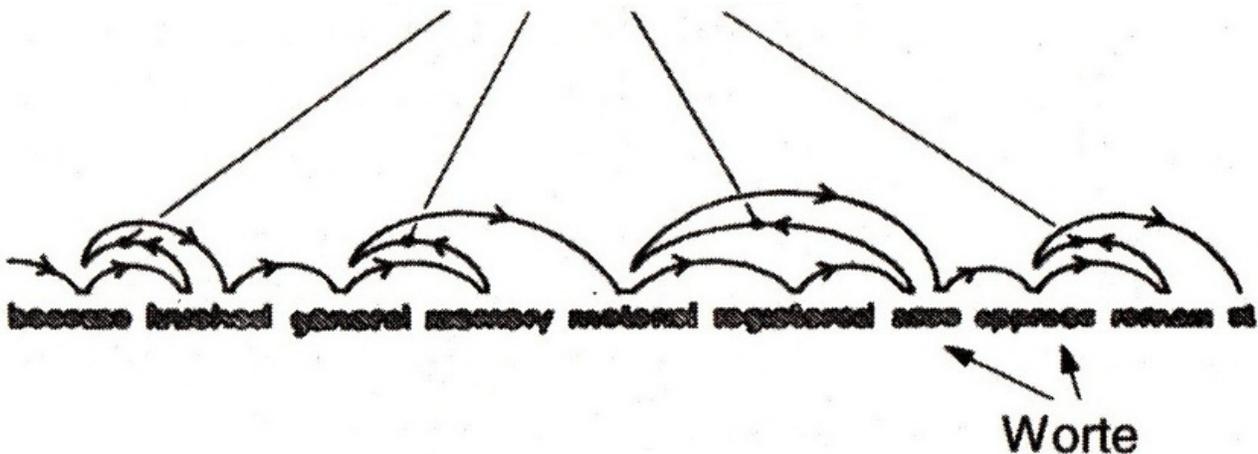
**Steigere Deine \_\_\_\_\_, um so das Subvokalisieren zu reduzieren!**

Nun kann man die Subvokalisation zwar kaum zu 100 Prozent ausschalten - bei komplizierten oder selten gelesenen Wörtern wirst Du möglicherweise auch in Zukunft „mitsprechen“ - aber selbst wenn Du noch ein paar Worte „hörst“, wirst Du schneller sein als jetzt.

Positiver Aspekt: Mitsprechen kannst Du als Erinnerungshilfe nutzen.

Subvokalisation; Lesegeschwindigkeit;

# \_\_\_\_\_ oder Zurückspringen



## Spare 1/3 Deiner Zeit

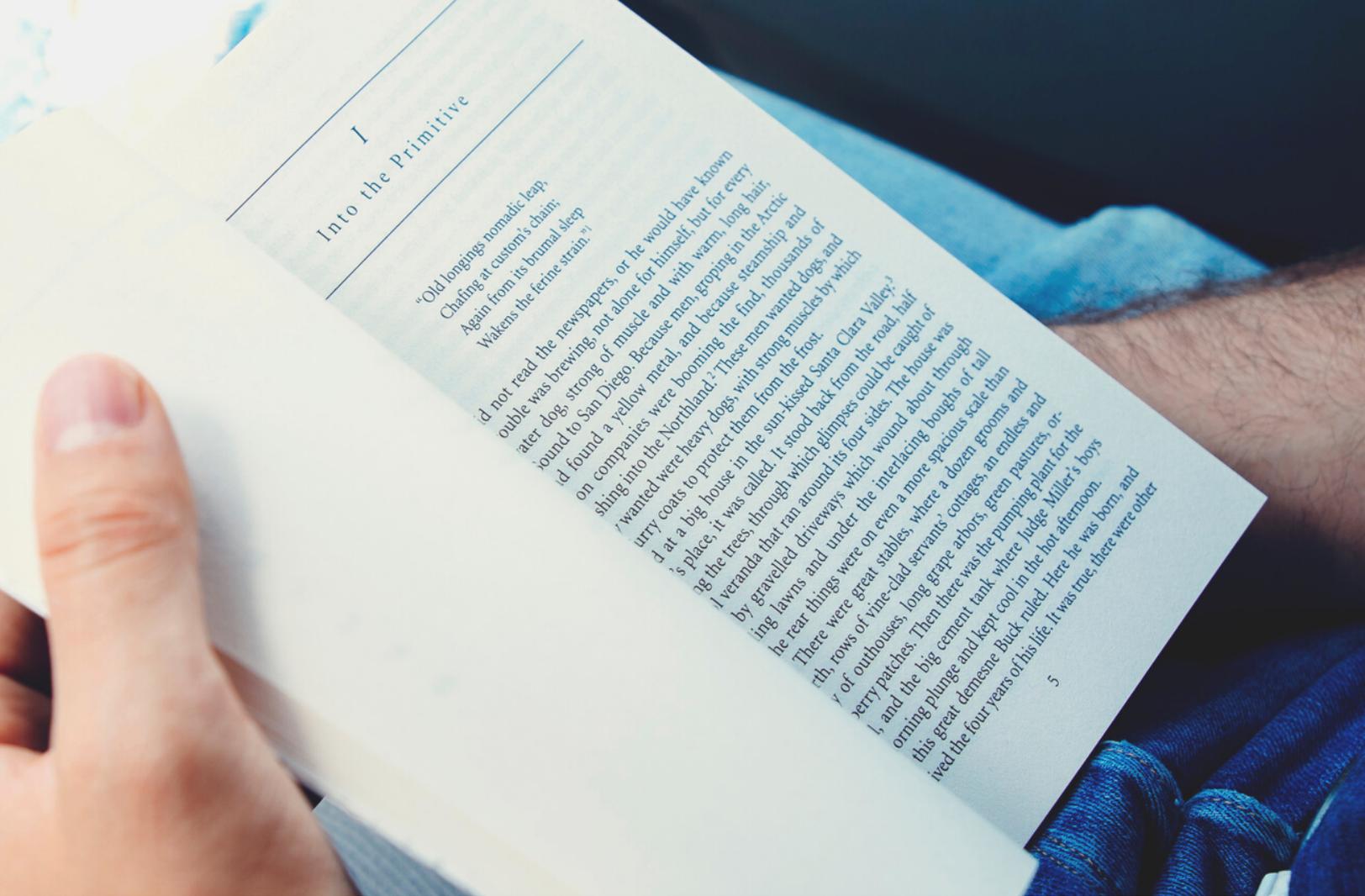
Regression ist dann der Fall, wenn Du einen Text \_\_\_\_\_ liest. Du kennst dies bestimmt. Du liest eine Seite und bemerkst plötzlich, dass Du den Inhalt nicht aktiv wahrgenommen hast und musst zurück springen. Manchmal handelt es sich dabei nur um ein Wort oder eine Zeile, manchmal um einen gesamten Absatz und manchmal auch um ein gesamtes Kapitel.

### Dies hat 2 Ursachen:

Deine \_\_\_\_\_ war sichtlich zu langsam, wenn Du beim Lesen noch Zeit hattest wegzudenken. Dein Gehirn ist fadisiert und braucht mehr Abenteuer. **Somit rauf mit der Lesegeschwindigkeit und lagere störende Gedanken aus! Unerledigte Aufgaben gehören auf Deine \_\_\_\_\_.**

Meistens ist es weniger eine Sache des Verstehens als eine Sache des \_\_\_\_\_ in das **eigene Können Deines Gehirns**. Du glaubst nur, noch mal lesen zu müssen, um die Information zu verstehen. **Zwing dich selbst, den Text nicht nochmals zu lesen, erhöhe Deine Lesegeschwindigkeit und behalte den gleichmäßigen Rhythmus der Augenbewegung bei.**

**Überzeuge Dich selbst von Deinem Wunderorgan "Gehirn"!**



I  
Into the Primitive

"Old longings nomadic leap,  
Chafing at custom's chain;  
Again from its brumal sleep  
Wakens the ferine strain."

id not read the newspapers, or he would have known  
ouble was brewing, not alone for himself, but for every  
ater dog, strong of muscle and with warm, long hair,  
ound to San Diego. Because men groping in the Arctic  
id found a yellow metal, and because steamship and  
on companies were booming the find, thousands of  
shing into the Northland. These men wanted dogs, and  
wanted were heavy dogs, with strong muscles by which  
urry coats to protect them from the frost.  
d at a big house in the sun-kissed Santa Clara Valley,  
s place, it was called. It stood back from the road, half  
ing the trees, through which glimpses could be caught of  
l veranda that ran around its four sides. The house was  
by gravelled driveways which wound about through  
ing lawns and under the interlacing boughs of tall  
he rear things were on even a more spacious scale than  
There were great stables, where a dozen grooms and  
rth, rows of vine-clad arbors, cottages, an endless  
erry patches. Then there was the pumping plant for the  
l, and the big cement tank where Judge Miller's boys  
orning plunge and kept cool in the hot afternoon.  
this great demesne Buck ruled. Here he was born, and  
ived the four years of his life. It was true, there were other

# Vermeide 4 Fehler

## 2. LESEPROBE

### "DIE MACHT DER SPIEGELNEURONEN" (WIFI WIEN: ING. FRANZ STADLER)

Vermeide die häufigsten 4 Lesefehler (Subvokalisierung, Lesehilfe, Regression, Körperhaltung) und lies den Text so schnell wie möglich.

Benötigte Zeitspanne: \_\_\_\_\_ Minuten.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 2.103 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): .....  
Anzahl der Wörter  
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): .....  
Trage dieses Ergebnis in Deine  
Erfolgskurve!

