**Effektiv, schnell und sinnerfassend lesen**

**– eine Tippsammlung**



**Einfach effektiver lesen: 11 bewährte Strategien**

**1. Strategie: Niemals „einfach schneller lesen“**

Versuchen Sie manchmal, mit Willenskraft schneller in einem Text voranzukommen? Die Folgen sind: Erschöpfung und dadurch häufigere Lesepausen. Die Hast stört zudem den Lesevorgang. Sie übersehen Informationen, bemerken das und fühlen sich unsicher. Zur Abhilfe lesen Sie betont langsam weiter. Das jedoch vergrößert Ihre Zeitnot. Also beginnen Sie wieder, schneller zu lesen – und schon sind Sie mittendrin: im Teufelskreis der Lesehast.

Deshalb: Gehorchen Sie Ihrem natürlichen Lesetempo. Wie Sie dieses optimal ausschöpfen können, dazu mehr in den folgenden Strategien.

**2. Strategie: Subvokalisieren sorgt für Lesesicherheit**

Wer seine Lesegeschwindigkeit steigern will, hört oft, er solle das innere Mitsprechen, Subvokalisieren genannt, unterdrücken. Es bedarf aber dieses Mitschwingens im Klang der Wörter, damit der zu lesende Text in sprachlicher Reihenfolge sinnvoll aufgenommen werden kann. Subvokalisieren sorgt für ein gutes Lesegefühl, einen gleichmäßigen Lesefluss und garantiert Ihnen Lesesicherheit.

Nur im Rahmen der richtigen, langfristig antrainierten Schnell-Lese-Technik kann das Subvokalisieren wegfallen – es muss aber dort durch eine andere Steuerungshilfe ersetzt werden. Mehr dazu unter „Schnell-Lese-Techniken auf dem Prüfstand“.

**3. Strategie: Viel oder laut lesen – die Lesegeschwindigkeit bis auf das Vierfache steigern**

Lautes Lesen pflegt Ihre Lesemechanik und lässt auch das leise Lesen schneller werden. Denn es schenkt Ihnen ein im Klang gesichertes Lesegefühl, und das lässt Sie zügig und zuverlässig im Text vorankommen.

Ebenfalls autodidaktisch können Sie Ihr natürliches Lesetempo sogar bis auf das Vierfache steigern: indem Sie regelmäßig sehr viel lesen – ohne Hast und mit Genuss. Sie trainieren hiermit, dass Sie Klangfolgen kombiniert, wie ein Wort, lesen: „Der-kompetente-Berater“ – „steht-dem-Mandanten“ – „im-Bereich-der“ – „Investitions-Planungen“ – „zur-Verfügung“.

Bis zu vier Wörter können derart verknüpft werden. Mehr passen, bei üblichem Druckbild, nicht in einen Leseblick. Doch dieser Mechanismus wirkt nur, wenn er automatisch abläuft. Sie können ihn also nicht willentlich herbeiführen. Eine Mär sind die Versprechungen, Sie könnten durch Augenübungen die Blickspanne erweitern und damit Ihr Lesetempo erhöhen. Die Blickspanne lässt sich nicht erweitern.

Auch das Verstehen von Text ist nicht dem Willen unterworfen. Dass der Leser etwas versteht, vermag er nicht zu erzwingen. Dass er es versteht und behält, geschieht. Oder es geschieht nicht. Dann muss er noch einmal dasselbe lesen. Lesen als Funktion sowie das Verstehen und Behalten sind unwillkürlich ablaufende Prozesse.

**4. Strategie: Störquellen ausschalten – im Text, am Leseplatz und in der Leseumgebung**

* Bewegung im Leseumfeld – in der Gesichtsfeldperipherie – zieht die Augen an. Und dieser Reflex stört Ihr konzentriertes Lesen beträchtlich. Verbannen Sie also alles aus Ihrer Arbeitsumgebung, was sich bewegt: die Uhr mit Sekundenzeiger, den Bildschirmschoner, in dem sich Muster auf- und abbauen, oder auch die Stubenfliege.
* Schlechtes Licht bremst Ihr Lesetempo! Denn es hängt von der Helligkeit ab, ob für die Aktivierung unserer Netzhautzellen 150 oder 400 Millisekunden Belichtungszeit erforderlich sind. Optimal sind 1.000 Lux. Das entspricht in etwa dem Tageslicht bei bedecktem Himmel. Übrigens: Brillengläser schlucken Licht! Als Brillenträger sollten Sie für mindestens 1.200 Lux am Arbeitsplatz sorgen.
* Auch das Leseumfeld muss gut ausgeleuchtet sein. Der Raum darf nur wenig dunkler sein als der Leseplatz selbst. Denn die Augen schauen reflexartig immer wieder nach, was aus dem Dunkeln kommen könnte – ohne dass der Leser dies bemerken muss. Glanzpapier, spiegelnde Flächen und harte Farbkontraste in Ihrem Gesichtsfeld sind zusätzliche Störfaktoren.
* Ebenso ziehen Farben und Kontraste die Augen an und lenken Sie somit vom Text ab. Das gilt auch für Lesematerial mit fetten Überschriften und farbigen Fotos. Schauen Sie sich deshalb vor der Lektüre Überschriften und Abbildungen kurz an – dann sind sie beim Lesen, weil bekannt, etwas weniger attraktiv.
* In Texten, mit denen Sie arbeiten, sollten Sie nichts farbig markieren oder dick unterstreichen. Das stiehlt Ihnen nur Zeit. Außerdem ist der Nutzen zweifelhaft, weil solche Markierungen einen starken Reiz für die Augen darstellen, die somit vom übrigen Text abgelenkt werden. Machen Sie stattdessen feine Striche mit einem weichen Bleistift am Blattrand, oder verwenden Sie selbst klebende Notizzettel, die sich problemlos wieder entfernen lassen.
* Lesen Sie ohne Hintergrundmusik. Denn Melodie und Rhythmus des Musikstücks überlagern die Satzmelodie und den Sprachrhythmus – sie stören die Subvokalisation.

