



**Wolfgang Baitz**

**Personal- und Unternehmensberatung**

# ***Speedreading* – Effektiv lesen**

Vortrag am 12.10.16 für den  
BME Freiburg - Südbaden

Ihr Vorteil:

Übersicht über ein spannendes Thema,  
zügiger lesen können und behalten

# Informationen aufnehmen, so...



... oder so

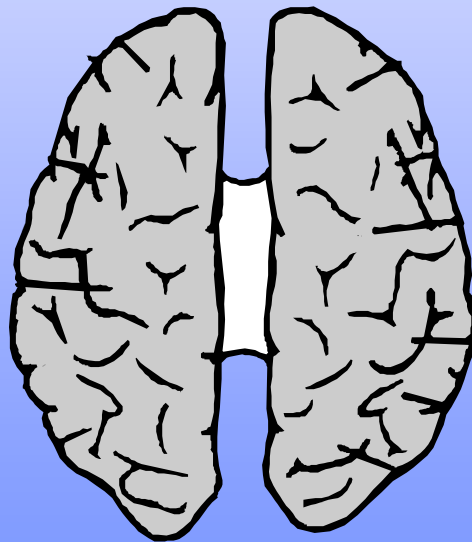


... oder gar so



# Lassen Sie sich überraschen

- Es gibt spannende  
Zusammenhänge,  
wie sich Verstand und Gehirn  
verhalten



# Speedreading – Effektiv lesen

1. Grundlagen
2. Zusammenhänge
3. Einflussfaktoren
3. Techniken, Vorgehensweisen
4. Schneller und besser lesen können

# Lesen, Definition

1. Wahrnehmung von Schriftzeichen
2. Aufnahme Gehirn
3. Assoziieren
4. Verstehen/Vorstellen
5. eigener Standpunkt
  - ↔ Erfahrung
  - Beurteilung
  - Folgerung