# Textverständnis

1. Den Spiegelneuronen verdanken wir:
  - a. Empfindungen wie Wärme und Kälte
  - b. Empfindungen wie Mitleid, Freude oder Trauer unseres Gegenübers
  - c. Selbstreflexion
  - d. Selbstwahrnehmung
2. Wesentlich stark beeinflusst wird dadurch:
  - a. Der Selbstwert
  - b. Die Wärmesteuerung
  - c. Die Einstellung zum Lernen
  - d. Die Einstellung zu sich selbst
3. Wann wurden die Spiegelneuronen erstmals erklärt?
  - a. 1972/73
  - b. 1994/95
  - c. 1995/96
  - d. 2000/01
4. Die Spiegelneuronen sind...
  - a. Ein Reproduktionssystem für die okulomotorischen Eigenschaften
  - b. Wärmesensoren
  - c. Ein Reflektionssystem, das die Körperwahrnehmung erkennen lässt
  - d. Ein Resonanzsystem, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen vom Empfänger erkennen lassen
5. Womit kann man dieses Phänomen am besten vergleichen?
  - a. Mit einer Gitarre
  - b. Mit einer Geige
  - c. Mit einem Klavier
  - d. Mit einer Trompete
6. Die Spiegelneuronen werden auch genannt:
  - a. Broca-Neuronen
  - b. Simulations- oder Empathieuronen
  - c. Führungsneuronen
  - d. Rizzolatti-Neuronen

7. Spiegelneuronen funktionieren
- a. durch das Gegenüber
  - b. bewusst
  - c. durch logische Steuerung
  - d. unbewusst
8. Die Spiegelneuronen
- a. gehören zur Grundausstattung unseres Gehirns
  - b. haben nur Erwachsene
  - c. entwickeln sich während der Pubertät
  - d. sterben im Alter ab
9. Das einzige zielführende Mittel, um aus dem Stress aussteigen zu können
- a. Ist sich zu entspannen
  - b. ist als Vorgesetzter präsent, authentisch und Vorbild zu sein.
  - c. Ist Sport zu treiben
  - d. Ist als Lehrer, dass sich die Schüler sich selbst überlassen sind
10. Einen echten, authentischen Leader zeichnet aus
- a. Dominanz
  - b. Selbstführung und Selbstreflexion
  - c. Laissez-faire
  - d. Bürokratischer und rationaler Führungsstil
11. Spiegelneurone sind
- a. Zellen im motorischen und sensorischen Bereich der Hirnrinde
  - b. Zellen im präfrontalen Cortex
  - c. Zellen im Hippocampus
  - d. Zellen in den Spinalganglien liegend
12. Grundlage des Lernens durch Nachahmung ist
- a. Motorische Eigenschaften (Information wird durch Bewegung verarbeitet)
  - b. Visuosensorische Eigenschaften (visuelle Information mit sensorischem Wissen)
  - c. Sensorische Eigenschaften (Information wird durch Verständnis verarbeitet)
  - d. visuomotorischen Eigenschaften (visuelle Information mit motorischem Wissen)

13. Das Broca-Areal, das die Spracherzeugung steuert und wo das Spiegelneuronensystem eingebunden ist,

- a. liegt im motorischen Teil der Hirnrinde
- b. liegt im sensorischen Teil der Hirnrinde
- c. liegt im Kleinhirn
- d. liegt im Hirnstamm

14. Wer hat 2002 die Existenz des Spiegelneuronensystems beim Menschen festgestellt

- a. Paul Broca
- b. Carl Wernicke
- c. Giuseppe Butolotti
- d. Giacomo Rizzolatti

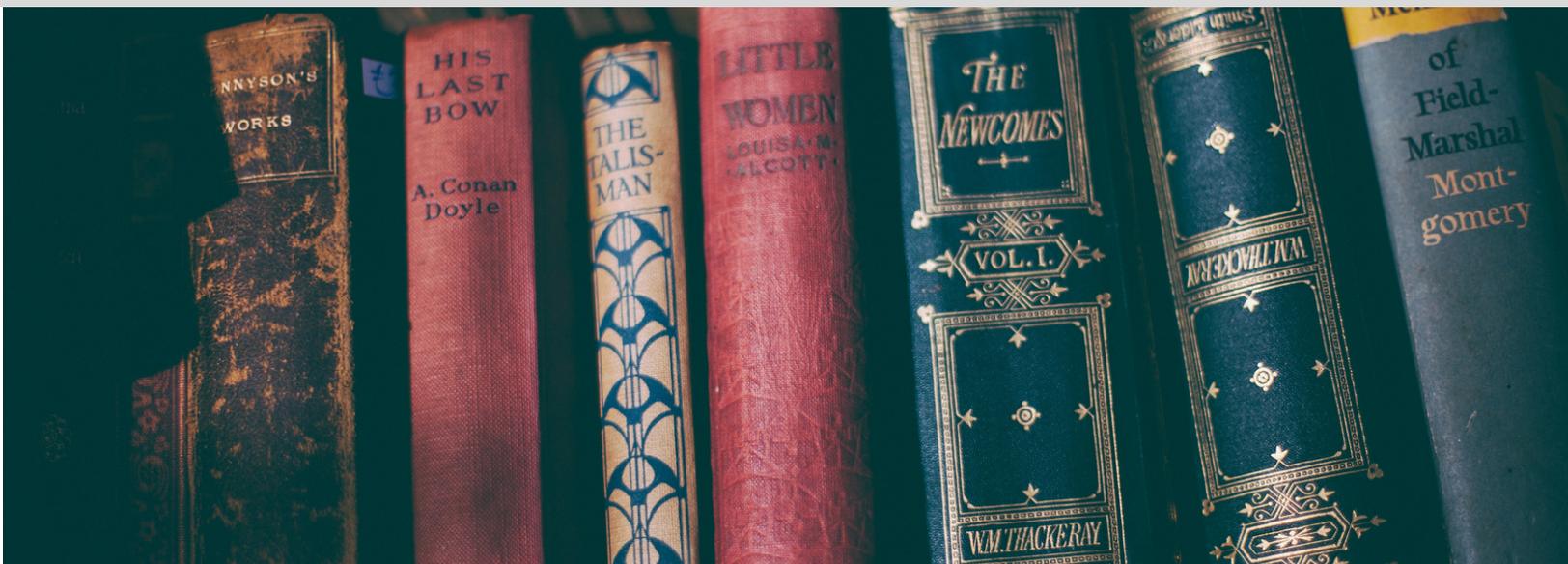
Anzahl richtiger Antworten: \_\_\_\_\_

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 14) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

**Anzahl richtiger Antworten X 100**  
Textverständnis: \_\_\_\_\_  
**Anzahl aller Fragen**

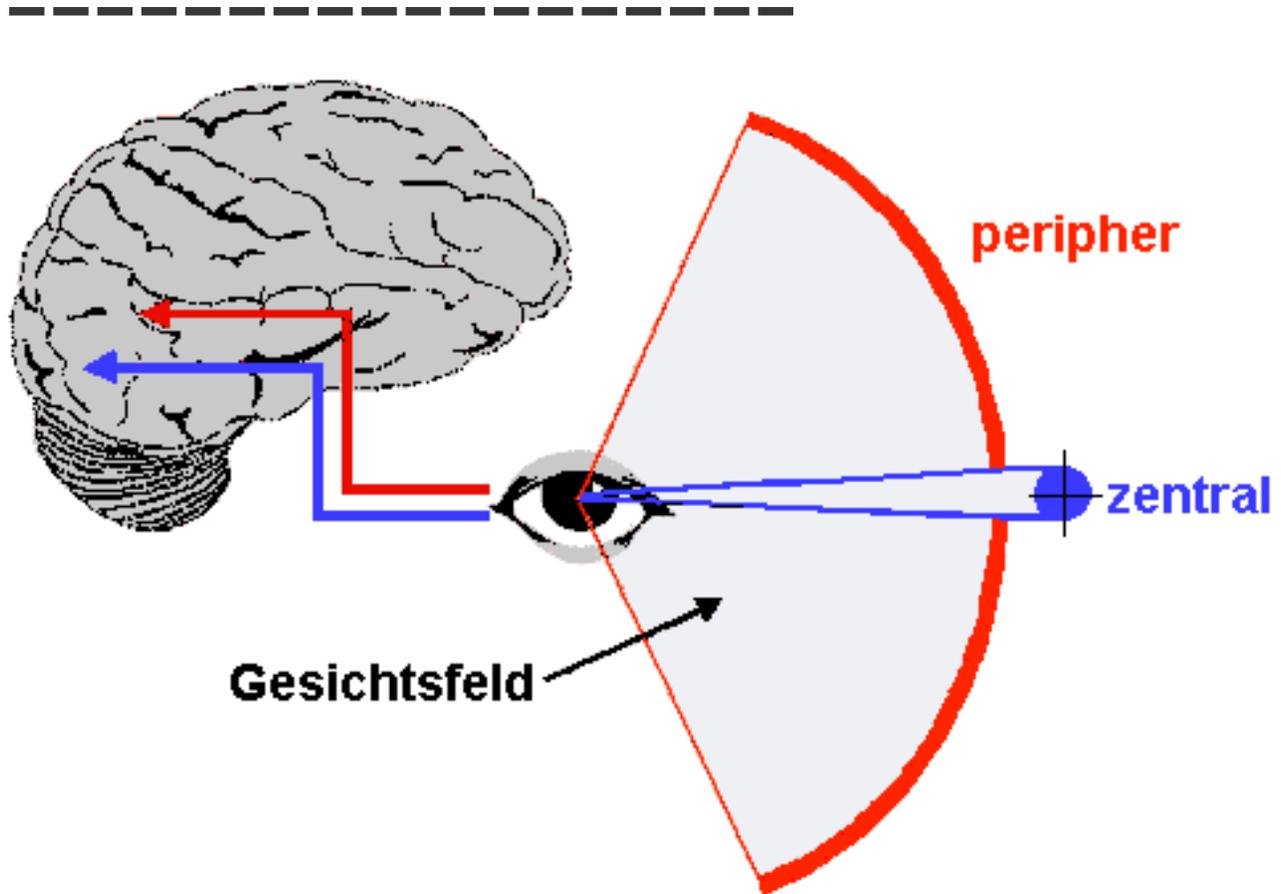
**Dein Textverständnis in Prozent:**

-----  
**Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!**



# Eingeengtes

Fehler Nr. 10



Wenn Du ein Wort fixierst, benutzt Du Deine zentrale Sehkraft, die etwa nur bei \_\_\_\_\_ liegt, während die periphere Sehkraft \_\_\_\_\_ ausmacht. Die meisten Ereignisse passieren um den zentralen Blickpunkt herum, jedoch registriert jede Änderung der Umgebung unser Gehirn. Vergleichen kannst Du dies mit Autobahnfahren. Du fährst mit hoher Geschwindigkeit auf der Straße, Dein Blick ist nach vorne gerichtet (zentrale Sehkraft), trotzdem kannst Du das herannahende Auto oder Verkehrsschild erkennen (periphere Sehkraft).