**5. Strategie: Planvoll lesen – und auch gezielt nicht lesen**

Dem Impuls zu folgen, sofort loszulesen, lässt eine Zeitfalle zuschnappen: das Lesen ohne Plan. Und wer das Lesen ganz rasch hinter sich bringen will, blockiert manchmal das Verstehen. Da spart es Zeit und macht den Kopf frei, sich vorher darauf zu besinnen, welches Ergebnis mit dem Lesen erzielt werden soll. Fragen Sie sich vor der Lektüre eines Textes immer:

* Welches ist mein Informationsbedarf?
* Kann dieser Text ihn befriedigen?
* Muss ich dazu den gesamten Text durchlesen?

Dazu gehört auch die Frage nach dem Anspruch des vorliegenden Textes: Wenn Sie z. B. über einen kurzen, sehr konzentrierten Text zu viel grübeln müssen, besorgen Sie sich lieber einen längeren und ausführlicheren.

**6. Strategie: Zwischen Lesen und Lernen unterscheiden**

Möchten Sie sich auch bei Ihrer begrenzten Lesezeit „dann wenigstens beim ersten Durchgang durch einen Text so viel wie möglich merken“ – weil Sie für einen zweiten Durchgang ohnehin keine Zeit haben? Das funktioniert nicht, denn Ihr Lesevorgang wird gestört.

Um Fakten auswendig zu lernen, setzen Sie das innere Mitsprechen großzügig ein – und produzieren ein Echo im Kopf. Während Sie ein Wort wiederholen, um es zu lernen, suchen Ihre Augen bereits die nächsten Klänge. Denn es soll im Text vorangehen. Das wiederholte Wort hallt hinein, überlagert die nächsten Töne – mit dem Erfolg, dass Sie sich im Text „verirren“ und dass immer wieder ein neuer Leseanlauf nötig wird.

Aber auch ohne das Ziel „Ich will mir alles merken“ kann die Zeitfalle Lernen zuschnappen. Und zwar immer dann, wenn Sie im Text auf Unbekanntes oder wenig Vertrautes stoßen. Denn die Methode, mit der wir lesen gelernt haben, steckt immer noch in uns: das wiederholte Buchstabieren, um Wörter zu entschlüsseln. Zumeist wird aber ein fremd erscheinendes Wort durch wiederholtes Lesen nicht verständlicher.

Trennen Sie darum die Lernsequenzen von Ihrer Lesearbeit ab. Und auch die Faktensuche gestalten Sie besser als separaten Vorgang. Dazu bekommen Sie mit der 9. Strategie zwei besondere Techniken an die Hand.

**7. Strategie: Tiefstapeln**

Wenig sofort zu lesen ist besser als der Vorsatz, später viel zu lesen. Darum sollten Sie, wenn Sie beispielsweise eine Zeitschrift zur Hand nehmen,

* sie zunächst systematisch einmal ganz durchblättern,
* dann darin gezielt punktuell lesen,
* nur extrem Wichtiges aufheben und
* schließlich den Rest vernichten.

Archivieren produziert fast immer nichts als Stapel und ein schlechtes Lesegewissen.

**8. Strategie: Die richtigen Lesepausen machen**

Unterbrechen Sie längeres Lesen am Stück durch Pausen um das Gelesene verarbeiten zu können. Damit geben Sie Ihrem Gehirn Zeit, etwas Ähnliches zu tun wie das, was der Computer beim Befehl „Festplatte aufräumen“ durchführt. Und: Ihre besten Einfälle haben Sie in den Lesepausen!

Gehen Sie in den Lesepausen herum, räumen Sie auf, ordnen Sie Ihre Ablage, gießen Sie die Blumen – aber sprechen Sie möglichst nicht. Also keine Telefonate oder Banddiktate. Denn Sprechen stört das Abspeichern des Gelesenen. Viele gute Ideen werden durch die Lektüre angeregt, entstehen dann aber viel später – spätestens in Ruhe am Feierabend.

