

# **Schneller lesen**

Effizienter arbeiten durch Speed Reading

Jens Seiler

## So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

### **Beispiele**

*In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.*

### **Definitionen**

*Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.*

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

### **Auf den Punkt gebracht**

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.



## Inhalt

Warum soll ich schneller lesen?	5
Warum wir so lesen, wie wir lesen	7
Wie schnell ist schnell?	9
Einstiegstest: Wie schnell lesen Sie?	13
Lesen, wie wir es gelernt haben	18
Lesen wie in der Schule	18
Lesefehler 1: Zurückspringen im Text	19
Lesefehler 2: Zu viele Fixierungen	24
Lesefehler 3: Unterschwelliges Mitsprechen des Textes	33
Wörter sind Symbole	41
Verständnistest 1: Wie viel haben Sie verstanden?	43
Weitere Lesefehler und was man dagegen tun kann	52
Die Umgebung muss stimmen	59
Verständnistest 2: Wie viel haben Sie verstanden?	62
Visuelle Lesehilfen – pro oder contra?	72
Welchen Nutzen bringt eine Lesehilfe?	72
Die Zwei-Zeilen-Methode	74
Mehrere Zeilen auf einen Schlag	74
Versuchen Sie es doch mal rückwärts	75
Verständnistest 3: Wie viel haben Sie verstanden?	77



---

Mit diesen Techniken lesen Sie noch schneller	86
Was zählt, ist der erste Überblick	86
Texte überfliegen	89
Paragraphing – das Absatzlesen	97
Scanning – das Filtern	99
Quer- oder diagonal, Hauptsache schnell	102
Sinnerfassendes Lesen – Skimming	103
PhotoReading – Das mentale Lesen	105
Wie liest man was am besten?	106
Zeitungen und Zeitschriften	107
Lesen am Computerbildschirm	108
Fachbücher lesen leicht gemacht	109
Augentraining – Erholung für die Augen	112
Der Abschlusstest	117
Ausblick	125
Meine Testergebnisse	126
Literaturverzeichnis	127



## Warum soll ich schneller lesen?

Im 15. Jahrhundert breitete sich der Buchdruck in ganz Europa aus. Ab sofort konnte sich jeder, der des Lesens mächtig war, Informationen schnell aneignen. Kaum eine andere Erfindung wurde so schnell von der Bevölkerung angenommen. Gleichzeitig begann auch der Drang des Einzelnen, sein Wissen der breiten Bevölkerung weiterzugeben. Der nächste große Boom der Wissens- und Informationsverbreitung folgte mit der Entwicklung des Internets.

Heute ist es nahezu unmöglich, diese ungeheure Informationsflut zu bewältigen. Gleichzeitig kann es sich aber auch niemand mehr leisten, wichtige Informationen zu ignorieren. Doch wie finde ich heraus, was wichtig ist und was nicht? In welchem Text steht die Information, die ich jetzt gerade benötige? Die Anforderungen an die Datenmenge, die jeder Einzelne im Kopf haben sollte, sind beträchtlich gestiegen. In vielen Berufszweigen gehört Lesen zum Alltag, oftmals nimmt das Lesen sogar bis zu zwei Stunden täglich in Anspruch.

### Praxistipp

Wenn Sie täglich am Arbeitsplatz zwei Stunden lesen, können Sie durch schnelleres Lesen einen kompletten Arbeitsmonat pro Jahr einsparen.

Aber auch für Schüler, Studenten und Privatpersonen lohnt sich das Aneignen der Schnellesetechniken. Das Lesen – und damit auch das Lernen – nimmt weniger Zeit in Anspruch. Und durch schnelleres Lesen benötigen Sie nur



einen Bruchteil der Zeit, die Sie ohne diese Techniken zum Lernen aufbringen müssten.