Jedoch beim Lesen fesseln die meisten Menschen lebenslang ihr Gehirn an die „Tunnelversion“ der zentralen Sichtweise. Jedes Wort für Wort, ohne ihr Blickfeld nur gering zu öffnen.

**Deine Augen sind die Marionetten, Dein Gehirn ist der Puppenspieler.**

**Je schneller Du werden willst, desto besser solltest Du die \_\_\_\_\_ mit der größten Wahrnehmung kombinieren.**

Blickfeld; 20%; periphere Sehkraft; 80%

# Fixierungstraining

|

und

Satz

Buchstabe

Schlossermeister

grüner Mantel

weißes Licht

Franz Huber

Los Angeles

Es war einmal

Erfolge werden größer

ins Schwarze getroffen

Es besteht Hoffnung

Ich bin spitze!

Auf der anderen Seite

Ich bleibe trotzdem ruhig.

Bitte übe freudig weiter.

Ich bin ein Gewinner!



# Blickfelderweiterung

Das Auge kann aber pro Fixierung eine ganze \_\_\_\_\_ aufnehmen - und die Worte gelangen auch dann ins Gehirn, wenn man sich dessen nicht unmittelbar bewußt ist. Man kann daher guten Gewissens bei weniger Fixierungen mehr Worte pro Fixierung aufnehmen und dadurch die Lesegeschwindigkeit steigern. Mit zunehmender Übung lernt das Auge, die richtigen Stellen für die Fixierung automatisch zu finden.

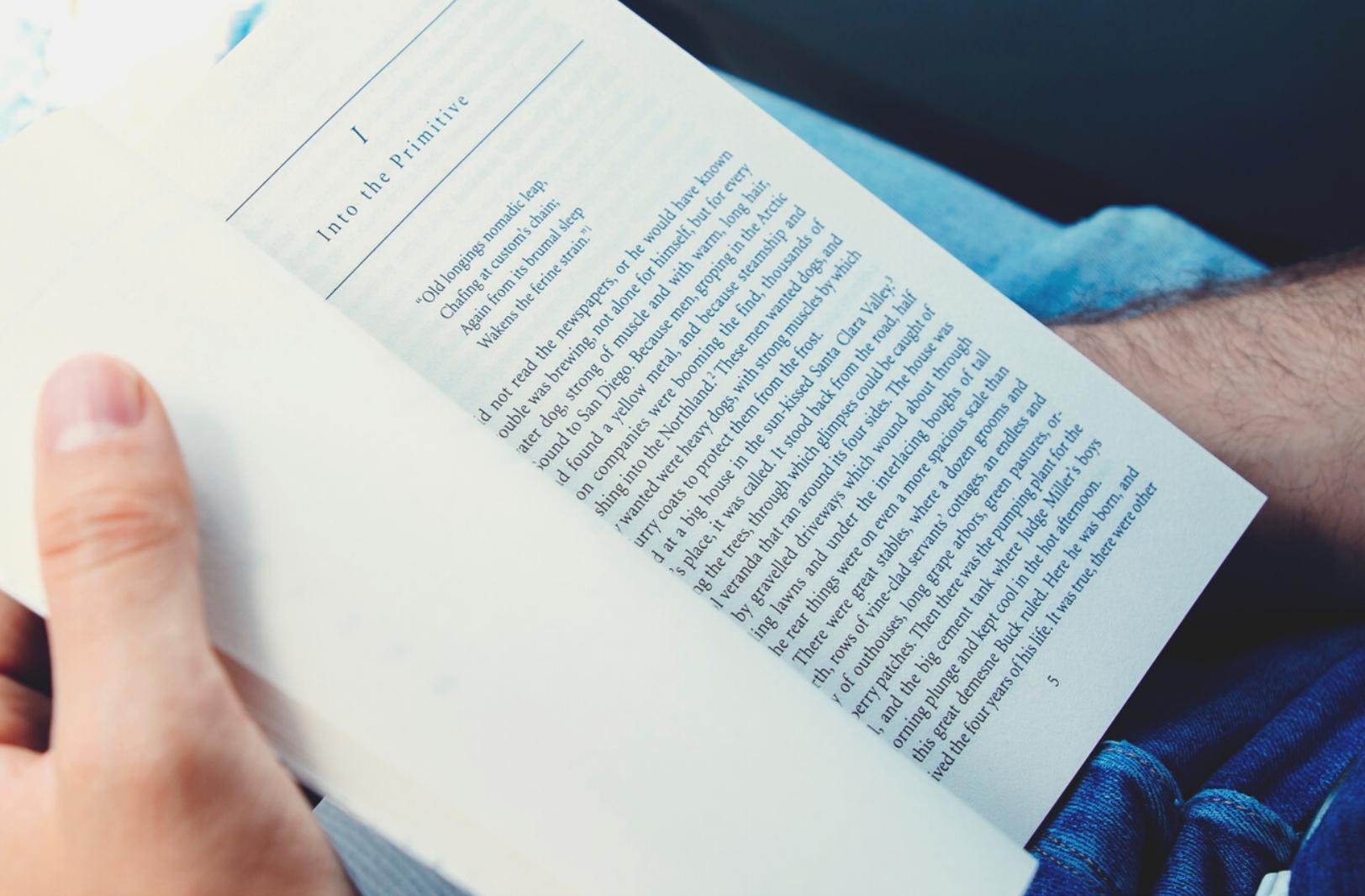
## -----**-Fixierung**

Führe Deinen Stift in einer schnellen und flüssigen Bewegung unter der Zeile entlang und gib so der Augenbewegung auf diese Weise eine zügige Geschwindigkeit vor.

Dein Blick bewegt sich so schnell wie möglich mit **3 Fixierungen pro Zeile** den Text entlang.

## -----**-Fixierung**

Nun bewegt sich Dein Blick so schnell wie möglich mit **2 Fixierungen pro Zeile** den Text entlang, was eine weitere Geschwindigkeitssteigerung bewirkt.



I  
Into the Primitive

"Old longings nomadic leap,  
Chafing at custom's chain;  
Again from its brumal sleep  
Wakens the ferine strain."

id not read the newspapers, or he would have known  
ouble was brewing, not alone for himself, but for every  
ater dog, strong of muscle and with warm, long hair,  
ound to San Diego. Because men groping in the Arctic  
id found a yellow metal, and because steamship and  
on companies were booming the find, thousands of  
shing into the Northland. These men wanted dogs, and  
wanted were heavy dogs, with strong muscles by which  
urry coats to protect them from the frost.  
d at a big house in the sun-kissed Santa Clara Valley,  
s place, it was called. It stood back from the road, half  
g the trees, through which glimpses could be caught of  
I veranda that ran around its four sides. The house was  
by gravelled driveways which wound about through  
ing lawns and under the interlacing boughs of tall  
he rear things were on even a more spacious scale than  
There were great stables, cottages, an endless and  
y of outhouses, long grape arbors, green pastures, or-  
erry patches. Then there was the pumping plant for the  
l, and the big cement tank where Judge Miller's boys  
orning plunge and kept cool in the hot afternoon.  
this great demesne Buck ruled. Here he was born, and  
ived the four years of his life. It was true, there were other

# Lese mit der Blickfeld- erweiterung

## 3. LESEPROBE

### "DIE GESETZE DER GEWINNER" (BODO SCHÄFER)

Lese mit der 3 bzw. 2-Punkt-Technik

Benötigte Zeitspanne: \_\_\_\_\_ Minuten.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 1.985 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): .....  
Anzahl der Wörter  
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): .....  
Trage dieses Ergebnis in Deine  
Erfolgskurve!



# Textverständnis

1. Welche Firma dominierte in den 60iger und 70iger Jahren weltweit den Markt der Sportschuhe?

- a) Nike
- b) Adidas
- c) Puma
- d) Reebok

2. Welche Firma zog innerhalb weniger Jahre am Marktführer vorbei?

- a) Nike
- b) Adidas
- c) Puma
- d) Reebok

3. Wie lautet deren Slogan?

- a) Impossible Is Nothing
- b) I Am What I Am
- c) No slogan
- d) Just do it

4. Sokrates Messlatte:

- a) „Ich nenne den Menschen faul, der Besseres leisten könnte.“
- b) „Ich nenne den Menschen faul, der kein Ziel hat.“
- c) „Ich nenne den Menschen faul, der nichts tut.“
- d) „Ich nenne den Menschen faul, der andere arbeiten lässt.“

5. Was ist das Wasserfall-Syndrom?

-----  
-----  
-----  
-----

6. Der beste Moment zu handeln ist...

- a) ...wenn der richtige Zeitpunkt da ist.
- b) ...jetzt.
- c) ...nach besserer Vorbereitung.
- d) ...wenn sich erst ein paar Umstände geändert haben.

