

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Hörner, Gerhard**

Professionelles Speed Reading / Gerhard Hörner. –  
Landsberg am Lech : mvg, 2001

(Workline)

ISBN 3-478-86015-6

Copyright © bei mvg-verlag im verlag moderne industrie AG & Co. KG,  
86895 Landsberg am Lech

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: mi, Guido Naggert

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

Druck- und Bindearbeiten: Himmer GmbH, Augsburg

Printed in Germany 86015/801502

ISBN 3-478-86015-6

# Inhalt

## Kapitel 1

- 8 Warum professionelles Lesen heute wichtiger ist denn je
- 10 Lesers Leid, Lesers Freud
- 11 Geschichte des Speed Reading
- 12 Hitliste prominenter Hochgeschwindigkeitsleser

## Kapitel 2

- 16 Ihre wunderbaren Augen
- 17 So trainieren Sie Ihre Augen
- 22 Lesetest eins

## Kapitel 3

- 30 Was bedeutet Lesen?
- 31 So schaffen Sie optimale Lesebedingungen
- 33 Lesen am Computer: Ein ganz spezielles Kapitel
- 35 Gute und schlechte Lesegewohnheiten
- 39 Lesegewohnheiten: Übungen

## Kapitel 4

- 44 So steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit
- 45 Konzentrations-Förderer
- 46 Konzentrations-Killer
- 47 Konzentrations-Training
- 54 Lesetest zwei

## Kapitel 5

- 62 Technik-Übungen: Lesen Sie mit Schwung!
- 66 Mehr aufnehmen, mehr behalten: Texte durchsehen und überfliegen
- 68 Wahrnehmungsübungen
- 71 Tempoübungen
- 72 Lesetest 3

## Kapitel 6

- 80 Mind Mapping: Kreativer lesen, vernetzt denken, besser verstehen

## Kapitel 7

- 86 Photo Reading: Eine ganz spezielle Schnell-Lesemethode
- 88 Test: Sind Sie ein Photo-Reading-Typ?
- 89 Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 1. Einstimmen
- 90 Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 2. Überblick
- 91 Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 3. Photo Lesen
- 92 Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 4. Aktivierung
- 93 Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 5. Rapid Lesen
- 94 Literaturverzeichnis
- 95 Stichwortverzeichnis

# Warum professionelles Lesen heute wichtiger ist denn je

**Sorgt die ständig steigende Informationsflut auch bei Ihnen für überquellende Schreibtische?**

War es vor 250 Jahren einem halbwegs gebildeten Menschen noch möglich, das komplette Wissensspektrum zu überschauen, stellt dies heute selbst für das größte Genie eine Aufgabe wie die Quadratur des Kreises dar. Unlösbar! Deshalb sollten Sie sich auch gar nicht daran versuchen.

**Für ständige Zeitnot?**

Bildung und Ausbildung gehören zwar nach wie vor zu den entscheidenden Voraussetzungen für den beruflichen und privaten Erfolg. Und auch über 550 Jahre nach Johannes von Gutenberg, der mit der Erfindung des Buchdrucks die Voraussetzungen für den allgemeinen Informationszugang schuf, gilt nach wie vor das Sprichwort »Wissen ist Macht«.

**Für Frust?**

## Die Suche nach Antworten auf neue Fragen

Doch noch viel wichtiger als das Anhäufen und Speichern von Wissen sind in der modernen Informationsgesellschaft die Antworten auf andere Fragen geworden:

- Wie behalte ich den Überblick bei der Fülle von Informationen?
- Wie wähle ich Informationen möglichst gezielt und möglichst schnell aus?
- Wie unterscheide ich zwischen wichtiger und unwichtiger Information?

- Wie stelle ich aus diversen Informationen Verbindungen zwischen völlig unabhängigen Sachgebieten und unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen her?