### **Praxistipp**

Eine Verbesserung der Lesegeschwindigkeit bedeutet eine Verbesserung der Lerntechnik. Doch Achtung: Das Erlernen der Schnelletesetechniken bedeutet hartes Training. Sie werden jedoch schnell merken, dass Sie nach den Übungen wesentlich entspannter lesen werden. Mehr Freude am Lesen ist damit garantiert.

In diesem Buch lernen Sie alle wichtigen Techniken kennen, mit denen Sie Ihre Lesegeschwindigkeit erheblich verbessern können. Wahrscheinlich werden Sie am Ende des Trainings mindestens doppelt, wenn nicht gar dreimal so schnell lesen wie bisher.

So ganz nebenbei erhöht sich mit dem Erlernen der einzelnen Methoden auch Ihre Konzentrationskraft. Ebenso wird das Verständnis komplexer Texte trainiert: Nach den Übungen werden Sie die wichtigsten Aussagen eines Textes schneller erfassen als bisher. Schließlich wird sich Ihre Allgemeinbildung verbessern, da Sie infolge viel mehr lesen werden – und dabei auch noch Zeit sparen.

### **Achtung**

Erstaunlicherweise sind die meisten Leser mit ihren bisherigen Lesefähigkeiten zufrieden. Allerdings wissen viele auch nicht, dass die antrainierten Lesegewohnheiten das Textverständnis behindern.



**Auf den Punkt gebracht**

- ▶ In Zeiten der Informationsüberflutung hilft schnelleres Lesen. Mit den richtigen Methoden können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit mindestens verdoppeln, wenn nicht sogar verdreifachen. Dadurch verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und erhöhen Ihre Allgemeinbildung.
- ▶ Schnelles Lesen ist sowohl für Ihr Berufsleben, als auch für den privaten Alltag hilfreich. Arbeitnehmer, die beruflich viel lesen müssen, können durch schnelleres Lesen bis zu einem Monat Arbeitszeit einsparen.

**Warum wir so lesen, wie wir lesen**

Die aktuelle Hirnforschung unterscheidet zwischen der normalen und der neurologischen Lesegeschwindigkeit. Die neurologische Lesegeschwindigkeit beschreibt das Potenzial des Lesers – und zwar unabhängig davon, ob er dieses tatsächlich ausnutzt.

**Achtung**

Unser Gehirn verarbeitet 126 Bits pro Sekunde. Davon werden beim normalen Lesen gerade mal 40 Bits pro Sekunde genutzt. Die restlichen – mehr als doppelt so viele – 86 Bits pro Sekunde nutzt das Gehirn für Abschweifungen.



Deutlich wird dieser Effekt zum Beispiel in Momenten, in denen Ihnen ein Gedanke durch den Kopf schießt. Wollen Sie ihn kurz darauf notieren, sind manche dieser Gedanken bereits wieder verloren.

Doch woher kommt dieser Unterschied zwischen dem gedanklichem Auffassen von Informationen und der Lesegeschwindigkeit? Das ist recht einfach zu erklären: Das Auge bewegt sich beim Lesen nicht gleichmäßig über die Textstellen. Vielmehr springt es von Fixierung zu Fixierung und hält kurz, nämlich circa eine Viertelsekunde, inne. Diese Fixierungen benötigt der Leser, da nur in diesen Momenten der Text aufgenommen wird.

Der durchschnittliche Leser wählt als Fixierung nahezu jedes Wort. Der langsame Leser, dessen Gedanken immer wieder abschweifen und der sichergehen möchte, nichts verpasst zu haben, springt immer wieder zu vorherigen Fixierungen zurück. Der schnelle Leser wiederum fixiert Wortgruppen, die aus drei oder vier einzelnen Wörtern bestehen.

#### **Achtung**

Viele Leser fragen sich jetzt vielleicht, warum uns diese Techniken nicht schon in der Schule gelehrt wurden. Das Wissen über unser Gehirn hat erst in den vergangenen Jahren extrem zugenommen. Die Schulen und Universitäten können erst seit Kurzem auf die neuesten Erkenntnisse reagieren.