7. Wie handeln Gewinner?

- a) SSWIM (so schnell wie irgendwie möglich)
- b) ASAP (as soon as possible)
- c) BG (bei Gelegenheit)
- d) WZRI (wenn die Zeit reif ist)

8. Die Geschichte der 2 Pflüge:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

9. Was ist hilfreich, um besser zu lernen, um so erfolgreich zu werden?

- a) Nichts, ich weiß eh schon alles
- b) ein Aktivitätenbuch
- c) ich merk es mir einfach
- d) ein Seminar besuchen

10. Welche Wissensfrage solltest du für dich beantworten, die dich vorantreibt?

- a) wie?
- b) wer?
- c) was?
- d) warum?

11. Die Geschichte des Enrico Caruso

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

12. Wie lautet das 6. Gesetz des Buches „Die Gesetze der Gewinner“?

- a) Lass dich nicht unterkriegen!
- b) Tu es einfach!
- c) Hab einen guten Plan!
- d) Kenn dein Ziel!

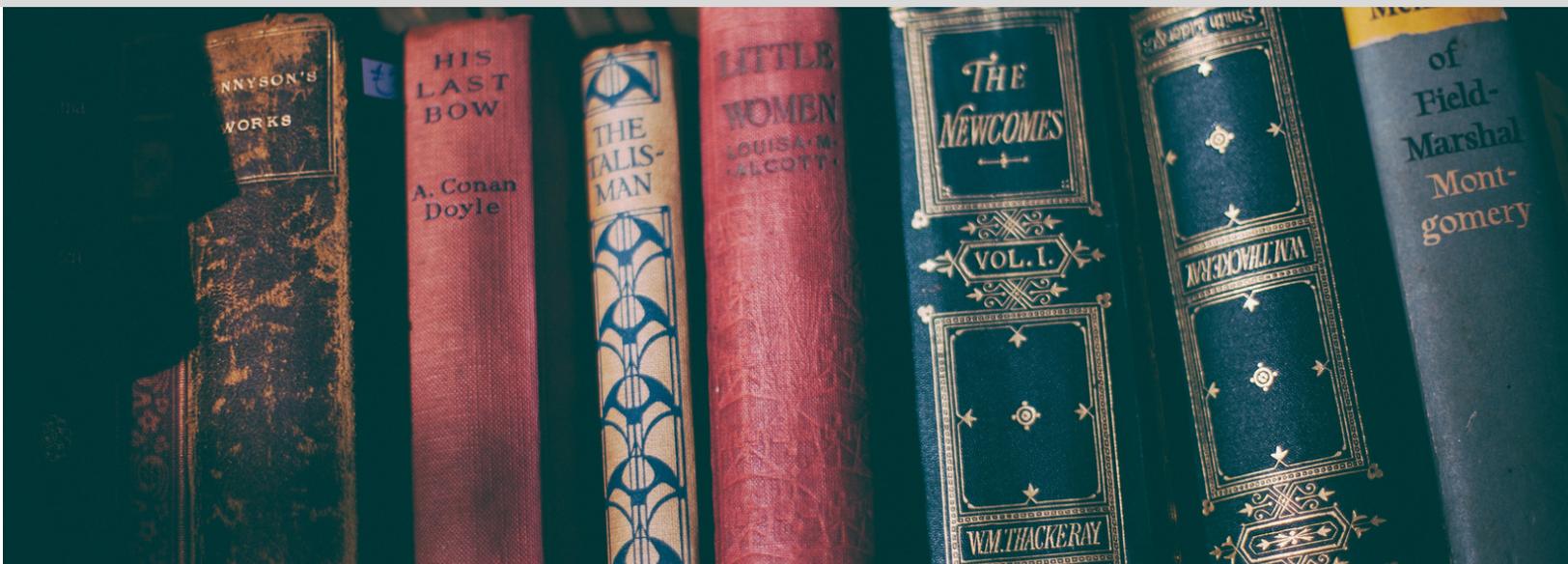
Anzahl richtiger Antworten: \_\_\_\_\_

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 12) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

**Anzahl richtiger Antworten X 100**  
Textverständnis: \_\_\_\_\_  
**Anzahl aller Fragen**

**Dein Textverständnis in Prozent:**

\_\_\_\_\_  
**Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!**



# Dein optimaler Konzentrationszustand



Konzentration beinhaltet:

# die Ausrichtung der gesamten hierfür verfügbaren neuronalen Energie auf \_\_\_\_\_

## **Aufgabe**

# **tiefe geistige Entspannung** und damit die Auflösung der neuronalen Stressimpulse (Beruhigung der „inneren Stimme“)

# **gleichzeitige Wachheit und hohe Aktivität** aller für die Aufgabe wichtigen Gehirnbereiche.

Konzentration ist somit ein nahezu paradoxer Zustand, indem einerseits tiefe Entspannung und andererseits hohe Wachheit gleichzeitig vorherrscht. Das EEG bestätigt diese Erkenntnis durch das Anzeigen völlig unterschiedlicher Gehirnfrequenzen zur gleichen Zeit.

Anspannung, Wachheit, Aktivität; Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, EINE

# Für Dein Konzentrationstraining...

Bei einem hochwirksamen Konzentrationstraining sind die Kenntnis und das Verstehen folgender 3 Begriffe von Bedeutung:

<b>toll</b> <b>Stimulanz</b>	<b>100 % Konzentration</b>	<b>fad</b> <b>Stimulanz</b>
<b>Innere Konz.fähigkeit = Konzentrationskraft</b>		<b>Innere Konz.kraft</b>

## Ablenkung hoch

Hierbei gilt:

Je \_\_\_\_\_ die Stimulanz, desto weniger Konzentrationskraft ist für die Aktivierung der Konzentration notwendig.

Je \_\_\_\_\_ die Stimulanz, desto mehr Konzentrationskraft ist für die Aktivität der Konzentration notwendig.

### Flow

Erfolg regt das Belohnungssystem an, Dopamin wird ausgeschüttet und kann wie ein Suchtfaktor agieren (z.B. PC-Spiele, Social Media)

Bei ungeliebten Tätigkeiten: Konzentration ist weg, weil sie von außen stimuliert wurde.

Konzentration, Konzentrationskraft, Stimulanz, höher, geringer



# Ordnung ist das halbe Leben...

## PERSÖNLICHE KONZENTRATIONSPHASEN

Morgen/Abendmenschen

## DAUER DER KONZENTRATIONSPHASEN

Anfang/Ende

## SCHWANKUNG DER KONZENTRATIONSPHASE

A - sehr gern, ↑ Konzentration

B - mittel, normale Konzentration

C - ungern, ↓ Konzentration

-----

Zu Beginn brauchst Du eine \_\_\_\_\_, da die Konzentration noch nicht in Topform ist. In dieser Zeit erledige \_\_\_\_\_ während Deine Konzentration ansteigt, da Du dafür mittlere Konzentration benötigst.

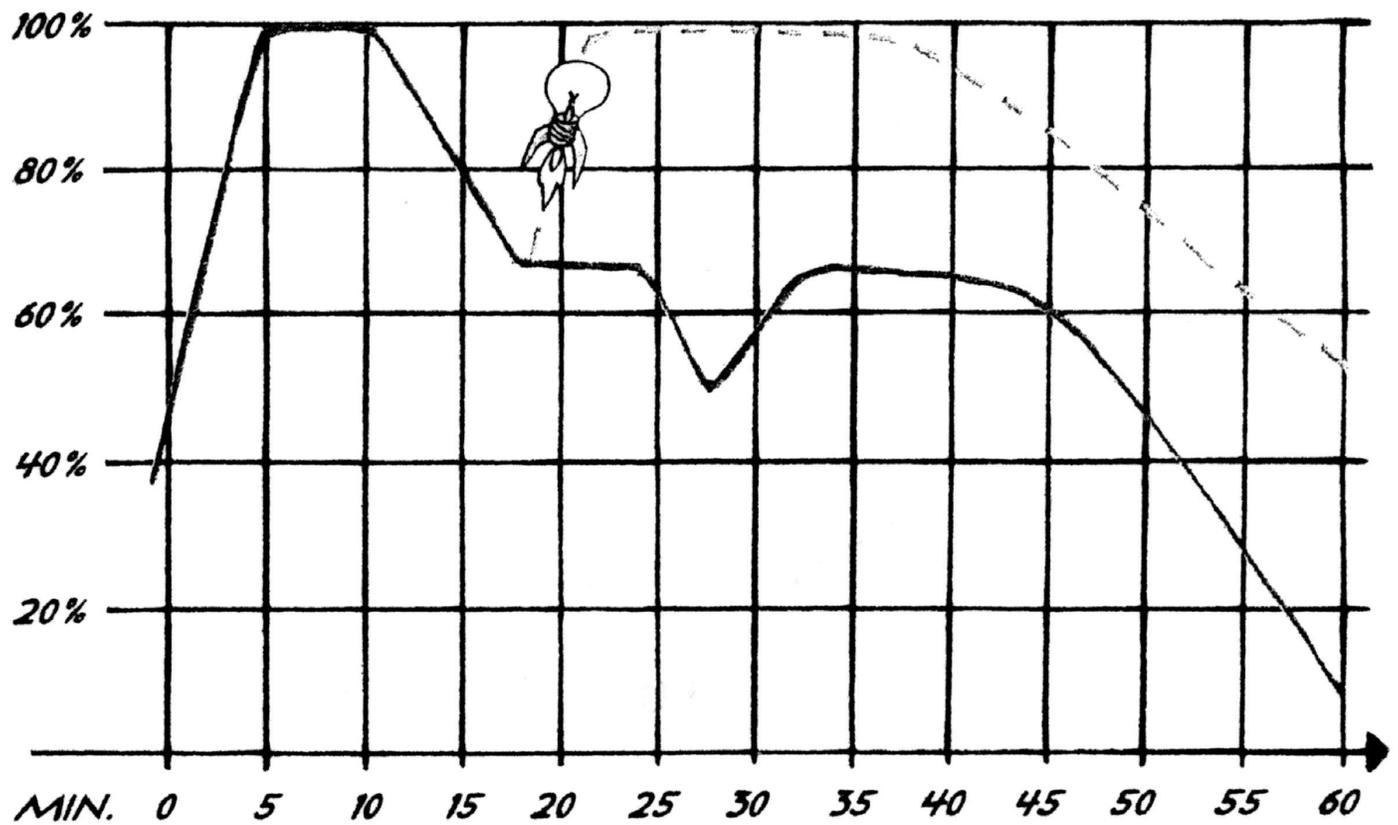
Nun bist Du warmgelaufen und Deine Konzentration ist auf dem \_\_\_\_\_, und jetzt bearbeitest Du \_\_\_\_\_, da Du dafür die maximale Konzentrationskraft benötigst.

