

Inhalt

Vorwort	7
Dank	9
Einleitung	11

Teil 1 Erkennen und entwickeln Sie Ihre Schnelllese-Fähigkeiten	27
1 Eine neue, revolutionäre Definition des Lesens	29
2 So steuern Sie Ihre Augenbewegungen	51
3 Schaffen Sie ein geeignetes Speed-Reading-Umfeld	79
4 Nehmen Sie Ihre Augen an die Hand	87
5 Erweitern Sie Ihr visuelles Wahrnehmungsvermögen	105
Teil 2 Die wichtigsten Speed-Reading-Techniken	121
6 Blitzschnelles Durchsehen und Überfliegen	123
7 So kommt man Absätzen auf die Spur	131
8 Neun verschiedene Speed-Reading-Methoden mit Lesehilfen	135
9 Beschleunigen Sie Ihren Leserhythmus	161

Teil 3	Überwinden Sie Ihre Leseprobleme	177
10	Häufige Probleme erkennen und beheben	179
11	So verbessern Sie Ihre Konzentration und Ihr Textverständnis	189
Teil 4	Speed Reading für Fortgeschrittene	197
12	Vorschau: Ihr geistiger Erkundungsflug	199
13	Entwickeln Sie einen fantastischen Wortschatz	203
14	Schnelllesen und variables Lesen von literarischen Werken und Gedichten	229
15	Print- und Online-Medien richtig lesen	249
16	Schlusswort: Mit Siebenmeilenstiefeln in die Zukunft	275
Anhang 1:	Auflösungen der Selbsttests	277
Anhang 2:	Auflösungen der Wortschatzübungen	280
Anhang 3:	Fortschrittsdiagramm	284
	Fortschrittstabellen	285
Anhang 4:	Wichtige Webseiten	287
Register		291