**Auf den Punkt gebracht**

- ▶ Die Hirnforschung unterscheidet zwischen normaler und neurologischer Lesegeschwindigkeit. Die Differenz zwischen den beiden Geschwindigkeiten nutzt das Gehirn zum Abschweifen der Gedanken.
- ▶ Dieses Abschweifen geht zulasten der Lesegeschwindigkeit und auf Kosten des Textverständnisses.
- ▶ Beim Lesen sucht der Leser Fixierungen. Je mehr Fixierungen er benötigt, umso langsamer liest er.

**Wie schnell ist schnell?**

Schnellesen steht für die Fähigkeit, überdurchschnittlich schnell zu lesen und dennoch zu verstehen. Das Schnellesen wird in Wörtern pro Minute (WpM) gemessen. Soweit die Definition.

**Achtung**

Ein durchschnittlich geübter Leser kann etwa 200 bis 300 Wörter pro Minute erfassen, solange es sich bei dem Text nicht um komplizierte technische Erläuterungen handelt.

Um das Schnellesen zu erlernen, gibt es unzählige Techniken, die sich aber alle sehr ähnlich sind. Grob unterscheidet man drei Steigerungstufen der Lesegeschwindigkeit.



▶ **Stufe 1 – Schnelllesen**

Im Durchschnitt lässt sich in dieser Steigerungsstufe die gängige Lesegeschwindigkeit verdoppeln, wenn nicht sogar verdreifachen. Beim Schnelllesen bringen es die schnellsten Leser auf mehr als 1.000 Wörter pro Minute.

**Praxistipp**

Aber es geht auch schneller. Um allerdings mit weit höheren Geschwindigkeiten zu lesen, ist jahrelanges Training notwendig. Überprüfte Rekorde liegen im Bereich von 4.000 bis 5.000 Wörtern pro Minute. Darüber hinausgehende Geschwindigkeiten sind nur mit der Stufe 2, dem Speed Reading, möglich.

▶ **Stufe 2 – Speed Reading**

Das sogenannte Speed Reading beinhaltet weitergehende Techniken, wie zum Beispiel die Verknüpfung mit Strukturierungs- und Lerntechniken (MindMaps, Brainstormings usw.).

▶ **Stufe 3 – Photo Reading**

Das sogenannte Photo Reading umfasst Spezialtechniken, bei denen es nicht darum geht, den gesamten Inhalt eines Textes aufzunehmen oder gar zu durchdenken. Es handelt sich hierbei um alle überfliegenden Querlese- und Strukturierungstechniken. Bei einem Lesetempo, welches durchaus 25.000 WpM betragen kann, ist eine vollständige Verarbeitung nicht mehr möglich. Als Strukturierungsmethode ist Photo Reading allerdings brauchbar. Mehr über diese Technik erfahren Sie im Kapitel „Überfliegen“ auf Seite 89.



Nachdem Sie dieses Buches durchgearbeitet haben, sollten Sie bereits um die 400 bis 600 Wörter pro Minute bewältigen können. Dies entspräche einer Verdopplung bzw. einer Verdreifachung der durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit.

#### Achtung

Natürlich ist eine Messung der Lesegeschwindigkeit nur in Verbindung mit einer Überprüfung des Textverständnisses sinnvoll. Dieses wird ermittelt, indem der Leser nach einem schnell gelesenen Text Fragen zu diesem beantworten muss. Die Verständnisleistung ergibt sich aus folgender Formel:

$$\frac{\text{Anzahl richtiger Antworten} \times 100 \%}{\text{Anzahl der gestellten Fragen}}$$

Übrigens: Schnellere Leser verstehen oft mehr vom Text, da schnelles Lesen ein Zeichen für eine höhere Lesekompetenz ist.