Am Ende, wenn die Konzentration wieder absinkt, beschäftigst Du Dich mit \_\_\_\_\_, das Du sehr gerne magst. Dabei wirst Du Dich auch nicht anstrengen müssen, weil Du mit Deiner Konzentration noch dabeibleiben kannst.

Voraussetzung ist allerdings, dass die drei Aufgaben nicht zu lange sind und Deine Konzentrationsdauer nicht überschreiten. Sollte das der Fall sein, lege eine \_\_\_\_\_ ein.



## Konzentrationsfähigkeit pro Stunde





## Konzentrationsprobleme beim Lesen

### Wild wie ein ungezügelter Hengst

99,9% aller Menschen geben zu, Konzentrationsprobleme zu haben. Nach 30 bis 40 Minuten schaltet unser Gehirn auf Tagträume um, dies ist genau der Zeitpunkt für eine Pause.

Stelle Dir die Konzentration als einen wilden Hengst vor, den Du reitest. In den meisten Fällen hat der Hengst seinen eigenen Willen. Lege ihm die Zügel an!

#### 1. -----

Schwierige Aufgaben brauchen eine ganze Weile, bis Du gedanklich in der Thematik bist. Dann ist Ausdauer gefragt, die bei unangenehmen Tätigkeiten besonders herausgefordert wird. Wie gern lassen wir uns dann von anderen ablenken.

Daher:

- \* Erledige Aufgaben bei geschlossener Tür oder an einem ruhigen Ort
- \* Reserviere einen Termin dafür in Deinem Kalender
- \* Schalte das Handy aus, leite Telefon um, schalte alle Benachrichtigungen aus (E-Mail, Social Media)
- \* Nutze ruhige Randstunden

#### 2. -----

Deine Konzentration wird schlechter, wenn Deine Ideen, die Du aufnimmst, von Verstehenslücken unterbrochen sind.

Wenn Du auf ein Wort stößt, das Du nicht verstehst, **unterstreiche** es und lies weiter. **Suche erst am Ende** die Worte heraus.

#### 3. -----

Dies kommt Dir häufig bei wissenschaftlichen Büchern unter. Die beste Methode: **mehrfaches Lesen des Materials. (Überfliegen, Durchlesen, absatzweise Lesen, Vorausschau)**



#### 4. Unangemessene -----

„Lies langsam und ordentlich“ - kennst Du diese Worte noch aus Deiner Schulzeit? Jahrelang wurde Dir diese Arbeitsweise eingetrichtert. Ganz im Gegenteil: Je langsamer Du liest, desto weniger verstehst Du. Es kommt zu mangelnder Konzentration und geringem Textverständnis. Erhöhe und variiere Deine Lesegeschwindigkeit!

#### 5. Falsche -----

Du kennst das sicher, ein riesen Stapel an Unterlagen zu lesen, aber Dir vergeht es schon beim schlichten Anblick, dass Du am liebsten umdrehen möchtest. Deine Einstellung ist auf "Verweigerung" gerichtet. Glaubst Du, dass Du jetzt erfolgreich sein kannst? Nein! Dein Verstand ist nicht bestmöglich auf das Material eingestellt. **Ändere Deinen negativen Fokus und finde positive Argumente.**

#### 6. Schlechte -----

**Organisiere Dich!** Halte Bleistift, Schreibpapier, Brille, viele andere Dinge parat bzw. beschaffe Dir diese Sachen bevor Du zu lesen beginnst. Jede Unterbrechung stört Deine Konzentration! Ebenso achte auf Dein Zeitmanagement (Plan, To-Do-Listen)

#### 7. Mangelndes -----

Dein Interesse sinkt, wenn ungenügender Wortschatz erschwertend ist, der Lesestoff verwirrend, andere Gedanken aufkommen und/oder notwendige Dinge nicht zur Verfügung stehen. **Analysiere und behebe diese Hindernisse.**

Ist Dein Interesse trotzdem noch gering, schaffe Dir Beziehung zur Sache und finde Deine persönliche Annäherung an den Lesestoff.

#### 8. Mangel an -----

Wenn Du keinen klar definierten Sinn für das Lesen siehst, brauchst Du gute Ziele.

Lesegeschwindigkeit; Einstellung; Organisation; Interesse; Motivation;



## Steigere Deine Lese-Konzentration

Vermeide .....

Mach alle 30 - 60 min. eine .....

Verbessere Deinen .....

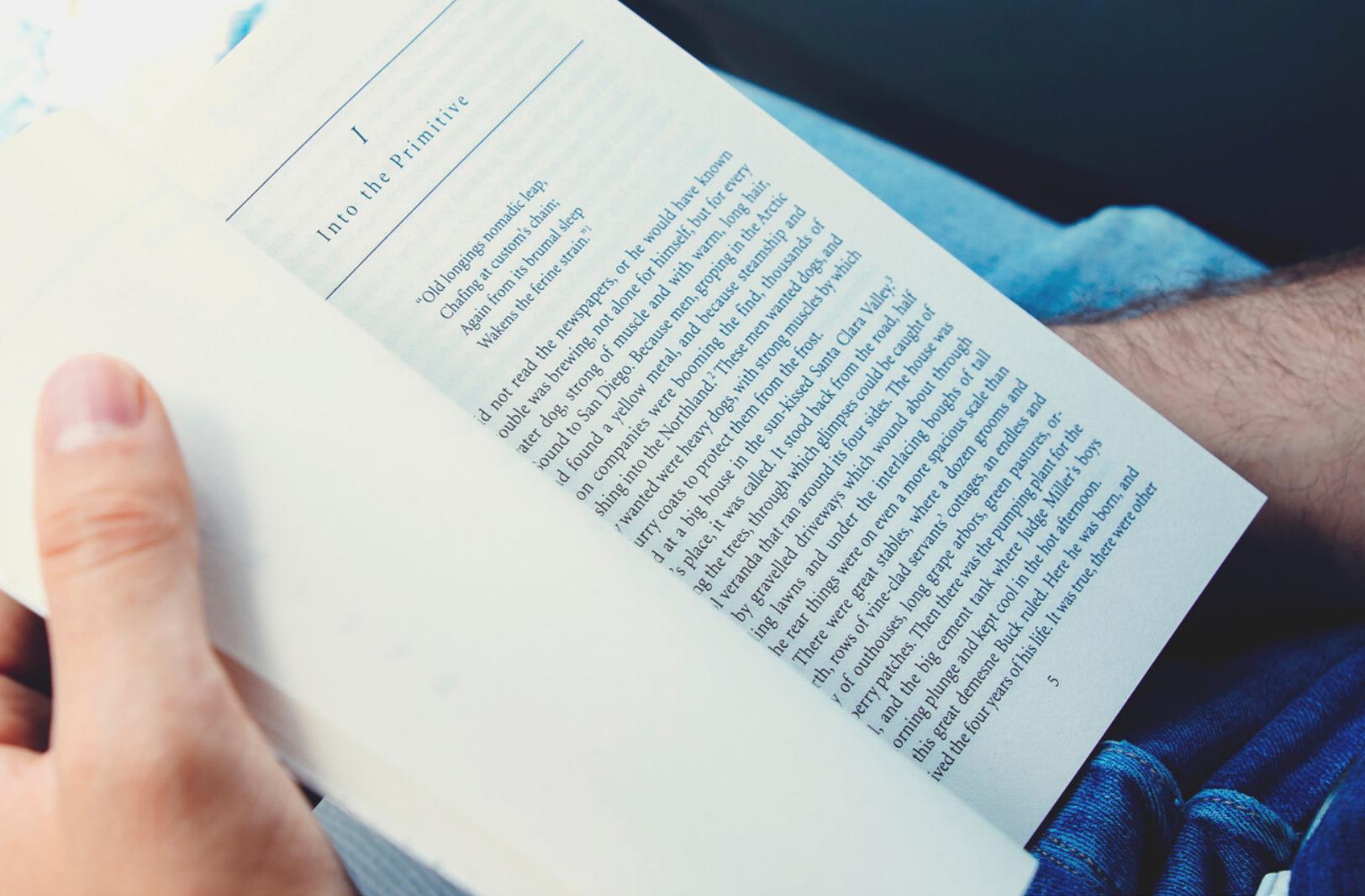
Überprüfe Deine .....

