

INHALT

Speed-Reading – die Möglichkeit zum schnellen Lesen	1
Was bedeutet Lesen überhaupt?	3
Ist etwas Geschriebenes ein Text?	4
Die Lesekompetenz	5
Was versteht man unter Speed-Reading?	8
Die Geschichte des Speed-Readings	9
Ist schnelles Lesen also wichtig?	11
Besonderheiten im Vergleich zum herkömmlichen Lesen	12
Welche Geschichte hat das Lesen und das Schreiben?	13
Welchen Einfluss das Lesen auf uns hat	15
Wie das Speed-Reading gelingt	17
Was vielleicht auch Sie am Skimmen hindert	19
Text-Skimming mit 400 WpM	20
Verständnis beim Lesen, so macht der Text einen Sinn	21
Welche Aufgabe haben die Augen beim Lesen?	22
Blickbewegungen kontrollieren	23
Das tut Ihr Gehirn beim Lesen	25
Wie Analphabeten Texte analysieren	27
Hat das Speed-Reading auch Nachteile?	28
So funktioniert das Speed-Reading	29
Das normale Schnelllesen:	29
Das optische Zeilenlesen:	29
Das optische Schnelllesen:	29
Das kleine Schnelllesen:	30
Das große Schnelllesen:	30
Das Lesemanagement:	30
Mögliche Leserichtungen	31

Die Zick-Zack-Methode.....	31
Die S-Methode.....	31
Die Schleifen-Methode.....	31
Vertikale Wellenbewegungen.....	31
Die langsame S-Methode	31
Die Methode der beidseitigen Lesehilfe	32
Wie schnell auch Sie mit dem richtigen Training schnell lesen könnten	33
Kann die Lesegeschwindigkeit bestimmt werden?	34
Wie auch Sie Speed-Reading lernen können	36
Tipps und Tricks fürs Speed-Reading	37
Zeitlimit setzen	37
Regression und Subvokalisation.....	37
Erweiterung der Blickspanne.....	37
Das Chunken trainieren.....	39
Verbessern Sie Ihren Wortschatz	40
Texte visualisieren	40
Konzentration.....	40
Selbstsicherheit beim Lesen.....	41
Lieber einmal mehr als einmal zu wenig.....	41
Lassen Sie die Augen selten stoppen.....	41
Seien Sie sich sicher, was Sie wollen.....	42
Überfliegen Sie den Text selektiv.....	42
Positive Stimmung beim Lesen.....	42
Carvers's fünf Lesemodis.....	43
Übungsanleitung Speed-Reading.....	44
Leseübungen	45
Tipps, wie Sie sich das Gelesene besser merken können	50
Für wen das Erlernen des Speed-Readings sinnvoll ist	51

Schlüsselwörter – was ist das?	52
Welche Lesearten gibt es noch?	53
Das Querlesen.....	53
Das Slalomlesen.....	54
Sequenzielles Lesen.....	55
Punktuelles Lesen.....	55
Kursorisches Lesen	55
Aktives Lesen.....	55
Vollständiges, detailliertes Lesen.....	55
Selektives Lesen	56
Suchendes Lesen.....	56
Inspiratives Lesen.....	56
Probelesen	56
Orientierendes, sortierendes Lesen	56
Korrekturlesen, redigierendes Lesen.....	57
Der Unterschied zum Speed-Reading.....	58
Speed-Reading Weltrekorde	59
So gelangen Sie zur besseren Konzentration.....	60
Die Konzentrationsblockaden	63
Unterbrechungen und Ablenkungen.....	63
Die nicht vorhandene Frustrationstoleranz	64
Gewohnte Unaufmerksamkeit/ Zerstreutheit.....	64
Interessen- und Motivationsmangel	65
Unklarer Plan und Handlungszweck	65
Allgemeiner Stress und Müdigkeit.....	65
Gesundheitliche und emotionale Probleme.....	66
Der positive Einfluss einer optimalen Konzentration.....	67
Der Einfluss der richtigen Umgebung während des Lesens.....	68

Konzentrationsübungen und Tipps	69
Schweigen und nichts tun	69
Buchstaben Suchspiel	69
Spielen Sie wieder Memory	69
Machen Sie das Radio leise	70
Bewusste Störungen für mehr Konzentration	70
Fortschritte erkennen und aufschreiben	70
So Vergrößern Sie Ihre Frustrationstoleranz	71
So wird aus fehlendem Interesse interessante Arbeit	71
Wie Sie Überlastung verringern können	71
Psychische oder seelische Probleme	72
Bücher lesen	72
Meditation	73
Meditationsübungen	74
Die Geh-Meditation?	74
Die Nasenatmung	74
Die Suche nach Stille	75
Die Mantra-Meditation	75
Das Sinnerlebnis	75
Der Fokus, seine Feinde und der Unterschied zur Konzentration	77
So können Sie zwischen dem engen und dem weiten Fokus umschalten	79
Aufmerksamkeit kontrollieren	80
Willkürliche Aufmerksamkeit	81
Unwillkürliche Aufmerksamkeit	81
Mind-Wandering	82
Stärken und Schwächen des Mind-Wanderings	82
Wie Sie die verschiedenen Aufmerksamkeits-Formen optimal einsetzen können	84

So können Sie das Mind-Wandering am besten für Sich nutzen	85
Was haben Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Speed-Reading zu tun?	86
Was Sie für sich aus diesem Buch mitnehmen können	87