# Basics von Speedreading

wesentlich/unwesentlich

Schlüsselworte

allgemeine Aussagen

konkrete Aussagen

Relationen finden

**+ Techniken**



0 Ziel des Lesens definieren

1 schnell lesen



verstehen

2 Ich kann nur mit Interesse  
effektiv lesen

3 Es ist nötig, schnell genug zu  
lesen, UM zu verstehen

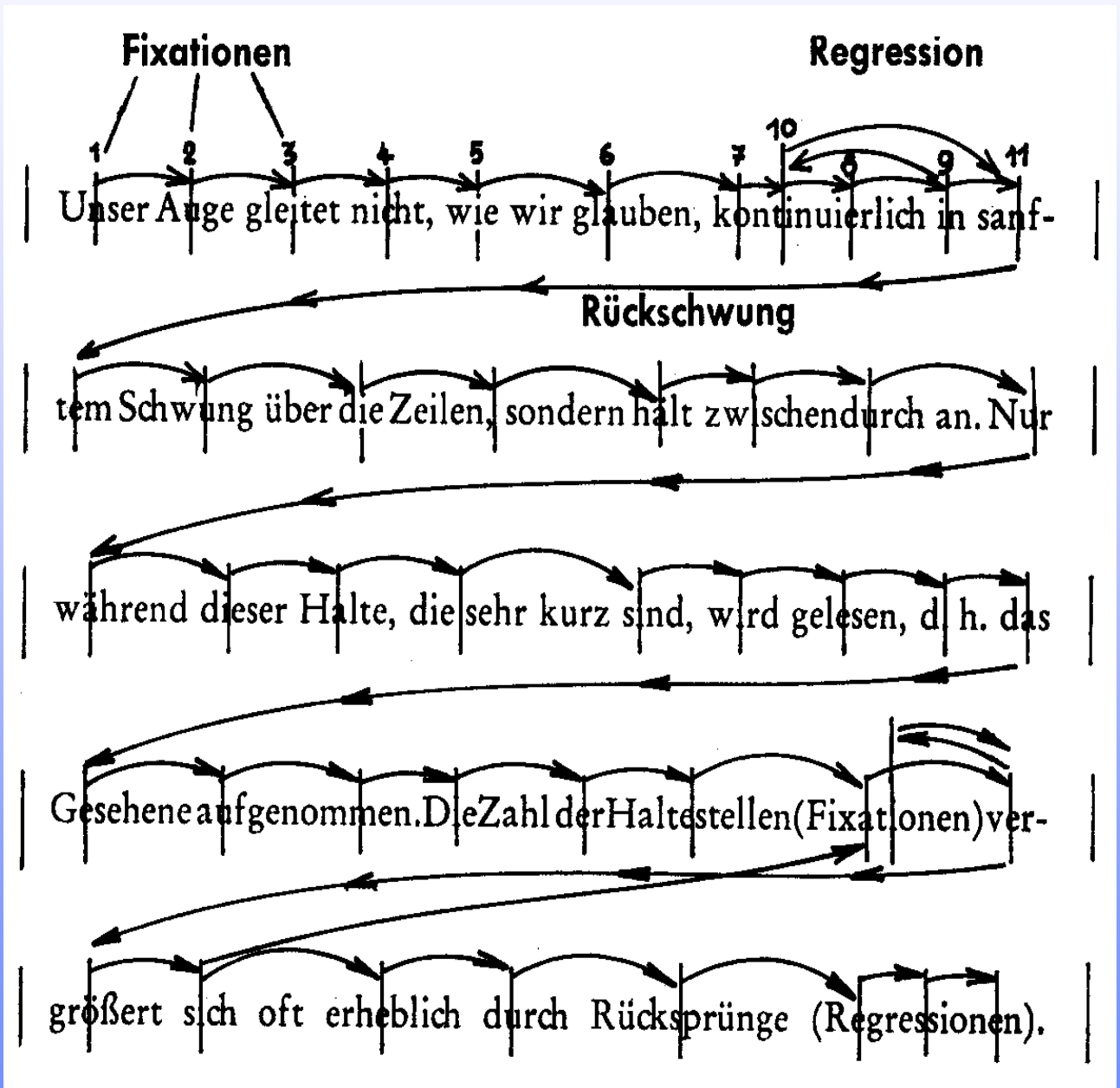
a) Nicht Worten sondern einer  
Idee folgen

b) Vermeidung zu vieler Assoziationen

!!!!

- Nicht dem Verlauf von Worten folgen -
- **sondern Ideen**
- Was heißt das??????

# Augenbewegungen beim Lesen



# Schnell lesen

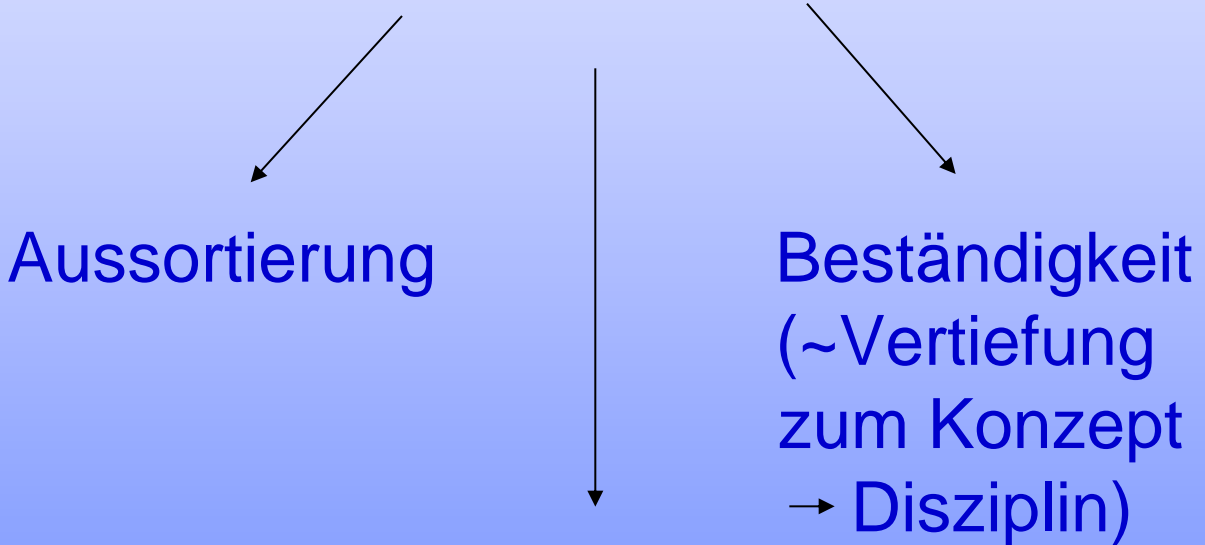
0. **Zielsetzung** wissen oder entwickeln
1. alte Lesegewohnheiten durch richtige ersetzen
2. Blickspannenerweiterung
3. Wortschatz, Wiedererkennung der Worte
4. Training = viel lesen