Schnellesen ist aber nicht nur eine Arbeitsmethode, sondern auch eine Denkmethode. Durch das Schnellesen nutzt der Leser die Kapazität seines Kurzzeitgedächtnisses besser aus. Zusammenhänge lassen sich damit besser erkennen. Und auch das Verstehen und Verarbeiten des Lesestoffes wird verbessert.

Und für alle Leser, die jetzt sagen: „Das möchte ich auch können.“ eine gute Nachricht: Sie können das Schnellesen trainieren.



Drei einfache Ursachen führen zu einer Steigerung der Lesegeschwindigkeit:

- ▶ Schnelles Lesen verhindert das gedankliche Abschweifen.
- ▶ Es verbessert zudem den eigentlichen Lesevorgang. Durch optimierte Augenbewegungen werden Sie nichts überlesen. Indem Sie den Text in systematischen Sprüngen lesen, vermeiden Sie Rücksprünge.
- ▶ Das systematische Lesen größerer Absätze verhilft zu einer leichteren Sinnauffassung und somit zu einem besseren Verstehen des Textes.

#### **Auf den Punkt gebracht**

- ▶ Schnelllesen ist die Fähigkeit, schnell zu lesen und dennoch zu verstehen. Schnellleser können mehr als 1.000 Wörter pro Minute lesen. Der Durchschnittsleser schafft lediglich 200 bis 300 Wörter pro Minute.
- ▶ Noch höhere Geschwindigkeiten lassen sich nur mit den weiterführenden Techniken des Speed Readings und des Photo Readings bewältigen.
- ▶ Schnelllesen darf nicht auf Kosten des Textverständnisses gehen. Überraschenderweise verstehen schnelle Leser oft mehr vom Text.
- ▶ Schnelllesen ist auch eine Denkmethode.



## Einstiegstest: Wie schnell lesen Sie?

Das Einstudieren von neuen Lesetechniken verlangt von Ihnen Willenskraft und Ausdauer. Sie sollten daher auf alle Fälle motiviert sein, das Buch durchzuarbeiten. Ihre Motivation hält am besten an, wenn Sie die Erfolge der Techniken recht schnell erkennen. Mit einem Einstiegstest erfahren Sie, wie Ihre derzeitige Lesegeschwindigkeit aussieht.

So bereiten Sie sich auf den Einstiegstest vor:

- ▶ Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre.
- ▶ Achten Sie darauf, dass Sie während des Tests nicht gestört werden. Lesen Sie am besten nur, wenn Sie alleine im Raum sind.
- ▶ Legen Sie sich eine Stoppuhr bereit.

Nun starten Sie die Stoppuhr und lesen den folgenden Übungstext in Ihrer normalen Lesegeschwindigkeit. Sobald Sie am Ende sind, stoppen Sie die Uhr. Berechnen Sie, wie viele Wörter Sie pro Minute gelesen haben und notieren Sie diesen Wert.

### Praxistipp

Am einfachsten berechnen Sie den Umfang eines Textes, wenn Sie die Wörter der ersten zehn oder zwanzig Zeilen eines Textes zählen. Anschließend zählen Sie, wie viele Zeilen sich auf der Seite befinden und rechnen den Wert hoch. Textverarbeitungsprogramme am Computer haben eine automatische Wortzählung!



**Einstiegstest: Elternzeit – Darauf haben Sie Anspruch**

Vielleicht wollen auch Sie – wie viele Eltern nach der Geburt – eine Auszeit vom Job nehmen, um sich für eine bestimmte Zeit Ihrem Kind widmen zu können. Diese Möglichkeit räumt Ihnen der Gesetzgeber unabhängig von der etwaigen Zahlung von Elterngeld ein. Grundsätzlich haben Sie als Arbeitnehmer auch einen Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit.

Die Neuregelung zur Elternzeit zum 1. Januar 2007 greifen im Übrigen nicht erst für Geburten ab diesem Jahr, sondern auch für Eltern, deren Kinder schon vorher geboren wurden. An den prinzipiellen arbeitsrechtlichen Rahmenbedingungen für die Inanspruchnahme der Elternzeit hat der Gesetzgeber auch nach der Einführung des Elterngeldes nichts geändert.

