

Schneller lesen

Zeit sparen,
das Wesentliche erfassen,
mehr behalten

Holger Backwinkel, Peter Sturtz

4. Auflage

Inhalt

Vorwort

So bewältigen Sie die Informationsflut

Keine Zeit mehr zum Lesen?

Das Ziel des Trainingsprogramms

Ermitteln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit

Wie schnell lesen Sie - wie viel behalten Sie?

Der 1. Lesetest

Vermeiden Sie Lesebremsen

Legen Sie unproduktive Lesegewohnheiten ab

Der 2. Lesetest

Konzentration erhöhen und Blickspanne
erweitern

Langsames Lesen lenkt ab

So konzentrieren Sie sich besser

Aufwand und Nutzen abwägen:

das Pareto-Prinzip

Blickspanne und Augenbewegung

Der weiche Blick
Augentraining und Entspannungsübungen
Gehirnjogging
Der 3. Lesetest
Das Unterbewusstsein liest mit!

Schaffen Sie optimale Rahmen-
bedingungen
Das Lesen richtig organisieren
Für jedes Leseziel die richtige Lesestrategie
Der Königsweg beim Lesen
umfangreicher Texte
Der Abschlusstest
Plädoyer für genussvolles Lesen

Stichwortverzeichnis