

Rationelle Lesetechniken  
**Schneller Lesen - Mehr behalten**

von

Christian Peirick

2006

Verlag Karl Heinrich Bock

Bad Honnef

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>V</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>XIII</b>
<b>Inhalt dieses Buches</b> .....	<b>XV</b>
<b>Bestandsanalyse</b> .....	<b>XVII</b>
<b>1. Lesestoff erkennen und verstehen</b> .....	<b>1</b>
<b>Inhalt des Abschnitts</b> .....	<b>1</b>
<b>Lesen hat viele Aspekte</b> .....	<b>1</b>
Einzelaspekte des Lesens:.....	<b>3</b>
Arbeitsplatz.....	3
Augen.....	6
Ernährung.....	6
Konzentration.....	7
Motivation.....	8
Zeitmanagement.....	8
Schneller lesen, besser verstehen und mehr behalten.....	8
Abschließende Bemerkungen.....	9
Neue Definition von Lesen.....	9
Erkennen.....	9
Assimilierung.....	9
Innen-Integration.....	9
Außen-Integration.....	9
Festhalten.....	10
Ins Gedächtnis zurückrufen.....	10
Kommunikation.....	10
Zwischenzusammenfassung.....	10
<b>Historie des Rationellen Lesens</b> .....	<b>11</b>
<b>Lesegeschwindigkeit</b> .....	<b>12</b>
<b>Funktionsweise des Lesens</b> .....	<b>16</b>
<b>Lesetempo-Bestandsaufnahme</b> .....	<b>18</b>
Ermittlung Ihrer Lesegeschwindigkeit:.....	20

## Inhaltsverzeichnis

<b>Lesehemmnisse</b> .....	22
Das Buchstabieren.....	22
Wort-für-Wort-Lesen.....	22
Vokalisation.....	23
Subvokalisation.....	24
Langsames, unkonzentriertes Lesen.....	25
Zu viele und/oder zu lange Fixationen.....	26
Regressionen.....	26
Lesehilfen??.....	28
<b>Tempobremsen durch den Lesestoff</b> .....	29
Redundanzen.....	30
Fehler in Texten.....	36
<b>Erweiterung der Blickspannweite</b> .....	38
Blitzkartentechnik.....	38
Fixierung innerhalb der Zeile.....	42
<b>Wortschatzerweiterung</b> .....	43
Vorgehensweise bei Fremdwörtern.....	43
Selbsterklärung.....	44
Wortpräfixe - die Kraft der Wortanfänge -.....	44
Wortsuffixe - die Macht der Wortendungen -.....	46
Wortwurzeln - die Herkunft der Wörter -.....	48
Hinweise zur Wortschatz-Erweiterung.....	50
<b>Zusammenfassung</b> .....	50
<b>2. Übung zur Augenentspannung</b> .....	53
Palmieren.....	53
Schnelle Fokuswechsel.....	53
Suchaufgaben für die Augen.....	54
<b>3. Beschleunigung des Lesetempos</b> .....	55
<b>Fixationstechnik</b> .....	56
Fixationsübung 1 „Ausschluss aus der Hierarchie“.....	56
Fixationsübung 2 „Emilias Brief an ihre Eltern“.....	59
<b>Fixationstechnik beim Überfliegen</b> .....	61
Fixationsübung 3 „Misserfolgsserien beenden“.....	61

<b>Lesen in Sinneinheiten.....</b>	<b>63</b>
<b>Richtungswörter.....</b>	<b>63</b>
Geradaus-Wörter.....	64
Keine Veränderung der gedanklichen Richtung.....	64
Weiterführung mit Beginn einer noch wichtigeren Idee.....	64
Beibehaltung des Gedankengangs, aber Schlusspunkt.....	64
Andere-Richtung-Wörter.....	64
<b>Konjunktionen.....</b>	<b>65</b>
Wortbedeutung und Auffinden.....	65
Funktion.....	65
<b>Erkennen wesentlicher Informationen.....</b>	<b>66</b>
Schlüsselwörter.....	67
Leserabhängigkeit.....	67
<b>Absatzanalyse.....</b>	<b>67</b>
Erklärende Absätze.....	68
Beschreibende Absätze.....	68
Verbindende Absätze.....	68
<b>Unterschiedliche Lesegeschwindigkeiten.....</b>	<b>68</b>
<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>69</b>
<b>4. Lesestoffselektion.....</b>	<b>71</b>
<b>Arbeiten unter Zeitdruck</b>	<b>72</b>
Arbeitsplanung.....	74
<b>Leseabsicht.....</b>	<b>74</b>
Hilfreiche Fragestellungen.....	75
<b>Textselektion.....</b>	<b>76</b>
Übung an konkretem Text.....	77
<b>Buchselektion.....</b>	<b>79</b>
Information von Umschlagsseiten.....	80
Überblick über das Buchinnere.....	81
Nähere Begutachtung einzelner Passagen.....	82
<b>Selektion bei Artikeln in Zeitschriften</b>	<b>83</b>