**9. Strategie: Finden, blättern, überblicken mit System**

Bewegt sich etwas, dann schauen Sie automatisch auch hin. Auf diesen Reflex stützen sich die folgenden zwei Techniken.

**Suchwort-Technik**

Nutzen Sie diese Technik, wenn Sie beispielsweise in einem bekannten Text eine Passage wiederfinden oder einen neuen Text daraufhin prüfen wollen, ob er ein bestimmtes Thema anspricht bzw. bestimmte Informationen enthält.

Bewegen Sie den Zeigefinger Ihrer Schreibhand rhythmisch über den Text, ohne diesen zu berühren, und sprechen Sie dabei den gesuchten Begriff lautlos mit. Schwingen Sie von links nach rechts und zurück in zirka einer Sekunde, und decken Sie dabei mindestens drei Zeilen ab. Wenn Sie Ihren Zeigefinger zügig und gleichmäßig bewegen, schauen Ihre Augen immer dorthin, wo der Finger gerade nicht mehr ist.

Beachten Sie dabei:

* Der Abstand zwischen Finger und Text darf nur wenige Millimeter betragen, sonst betrachten Sie den Finger und nicht den Text. Der Finger darf das Blatt aber auch nicht berühren.
* Über Zeitungsspalten brauchen Sie für jeweils einen Schwung in jede Richtung eine halbe Sekunde, bei Buchseiten eine Dreiviertel- bis eine Sekunde.
* Die Wörter, die Sie mitsprechen, sollten kurz sein. Ansonsten splitten Sie: Suchen Sie beispielsweise nicht nach „Lesestrategien“, sondern nach „Lese“ oder „Strategien“.
* Versuchen Sie nicht, „nebenher“ zu lesen: Das kann Ihre Lesefunktion empfindlich stören; außerdem finden Sie das gesuchte Wort nicht.

**Blättern im Sekundentakt**

Sie benötigen einen systematischen Überblick über einen Text? Besser als das sprunghafte „Querlesen“ ist die Methode „Blättern im Sekundentakt“.

Setzen Sie Ihre rechte Hand blätternd rechts oben an, streichen Sie jeweils über den gesamten Text zweier Buchseiten nach unten links und wieder zurück. Ihre linke Hand fängt die Buchseiten auf und hält sie fest. Der Kopf bleibt ruhig, die Augen sind auf die Buchmitte gerichtet. Die Bewegung der Hand führt die Augen über die Textfläche. Auf diese Weise werden Sie einiges systematisch wahrnehmen. Der Kopf verarbeitet das Gesehene und produziert ein Bild vom Inhalt.

**10. Strategie: Vor dem Lesen zerlegen**

Das Blättern im Sekundentakt eignet sich z. B. sehr gut dafür, Zeitschriften durchzusehen. Welche Beiträge könnten für Sie interessant sein? Bei einem 200-seitigen Magazin haben Sie das in kaum mehr als anderthalb Minuten schnell herausgefunden – wenn Sie im Rhythmus bleiben. Widerstehen Sie dem Impuls, an einer interessanten Stelle zu verharren!

Wenn Sie nach dem Überblicken einer Zeitschrift planen, darin zu lesen, sollten Sie sie vorher zerlegen:

* Möchten Sie vieles darin lesen, blättern Sie die Zeitschrift erneut durch, und reißen Sie jedes Blatt heraus, das auf Vorder- und Rückseite für etwas wirbt. Legen Sie dabei die Zeitschrift vor sich auf den Tisch – stehend oder sitzend werden Sie bald den richtigen Winkel für das unkomplizierte und schnelle Herausreißen finden.
* Möchten Sie nur wenige Beiträge lesen, sollten Sie diese mit Hilfe eines Teppichmessers heraustrennen.

**11. Strategie: Gelesenes senkrecht durchstreichen**

Für den Fall, dass Sie weder das Reißen noch das Zerlegen mögen, gibt es noch eine andere, weniger zerstörerische Methode; das was Sie gelesen haben, sofort senkrecht mit Bleistift durchstreichen! Dabei führen Sie den Stift in der Hand, die nicht blättert, während des Lesevorgangs senkrecht nach unten durch die Spalten.

Vorteile: Nach einer Unterbrechung können Sie Ihre Lektüre exakt an derselben Stelle wieder aufnehmen. Zudem wissen Sie jederzeit, was Sie bereits bearbeitet haben. Und brauchen Sie den Text noch einmal „ungestrichen“, können Sie die weichen Linien leicht ausradieren.