**Wann Sie Elternzeit nehmen dürfen**

Ein Anspruch auf Elternzeit besteht, wenn Sie sich um Ihr Kind kümmern wollen. Es muss ein besonderes Verhältnis zum Kind bestehen. Im Einzelnen wird die Elternzeit gewährt zur Betreuung

- ▶ des eigenen leiblichen Kindes. Bei fehlender Sorgeberechtigung ist die Zustimmung des sorgeberechtigten Elternteils erforderlich.
- ▶ des Kindes eines Vaters, der noch nicht wirksam als Vater anerkannt worden ist oder über dessen Antrag auf Vaterschaftsfeststellung noch nicht entschieden wurde. In diesen Fällen muss die sorgeberechtigte Mutter zustimmen.
- ▶ eines Kindes des Partners, also des Ehegatten, der Ehegattin, des eingetragenen Lebenspartners oder der Lebenspartnerin mit Zustimmung des sorgeberechtigten Elternteils.



- ▶ eines Kindes, das in Vollzeitpflege aufgenommen wurde, mit Zustimmung des sorgeberechtigten Elternteils.
- ▶ eines Kindes, das adoptiert werden soll und bereits in den Haushalt aufgenommen wurde.
- ▶ eines Enkelkindes, Geschwisters, eines Neffen oder einer Nichte bei schwerer Krankheit, Schwerbehinderung oder Tod der Eltern.

#### **Das Kind lebt im Haushalt**

Für den Anspruch auf Elternzeit müssen Sie außerdem folgende Voraussetzungen erfüllen:

- ▶ Das Kind lebt mit Ihnen im selben Haushalt und
- ▶ Sie übernehmen überwiegend selbstständig die Betreuung und Erziehung des Kindes.

#### **Auszeit vom Job**

Als Angestellte oder Angestellter können Sie unabhängig von Ihrer vertraglichen Situation Elternzeit nehmen – also auch bei befristeten Verträgen, bei Teilzeitarbeit und bei geringfügigen Beschäftigungen. Auch als Auszubildende oder Auszubildender, Umschülerin oder Umschüler, zur beruflichen Fortbildung oder in Heimarbeit Beschäftigte oder Beschäftigter können Sie Elternzeit verlangen. Wenn sich etwas hinsichtlich der Voraussetzungen ändert, müssen Sie Ihren Arbeitgeber darüber informieren.

Beamte haben einen Anspruch auf Elternzeit nach den Verordnungen des Bundes und der Länder. Berufs- und Zeitsoldatinnen und -soldaten haben nach den jeweiligen Vorschriften ebenfalls ein Recht auf Elternzeit.

Auch wenn Sie im Ausland leben, können Sie Elternzeit nehmen. Es kommt lediglich darauf an, dass Ihr Job deutschem Arbeitsrecht unterliegt.



*Als selbstständig oder freiberuflich Tätige oder Tätiger müssen Sie Ihre Elternzeit selbst organisieren – in diesem Fall gibt es keinen Anspruch auf eine Auszeit. Sie sind selbst dafür verantwortlich, die Erziehung Ihres Kindes und die betrieblichen Belange unter einen Hut zu bringen.*

***Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Auszeit?***

*Das Recht, Elternzeit zu nehmen, steht Ihnen grundsätzlich bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres Ihres Kindes zu. Konkret endet die Möglichkeit, einen Antrag zu stellen, mit Ablauf des Tages vor dem dritten Geburtstag. Das heißt, die Elternzeit kann auch genommen werden, wenn das Kind bereits älter ist. Konkret können bis zu zwölf Monate der Elternzeit auf die Zeit bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes übertragen werden. In diesem Fall muss allerdings der Arbeitgeber seine Zustimmung signalisieren.*