<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>84</b>
<b>5. Fortgeschrittene Lesetechniken</b>	<b>85</b>
<b>Insellesen</b> .....	<b>85</b>
Insellesen-Übungstext „Wie kann ein Osterhase Schokoeier legen?“	86
<b>Überblick über die Schnellesetechniken</b>	<b>89</b>
Querlesen.....	89
Zwei-Zeilen-Schwung.....	89
Variabler Zeilenschwung.....	90
Rückwärtsschwung.....	90
„S“-Methode.....	91
Slalomlesen/Zick-Zack-Methode.....	91
Schleife.....	92
Vertikale Wellenbewegung.....	92
Beidseitige Lesehilfe.....	93
Langsames „S“.....	93
Spirallesen.....	94
<b>Slalomlesen</b> .....	<b>94</b>
Augenübung zur Einstimmung.....	94
Slalomleseübung 1 „Gibt es den Weihnachtsmann“.....	96
Slalomleseübung 2 „Altautos müssen verwertet werden“.....	98
Slalomleseübung 3 „Fremdsprachen lernen und Wortschatz“.....	100
<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>103</b>
<b>6. Rationelles Überfliegen</b>	<b>104</b>
<b>Hauptformen des Überfliegens</b>	<b>104</b>
Orientierendes Überfliegen.....	104
Selektives Überfliegen.....	104
Überfliegen mit Schlüsselwörtern.....	105
<b>Anwendungsgebiete für Überfliegetechniken</b> .....	<b>105</b>
Vorschau.....	105
Auswahllesen.....	106
Lokalisierung spezieller Informationen.....	106
Textwiederholung.....	106
<b>Überfliegen an konkreten Beispielen</b> .....	<b>107</b>

Überfliegeübung 1 „Hinterbank und Sommerloch".....	107
Überfliegeübung 2 „Bianco, Rosso und was weiter".....	112
<b>Einschub Wörterzahlermittlung</b> .....	<b>117</b>
<b>Selektives Lesen</b> .....	<b>118</b>
Selektionsübung 1.....	118
Selektionsübung 2.....	118
Hinweise zur Detailsuche.....	119
Detailsuchübung 1 „Ökologische Steuerreform...".....	119
Detailsuche bei anderen Gelegenheiten.....	130
Detailsuchübung 2 „Gesundheitstipps rund ums Bad".....	131
Detailsuchübung 3 „Häufige Fragen zum Gehirn".....	133
<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>135</b>
7. Lesestoff- und Arbeitsorganisation.....	136
<b>Zielsetzung</b> .....	<b>137</b>
<b>Prioritäteneinteilung (A-B-C-Prinzip)</b> .....	<b>138</b>
Pareto-Zeitprinzip.....	138
Eisenhower-Methode.....	139
Übertragbarkeit aufs Lesen.....	140
<b>Zeitplanung</b> .....	<b>140</b>
Schriftlichkeit.....	141
Zeitplanung konkret.....	142
Biorhythmus.....	142
Störungen ausschalten.....	142
Lesezeitplanung.....	143
Lesestoffvorrat.....	144
<b>Lesestoffdelegation</b> .....	<b>145</b>
<b>Lesemotivation</b> .....	<b>145</b>
Wichtigkeit der Selbstmotivation.....	146
Selbstbetroffenheit erzeugen.....	146
Wettbewerb mit sich selbst und Selbstbelohnung.....	146
Unangenehmes sofort.....	147
Organisation der Arbeitsumgebung.....	147
Gegenposition einnehmen.....	147
Eigenes Wissen einsetzen.....	148