**Effektives Lesen: DOs und DON’Ts**

Das sollten Sie tun:

* Lesen Sie ohne Hast: Akzeptieren Sie den natürlichen Lesefluss.
* Pflegen Sie die Lesemechanik ab und an durch lautes Vorlesen. Lesesicherheit – und damit ein höheres Lesetempo – erhalten Sie durch viel Leseübung.
* Gute Leseleistung bedarf guten Leselichts: 1.000 Lux sind optimal.
* Sorgen Sie für eine geeignete Leseumgebung: hell, ohne Bewegungsreize und ohne Hintergrundmusik.
* Überlegen Sie sich vor jeder Lektüre, welches Leseergebnis Sie erzielen wollen. Das spart Zeit und macht den Kopf für das Lesen frei.
* Zerlegen Sie Zeitschriften vor dem Lesen, oder streichen Sie senkrecht das durch, was Sie bereits gelesen haben.
* Sehen Sie sich fette Überschriften und farbige Fotos schon vor dem Lesen gezielt und systematisch an.
* Kennzeichnen Sie Texte mit feinen Strichen am Blattrand oder mit selbst klebenden Notizzetteln.
* Verwenden Sie zum Auffinden bestimmter Informationen die Suchwort-Technik.

Das sollten Sie vermeiden:

* Unterdrücken Sie nicht das innere Mitsprechen (Subvokalisieren).
* Ersparen Sie sich nutzlose Augenübungen und Ähnliches, was vermeintlich Ihren Sehorganen „Beine macht”.
* Lesen Sie nicht einfach drauflos.
* Markieren Sie Texte nicht farbig, und unterstreichen Sie nichts dick. Das fesselt die Augen und lenkt Sie vom Inhalt ab.
* Vermeiden Sie Quer- und Diagonallesen ohne wirkliche Systematik.
* Verlassen Sie sich nicht auf den Vorsatz, später viel zu lesen. Lesen Sie lieber wenig, aber richtig – und das gleich. Stapeln führt häufig nicht zum Lesen, sondern produziert vielmehr ein schlechtes Lesegewissen.

**Die Scan-Methode**

1. **Sie überlegen sich, was Sie wirklich suchen in dem Text.** Aber das ist nur der erste Schritt (der allerdings ist tatsächlich wichtig).
2. **Dann denken Sie darüber nach, welche Worte oder Fachbegriffe der Autor wohl verwenden müsste,** wenn er Ihr Thema behandelt.
3. **Die schreiben Sie auf ein extra Blatt Papier.** Wir haben die besten Erfahrungen mit ungefähr fünf Worten gemacht. Das kann aber stark variieren je nach Thema.
4. **Jetzt schauen Sie sich diese fünf Worte genau an und prägen sie sich ein.** Sie geben Ihrem Gehirn praktisch das Signal, dass Ihnen diese Worte wichtig sind und Sie sie gleich finden möchten.
5. **Als nächstes schauen Sie, in welchem Teil des Buches Ihr Thema behandelt wird** – damit Sie dort suchen, wo Ihre Zielworte wahrscheinlich auch vorkommen.
6. **Nun kommt der wichtigste Schritt:**

Sie legen die Hand auf die Buch- oder Manuskriptseite und ziehen sie zügig die Seite herunter.   
In spätestens zwei Sekunden müssen Sie unten sein, sonst dauert das Ganze zu lange. Und mit Ihrem Blick folgen Sie Ihrer Hand.

Sie laufen mit dem Blick praktisch Ihrer Hand hinterher.

Sie werden verblüfft sein, dass Sie auch bei diesem “viel zu hohen Lesetempo” ständig auf die Worte stoßen werden, auf die Sie sich mental vorbereitet haben.

1. **Wenn das passiert, haben Sie zwei Möglichkeiten:**  
     
   A: Sie verlangsamen Ihr Tempo so, dass Sie bewusst lesen können, worum es an der Stelle geht.  
     
   B: Sie machen sich kurz eine Notiz und schreiben sich die Seitenzahl auf, um dort später genauer nachzulesen.

**Schneller lesen lernen: Anleitung zum effizienten Lesen**

**Wichtiger Hinweis für Sie: In diesem Text erfahren Sie, wie Sie schneller lesen lernen können. Der Text umfasst ca. 3100 Wörter. Ein durchschnittlicher Leser braucht dafür 15 Minuten. Falls Sie derzeit die Möglichkeit nicht haben 15 Minuten konzentriert zu lesen, dann senden Sie sich den Link zu dieser Seite am besten per Mail zu. Nehmen Sie sich bei nächster Gelegenheit ein Zeitfenster von 15 Minuten und bearbeiten Sie diesen Text in Ruhe. So haben Sie mehr vom Inhalt.**

**2. Schneller lesen lernen: Gründe, Vorteile, Fokus**

* Wenn Sie schneller lesen lernen, verstehen Sie mehr vom Inhalt.
* Die gewonnene Zeit können Sie dazu nutzen einen Text intensiver zu bearbeiten, noch mehr zu lesen oder sich anderen Dingen zu widmen.
* Sie lesen die Texte konzentrierter und Ihre (Lese)Motivation steigt.
* Das schnelle Lesen sorgt dafür, dass Sie Ihren Stresspegel reduzieren. Durch das zügigere Lesen arbeiten Sie die Pflichtinformationen in kürzerer Zeit ab.
* Schnelllesen ist eine der besten Zeitmanagement-Methoden. Das ist einer der wenigen Bereiche, die seit der Grundschulzeit (wo das Lesen gelernt wurde) wenig weiter trainiert wurde.
* Der Fokus beim Erlernen der Schnelllesetechniken liegt auf Fachtexten. Allerdings werden Sie feststellen, dass das schnelle Lesen auch auf Genusstexte Auswirkungen haben wird. Sobald ein Krimi spannender wird, wollen Sie schließlich erfahren, wer der Mörder ist.