*Die Mutterschutzfrist wird auf die mögliche dreijährige Gesamtdauer der Elternzeit angerechnet. Die Elternzeit des Vaters kann ab Geburt des Kindes bereits während der Mutterschutzfrist für die Mutter beginnen.*

*Bei der Adoption oder Aufnahme eines Kindes in Vollzeit- oder Adoptionspflege gilt eine Rahmenfrist bis zum Ende des achten Lebensjahres. Innerhalb dieses Zeitraums können die Elternteile jeweils bis zu drei Jahre Elternzeit ab der Aufnahme des Kindes nehmen. Auch für Adoptiv- und Pflegeeltern gibt es die Möglichkeit, einen Anteil von bis zu zwölf Monaten bis zum Ende des achten Lebensjahres zu übertragen.*

*Die Elternzeit kann ganz oder teilweise von einem Elternteil allein in Anspruch genommen werden; Sie können mit Ihrem Partner die Elternzeit aber auch untereinander auf-*



teilen und sich bei der Elternzeit abwechseln. Es steht Ihnen frei, wer von Ihnen Elternzeit nimmt und für welche Zeiträume. Elternzeit kann auch für einzelne Monate oder Wochen genommen werden. Jeder Elternteil hat einen Anspruch – unabhängig davon, in welchem Umfang der Partner die Elternzeit nutzt.

Sie können die Elternzeit auf zwei Zeitabschnitte verteilen – auch bei gemeinsamer Nutzung pro Elternteil. Eine weitere Aufteilung der Elternzeit ist nur mit Zustimmung Ihres Arbeitgebers möglich. In der Regel wird bei Beanspruchung der Partnermonate für den anderen Teil keine Veranlassung bestehen, für diese Zeit die eigene Elternzeit in Zeitabschnitte aufzuteilen. Wenn Sie wollen, können Sie Anteile oder aber die gesamte dreijährige Elternzeit vollständig gleichzeitig nutzen.

Wenn Sie die Partnermonate beim Elterngeld in Anspruch nehmen wollen, sollten Sie die Anmeldung erst spätestens sieben Wochen vor Beginn bei Ihrem Arbeitgeber einreichen. Eine frühere Anmeldung ist nicht erforderlich, auch wenn im Rahmen des Elterngeldantrages bereits eine Festlegung getroffen wurde. Der Elternteil, der seine Erwerbstätigkeit reduziert oder unterbricht, dürfte in der Regel für die Dauer der Elterngeld-Partnermonate auch Elternzeit beanspruchen.

Um Ihre Lesegeschwindigkeit zu ermitteln, dividieren Sie die Anzahl der Wörter – in diesem Text waren es 800 – durch Ihre Lesezeit. Tragen Sie das Ergebnis in der Tabelle auf Seite 126 ein. Diesen Wert werden Sie bei der Abschlussübung mindestens verdoppelt, wenn nicht gar dreifach haben.



## Lesen, wie wir es gelernt haben

Gehören Sie zu den Lesern, die bei diesem Einstiegstext die durchschnittliche Lesegeschwindigkeit von 200 bis 300 Wörtern pro Minute geschafft haben?

Und: Klingt es für Sie unglaublich, Ihre Lesegeschwindigkeit mindestens zu verdoppeln, gar zu verdreifachen und dabei auch noch das Verständnis der Texte zu erhöhen? Dann lesen Sie wahrscheinlich noch so, wie Sie es in der Grundschule gelernt haben. Hier werden in der Regel nur die Grundzüge des Lesens vermittelt – eine Weiterentwicklung der Lesetechnik findet selten statt.

## Lesen wie in der Schule

Erinnern wir uns kurz an unsere Grundschulzeit – wie war das mit dem Lesen lernen? Als Erstes haben wir einzelne Buchstaben, die wir zunächst nur als Symbole wahrgenommen haben, einem Laut zugeordnet. Nach und nach konnten wir einzelne Wörter entziffern, später kurze und immer länger werdende Sätze lesen.