## Inhaltsverzeichnis

Gedankliche Antizipation.....	149
Antizipationstext Picasso.....	149
Absatzspiel.....	159
Verblüffende Erkenntnis.....	160
<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>160</b>
<b>8. Lesestoff behalten und abrufen</b>	<b>161</b>
<b>Grundlegendes zum Gedächtnis.....</b>	<b>161</b>
Gedächtnisübung erster Teil.....	162
Abschlusstest zur Lesegeschwindigkeit.....	191
Gedächtnisübung zweiter Teil.....	163
Sonstige Merkhilfen.....	163
Geschichte ausdenken.....	163
Merksatz aus Anfangsbuchstaben.....	164
Verknüpfung mit Bildfolge.....	165
<b>Notizen zum besseren Merken</b>	<b>165</b>
Notizen in Listen- oder Gliederungsform.....	166
Zusammenfassung.....	166
Tabelle der Schlüsselwörter.....	166
MindMaps®.....	166
Empfohlene Vorgehensweise.....	167
Anwendungsmöglichkeiten.....	168
Vorteile von MindMaps®.....	169
Weiterführende Informationen zu MindMaps®.....	170
Leseschemata/Strukturbilder.....	170
Leseschema 1 „Was ist rationelles Lesen“.....	170
Leseschema 2 „Miteinander auskommen“.....	171
Wichtigkeit von Farben.....	172
Leseschema 3 „Die Schlafkrankheit“.....	172
Allgemeine Hinweise.....	174
Leseschema-Vorschläge.....	174
Abbildung 9.....	174
Wahl der Notizmethode.....	176
Vorhaben.....	* 176
Dokument.....	176
<b>Markieren in Texten.....</b>	<b>176</b>
Entwicklung eigener Markierungen.....	177
<b>13 Schritte zum Behalten</b>	<b>177</b>

<b>Lesetext „Was können wir von den Deutschen lernen“</b> .....	179
Meine Vorschläge für Absatzüberschriften.....	183
Mein Leseschemavorschlag.....	184
<b>Zusammenfassung</b> .....	184
<b>9. Lesen am Computerbildschirm</b> .....	<b>185</b>
<b>Besondere Lesestoffe (E-Mails)</b> .....	185
Vor- sowie insbesondere Nachteile.....	185
Selektion bei E-Mails.....	186
<b>Nachteile des Lesens am Bildschirm</b> .....	187
Größe des Bildschirms.....	188
<b>Vorteile des Lesens am Bildschirm</b> .....	188
Suche nach Schlüsselwörtern.....	188
Veränderung der Textbreite.....	189
Inhaltsverzeichnis mit Sprungmarken.....	189
Verändern von Schriftart, -größe und Zeilenabstand.....	189
<b>Blättern oder Scrollen?</b>	<b>189</b>
<b>Zusammenfassung</b> .....	190
<b>Ausblick auf die Zukunft</b> .....	191
<b>Anhang 1</b> .....	195
<b>Tabelle Lesetempo-Berechnung</b> .....	<b>195</b>
<b>Anhang 2</b> .....	196
<b>Lösungen zu Fragestellungen im Buch</b> .....	196
Zum Abschnitt „Redundanzen“.....*	196
Königsberg und Preußen.....	196
Reihenfolge der Buchstaben.....	196
Landung auf Malta.....	197
Satzergänzungen.....	197
Zum Abschnitt „Fixierung innerhalb der Zeile“.....	198



## Inhaltsverzeichnis

Zur Fixationsübung 3 „Misserfolgsserien beenden“.....	198
Zur Slalomleseübung 3 „Fremdsprachenlernen und Wortschatz“.....	198
Zur Überfliegeübung 1 „Hinterbank und Sommerloch“.....	199
Zur Überfliegeübung 2 „Bianco, Rosso und was weiter?“.....	199
Zur Detailsuchübung 1 „Ökologische Steuerreform“.....	199
Zum Fragenkatalog am Beginn des Abschnitts „Lesestoff- und Arbeitsorganisation.....	200
Lösung zur Gedächtnisübung.....	201
Literaturliste.....	202
<b>Bücher zum Thema Rationeller Lesen.....</b>	<b>202</b>
<b>Bücher zum Thema Mind Mapping.....</b>	<b>203</b>
<b>Sonstige Bücher.....</b>	<b>203</b>
Stichwortverzeichnis.....	205