**3. Die Geburt der Schnelllesetechniken**

Begonnen hat alles zu Zeiten des Ersten Weltkrieges. Die Wahrnehmungsfähigkeit der Kampfflieger der Royal Air Force wurde so weit trainiert, dass diese innerhalb kürzester Zeit – 500 Millisekunden um genauer zu sein – Freund vom Feind unterscheiden konnten. Da die Erfolge sehr gut waren, lies der Transfer in andere Bereiche nicht lange auf sich warten. Und der Transfer war einem Mann zu verdanken, dessen Name selten mit Speed Reading im Zusammenhang gebracht wird: Guy Thomas Buswell.

Buswell kam rein zufällig als Student des York College mit einem berühmten Buch von Hugo Munsterberg zum Thema Psychologie und industrielle Effizienz in Berührung und fing an sich für die angewandte Psychologie zu interessieren. Als gelernter Apotheker begann er 1914 ein Aufbaustudium in angewandter Psychologie an der Chicago University. 1917 holte auch ihn der Erste Weltkrieg ein und er trat in den Signal Corps ein, eine Fernmeldetruppe. Rein zufällig kam er mit dem Training der Piloten in Berührung. Es faszinierte ihn, wie die Piloten innerhalb kürzester Zeit lernten, verschiedene Flugzeugtypen zu unterscheiden. Diese Erfahrung prägte seinen anschließenden Werdegang. Buswell kehrte nach dem ersten Weltkrieg an die Chicago University zurück und fing an das Leseverhalten von Menschen zu erforschen. Nach seiner Doktorarbeit »An experimental study of the eye-voice span in reading« folgte er dem Ruf einer Professur und widmete sein Leben der Erforschung des Lesens und den Verbesserungsmöglichkeiten des Lesens.

Den Begriff Speed Reading prägte allerdings ein anderer Mensch: Evelyn Wood. Sie erlebte im Studium wie einer Ihrer Lehrer – unklar ob Buswell – eine ca. 100-seitige Arbeit innerhalb von weniger als 5 Minuten durchgelesen hat. Das führte dazu, dass Sie anfing, sich stärker für das Lesen zu interessieren und an der eigenen Lesefähigkeit zu feilen. Sie gründete Reading Dynamics, ein Speed Reading System zur Schulung der Leseeffizienz. Das Speed Reading System wurde u.a. durch J.F. Kennedy bekannt, der nach dem Erlernen des Systems zu einem begeisterten Leser wurde. Ob Kennedy das Schnelllesen tatsächlich bei Evelyn Wood gelernt hat, ist jedoch unklar. Ab da verbreitete sich Speed Reading sehr rasch.

**4. Lesegewohnheiten, die uns am Schnelllesen hindern**

Professor Buswell führte mehrere Untersuchungen durch und Evelyn Wood griff einen großen Teil der Erkenntnisse auf. Ebenso griff auch der Wirtschaftspsychologe Dr. Stan Rogers parallel und unabhängig von Evelyn Wood das Thema Leseeffizienz auf. Jedoch war Tony Buzan derjenige, der das Thema Speed Reading in die Welt trug und den endgültigen Boom ausgelöst hat. Mittlerweile haben sich mehrere Ansätze entwickelt, die sich in einigen Kernpunkten ähneln: den Lesefehlern.

**Es gibt mehrere Lesegewohnheiten, die uns vom Schnelllesen abhalten. Sie erfahren die drei wesentlichen und was Sie am Sinnvollsten dagegen tun sollten.**

**4.1 Regression: wie das Zurückspringen Sie am Vorankommen hindert**

Falls Sie die Erfahrung gemacht haben, einem Menschen zuzuhören, der während des Gespräches gerne zu dem bereits Gesagten zurückgeht und es nochmal wiederholt, dann wissen Sie, wie mühselig das Zuhören sein kann. Es ermüdet Sie und am Ende kennen Sie in der Regel gar nicht die Aussage.

Genau das Gleiche spielt sich häufig beim Lesen ab. Haben Sie erlebt, dass Sie während des Lesens zurückspringen? Mitten im Satz? Das passiert zum Beispiel dann, wenn Sie ein Wort oder einen Satz nicht verstehen.