Lesen mit:

**Ziel**

eigene  
Fragestellung(en)

meine **Struktur** für den Text



Aussortierung

Beständigkeit  
(~Vertiefung  
zum Konzept  
→ Disziplin)

behalten  
(durch Vorstellung,  
Anschaulichkeit)

# Ziele

→ **Struktur** Sich einen Text zu eigen machen

- ① verschiedene Texte verschieden angehen

## Aussortierung nach:

- ① allgemeinen/konkreten Aussagen
- ② Schlüsselbegriffen
- ③ speziellem Fall
- ④ gründlicher Wiedergabe von Inhalten

# Lesen

## 1. Zielsetzung

a) klar, präzise

b) meine Denkweise  
(Ziel-, Denkweise)

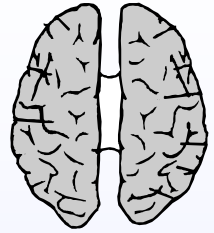
c) eigene Entscheidung

## 2. wann Bewertungen der Autor- Aussagen

a) ganz lesen, dann bewerten

b) bereits einzelne Aussagen  
bewerten

# Funktionen der Gehirnhälften



Es ist seit nunmehr 100 Jahren bekannt, dass unsere beiden Gehirnhälften verschiedene Funktionen besitzen. Erst Untersuchungen jüngerer Datums zeigen folgende genauere Details, wie auch auf dem Kongress der Gehirn-Medizin im November 1988 in München vorgestellt wurden:

## LINKE GEHIRNHÄLFTE

### sachliches Denken

linear

rational

logisch

kausal

Worte

Zahlen

strukturell

systematisch

Schritt für Schritt vom großen Ganzen zum exakten **Detail** (deduktiv)

Es gelte, die Funktion beider Hemisphären zusammenzubringen. Nur wenn man alle Aspekte des Menschen berücksichtigt, führt die Betrachtungsweise des "Ganzheitlichen Menschen" zum größtmöglichen Erfolg.



## RECHTE GEHIRNHÄLFTE

### Phantasie

**Kreativität**

**Spontaneität**

**Bilder**

**bildhaftes Denken**

Formen

Rhythmus

Ganzheitlichkeit

Intuition

Individualität

Motivation

emotionelle Aspekte

Simultaneität

seelische Urbilder (C.G.Jung)

Erkennen von Zusammenhängen





# Arten von Texten:

systematische Texte  
(wissenschaftliche  
Bücher, Skripten)

