

**Wolfgang Schmitz,  
Britta Sösemann, Friedrich Hasse**

# **Schneller lesen - besser verstehen für Jugendliche**

Mit Illustrationen von  
Simon Reichelt

# Inhalt

## **Vorwort 9**

Lesen kann ich doch - oder? 13

Trainingsanleitung 17

## **I Wie gut und schnell liest du jetzt? 20**

Verständnistest 20

Augenübungen 31

## **II A Henne oder Ei - was ist wichtiger (beim Lesen)? 39**

**B ... und noch zwei Lesetests 45**

Freies Lesen 45

Lautleseübung 46

## **III A Nimm's sportlich - Lesen will trainiert sein! 51**

Lesen - eine Herausforderung für unser Gehirn 51

Wie funktioniert Lesen überhaupt? 53

Erster Hauptlesefehler: Einzelwortlesen 57

Öffne die Einzelwort-Falle: Wortgruppen sehen 62

**B Trainingsbeginn - fang einfach an! 69**

Fokussierungsübungen 70

Wortgruppen- / Sinngruppenübungen 76

Augenübungen 84

Verständnistest 93

Augenentspannungs-Spiel 102

## **IV A Größere Schritte wagen: Sinngruppen erfassen 104**

Sinngruppen machen Sinn 104

Dein «Netz» beim Lesen: der Zusammenhang 107

Peripheres Sehen: Antennen ausrichten 109

Zeichensetzung: hilfreiche Knoten im «Netz» 110

**B Schritt für Schritt zum Erfolg 113**

Fokussierungsübungen 113

Sinngruppenübungen 117

Augenübungen 120

Verständnistest 127

Augenentspannungs-Spiel 136

Lautleseübung 137

**V A Vertraue dir selbst - auch wenn es schwerfällt 139**

Zweiter Hauptlesefehler: häufiges Zurückspringen 139

Unabsichtliches Zurückspringen - ganz schlecht! 140

Absichtliches Zurückspringen - das gute 142

Absichtliches Zurückspringen - das schlechte 143

**B Sieh den Fortschritt (nicht die Fehler)! 146**

Fokussierungsübung 147

Sinngruppenübungen 148

Vollständige Dynamik - dynamische Vollständigkeit 150

Augenübungen 152

Verständnistest 159

Augenentspannung 169

Lautleseübung 169

**VI A Moment - ich lade gerade Wörter herunter 171**

Je größer unser Wortschatz ... 171

... desto besser verstehen wir einen Text 172

Unsere Bibliothek im Kopf - das mentale Lexikon 175

Dritter Hauptlesefehler: vollständiges Mitsprechen 177

Der Weg zum Lese-Profi 179

**B Dranbleiben - auch bei Kilometer 32 ... 183**

Fokussierungsübung	184
Sinngruppenübungen	187
Augenübungen	188
Wortschatzübung	193
Verständnistest	197
Augenentspannung	205
Lautleseübung	206

**VII A Das Ziel im Blick behalten! 207**

«Ich komme oft über den Anfang nicht hinaus ...»	207
Vor dem Lesen (1): Kennst du deine Leseziele?	210
Vor dem Lesen (2): die Vorausschau	211
Verschiedene Wege gehen	215

**B Die Zielgerade - nicht aufgeben! 222**

Flexible Lesestrategien	222
Skimming-Übung	225
Freies Lesen	227
Scanning-Übung	228
Augenübungen	230
Verständnistest	237
Augenentspannungs-Spiel	245
Absatzspring-Übung	247

**VIII Wissen erarbeiten: mit System lesen und lernen 248**

Ein Gedächtnis wie ein Sieb?	248
Wie funktioniert unser Gedächtnis?	250
Wie wandert der Text am besten in den Kopf?	258
Dauerparkplatz für Textwissen schaffen	266
... und was ist noch wichtig?	270

**ANHANG 279**

Literatur 279

Stichworte als Gedanken-Landkarte 281

Sachregister 282

Danksagung 284

Ergebnisbogen 285