Lege geeignete ..... fest

Bereite Deine ..... vor

Steigere Dein ..... und .....

Verwende eine .....



I  
Into the Primitive

"Old longings nomadic leap,  
Chafing at custom's chain;  
Again from its brumal sleep  
Wakens the ferine strain."

id not read the newspapers, or he would have known  
ouble was brewing, not alone for himself, but for every  
ater dog, strong of muscle and with warm, long hair,  
ound to San Diego. Because men groping in the Arctic  
id found a yellow metal, and because steamship and  
on companies were booming the find, thousands of  
shing into the Northland. These men wanted dogs, and  
wanted were heavy dogs, with strong muscles by which  
urry coats to protect them from the frost.  
d at a big house in the sun-kissed Santa Clara Valley,  
s place, it was called. It stood back from the road, half  
ing the trees, through which glimpses could be caught of  
l veranda that ran around its four sides. The house was  
by gravelled driveways which wound about through  
ing lawns and under the interlacing boughs of tall  
he rear things were on even a more spacious scale than  
There were great stables, cottages, an endless and  
ry of outhouses, long grape arbors, green pastures, or-  
erry patches. Then there was the pumping plant for the  
l, and the big cement tank where Judge Miller's boys  
orning plunge and kept cool in the hot afternoon.  
this great demeane Buck ruled. Here he was born, and  
ived the four years of his life. It was true, there were other

# Provokation

## 4. LESEPROBE

### "LIBERTY"

(JUDITH FRASS: KURZGESCHICHTEN)

Benötigte Zeitspanne: \_\_\_\_\_ Sekunden

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 3.375 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividieren, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): .....  
Anzahl der Wörter  
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): .....  
Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



# Textverständnis

1. Wo lerne ich Liberty kennen?
  - a. Bei einem Konzert
  - b. Auf der Freizeit-Messe
  - c. Bei einer Party
  - d. In der Arbeit
  
2. Wie war Libertys Gestalt?
  - a. Klein und korpulent
  - b. Klein und zierlich
  - c. Mächtig und korpulent
  - d. Groß und schlank
  
3. Wie alt war Liberty?
  - a. 28
  - b. 34
  - c. 42
  - d. 67
  
4. Wie lernte ich sie kennen?
  - a. Frank stellte uns vor
  - b. Sie bewunderte meine Halskette
  - c. Jemand stahl ihre Geldbörse und ich half ihr
  - d. Ich schlug ihr mit der Krücke gegen ihr Schienbein
  
5. Was erzählte mir Liberty?
  - a. Eine wirklich merkwürdige Geschichte
  - b. Einen Schwank aus ihrer Jugend
  - c. Ihren letzten Friseurbesuch
  - d. Von der anstehenden Geburtstagsfeier
  
6. Wo spielte sich die Szene ab?
  - a. In einer Berghütte
  - b. Auf einer Insel
  - c. In einem kleinen alten Hotel
  - d. Zuhause

7. Mit wem war sie dort?

- a. Mit einer Freundin
- b. Mit ihrem Vater
- c. Mit einem Mann
- d. Alleine

8. Wo wohnte sie?

- a. Im 5. Stock, Zimmer 519
- b. Im 3 Stock, Zimmer 519
- c. Im 5. Stock, Zimmer 319
- d. Im 3 Stock, Zimmer 319

9. Wer viel ihr beim Abendessen auf?

- a. Der Kellner
- b. Das Ehepaar am Nachbartisch
- c. Ein junger Mann
- d. Ein alter Mann

10. Wo lerne sie ihre Begleitung kennen?

- a. Beim Roulette
- b. Beim Tanzen
- c. Beim Spaziergang
- d. Im Lift

11. Wer war er?

- a. Timothy, 30 Jahre
- b. Matthew, 35 Jahre
- c. Edward, 25 Jahre
- d. Stanley, 40 Jahre

12. Worauf lud ihn Liberty ein?

- a. Auf einen alten Cognac
- b. Champagner
- c. Zigarre
- d. Auf irischen Whiskey

13. Wodurch wurde Liberty geweckt?

- a. Durch ein wütendes Flüstern
- b. Durch einen Telefonanruf
- c. Durch eine Eule
- d. Durch einen lauten Knall

14. Was sah sie, nachdem sie aufgestanden war?

- a. Nichts
- b. Eine kleine dunkle Gestalt
- c. Eine Katze
- d. Ein Auto

15. Was war passiert?

- a. Ihr junger Freund war tot
- b. Es hatte geschneit
- c. Ihr Auto war gestohlen
- d. Die Polizei verhaftete sie

16. Warum erstarrte Sie an der Rezeption?

- a. Ihre Kreditkarte funktionierte nicht
- b. Der Portier hielt ihr eine Waffe an den Kopf
- c. Sie sah Timothy auf einem alten Gemälde
- d. Ihr Vater stand hinter ihr

17. Wie lange war Timothy schon tot?

- a. 1 Stunde
- b. 12 Stunden
- c. 1 Jahr
- d. 300 Jahre

18. Wie kam er ums Leben?

- a. Ermordet
- b. Autounfall
- c. Krankheit
- d. Altersbedingt

19. Wer wollte ihn beerben?

- a. Seine Tochter
- b. Sein Neffe
- c. Seine Frau
- d. Sein Sohn

20. Was stimmte in dem Hotel nicht?

- a. Es gab kein fließendes Wasser
- b. Es gab kein Telefon
- c. Es gab keinen Lift
- d. Es gab keinen 5. Stock

Anzahl richtiger Antworten: \_\_\_\_\_

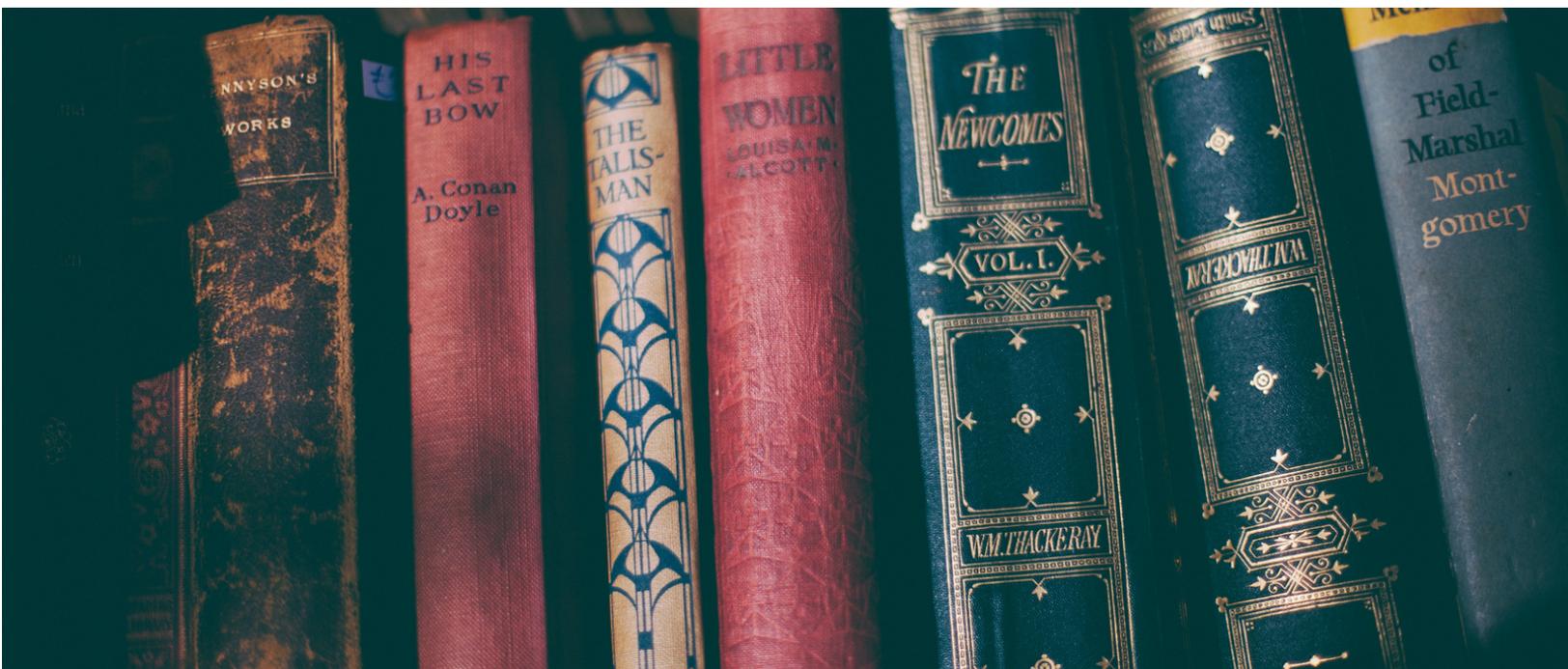
Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 20) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

**Textverständnis:**  $\frac{\text{Anzahl richtiger Antworten} \times 100}{\text{Anzahl aller Fragen}}$  \_\_\_\_\_

**Dein Textverständnis in Prozent:**

\_\_\_\_\_

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



# Komplexes Lesen

Schwierige Inhalte verstehen wir umso besser, je mehr wir davon den \_\_\_\_\_ haben. Unbewusst spähist Du schon auf die nächsten Worte, und durch den Zusammenhang wird Dir die Bedeutung des Inhalts schnell klar. Viele technische oder wissenschaftliche Texte sind oft sehr komplex, detailreich und leider oft auch verwirrend geschrieben, sodass es nicht verwundert, wenn Du Dir mit dem Verständnis teilweise schwer tust. Und genau dann begehen die meisten den typischen Fehler: Sie lesen noch \_\_\_\_\_. Wozu führt das? Sie sehen nur noch vom Sinn abgeschnittene Satzteile.

