

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort 5

Vorwort 7

Abkürzungsverzeichnis 13

Notationskonzept 17

Kapitel 1

Einleitung 19

- 1.1 Was erreichen Sie mit Speed Reading? 21
- 1.2 Was sagen erfolgreiche Speed Reader? 26
- 1.3 Was unterscheidet Speed Reading von dem klassischen Lesen? 27
- 1.4 Welche klassischen Vorurteile gibt es gegen Speed Reading? 30
- 1.5 Wer hat dieses Buch geschrieben? 39
- 1.6 Wie sollten Sie dieses Buch lesen? 48
- 1.7 Zusammenfassung 50

Kapitel 2

Ermitteln Sie Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit 51

- 2.1 Erste Speed-Reading-Erklärung 51
- 2.2 Text 1: Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit 53
- 2.3 Ihre Zieldefinition 72
- 2.4 Zusammenfassung 77

Kapitel 3

Stufe I: Speed-Reading-Basisübungen für

Speed-Reading-Starter 79

- 3.1 Text 2: Leseziel setzen, Ablegen des Vokalisierens und
Zurückspringens 80
- 3.2 Text 3: Methoden zum Steigern der Konzentration 96
- 3.3 Text 4: Trennung Unwichtiges von Wichtigem 111
- 3.4 Text 5: Geschwindigkeitsgefühl erfahren mit dem Metronom 125
- 3.5 Zusammenfassung 149

Kapitel 4

Stufe II: Schneller Lesen für Fortgeschrittene 151

- 4.1 Text 6: Geschwindigkeit weiter steigern mit dem Metronom 152
- 4.2 Text 7: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte I 160
- 4.3 Text 8: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte II/
Klammergriff 183
- 4.4 Text 9: Turbo-Geschwindigkeit durch Seitenmonitoring 197
- 4.5 Text 10: Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit nach neun
Leseproben 211
- 4.6 Überprüfung Ihrer Zieldefinition nach zehn Leseproben 220
- 4.7 Zusammenfassung 221

Kapitel 5

Stufe III: Ein Buch mit dem Lesemanagement

in 45 Minuten lesen 223

- 5.1 Effektivitäts-Frage: Die richtigen Texte lesen 223
 - 5.1.1 Prioritätenliste 223
 - 5.1.2 Eisenhower-Methode 224
 - 5.1.3 Leseziel setzen 226
- 5.2 Effizienz-Frage: Texte lesen mit der erweiterten SQ3R-Methode 228
 - 5.2.1 Survey: Ziel setzen, Einstimmen, Text überfliegen,
Text scannen 229
 - 5.2.2 Question: Fragen an den Text stellen 235
 - 5.2.3 Read: Text überfliegend lesen, Antworten auf
Fragen finden 237

5.2.4	Recite: Relevantes als Mindmap notieren	238
5.2.5	Review: Klammergriff-Lesen, Mindmap vervollständigen	240
5.2.6	SQ3R-Methode im Überblick	241
5.3	Zusammenfassung	242

Kapitel 6

Übungstexte 243

6.1	Text 11/Übungstext 1: Ermitteln Sie Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit	246
6.2	Text 12/Übungstext 2: Ziel setzen, Ablegen des Vokalisierens und Zurückspringens	255
6.3	Text 13/Übungstext 3: Methoden zum Steigern der Konzentration	265
6.4	Text 14/Übungstext 4: Trennung Unwichtiges von Wichtigem	274
6.5	Text 15/Übungstext 5: Geschwindigkeitsgefühl erfahren mit dem Metronom	283
6.6	Text 16/Übungstext 6: Geschwindigkeit weiter steigern mit dem Metronom	292
6.7	Text 17/Übungstext 7: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte I	302
6.8	Text 18/Übungstext 8: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte II/Klammergriff	312
6.9	Text 19/Übungstext 9: Turbo-Geschwindigkeit durch Seitenmonitoring	321
6.10	Text 20/Übungstext 10: Abschließende Ermittlung Ihrer Lesegeschwindigkeit	330
6.11	Abgleich Ihrer Zieldefinition	340
6.12	Zusammenfassung	342

Kapitel 7

Tägliches Zehn-Minuten-Speed-Reading-Training 345

Kapitel 8

Übungen auf einen Blick zum Speed Reading 349

Anhang: Speed-Reading-Hintergrund	355
Historische Entwicklung des Lesens	360
Informationsexplosion in einer Wissensgesellschaft	363
Studien, die die Wirksamkeit der Speed-Reading-Methode belegen	365
Zukünftige Zeitersparnis durch Speed Reading	380
Persönliches Fazit	381
Nachwort	383
Literaturverzeichnis	385
Über die Herausgeberin	395
Sachregister	397
Lesezeichen	399