

Wolfgang Schmitz

Schneller lesen – besser verstehen

unter Mitarbeit von
Friedrich Hasse und Britta Sösemann

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Halt, nicht weiterblättern! Anleitung zum Umgang
mit dem Buch 13



Prinzipien effizienten Lesens (Theorie)

I Lesen lernen muss man zweimal! 19

Der Sinn des Lesens 19

Wie alles begann – prägende Lesegewohnheiten 21

Drei Haupt-Lesefehler 23

Fünf Prinzipien des «erwachsenengerechten» Lesens 27

II Sinngruppen erfassen: Vom Fingerhut zur Schaufel 30

Von Wörtern zu Wortgruppen durch «Weitwinkelfokus» 30

Von Wortgruppen zu Sinngruppen: «Weitblick» schafft
Durchblick! 45



III Vertrauen Sie auf Ihr (Wort-)Gedächtnis 53

Regression: Doppelt hält nicht immer besser 53

Die Stimme im Ohr bändigen 59



IV Sinnsignale erkennen oder: Her mit der Aussage! 65



PRAXIS IV

V Springen Sie nicht kopfüber in unbekannte Gewässer! 71

Vorausschau spart Zeit und Kraft 71

Flexible Lesestrategien: So beherrschen *Sie* den Text (und nicht umgekehrt) 80



PRAXIS V

VI Wissen erarbeiten: Besser lesen. Mit System. 93

Textverstehen als mehrstufiger Prozess 93

... und was sagt das Gedächtnis zu unseren Leseempfehlungen? 96

Schwierige Texte lesen und behalten 103

Lesen und Tangotänzen – Tipps für den Lernprozess 108

Besseres Lesen muss man üben (Praxis)

I Wie effizient lesen Sie jetzt? 115

Freies Lesen 115

Verständnistest 120

Augenübungen 129

Kurzübersicht Theorie I und II 136



**ANLEITUNG ZUM
UMGANG MIT DEM BUCH**

II Starten Sie Ihr Training! 139

Fokussierungsübungen 140

Sinngruppenübungen 144

Augenübungen 154

Verständnistest 161

Augenentspannungsspiel 170

Kurzübersicht Theorie III 171



III Erste Erfolge? 173

Sinngruppenübungen 174

Augenübungen 175

Verständnistest 181

Augenentspannungsspiel 190

Kurzübersicht Theorie IV 191



IV Nicht verzagen – üben! 193

Sinngruppenübungen 194

Augenübungen 195

Verständnistest 201

Augenentspannungsspiel 209

Kurzübersicht Theorie V 210



V Freuen Sie sich auf gute Ergebnisse – auch im Alltag! 212

Übungen: «Scanning» und «Skimming» 213

Sinngruppenübungen (optional) 217

Freies Lesen 218

Augenübungen 224

Verständnistest 231

Augenentspannungsspiel 240

Übung: «Paragraphing» Theorie VI 241



Anhang

Literatur **243**

Sachregister **245**

Danksagung **249**

Ergebnisbogen **251**