

SystemLesen



Neues Lesen - Neues Lernen

Hier ist Ihre persönliche Erfolgsanleitung - lassen Sie es sich gut gehen und genießen Sie neue Erfahrungen mit Ihren Fähigkeiten beim Lesen.

Lesegeschwindigkeit erhöhen ist keine Kunst.

Wichtige Fragen zu Beginn:

- ➔ Wie viel mehr können Sie tun, wenn all Ihre Lesearbeit in 1/3 oder 1/5 der Zeit erledigt ist, als bisher?
- ➔ Was könnte ein gutes Ziel sein, dass Sie schneller lesen sollten?

Ich geben Ihnen nun einen kleinen Ausblick in die Lesewelt und Sie werden sich selbst zeigen, was alles in Ihnen steckt. Bitte **machen Sie kurze Übungen** und nie mehr als maximal 10 bis 15 Minuten pro Tag. Sie werden schnell merken, dass sich Ihre Lesegeschwindigkeiten verändert haben - genießen Sie Ihren Erfolg.

Drei Lese-un-gewohnheiten, die Sie verändern sollten sind:

- Sehdauer pro Wort minimieren
- Zurückspringen versus bewusstem Wieder-lesen
- Horizontale und vertikale Fokussierungen sind zu klein

Wenn Sie diese drei häufigsten Lesegewohnheiten, die sehr einschränkend sein können, umgehen, werden Sie deutliche Fortschritte bezüglich Ihrer Lesegewohnheiten feststellen. Bei manchen Übungen ist das Verständnis zunächst nicht gegeben - denken Sie daran, es ist eine Übung, die einen bestimmten Zweck verfolgt. Sie werden anschließend, beim so genannten „normalen“ Lesen feststellen, dass Sie alles verstehen.

Und los geht's!

Machen Sie zunächst eine **Standortbestimmung** über Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit, dann lernen Sie die Techniken und wenden sie an und danach testen Sie sich selbst bezüglich Lesegeschwindigkeit und -verständnis.

Sie benötigen ein Buch mit möglichst viel Fließtext, keine Spaltentexte oder Grafiken, eine Stoppuhr oder einen Timer und einen Stift.

A - Lesegeschwindigkeit ermitteln:

Nehmen Sie Ihr Übungsbuch und zählen die Wörter von 5 Zeilen. Teilen Sie nun die Anzahl durch 5 und Sie haben die durchschnittliche Wortanzahl pro Zeile.

Beispiel: 73 Wörter pro 5 Zeilen = 14,6 Wörter, runden Sie ab auf 14 Wörter pro Zeile.

Zählen Sie jetzt die Zahl der Zeilen von zwei Seiten und teilen das Ergebnis durch 2. Die durchschnittliche Zeilenanzahl multiplizieren Sie nun mit der Wortanzahl.

Beispiel: 58 Zeilen durch zwei = 29 Zeilen x 14 Wörter pro Zeile = 406 Worte pro Seite.

1. **Lesübung:** Lesen Sie mit einem Timer 1 Minute in Ihrem ganz normalen Lesetempo, lesen Sie auf Verständnis. Danach können Sie leicht Ihre Wort-pro-Minute (WpM) Lesegeschwindigkeit feststellen.

B - Lesegeschwindigkeit erhöhen indem Lesehindernisse erfolgreich umgangen werden

Damit Sie nicht immer wieder im Text zurückspringen oder viel zu lange an einzelnen Worten verweilen und Textpassagen zwei oder gar dreimal lesen, hilft Ihnen ein Mitzeiger, diese Einschränkung zu verhindern. Nehmen Sie einen Stift oder Ihren Zeigefinger, je nachdem, was Ihnen angenehm ist und zeigen Sie **IMMER MIT!**

1. **Technik:** Mitzeigen 1 Sekunde pro Zeile

Nehmen Sie ab jetzt immer einen Stift oder Finger und zeigen Sie die gesamte Zeile mit. Sie sollen pro Zeile 1 Sekunde brauchen - das ist eine Übung und Sie brauchen keine Bedenken haben, wenn Sie jetzt nicht alles verstehen.

Übungsdauer: 2 Minuten

2. **Technik:** Mitzeigen und Geschwindigkeit erhöhen

Jetzt ziehen Sie das Tempo an und zeigen in einer Geschwindigkeit von 0,5 Sekunden pro Zeile mit. Da dies für die Augen sehr verwirrend sein kann, schränken Sie das Mitzeigen auf das mittlere Drittel der Zeile ein.

Übungsdauer: 2 Minuten

C - Lesegeschwindigkeit einstellen - Augenfokus verändern

Wenn Sie auf Ihren Computer sehen, können Sie, trotzdem Sie nur in die Mitte sehen, auch alle Informationen auf den Seiten des Bildschirms erkennen. Das liegt an der Fähigkeit des Auges, das Fokal-Areal der Fovea, sich auf verschiedenste Weiten einzustellen. Trainieren Sie peripheres Sehen, können Sie nicht nur Ihre Lesegeschwindigkeit enorm steigern, Sie werden merken, dass es auch angenehme Nebeneffekte auf die Sehfähigkeit hat.

3. **Technik:** Fokus erhöhen

Zeigen Sie wie bei den oberen Übungen mit Ihrem Stift mit, beginnen Sie dabei beim 2. Wort der Zeile und enden Sie vor dem letzten Wort. Trotzdem Sie nicht alles mitzeigen, werden Ihre Augen sowohl das 1. und das letzte Wort wahrnehmen.

Übungsdauer: 1 Minute

4. **Technik:** Fokus und Geschwindigkeit erhöhen

Beginnen Sie nun beim 3. Wort der Zeile und enden Sie beim drittletzten Wort (Sie zeigen nun wieder im mittleren Drittel mit) und richten Sie Ihre Augen vorwiegend auf das mittlere Drittel, der Rest wird durch Ihre periphere Sehkraft im Gehirn mitgelesen. Zeigen Sie 0,5 Sekunden pro Zeile mit.

Übungsdauer: 3 Minuten

Bei der letzten Übung werden manche nichts oder nur sehr wenig verstehen. Behalten Sie trotzdem die Geschwindigkeit bei, Sie trainieren gerade Ihre Augenreflexe und üben das vorwärts Lesen (statt zurück Sprinzen;-) Werden Sie nicht langsamer für die Dauer der Übung und achten Sie darauf, dass Sie sich wirklich auf die Übung konzentrieren. Abschweifende Gedanken sind jetzt unerwünscht.

D - Erneuter Lesegeschwindigkeits-Test

Beginnen Sie an einer eindeutig markierten Stelle zu lesen und lesen Sie genau 1 Minute. Lesen Sie auf Ihrem höchsten Leseverständnis-Niveau. Sie werden feststellen, dass Sie innerhalb der nächsten 5 bis 9 Tagen eine deutliche Verbesserung Ihrer Lesefähigkeit erlangen.

Herzlichen Glückwunsch!

Wenn Sie mehr Informationen und noch schneller Lesen möchten, das Gelesene ideal verarbeiten müssen, kommen Sie doch zu einem der nächsten SystemLese-Seminare.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage und auf der Website: www.meta-mind.at/lesen/lernen. Interessante Neuigkeiten und Anregungen finden Sie auch auf dem Mindblog.

Vielen Dank für Ihr Interesse

Petra Lehner