Nicht umsonst heißt die Redensart: „Man kann den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen“. Im Wald selbst erfasst Du eben nur die einzelnen Bäume. Um aber den Wald als Ganzes zu erkennen, musst Du eine \_\_\_\_\_ einnehmen. Genauso ist es auch bei schwer verständlichen Texten. Anstatt sich in einzelnen Satzteilen zu verlieren, nimm rasch den ganzen Satz auf. Anstatt sich in einzelnen Sätzen zu verlieren, nimm zügig den ganzen Absatz auf.

1. Sinnabschnitte wählen
2. Diese „überfliegen“, um Überblick zu erhalten
3. Abschließend nochmals auf gutes Verständnis lesen
4. Schlüsselwörter notieren

## Doppelstrategie:

1. schnell: für den Überblick
2. langsamer: für die Details

Überblick; langsamer; höher gestellte Perspektive





# Gestalte Deine Wissensdatenbank

"KENNTNIS IST DAS EINE.

ORGANISIERTE KENNTNIS  
TAUSENDMAL MEHR WERT."

Zusammenfassung:  
zusammenfassenden; ähnliche; Wiederholung;

## Du brauchst folgende Utensilien:

Ringordner  
Trennblätter

## Baue Dir Deine Wissensdatei aus Mind Maps auf!

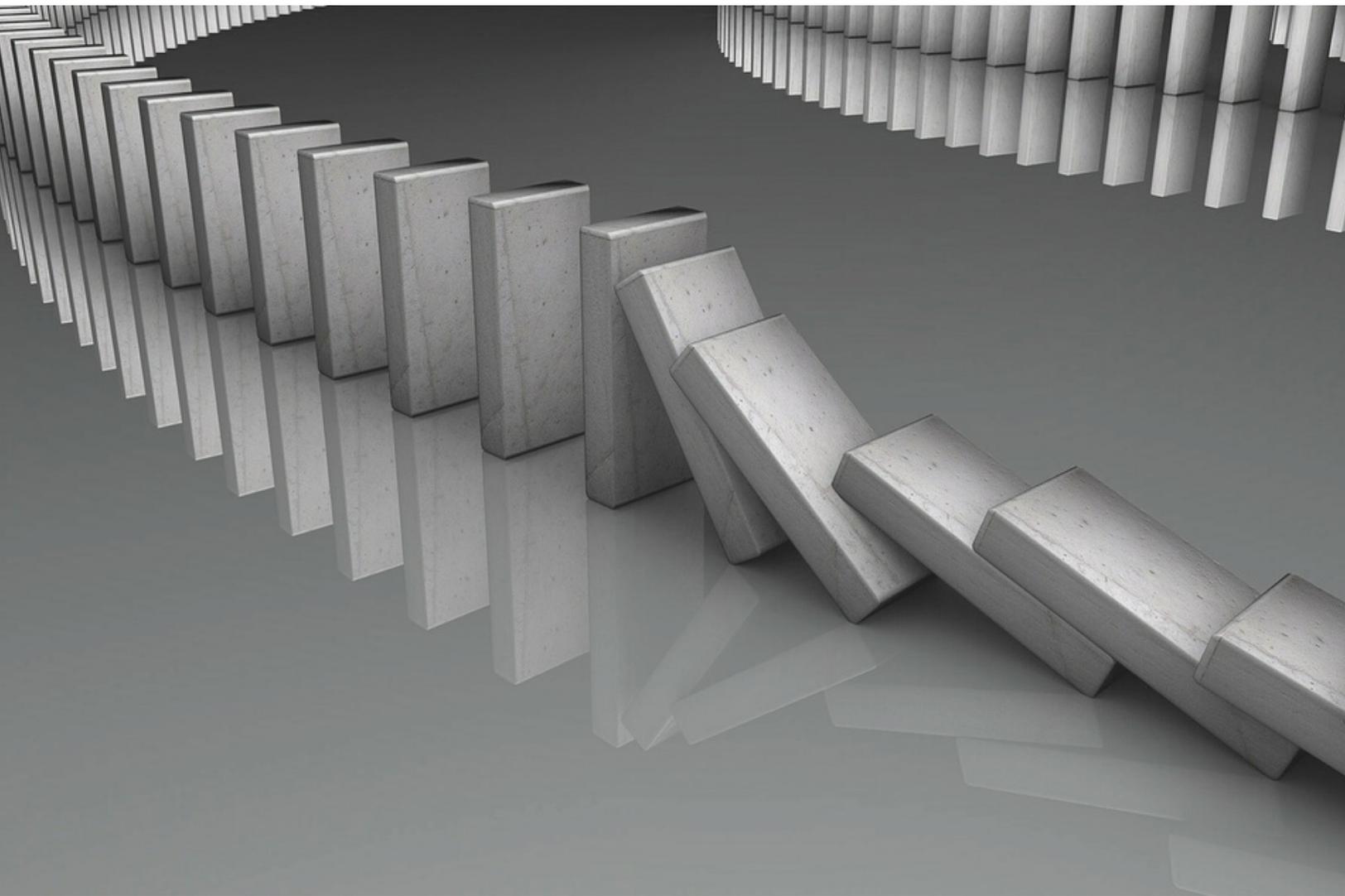
Ordne alle \_\_\_\_\_  
Mindmaps (während des Lesens oder Deiner Studien,  
Artikel aus Zeitungen)

## Pflege der Wissensdatei

Viele verschiedene Artikel haben die Tendenz, \_\_\_\_\_  
Informationen zu wiederholen. Überfliege wiederholende  
Themengebiete und ergänze bestehende Mind Maps.

Durch die \_\_\_\_\_ erhältst Du ein größeres  
Verständnis des Materials und erzielst ein viel exakteres  
Erinnerungsvermögen, außerdem beginnst Du, Gebiete  
miteinander zu verknüpfen.

Viele Artikel, die Du einmal für wichtig gehalten hast,  
können aussortiert werden. So erhältst Du eine  
kompensierte, geschmackvolle und zeitlose  
\_\_\_\_\_ von wesentlichen  
Dingen Deiner speziellen Interessen.

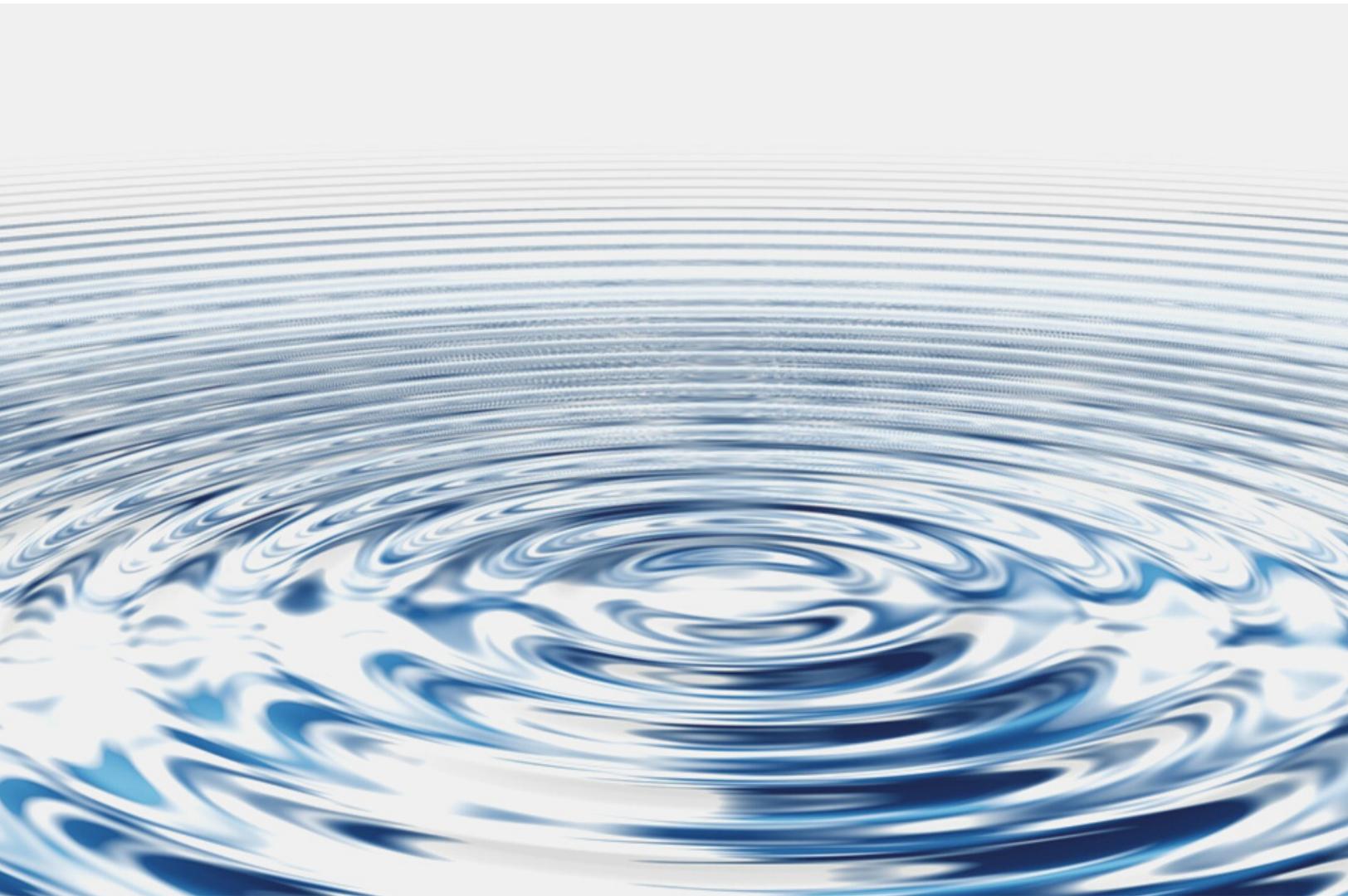


# immer wieder, immer wieder, und immer wieder ...

Erinnerung entsteht durch häufiges Denken an eine bestimmte Information. Es beginnen sich neue neurale Bahnen im Gehirn zu bilden. Zuerst benötigst Du noch einige Zeit, um Dich zu erinnern, später geht es darum, dass Du nur kurz nachdenken brauchst, um das fertige Ergebnis zu reproduzieren. Wege werden zu Straßen gemacht. Straßen werden zu einer Autobahn. Das Ergebnis ist fest im Gehirn verankert.