Sachtexte

Verfahrenstexte

Beurteilungstexte

Biographie

Romane/Belletristik

# **B. Spinoza**

Niederl. Philosoph, 1632 -1677

**Je verständlicher ein Vorgang ist, desto einprägsamer ist er für das menschliche Gedächtnis.**

**Je abstrakter ein Vorgang ist, umso leichter vergisst der Mensch ihn.**



# Definition von „abstrakt“

## abstrakt

(lat.: „weggezogen“)

gedanklich,  
theoretisch

nicht anschaulich  
nicht gegenständlich

allgemein

wesentlich

systematisch

Regeln

Gesetze

Prinzipien

Nichtbeachtung individueller Eigenschaften  
zugunsten gemeinsamer Befunde  
(Fremdwörterb. Lingen)

## konkret

bildhaft

anschaulich  
gegenständlich

spezifisch

detailliert

Vorstellung

Beispiele

# Grundstamm von Wörterbüchern

## 1. Deutsches Wörterbuch

Wahrig, Deutsches Wörterbuch oder Duden,  
Deutsches Universalwörterbuch, oder Duden,  
Bedeutungswörterbuch oder Knaur etc.

## 2. Lexikon

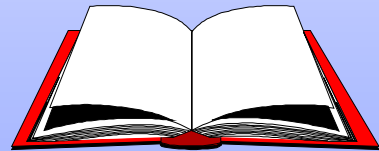
## 3. Etymologisches Wörterbuch

(Herkunft der Wörter)

Duden; Kluge; Etym. Wb. Akademie Verlag Berlin ua

## 4. Fremdwörterbuch

## 5. Fachwörterbuch



## 6. Wörterbuch der neuen Medien






(PC, Internet, Multimedia)

z.B. [hl-verlag.de](http://hl-verlag.de)

## 7. Fremdsprachenwörterbuch

**Der Unterschied  
zwischen dem richtigen Wort  
und dem beinahe richtigen  
ist derselbe wie zwischen  
dem Blitz und dem  
Glühwürmchen**

**Mark Twain**

	Bewußtseins-/ Unbewußtseins- zustand	EEG
Wachzustand	$\beta$	 ]
	$\alpha$	 ] 50 $\mu$
Schlaf-	<b>REM</b>	 ] 50 $\mu$ V
	$\theta$	 ] 50 $\mu$
	$\delta$	 ] 50 $\mu$ V

Die zwei Wach- und die drei Schlafphasen  
(vereinfacht dargestellt)

# Faktoren zur verbesserten Konzentration

Fähigkeit zur inneren Distanz; sich täglich Zeit für sich selbst nehmen

Entspannung, z. B. durch autogenes Training oder Musik

Sport: vermehrter Sauerstoff fürs Gehirn

Extroversionsübung

(Aufmerksamkeitslenkungsübung)

Biofeedback-Übung

Progressive Muskelentspannungsübung nach Jacobson

- Arbeitsmethodik: eins nach dem anderen erledigen, sich Zeit nehmen
- Richtige Ernährungsweise: z.B. Salate, Gemüse und Obst, speziell Vitamin-B-Komplex und Kalzium und Magnesium
- Beim Studieren von Texten darauf achten, alle Begriffe zu verstehen
- Vorstellungsvermögen, kreative bildhafte Assoziation
- Eigengestaltung des Arbeitsplatzes
- Innere Freude; hinter etwas stehen, eigene Entscheidungen machen, sich eigenen konstruktiven Standpunkt erarbeiten
- Genügend Schlaf



# Effektiv Lesen - Grundsätze

- „ICH KANN SCHNELL LESEN“
- MEINE EXAKTE ZIELSETZUNG BEIM LESEN
- Ohne (Hoch-)Konzentration läuft nichts
- Interesse an der Sache hilft immens
- SCHNELL LESEN + VERSTEHEN = EFFEKTIV LESEN
- NACH ÜBEREINSTIMMUNGEN LESEN
- Welcher Lesetyp bin ich?

