

Schnell-Lesen kann jeder lernen

Zeitmanagement:

Die zügige Aufnahme von Informationen gehört heutzutage zu einer der Schlüsselqualifikationen.

Von Elke Meyer

Fachzeitschriften, E-Mails und Protokolle rauschen in einer Textfülle über uns hinweg – und wollen von uns gelesen werden.

Die Informationsflut reißt nicht ab, denn das Fachwissen ist derzeit je nach Branche nach einem halben bis fünf Jahren bereits wieder überholt.

Um in diesem Wandel stets gut informiert zu bleiben, ist es hilfreich, nicht nur lesen, sondern auch schneller lesen zu können. Es gibt Strategien, mit denen jeder seine Leseschwindigkeit steigern und seine Behaltensleistung erhöhen kann.

Bei zwei Stunden Lesen pro Tag sparen Sie dadurch leicht bis zu 36 Minuten. Wie soll das funktionieren? Mit folgenden Grundlagen-Tipps kann man ohne viel Übung mehr Leistung aus seinem Gehirn herausholen.

Formulieren Sie ein Ziel:

Lesen Sie nicht einfach drauflos. Machen Sie sich vor dem Lesen bewusst, was Sie erfahren wollen und warum Sie diesem Text Zeit schenken sollten. Wenn Sie einen Text ohne Ziel lesen, scheint jede Aussage gleich wichtig, und Sie verlieren sich leicht in Details.

Zu lesen, ohne ein Ziel zu haben, ist wie einzukaufen ohne Einkaufsliste: der Einkauf dauert länger und Sie kaufen vieles, was Sie nicht benötigen.

Verschaffen Sie sich einen Überblick:

Auch nachdem Sie Ihr Ziel formuliert haben, lesen Sie noch immer nicht drauflos. Verschaffen Sie sich zuerst einen Überblick, worum es im Text überhaupt geht.

Überfliegen Sie den Text mit entspanntem Blick, lesen Sie Zusammenfassungen, suchen Sie nach Hervorhebungen, Schlüsselbegriffen, betrachten Sie Bilder und Grafiken.

Dadurch legt Ihr Gehirn ein erstes Gerüst vom Text an und kann später Details besser einordnen und speichern. Zudem erkennen Sie auf diese Weise schnell, ob der Text für Ihr Ziel relevant ist. Falls nicht: Weg damit!

Mehrere Worte auf einmal erfassen: Erst jetzt beginnen Sie mit dem Lesen. Falls Sie es gewohnt sind, jedes Wort einzeln anzuschauen, sich also von Wort zu Wort zu hangeln, können Sie auch hier schnell etwas ändern: Unser Gehirn erkennt Wörter als Bilder.

Sie können also mit entspanntem Blick zwei bis fünf Worte auf einmal erfassen. Allein dadurch, dass Sie nur fünfmal statt fünfzehnmal pro Zeile anhalten, können Sie Ihre Leseschwindigkeit um etwa ein Drittel erhöhen, denn wie beim Autofahren kosten Stopps Zeit und Energie.

Nehmen Sie sich Zeit für eine Zusammenfassung: Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass man den Inhalt eines Texts nach einmaligem Lesen weiß. Um sich die Informationen einzuprägen, nehmen Sie sich abschließend Zeit, zu wiederholen, was Sie gerade gelesen haben.

Auch wenn dies zunächst etwas Zeit zu kosten scheint, erhöhen Sie dadurch Ihre Behaltensleistung.

Planen Sie Zeit ein und konzentrieren Sie sich:

Seien Sie konzentriert bei der Sache: Denn das Lesen von komplizierten, fachlichen Texten ist keine nachrangige Aufgabe, die Sie in müden Phasen dazwischen schieben können.

Planen Sie ganz bewusst störungsfreie Zeiten für Fachlektüre ein. Nach dem Motto „Lieber jetzt wenig lesen, als später viel nicht zu lesen“ reichen dafür schon zwanzig bis dreißig Minuten am Stück.

Planen Sie Zeit ein und konzentrieren Sie sich:

Seien Sie konzentriert bei der Sache: Denn das Lesen von komplizierten, fachlichen Texten ist keine nachrangige Aufgabe, die Sie in müden Phasen dazwischen schieben können.

Planen Sie ganz bewusst störungsfreie Zeiten für Fachlektüre ein. Nach dem Motto „Lieber jetzt wenig lesen, als später viel nicht zu lesen“ reichen dafür schon zwanzig bis dreißig Minuten am Stück.

ZUR PERSON

Elke Meyer

bietet in Ihrem Trainingsinstitut „Improve-Kompetenz-Entwicklung“ in Wolfsburg Seminare zu den Themen persönliche Arbeitstechniken, Lernen für Erwachsene, Führung und Kommunikation an.



Studentin Katharina Hoppe sitzt hinter einem Stapel Büchern.

Schon mit diesen Basistipps können Sie viel erreichen. Viel Erfolg beim Probieren!

Und zum Schluss noch dieser Tipp: Bei dem privaten Roman, den Sie genüsslich auf dem Sofa lesen, lassen Sie sich bitte soviel Zeit wie Sie wollen, denn hier ist Ihr Ziel, zu genießen.