Bei den ersten Wörtern mussten wir noch jeden Buchstaben laut mitlesen, nur so konnten wir die uns bisher nur vom Hören bekannten Wörter im Gesamtbild wiedererkennen. Wir verstanden einen Text nur, wenn wir ihn laut mitlasen. Automatisch haben wir uns jedoch mit der Zeit angewöhnt, beim Lesen mental mitzulesen. Viele Leser brauchen dieses leise Mitlesen auch heute noch, um einen Text zu verstehen, d. h. sie sind beim Lesen auf der Basis stehen geblieben.



Wenn wir nach dem ersten Lesen lernen in der Grundschule diese Fähigkeiten nicht ausbauen und erweitern, haben wir keine Chance, schneller lesen zu können. Beim zweiten Lesen lernen liegt der Schwerpunkt auf folgenden Aspekten:

- ▶ Zurückspringen im Text,
- ▶ Erfassen von lediglich einem Wort,
- ▶ unterschwelliges Mitsprechen des Textes.

### Lesefehler 1: Zurückspringen im Text

Wenn wir zu langsam lesen, unterfordern wir unser Gehirn. Da das Denken immer schneller vorstättengeht als das Lesen, entstehen Gedanken, die nichts mit dem Lese-stoff gemein haben. Wir schweifen vom Text ab.

Der Leser bemerkt dies in Form von Unsicherheit. Er fragt sich, ob er das gerade Gelesene wirklich aufgefasst hat und springt zur Sicherheit mindestens ein Wort im Text zurück.

#### Achtung

Das ständige Zurückspringen im Text ist an den Augen des Lesers erkennbar. Sie befinden sich in einer ständigen Zickzackbewegung, was auch schnell zur Übermüdung der Augen führen kann.

Das Hin und Her der Augen geht auch auf Kosten der Zeit. Pro Zeile macht dies noch nicht viel aus. Schauen Sie aber mal, wie viel Zeit verloren geht, wenn Sie ohne Lesetraining ein ganzes Taschenbuch lesen.



**Beispiel: Zeitersparnis beim Lesen**

*Nehmen wir zum Beispiel ein Taschenbuch von 300 Seiten. Im Durchschnitt hat jede der 30 Zeilen pro Seite neun Wörter. Der durchschnittliche Leser hat pro Zeile neun Fixierungen à einer Viertelsekunde. Dies macht pro Zeile etwas mehr als zwei Sekunden Fixierungszeit aus. Bei 30 Zeilen pro Seite fixiert der durchschnittliche Leser über eine Minute, bei allen 300 Seiten kommt er damit auf fünf Stunden Fixierungszeit.*

*Der schnelle Leser fixiert drei Wörter gleichzeitig, hat somit pro Zeile eine Fixierungszeit von nicht einmal einer Sekunde. Pro Seite fixiert er nicht einmal eine halbe Minute, bei den vollen 300 Seiten sind das knapp zweieinhalb Stunden.*

Viel schlimmer als der Zeitverlust ist aber, dass durch das Zurückspringen der Augen der logische Aufbau des Autors verloren geht. Ihr Gehirn muss die einzelnen Satzsegmente erst wieder in die eigentlich schon vorhandene Reihenfolge setzen. Die Folge: Die Logik leidet, das Verstehen des Textes wird erschwert.

Schnelleres Lesen verhindert das Abschweifen der Gedanken und fördert somit das Textverständnis. Sollten Ihre Gedanken beim Lesen abwandern, erhöhen Sie einfach das Tempo. Das Ergebnis wird Sie überraschen.

**Auf den Punkt gebracht**

Vermeiden Sie das Zurückspringen im Text. Es geht auf Kosten der Lesegeschwindigkeit und kostet viel Zeit. Die Logik geht verloren, das Textverständnis wird erschwert.