Die klassische **Vergessenskurve** nach Professor Hermann **Ebbinghaus** verdeutlicht, dass wir \_\_\_\_\_ nach einer Informationsaufnahme ca. \_\_\_\_\_ der Informationen wieder vergessen. Hier zeigt sich, wie konsequent und schnell das Kurzzeitgedächtnis Informationen aussortiert, die es für unwichtig hält.

Die Lösung: \_\_\_\_\_.



# Wiederholung- regel

- danach
- danach
- danach
- danach
- danach
- danach



# Pausen

Pausen sind für unser Gehirn notwendig, um die Information weiter zu verarbeiten.

Wenn ein Ziel bzw. eine Pause in Sicht ist, hast Du auch mehr \_\_\_\_\_, um Deine Aufgaben zu bewältigen.

## Pausenregel:

----- - ----- - -----

30 min. arbeiten - \_\_\_\_\_ min. Pause

30 min. arbeiten - \_\_\_\_\_ min. Pause

30 min. arbeiten - \_\_\_\_\_ min. Pause

3x Aufmerksamkeitshoch

## Speed-Reading bei Zeitungen

Triff eine Entscheidung über Deine wichtigsten Ziele, wenn Du eine Zeitung liest, und bemühe Dich, diese einzuhalten.

Überfliege und durchblättere Artikel und Seiten.

Verwende eine \_\_\_\_\_.

Markiere alle Artikel, die Dich besonders interessieren.

Schneide alle Artikel aus, die Du längerfristig brauchst und \_\_\_\_\_ den Rest der Zeitung  
\_\_\_\_\_.

## Speed-Reading bei Zeitschriften

Unterschiede zur Zeitung:

- Länge
- Mehr Abbildungen
- Allgemeiner gehalten

\_\_\_\_\_ auf Zeitschriften:

Einmal im Monat: Stelle das Metronom auf \_\_\_\_\_ Schläge pro Minute. Bei jedem Schlag blätterst Du um. Wähle nur die Artikel, die Dich aus dem Bauch heraus, total interessieren.

Gewöhnlich endet das darin, dass weniger als 1% der Zeitschrift wirklich gelesen werden muss, und man spart sich die anderen 99% der Anstrengung!

## Speed-Reading am Bildschirm

Note: Lesen am Bildschirm bedeutet \_\_\_\_\_ lesen!

### Umgebung:

# \_\_\_\_\_: Du brauchst ein gleichmäßiges, klares, weiches Licht ohne grellen Glanz

# \_\_\_\_\_: großer Kontrast erleichtert das Lesen

### Lesetechnik:

# \_\_\_\_\_: lange dünne Lesehilfe, wie etwa chin. Esstübchen oder Stricknadel, eventuell auch mit den Cursor-Steuertasten/ Mouse

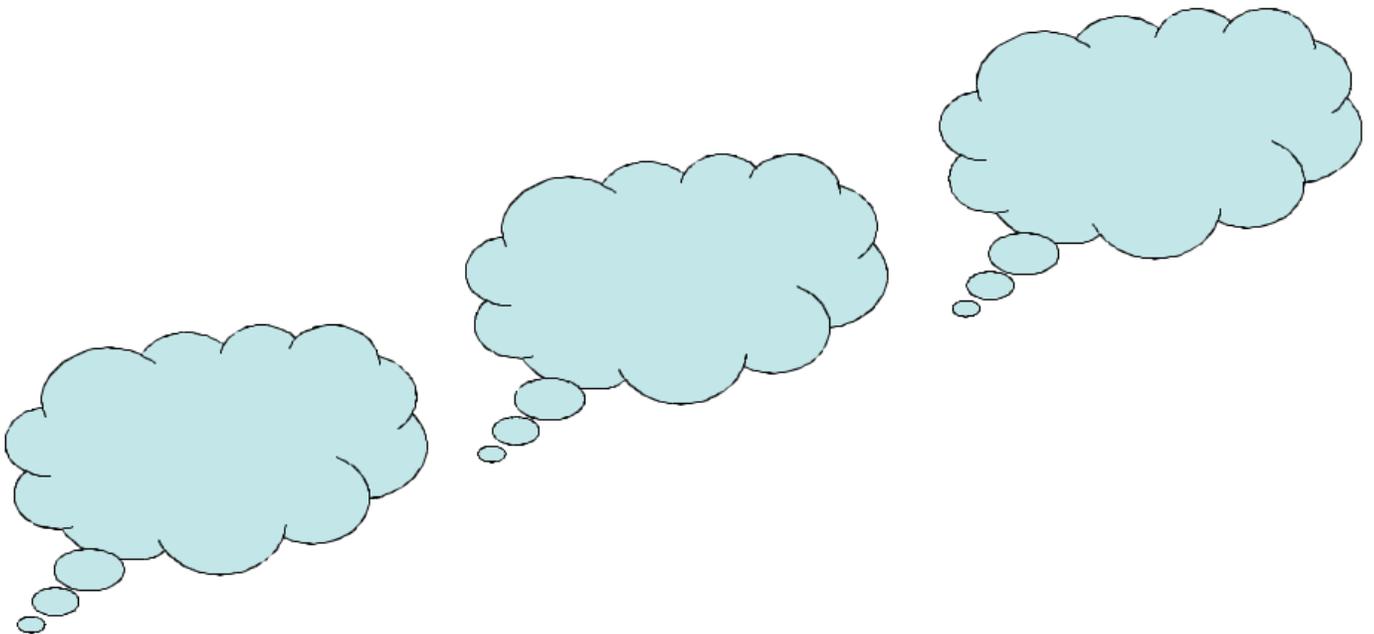
# \_\_\_\_\_: alle 10 - 15 min. eine visuelle Pause

# \_\_\_\_\_: passe die Schriftart auf Dein Auge an

# \_\_\_\_\_: am Gebräuchlichsten ist der einzeilige Abstand, denn dieser erlaubt es Deiner Randsehkraft, durch Anfixieren große Informations-einheiten aufzunehmen

Lesehilfe; wirt - weg; Biltzangriff; 60; 20% langsamer; Licht; Kontrast; Lesehilfe; Pause; Schriftart; Zeilenabstand

# **3 Dinge, die ich in den nächsten 72 Stunden umsetzen werde:**



- 1. Lese jeden Tag mind. 30 - 60 Minuten.**
- 2. Lege alte Gewohnheiten ab und wende die neuen Techniken an**
- 3. Erhöhe Dein Textverständnis und Deine Erinnerung**
- 4. Erweitere Deinen Wortschatz**
- 5. Verbessere fortwährend Deine Lesefertigkeit**
- 6. Werde erfolgreich!**



# Literaturempfehlung

## **Speedreading:**

Tony Buzan: Speed Reading; mvg Verlag; ISBN 3-478-71962-3

Holger Backwinkel/Peter Stutz: Schneller lesen; Haufe; ISBN 978-3-448-09409-1

Birgit Kuhn: Lesetechniken optimieren; Compact Verlag; ISBN 978-3-8174-7855-2

Ernst Ott: Optimales Lesen; rororo; ISBN 3-499-16782-2

Wolfgang Schmitz: Schneller lesen - besser verstehen; rororo; ISBN 978-3499630453

Michelmann: Effizient und schneller lesen; Anaconda; ISBN 978-3-86647-453-6

## **Konzentration:**

Gary Keller: The one thing; Redline Verlag; ISBN 978-3868816815

Cal Newport: Konzentriert arbeiten; Redline Verlag; ISBN 978-3868816570

Verena Steiner: Konzentration leicht gemacht; Piper; ISBN 978-3492302241

Andrea Solms: Konzentration trainieren; Compact Verlag; ISBN 978-3-8174-7280-2

Hesse/Schrader: Testtraining Konzentrationsvermögen; Eichborn; ISBN 978-3-8218-5938-5

## **Gedächtnistraining:**

Petra Binder: Kopftraining - So bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung, Springer Verlag, 2016, ISBN 978-3-708-80414-9

Geisselhart/Hofmann/Bürger: Gedächtnistraining; Haufe; ISBN 978-3-448-10146-1

Sabine Krämer: Gedächtnistraining; BZ; ISBN 3-8166-0201-0

Dominic O'Brien: Gedächtnistraining; Mosaik; ISBN 3-576-11641-9

## **Mindmapping:**

Tony Buzan: Das Mind-Map-Buch; mvg-Verlag; ISBN 978-3868824414

Horst Müller: Mind Mapping; Haufe Taschenbuch; ISBN 978-3648046845

Morgens Kirckhoff: Mind Mapping; Gabal; ISBN 3-89749-452-3