## Der Informationsfluss, eine reißende Flut

Auf diese Fragen Antworten zu finden, gleicht einer echten Kunst. Denn durch die enorme Zunahme der Druckerzeugnisse ist der Informationsfluss zu einer reißenden Flut angewachsen. Gab es 1865 weltweit nur hundert wissenschaftliche Zeitschriften, so ist deren Zahl heute auf weit über 100 000 angestiegen. Pro Jahr erscheint etwa eine Million wissenschaftlicher Veröffentlichungen, der Bücherberg wächst und wächst.

Was gestern noch hochaktuell erschien, ist heute schon längst wieder total veraltet, besonders in Bereichen wie Elektronik und Informationstechnologie. Hinzu kam die Revolution durchs Internet: Neue Erkenntnisse werden in Sekunden-schnelle über die ganze Welt verbreitet und sind jedem zugänglich.

Ein weiterer Punkt ist die immer stärker zunehmende Komplexität. Vereinfacht ausgedrückt heißt das: Wer A sagt, muss auch B sagen. Beispiele: Wer die ökonomischen Probleme lösen will, muss auch

deren Auswirkungen auf die Ökologie kennen. Wer gesellschaftliche Ursachen erforschen möchte, muss über psychologisches Grundwissen verfügen. Wer an einem vereinigten Europa bastelt, muss die unterschiedlichen Faktoren der einzelnen Länder in seine Überlegungen miteinbeziehen.

Kein Wunder, dass viele Zeitgenossen diesen Herausforderungen verbunden mit der rasch zunehmenden Informationsflut zunehmend hilflos gegenüber stehen. Doch eine Kapitulation vor diesen Dingen hätte böse Folgen: Sie könnten bei vielen Themen nicht mehr mitreden, würden komplett den Anschluss verlieren und ständen über kurz oder lang beruflich wie privat total im Abseits.

## **Lesen: Voraussetzung für den Eintritt ins Internet**

Deshalb bleibt Ihnen keine andere Wahl: Sie müssen am Ball bleiben! Aber das schaffen Sie nur, wenn Sie der Vielzahl an Informationen Herr werden, sie kritisch verarbeiten und neue Erkenntnisse daraus ziehen. Doch das wiederum gelingt Ihnen nur dann, wenn Sie so viel wie möglich lesen: Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Internetseiten,...

Ja, auch am Bildschirm. Denn Lesen und Computer schließen sich nicht aus. Im Gegenteil. Die von den Technik-Freaks bereits totgesagte gute alte Lesekultur

ist sogar eine wesentliche Voraussetzung für den Eintritt ins Internet.

## **Herkömmliche Lesemethoden reichen nicht aus**

Aber zur Bewältigung der täglich steigenden Informationsmengen reicht das Lesen, wie wir es in der Schule gelernt haben, natürlich bei weitem nicht mehr aus.

Was also tun? Trainieren Sie Speed Reading, eine professionelle und neue Art des Lesens: Mit dieser Methode werden auch Sie innerhalb kürzester Zeit bisher ungeahnte Informationsmengen aufnehmen und verarbeiten können – und gleichzeitig mehr Zeit für andere wichtige Dinge des Lebens haben.

# Lesers Leid, Lesers Freud

**Kennen Sie das Potenzial Ihrer Augen?**

**Wussten Sie, dass der Mensch auch im Multi-media-Zeitalter den größten Teil seines Wissens, nämlich 85 Prozent, übers Lesen aufnimmt?**

## **Szenario eins: Des Lesers Leid**

Der alltägliche Frust. In Ihrem Büro stapeln sich Berge ungeöffneter Zeitungen, Zeitschriften, Handbücher, Protokolle...

Wie und wann sollen Sie all dieses Zeug jemals lesen? Schließlich ist Ihr Terminkalender randvoll: Kundengespräche, interne Besprechungen, Telefonate,...

Also kümmern Sie sich nur um das Allernotwendigste, öffnen die aktuelle Post – und legen den Rest des Papierstapels beiseite. Mit schlechtem Gewissen.

Denn vielleicht enthält ausgerechnet das Ungelesene wichtige Informationen oder neue Ideen, die Sie nicht nur vor einem Fehler bewahren könnten, sondern vielleicht entscheidend dazu beitragen, dass sie Karriere machen.