# Effektives Lesen - Grundsätze 2

- WELCHER LESETYP BIN ICH

- Tüftler

- Wisch und weg



- Zielgerichteter Leser mit Breiten- und Tiefenwirkung

- Schnell lesen durch VIEL LESEN und Wiedererkennen

- Ist der Autor willens und in der Lage, etwas mitzuteilen?

# Die drei Gedächtnisspeicher

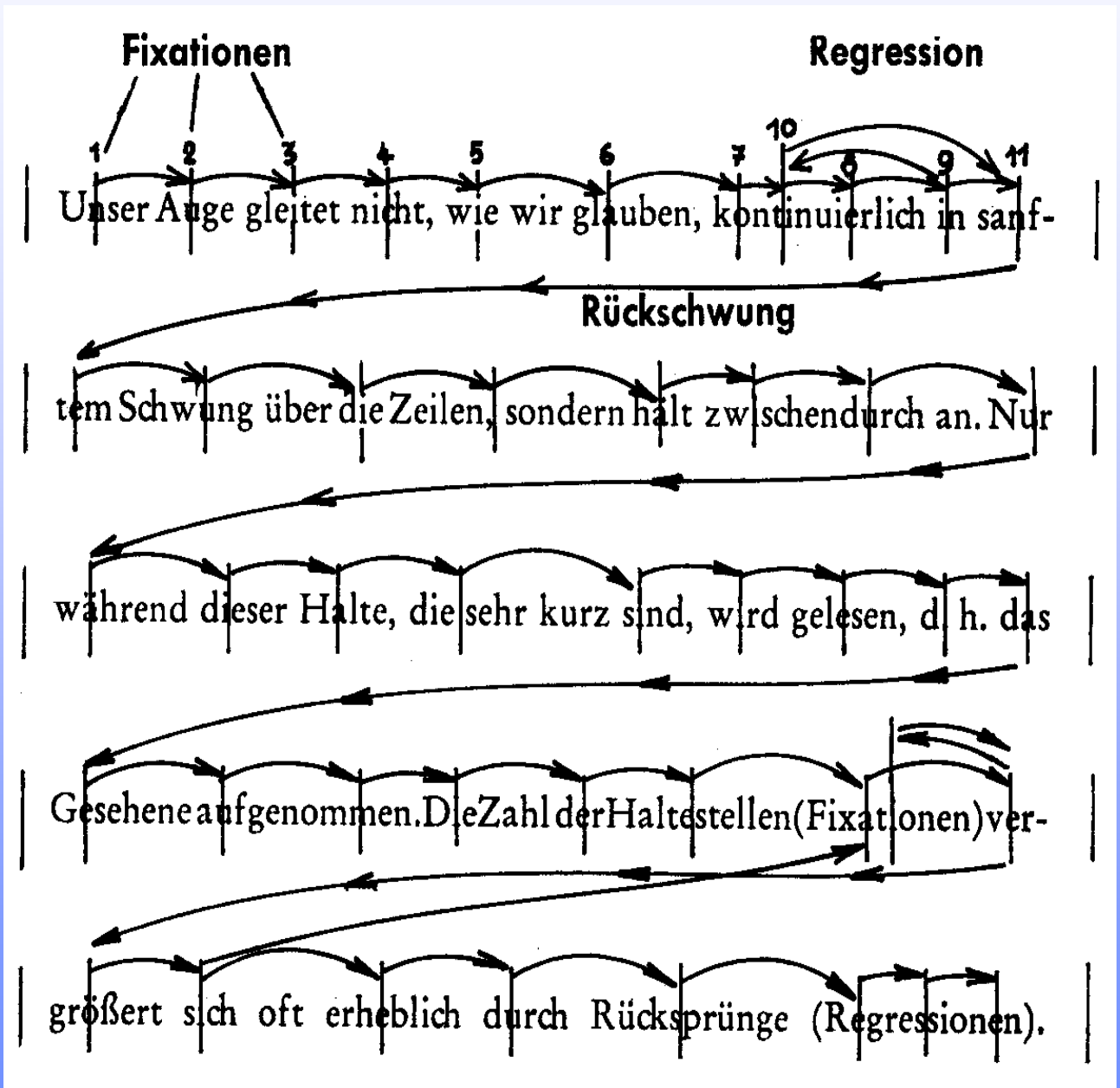
	Vorgang:	Dauer:
①	UKZ - Ultrakurzzeitgedächtnis ↓	20 Sekunden
	KZ - Kurzzeitgedächtnis ↓	20 Minuten
②	LZ - Langzeitgedächtnis	dauernd