Wenn Sie allerdings permanent hin und her springen, erschweren Sie sich das Verständnis. Denn nach jedem Satz muss der Kopf die Redundanzen herausfiltern, Wörter, die übrig bleiben, müssen sinnvoll angeordnet und anschließend der Inhalt bewertet werden.

**4.2 Subvokalisieren: Die innere Stimme begleitet Sie**

Das Subvokalisieren ist das stumme Mitsprechen im Kopf. Als Sie das Lesen gelernt haben, war es notwendig sowohl laut als auch lautlos das Gelesene mitzusprechen. Die Wörter mussten vom Schrift- und Klangbild miteinander abgespeichert werden. Mit der Zeit ist Ihr Wortschatz gewachsen. Die Krücke »lautloses Mitsprechen« ist jedoch komplett geblieben.

**Ausflug zum schnellsten Sprecher der Welt – etwas Mathematik**

Dr. Winter demonstrierte bei »Wetten Dass…«, dass er der schnellste Sprecher ist, den man bisher kannte. Er sprach mehrere Zungenbrecher innerhalb kürzester Zeit aus. Für einen Zungenbrecher mit 71 Wörtern bzw. 309 Buchstaben brauchte er zum Beispiel 9,9 Sekunden. Das entspricht einer Geschwindigkeit von ca. 430 Wörtern pro Minute. Allerdings ist dieser Zungenbrecher recht knapp gewesen. Mit 4,35 Buchstaben je Wort (Durchschnitt) waren die Wörter kürzer als die typischen Wörter der deutschen Sprache. Ein durchschnittlicher Text besteht aus Wörtern mit durchschnittlich ca. 5,7 Buchstaben je Wort. Wäre der Zungenbrecher also ein typischer Durchschnittstext, dann hätte Dr. Winter eine Sprechgeschwindigkeit von ungefähr 330 Wörtern pro Minute.

Wie hilft Ihnen diese Erkenntnis beim Speed Reading lernen? Recht einfach: Wenn Sie alles mitsprechen, schaffen Sie es nicht schneller als 330 Wörtern pro Minute zu lesen. Wenn Sie schnell lesen lernen wollen, müssen Sie das Mitsprechen REDUZIEREN.

Wichtig und daher die Wiederholung: Es geht nicht um das Abstellen des lautlosen Mitsprechens. Sie brauchen es nach wie vor, um zum Beispiel unbekannte Wörter vom Klangbild und Schriftbild im Kopf ankommen zu lassen. Viele Wörter, die Sie heute lesen, kennen Sie allerdings. Daher empfiehlt sich das Reduzieren der Subvokalisierung.

**4.3 Wort-für-Wort lesen: wie Sie unnötig die Augen anstrengen**

Die dritte Lesegewohnheit, die Ihnen im Weg steht, ist das typische Einzelwortlesen. Als Sie das Lesen gelernt haben, war es entscheidend jedes Wort einzeln zu betrachten. Die Schreibweise und Anordnung der Buchstaben war maßgeblich für die Interpretation des Wortes.

Als erwachsener Mensch verfolgen Sie beim Lesen ein anderes Interesse: Sie wollen in der Regel für die Bedeutung des Textes und weniger die korrekte Schreibweise des Wortes erkennen.

Schnellleser lesen in sogenannten Sinngruppen. Eine Gruppe von Wörtern, die gemeinsam eine Botschaft tragen. Und das spiegelt sich meistens in 2-3 Wörtern bzw. 3-3,5cm wider. Natürlich nicht immer. Es gibt gerade in der deutschen Schriftsprache einzelne Wörter, die mehrere Bedeutungen in sich haben.

**5. Möchten Sie Ihre Leseeffizienz testen?**

Bevor Sie sich daran machen an der eigenen Lesegeschwindigkeit zu arbeiten: Testen Sie den aktuellen Stand. Das hat mehrere Vorteile: Einerseits kennen Sie Ihre derzeitige Leseeffizienz. Zum anderen werden Sie umso motivierter sein dran zu bleiben, wenn Sie Fortschritte sehen.

**Prüfen Sie nicht nur die Lesegeschwindigkeit, sondern auch den Verständnisgrad. Denn Tempo alleine sagt wenig aus. Sie haben hierfür zwei Möglichkeiten.**

**5.1 Lesegeschwindigkeit mit dem eigenen Text prüfen**

Sie brauchen eine Stoppuhr, z.B. Ihr Handy. Nehmen Sie einen beliebigen Text, den Sie sowieso lesen wollten. Starten Sie die Stoppuhr und lesen Sie den Text so, wie Sie normalerweise Texte lesen. Sobald Sie mit dem Lesen fertig sind, schauen Sie, wie lange Sie fürs Lesen gebraucht haben. Am Besten notieren Sie die benötigte Zeit. Rechnen Sie die benötigte Zeit in Sekunden um und notieren Sie den Wert.

