



Schnelles Lesen ist ein wesentlicher Baustein für den Erfolg in Ausbildung und Beruf. Immerhin erhalten wir etwa 70 % unserer Informationen schriftlich. Stellen Sie sich die Zeitersparnis vor, wenn Sie Ihre Lesegeschwindigkeit verdoppeln! Das macht in einem Jahr mehr als zwei Wochen Arbeitszeit aus!

Warum verdoppeln Sie nicht Ihre Lesegeschwindigkeit?

Wenn ich meinen Teilnehmern diese Frage etwas provokant stelle, kommen sofort Gegenargumente, das dies nicht funktioniert oder aber keinen Sinn macht. Spannend ist, dass nach dem Seminar die Teilnehmer ihre Lesegeschwindigkeit deutlich erhöht haben... und es war eher einfach.

Manche Teilnehmer haben die Sorge, dass schnelleres Lesen dazu führt, die Inhalte nicht gut abzuspeichern. Es ist eine Herausforderung sie vom Gegenteil zu überzeugen. Wenn es dann bei der letzten Lesezeitmessung tatsächlich funktioniert, ist es ein enormes Erfolgserlebnis.

Es klingt verblüffend: Durch schnelleres Lesen nutzen Sie die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses besser. Innerhalb der so genannten „Gegenwartsdauer von Informationen“ begegnen wir mehr Argumenten und Aspekten. Zusammenhänge lassen sich so besser erkennen. Insgesamt verbessert sich das Verstehen und Verarbeiten des Textes.

Wieso gibt es beim effizienten Lesen so ein hohes Potential? Wir lernen das Lesen in der Schule. Dabei wird von Seiten der Lehrer oder Eltern nicht auf optimale Lesetechniken geachtet. Man liest halt gut oder leider nicht so gut. Die meisten Erwachsenen stehen mit Ihrem Leseverhalten auf dem Niveau der Schulzeit, weil es später kein Feedback, keine Hilfestellungen oder Korrekturen gibt. Manchmal beobachtet man sogar Erwachsene, die noch immer mit dem Finger über jede Zeile gehen oder (was für die Umgebung nervig ist) sogar hörbar laut mitlesen.

Es sind nur wenige Dinge zu beachten, um das Lesen optimal zu gestalten. Jeder ist in der Lage, diese Punkte umzusetzen. Was zunächst dagegen spricht sind langjährige Gewohnheiten. Das Lesen ist eine stark verankerte Gewohnheit, die wir als Kinder gelernt haben. Im Normalfall hat sich seitdem nichts daran verändert. Oftmals sträubt sich unser Gehirn, wenn Gewohnheiten geändert werden und es versucht in den alten Mustern zu bleiben. Das Ändern der Lesegewohnheiten braucht deshalb einen starken Willen und wiederholte Übungen.

Welche Lesegeschwindigkeit ist für berufliche Leser angemessen?

Die Lesegeschwindigkeit wird in Wörtern pro Minute (wpm) gemessen. Bei keinem bisherigen Teilnehmer lag die anfänglich gemessene Lesegeschwindigkeit unter 100 wpm, immerhin aber bei etwa 40 % der Teilnehmer im Bereich von 120 bis 240 wpm. Die häufigsten Selbsteinschätzungen dafür sind: „So lese ich immer, ich habe noch nicht darüber nachgedacht“ und „ich versuche, möglichst gründlich zu lesen und den Inhalt sofort zu behalten“.

Nur etwa 20 % der Teilnehmer erreichen anfangs Lesegeschwindigkeiten von über 300 wpm, sehen jedoch häufig bei sich die Problematik, den Text „zu überfliegen“ und den Inhalt kaum zu erfassen. Nach dem Seminar ist für viele Teilnehmer eine zuverlässige Lesegeschwindigkeit von 360 wpm der Normalfall.

Flüssiges Lesen

Achtung! Folgender Hinweis ist sehr wichtig. Wenn wir in diesem Kontext von einer Lesebeschleunigung sprechen ist keinesfalls ein hektisches, durch den Text rasen gemeint. Sie kennen das vielleicht vom Joggen: Ab einer gewissen Geschwindigkeit geht einem die Puste aus. So ist es auch beim Lesen. Sie sollten niemals das Gefühl haben auf der Flucht zu sein.

Lesebeschleunigung bedeutet eher, dass wir unser Auge nicht daran hindern, flüssig den Text zu lesen. Im optimalen Fall geschieht das von ganz allein, ohne dass Sie etwas bewusst dafür tun müssen. In der Lesepraxis reicht es oftmals aus die angelernten Lesebremsen wegzulassen. Denken Sie als Vergleich an eine dynamische Autofahrt: Statt immer wieder zu beschleunigen, reicht es oft, nicht unnötig viel auf die Bremse zu treten.

IMPULS-Seminare Helgo Bretschneider

Selhofer Str. 6a

53604 Bad Honnef

Email: Helgo.Bretschneider@impuls-seminare.de

Internetadresse: www.impuls-seminare.de