

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Kapitel 1: Wie schnell lesen Sie?</b> .....	13
Der Unterschied zwischen schnell und effizient .....	16
Ihre aktuelle effektive Leserate .....	17
Sie haben auf jeden Fall Potenzial! .....	26
Ihr Lernprogramm: Nicht nur darüber lesen, sondern auch tun!	27
<b>Kapitel 2: Abenteuer im Kopf – Wie wir verstehen, was wir lesen</b> .....	29
Buchstaben, Wörter, Sinngebilde – so haben wir lesen gelernt ..	31
Datenautobahn zwischen Auge und Gehirn .....	32
<b>Kapitel 3: Lesen wie die Schweden</b> .....	49
Wickie und die Leselust .....	51
Erlesene Forschungsergebnisse .....	53
<b>Kapitel 4: Nordic Reading Schritt für Schritt</b> .....	69
Bringen Sie Ihre innere Stimme zum Schweigen .....	70
Verzichten Sie mutig auf Rückversicherungen .....	78
Bringen Sie Ihr Gehirn zum Schwitzen .....	81
Glauben Sie an die Kraft Ihres Gehirns .....	92
Fassen Sie Wortgruppen ins Auge .....	94
Nutzen Sie jede Hilfe, die Sie kriegen können .....	96
<b>Kapitel 5: Strategien zum schnellen Leseerfolg</b> .....	117
Der Kompass: Fragen vor dem Lesen .....	118
Ihre Gangschaltung: Lesen vor dem Lesen .....	123
Das A und O: Vorausschauend lesen .....	138
Die Trichtermethode für große Textvolumen .....	150

<b>Kapitel 6: Besser lernen durch effizientes Lesen .....</b>	163
Unser Gehirn nimmt uns viel Arbeit ab .....	165
So erhöhen wir unsere Merkfähigkeit .....	167
Vom Lesen zum Lernen: Die Vergessenskurve von Ebbinghaus ..	170
Lerntipps, lesetechnisch betrachtet .....	173
<b>Kapitel 7: Schnellesen im KI-Zeitalter .....</b>	187
Der Einsatz von KI beim Schreiben und Prüfen von Texten:	
Wenn Maschinen denken lernen (und was das für uns bedeutet)	191
Kognitives Leseverständnis und vertiefendes Lesen .....	193
<b>Danksagung .....</b>	197
<b>Anmerkungen .....</b>	199