Da beim Lesen der Texte keine vorgegebenen Fragen existieren, müssen Sie schätzen, wie viel Sie vom Inhalt verstanden haben. Wenn Sie einen Text lesen, bleibt Ihnen in der Regel nur das eigene Gefühl für das Verständnis. Notieren Sie auch diesen Wert.

Nun zählen Sie die Wörter der ersten zehn Zeilen zusammen und teilen diese durch die Zehn. Notieren Sie auch diesen Wert. Zählen Sie anschließend alle Zeilen zusammen und notieren Sie auch diese.

Jetzt rechnen Sie die eigene Lesegeschwindigkeit und die eigene Leseeffizienz aus.

Nehmen Sie die gesamten Zeilen \* Zeilen pro Wörter \* 60 Sekunden und teilen Sie den Wert durch die insgesamt benötigte Sekundenzahl. Dann kennen Sie Ihre Lesegeschwindigkeit. Um die Leseeffizienz auszurechnen, multiplizieren Sie das Lesetempo mit dem geschätzten Verständnis.

Beispiel: Sie haben 4:35 Minuten gebraucht, somit 4\*60 + 35 = 275 Sekunden. Ihrem Gefühl nach haben Sie ca. 70% verstanden. In den ersten zehn Zeilen waren 122 Wörter. Pro Zeile haben Sie sich 12,2 Wörter (122/10) notiert. Insgesamt hat der Text 80 Zeilen.

Sie rechnen nun 80 Zeilen \* 12,2 Wörter \* 60 Sekunden und teilen diesen Wert durch 275 Sekunden. Dabei kommt aufgerundet 213 Wörter pro Minute raus. Das ist nur die Lesegeschwindigkeit. Die Leeseeffizienz ist 213 Wörter pro Minute \* 70% / 100%. Das ergibt 149,1 bzw. ca 150 Wörter pro Minute Leseeffizienz.

Sie lesen und verstehen nach diesem Rechenbeispiel zeitgleich 150 Wörter pro Minute.

**6. Schritt für Schritt schneller lesen lernen**

Sie können bereits heute anfangen die eigene Lesefähigkeit zu verbessern. Die Vermeidung der Lesefehler ist der erste Schritt. Konkret bedeutet es:

* Lesen Sie vorwärtsorientiert! Das erleichtert Ihnen das Verständnis. Viele Informationen werden erst aus dem Zusammenhang klar. Durch das Zurückspringen erschweren Sie sich das Verstehen. Und die Vorwärtsorientierung sorgt automatisch dafür, dass Sie schneller lesen. Bei spannenden Texten, zum Beispiel Romanen, kommen Sie ja auch nicht auf den Gedanken zurückzuspringen.
* Reduzieren Sie die innere Stimme! Wenn Sie das lautlose Mitsprechen senken, werden Sie noch zügiger lesen. Denken Sie an den schnellsten Sprecher, der mit seinem Sprechtempo nicht über 330 Wörter pro Minute kommt.
* Lesen Sie in Sinngruppen! Eine Gruppe von Wörtern, die gemeinsam eine Information tragen, ist eine Sinngruppe. Bitte achten Sie darauf, dass Sie die Sinngruppen scharf erkennen. Die Peripherie (das verschwommene Sehen, das Erahnen des Textes) sollten Sie lieber sein lassen. Es erzeugt Unsicherheit. Bitte auch nicht mehrere Zeilen auf einmal lesen, das ist genau so wie das Zurückspringen (alle Informationen müssen in eine Logik gebracht werden). Bleiben Sie im Rhythmus jeder einzelnen Zeile.

Diese drei Punkte beziehen sich mehr auf den physischen Aspekt des Lesens. Daneben ist es entscheidend, dass Sie die Lesestrategien anpassen.

**7. Gehen Sie an den Text mit bedacht: Ihre Lesestrategie**

**Bevor Sie mit Lesen anfangen, müssen Sie wissen, warum Sie etwas lesen wollen. Was wollen Sie erreichen? Welches Ziel verfolgen Sie?**

Beginnen Sie nie mit dem Lesen, wenn Ihnen unklar ist, warum Sie den Text lesen möchten. Das Lesen um des Lesens willen ist eine passive Auseinandersetzung mit dem Text. Und damit Zeitverschwendung.

Es gibt ca. 10 Lesestrategien, die Sie anwenden können. Hier sind die häufigsten 5, die im Alltag zum Einsatz kommen.

**7.1 Lesetechnik Nummer 1: Vorausschau**

Die Vorausschau ist dazu gedacht einen Überblick über das Thema zu gewinnen. Es ist kein Lesen! Die Lesetechnik soll Ihnen eher helfen zu erkennen, worum es in dem Text geht und anschließend die Entscheidung zu treffen, ob dieser Text für Sie wichtig ist. Wenn Sie den Text lesen wollen, folgt die Wahl, wie Sie den Text lesen werden.