Doch aufgeschoben, so besänftigen Sie Ihr Gewissen, ist nicht aufgehoben.

Aber der Stapel an ungelesenem Material wächst von Tag zu Tag, ebenso wie Ihr Frust.

## **Szenario zwei: Des Lesers Freud**

Schwuppdwupp, wie von Zauberhand sind sämtliche Stapel verschwunden.

Aber nicht wie früher in der Schublade.

Seit Sie professionelles Speed Reading gelernt haben und beherrschen, ist Lesen für Sie eine richtige Lust geworden.

Die wichtigen Informationen aus mehreren Tageszeitungen eignen Sie sich im

Handumdrehen an. Selbst das Studium schwieriger technischer Schriftstücke, für das Sie früher Stunden brauchten, dauert heute nur noch 15 Minuten. In null Komma nichts haben Sie die wesentlichen Inhalte erfasst.

Doch Speed Reading hilft Ihnen nicht nur im Beruf, sondern wirkt sich auch äußerst positiv auf Ihr Privatleben aus. Endlich können Sie mal wieder rein zu Ihrem Vergnügen lesen. Völlig mühelos und entspannt.

Endlich besitzen Sie wieder Zeit. Für Ihre Familie, für Hobbys – und fürs süße Nichtstun.

# Geschichte des Speed Reading

Die Geschichte des Speed Reading begann nicht etwa, wie man meinen könnte, in den Universitätsäulen, sondern im Ersten Weltkrieg. Damals fand die britische Royal Air Force heraus, dass manche Piloten verschiedene feindliche Flugzeugtypen aus entsprechender Entfernung nicht unterscheiden konnten.

Aus diesem Grund entwickelten einige findige Strategen das Tachistoskop: eine Art Diaprojektor, der Bilder in unterschiedlich kurzen Zeitabständen an eine Wand wirft.

Ausgehend von einem großen Foto wurden dabei nach und nach Projektionsdauer verringert sowie Format und Blickwinkel reduziert und verändert. Und siehe da, nach einiger Übung waren die Piloten in der Lage, innerhalb einer Fünfhundertstelsekunde diverse Flugzeugtypen zu identifizieren.

Das heißt, das menschliche Auge kann mit unglaublicher Geschwindigkeit Informationen erfassen. Diese Erkenntnis wurde nach dem Ersten Weltkrieg auch bei Schnell-Lesekursen eingesetzt. Mit Erfolg: Innerhalb einer Fünfhundertstelsekunde konnten die Teilnehmer vier an die Wand projezierte Wörter lesen. Folge: Die einzelnen Personen steigerten ihre Lesegeschwindigkeit von durchschnittlich 200 auf 400 Wörter pro Minute, was dem Unterschied zwischen einem Grundschüler und einem Akademi-

ker entspricht. Allerdings ließen die Tachistoskop-Trainer dabei ein gewaltiges Potenzial ungenutzt. Denn wenn das Auge innerhalb von einer Fünfhundertstelsekunde ein Wort erkennt, kann es in einer Minute theoretisch 30 000 Wörter (!) erfassen.

Zudem hatten die erhöhten Leistungen während des Kurses mehr mit der hohen Motivation der Schüler als mit der Tachistoskop-Methode zu tun. Folglich sank die Lesegeschwindigkeit der Teilnehmer danach wieder aufs Ursprungsniveau.

Erst anfangs der sechziger Jahre entdeckten Forscher, zu welcher außergewöhnlichen Leistungen der Mensch wirklich fähig ist: Nicht nur die Augen können durch entsprechendes Training auf blitzschnelle Bewegungen geschult werden, sondern auch das Gehirn ist in der Lage, mehr als 400 Wörter pro Minute zu behalten. In »dynamischen Leseschulen« wurden Geschwindigkeiten von 1000, von besonders trainierten Leuten sogar bis zu 3850 Wörtern pro Minute erreicht.

