

# 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/ Zerstreuung .....	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 Sie nutzen .....	85
Was haben Fokus, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Speed-Reading zu tun? .....	86
Was Sie für sich aus diesem Buch mitnehmen können .....	87