**7.2 Lesetechnik Nummer 2: Scanning**

Bekannt auch unter dem Namen »suchendes Lesen«. Die Anwendung der Technik findet statt, wenn nur eine bestimmte Information benötigt wird. Dabei achten Sie auf sinngebende Wörter, die im Zusammenhang mit der gesuchten Information auftauchen können. Je mehr sinngebende Wörter es sind, um so schneller kann die einzelne Botschaft gefunden werden.

**7.3 Lesetechnik Nummer 3: Skimming**

Aus dem englischen abgeleitet (to skim = abschöpfen) zielt die Technik auf die wesentlichen Inhalte ab. Die Hauptgedanken stehen im Vordergrund. Dabei bleiben Sie nicht bei den Detailinformationen stehen, sondern gehen großzügig weiter.

**7.4 Lesetechnik Nummer 4: Vollständiges Lesen**

Beim vollständigen Lesen geht es darum, dass Sie – wie der Name es schon sagt – alles vollständig lesen. Komplett, bis ins kleinste Detail. Achten Sie darauf ebenfalls vorwärtsorientiert vorzugehen. Nicht nur die Hauptgedanken, sondern auch die Details sind hierbei bedeutend.

**7.5 Lesestrategie PQRST / SQ3R**

Beide Strategien gehen in die gleiche Richtung und sind für Menschen gedacht, die das Gelesene anschließend verankern müssen. Zuerst die Bedeutung der Kürzel:

PQRST = Preview (Vorausschau), Question (Fragen), Read (Lesen), Summary (Zusammenfassen), Test (Prüfen)

SQ3R = Survey (Überblick), Question (Fragen), Read (Lesen), Recite (Wiedergeben), Review (Rekapitulieren)

Wenn Sie genauer hinschauen: Beide Techniken sind identisch. Nur der Name unterscheidet sich.

**Der Prozess beginnt mit der Vorausschau**, dem Überblick über den zu lesenden Text. Schließlich wollen Sie wissen, worum es hier geht. Achten Sie dabei auf die Überschriften, Zwischenüberschriften, Bilder, Tabellen, Hervorhebungen, Inhaltsverzeichnisse, Zusammenfassungen. Entscheiden Sie anschließend, ob Sie den Text lesen wollen. Falls Sie ihn lesen wollen, treffen Sie die Entscheidung, was Sie von dem Text erwarten. Was sind Ihre Ziele?

**Nach dem Überblick überlegen Sie sich Fragen zum Text**. Was wollen Sie wissen? Welche Informationen sind entscheidend? So seltsam es auch klingt: Die Fragen sorgen dafür, dass die eigene Aufmerksamkeit unterstützt wird.

**Nun beginnt das Lesen.** Lesen Sie erstmal, ohne zu bewerten. Hören Sie dem Autor zu. Sobald Sie den Text gelesen haben, können Sie leichter die wesentlichen Botschaften erkennen. Denn Sie kennen den gesamten Gedanken des Autors.

**Die Zusammenfassung folgt nach dem Lesen.** Gehen Sie den Text durch und markieren Sie die wesentlichen Botschaften. Oder nutzen Sie Notizzettel für die Markierungen. Sie können auch mit eigenen Worten die Hauptgedanken aufschreiben.

**Der Test bzw. die Rekapitulation** beinhaltet das Prüfen der Notizen und den Abgleich mit den Fragen bzw. dem bereits Bekannten. Haben Sie alle Informationen, die Sie gebraucht haben? Sind neue Fragen entstanden? Wie passt es mit Ihrem bisherigen Wissen überein? Hilfreich ist es, wenn Sie sich vorher bewusst geworden sind, was Ihr Ziel ist. Denn nun können Sie prüfen, ob das Ziel auch erreicht wurde.

**Empfehlung**: Nachdem Sie den Text erarbeitet haben treffen Sie eine sinnvolle Entscheidung, was mit dem erarbeitetem Wissen passieren soll. Schließlich haben Sie ja Zeit investiert, um sich die Gedanken des Autos zu verdeutlichen. Es wäre schade, wenn es verpufft.

**8. Auf dem Weg zum Schnellleser: Wie Sie schneller lesen lernen können**

Jeder Sportler, sämtliche Musiker trainieren die Fertigkeiten. Genau so ist es auch beim Schnelllesen. Wenn Sie schnell lesen lernen möchten, kommen Sie um ein Training nicht herum. Das schöne ist, dass das Training nicht viel Zeit in Anspruch nimmt. Und Sie müssen nicht extra ins Fitnessstudio, sondern haben jeden Tag Lesematerial zur Hand, welches Sie sowieso bearbeiten werden.

Quellen:

<http://www.improved-reading.de/schneller-lesen-lernen-anleitung-zum-effizienten-lesen/>

<http://www.einfacher-organisiert.de/effektivitaetstipps/einzelansicht/article/einfach-effektiver-lesen-11-bewaehrte-strategien/>

<http://www.centeredlearning.de/.speed-reading/effektiver-lesen/wesentliche-eines-textes-erfassen/>