

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Wie schnell lesen Sie?	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
Kapitel 2: Abenteuer im Kopf – Wie wir verstehen, was wir lesen	29
Buchstaben, Wörter, Sinngebilde – so haben wir lesen gelernt ...	31
Datenautobahn zwischen Auge und Gehirn	32
Kapitel 3: Lesen wie die Schweden	49
Wickie und die Leselust	51
Erlesene Forschungsergebnisse	53
Kapitel 4: Nordic Reading Schritt für Schritt	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
Kapitel 5: Strategien zum schnellen Leseerfolg	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

Kapitel 6: Besser lernen durch effizientes Lesen	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
Danksagung	189
Anmerkungen	191