## Vorgang ① wird gewährleistet durch

- a) wahrnehmen, sich bewußtmachen
- b) nachdenken, reflektieren, sich mit etwas auseinandersetzen
- c) emotionell verarbeiten
- d) vergleichen, Beispiele machen,
- e) Prioritäten setzen, entscheiden, folgern, (später neu bewerten)
- f) assoziieren, Unbekanntes an Bekanntes anknüpfen
- g) sich vorstellen, *kreative bildhafte Assoziationen*

## Vorgang ② wird durch Wiederholungen gewährleistet

# Augenbewegungen beim Lesen



# Leseblockaden

- Wort für Wort
- missverstanden  
(unbekannte) Worte
- Des-Interesse  
(keine Motivation)
- Schreibstil
- alles auf einmal behalten  
wollen / müssen

## Effektiv lesen - Einflussfaktoren

Einstellung ICH KANN SCHNELL LESEN

Motivation Ich möchte lesen

Interesse a) natürliches  
b) Interesse, einen Lesevorgang  
schnellstmöglich zu Ende zu führen

Konzentration

Verstehen

Wiederholen

Hochkonzentration

Blickspannenerweiterung

Entwicklung von Hochgefühl beim Lesen  
durch hohe Notwendigkeit

Lesen und Behalten

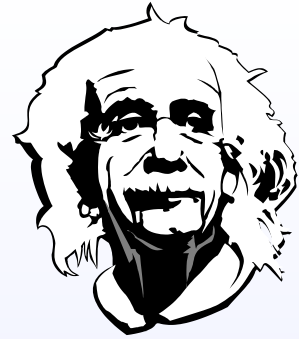
# Erinnern und vergessen



Durch die natürliche Selektion von Informationen wirkt gerade Erlebtes wichtiger und Vergangenes unwichtiger: „Vergessen ist Standard, Erinnern ist Ausnahme“.

Prof. Viktor Mayer-Schönberger, US-  
Universität Harvard

## Albert Einstein:



"Die Worte oder die Sprache, so wie sie geschrieben oder gesprochen werden, scheinen in meinem Denkmechanismus überhaupt keine Rolle zu spielen.,,

"Die psychischen Entitäten, die mir als Elemente des Denkens zu dienen scheinen, bestehen aus gewissen Zeichen und mehr oder weniger klaren Bildern, die sich willentlich reproduzieren und kombinieren lassen."



# Faktoren für ein verbessertes Gedächtnis

- Positive Grundeinstellung
- Klare präzise Zielsetzung; Prioritäten setzen
- Entspannung und Konzentration, z. B. durch Sport, Bio-Feedback, Autogenes Training
- Ausreichende Ernährung: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
- Interesse und Freude an der Sache / emotionelle Beteiligung
- Absicht in Bezug auf den Lernstoff

- Verstehen; Lernbarrieren bewältigen, Unbekanntes mit Bekanntem verknüpfen
- Wiederholung
- Kreative bildhafte Assoziationen, bildhaftes Denken
- Gedächtnis-Rhythmus
- Gesteigerte Selbstbestimmung und Eigenverantwortung: Zielsetzung groß genug - Energie durch hinreichend große Herausforderung
- Arbeitsmethodik / Aktionszyklus
- Distanzierungsfähigkeit, Loslassenkönnen