

Schneller Lesen, mehr behalten

Rationelle Lesetechniken und effizientere Lesestoffverarbeitung

Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass die Augen anhalten müssen, um überhaupt Informationen aus einem Text aufnehmen zu können.

Fixationszahl und Dauer

Es gilt also vorrangig, die Zahl dieser Augenhalte (sog. Fixationen) zu verringern. Während Leseanfänger noch jeden einzelnen Buchstaben aufnehmen müssen, um den Wortsinn zu erfassen, fixieren geübtere Leser meist einmal je Wort, bei längeren Wörtern vielleicht auch zweimal. Die Blickspanne unserer Augen ermöglicht es uns aber ohne Weiteres, drei oder mehr Wörter auf einen Blick aufzunehmen. Bei einer Zeile mit z. B. zwölf Wörtern benötigt ein fortgeschrittener Leser dann nur noch vier statt zwölf Augenhalte und damit nur noch ein Drittel der Zeit.

Zu Beginn ist ein formalisiertes Vorgehen vorteilhaft. Dazu teilt eine über den Text gelegte Folie mit zwei bis vier Strichen die Zeilen in gleich große Blöcke. Ziel des Durchgehens durch den Text ist es dann, die zwischen den Strichen gedruckten Worte mit einem Augenhalt zu erfassen. Üben Sie diese Technik in kurzem Abstand jeweils für eine Viertelstunde, dann werden Sie merken, dass Sie die wichtigen Passagen der Texte auf diese Art gut aufnehmen können. Bei etwas mehr Übung werden Sie sich später nur noch vorgeben, dass die Augen zwei-, drei- oder viermal pro Zeile anhalten, ohne dass Sie den genauen Fixationspunkt innerhalb jeder Zeile vorher verbindlich festlegen müssen.

Eine weitere Lesebeschleunigung bewirkt die Verringerung der Fixationsdauer. Statt der

(BS/Christian Peirick) In Zeiten einer ständig anwachsenden Informationsflut ist das Beherrschen einer effizienteren Lesestoffverarbeitung unter Einsatz rationeller Lesetechniken sehr wichtig. Hierzu gehört auch die effektivere Selektion des zu Lesenden, insbesondere zur Bewältigung der E-Mail-Flut. Erforderlich ist darüber hinaus, den benötigten Lesestoff in kürzerer Zeit durch ein beschleunigtes Lesetempo aufnehmen zu können. Bei nach neuesten Studien unter "Wissensarbeitern" üblichen 5,7 Lesestunden täglich bietet eine leicht erlernbare Lesetempoverdopplung ein Einsparpotenzial von jährlich bis zu 80 Arbeitstagen à 8 Stunden. Wie aber ist eine solche Temposteigerung möglich?

üblicherweise vergehenden Sekunde für die Informationsaufnahme bei einer Fixation und dem Sprung zur nächsten Fixationsstelle ist eigentlich nur eine viertel Sekunde erforderlich. In einem ersten Schritt sollte es Ziel sein, in einer Sekunde zumindest zwei Augenhalte zu schaffen. Helfen kann hierbei der Einsatz eines Metronoms mit Taktfrequenz 120 (und höher).

Regressionen und Lesehilfe

Sehr störend und zeitaufwendig sind auch Regressionen, d. h. Rücksprünge der Augen zu Textstellen, an denen die Augen schon angehalten haben. Grund hierfür ist oft Unkonzentriertheit. Dabei benötigen Sie diese Rücksprünge zumeist gar nicht, da das Gehirn die Infos schon aufgenommen hat und vielleicht nur noch mit der Verarbeitung hinterherhinkt. Das ist wie bei der Frage "Wie bitte?", bei der die Aussage in der Regel nicht wiederholt werden muss, wenn nur ein oder zwei Sekunden mit einer Reaktion gewartet wird.

Schließlich sei an dieser Stelle aufgeräumt mit der Irrmeinung, einen schlechten Leser könne man am Einsatz einer Lesehilfe, wie etwa dem Finger, erkennen. Unsere Augen folgen nämlich einem Reizschema, auf dessen höchster Ebene die Bewegung steht. Danach folgen Farben,



Christian Peirick ist stellvertretender Referatsleiter im rheinland-pfälzischen Innenministerium beschäftigt. Zudem ist er seit 1998 als Leiter von Seminaren zum Thema "Rationelle Lesetechniken" tätig und schult hierbei vorrangig Beschäftigte des Landes und der Kommunen in Rheinland-Pfalz, zuletzt auch des Bundeskanzleramtes. Darüber hinaus ist er Autor des Buches "Rationelle Lesetechniken – Schneller lesen – Mehr behalten", K.H.Bock-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-86796-086-1.

Foto BS/privat

Formen und – als deren Unterform – die Buchstaben. Wenn also das Auge durch Zeilen wandert, gelingt ihm die Informationsaufnahme viel besser mithilfe

den Text geführten Lesehilfe (etwa einem dünnen Stift), die die Stellen vorgibt, an denen das Auge anhalten soll.

Lese-Rahmenbedingungen

Um das Lesetempo zu beschleunigen, sollten Sie zudem die Rahmenbedingungen verbessern. Dazu gehören ein aufgeräumter, ruhiger und ausreichend beleuchteter Leseplatz (nicht bei Kerzenschein im Bett) und die Orientierung am eigenen Biorhythmus.

Wie beim Wandern ist es auch beim Lesen unabdingbar, dass Sie sich vor Beginn klar werden, was Ihr Ziel, hier also Ihre Leseabsicht ist. Dazu können Sie Fragen an den Autor stellen, die Sie beantwortet haben wollen, oder notieren, was Sie zum Thema bereits wissen. Danach überfliegen Sie den Text, wobei Sie oft feststellen werden, dass Sie den Text gar nicht (komplett) lesen müssen.

Für die Lesemotivation förderlich ist es – neben dem Stellen von Fragen an den Text –, wenn Sie vom Textinhalt selbst betroffen sind oder aber zumindest eine solche Selbstbetroffenheit konstruieren. Und Texte, die Sie motiviert lesen, lesen Sie automatisch konzentrierter und behalten mehr davon. Stei-

gern können Sie die Konzentration dann noch durch das Notieren einer zusammenfassenden Überschrift neben jedem Absatz. Diese Überschriften können Sie zugleich verwenden für Ihre Notizen zum Textinhalt, die abweichend vom bisher Üblichen, z. B. als MindMap oder Leseschema, gestaltet werden können.

Seminarbesuch

Das Befolgen der vorstehenden Ratschläge wird Ihnen bereits dabei helfen, Ihren Lesestoff zukünftig effizienter zu verarbeiten. Wenn Sie noch mehr wollen, kommt das Erlernen fortgeschrittener Lesetechniken infrage. Dazu wird dann aber der Kauf eines Buches oder der Besuch eines Seminars erforderlich sein. Ein solches Seminar wird speziell für die Leserinnen und Leser des Behörden Spiegel am 26. März 2015 in Bonn angeboten. Während eines solchen Seminarbesuchs kann regelmäßig das eigene Lesetempo verdoppelt werden – bei besserem Verständnis.

Weitere Informationen unter: www.fuehrungskraefteforum.de