# Hitliste prominenter Hochgeschwindigkeitsleser

## Antonio di Marco Magliabechi

Eine unglaubliche Geschichte, die bei einem Florentiner Obsthändler begann: Dort versuchte Lehrling Magliabechi (1633–1714), der nie zuvor eine Schule besucht hatte, die alten Zeitungen zu entziffern, die zum Einpacken der Lebensmittel verwendet wurden. Dieses Interesse fiel einem Stammkunden, dem örtlichen Buchhändler, auf. Er nahm Antonio mit in sein Geschäft und lehrte ihn richtig Lesen. Mit phänomenalem Erfolg: Bald war Magliabechi wegen seines Schnell-Lesens und seines Gedächtnisses stadtbekannt. Und bestand sogar einen äußerst schwierigen Test: Zur Verwunderung eines Skeptikers schrieb Magliabechi den kompletten Text eines umfangreichen Manuskripts, das er nur einen Augenblick überflogen hatte, exakt bis aufs Komma nieder. Nicht nur das. Er hatte sämtliche Bücher, die er jemals gelesen hatte, im Kopf und zitierte wörtlich aus ihnen.

## John Stuart Mill

Britischer Philosoph und Nationalökonom (1806–1873). Belegt auf der Hitliste der größten Genies aller Zeiten Rang 90. Mills Vater, ein College-Professor, stellte an seinen Sohn schon als Junge hohe Anforderungen: Er gab John Stuart

ein Buch, sagte ihm, er solle kurz in ein anderes Zimmer gehen und es dort lesen, um anschließend darüber zu reden. Für Mill junior offenbar eine gewaltige Motivation. Später wurde ihm nachgesagt, dass er Bücher regelrecht verschlungen habe, indem er ganze Seiten auf einen Blick aufnahm.

## Franklin D. Roosevelt

Verbesserte seine ursprünglich durchschnittliche Lesegeschwindigkeit durch Erhöhung der Fixierungsspanne seiner Augen von vier auf acht Wörter. Damit las der amerikanische Präsident (1933–1945) ganze Absätze auf einen Blick und pro Sitzung regelmäßig ein Buch.

## C. Lowell Lees

In den fünfziger Jahren Vorsitzender der Abteilung Sprachwissenschaft an der Universität Utah. Mit einer Geschwindigkeit von bis zu 2500 Wörtern pro Minute las Professor Lees umfangreiche Semesterarbeiten innerhalb von zehn Minuten. Und wusste hinterher über alle Details Bescheid, bis hin zu Formfehlern. Das verblüffte seine Studentin Evelyn Wood so sehr, dass sie Speed Reading-Forscherin wurde und später ihre eigene »Dynamische Leseschule« gründete.

## John F. Kennedy

Wahrscheinlich der bekannteste Schnellleser. Kein Wunder, stellte der amerikanische Präsident (1960–1963) doch sein Licht niemals unter den Scheffel. Im Gegenteil. In seinen Reden sprach er gerne und oft von seiner Intelligenz und seinem geistigen Potenzial. Dazu gehörte auch das Lesen, worin Kennedy eine rasante Geschwindigkeit entwickelte. Durch das Studium des Speed Reading steigerte er sein Lesetempo um mehr als das Vierfache: von 284 auf 1200 Wörter pro Minute.

## Sean Adam

Die Geschichte dieses Amerikaners beweist, was mit Engagement möglich ist: Trotz schwerer Sehprobleme als Kind stellte Adam später sogar einen Weltrekord im Speed Reading auf: 3850 Wörter pro Minute!

## Eugenia Alexeyenko

Ein scheinbar ganz normales russisches Mädchen – bis Vater Alexeyenko zufällig die phantastischen Fähigkeiten seiner Tochter entdeckte. Folge: Eugenia wurde, wie Dominic O'Brien in seinem Buch »How to Pass Exams« erzählt, zu einem Objekt der Forscherbegierde. Wissenschaftler des Gehirnforschungszentrums Kiew entwickelten einen speziellen Test für das 18-jährige Mädchen: Isoliert von der Außenwelt wurden ihr brandneue

politische und literarische Texte vorgelegt, gespickt mit wissenschaftlichen und technischen Informationen. Doch siehe da, Eugenia las nicht nur in einem atemberaubenden Tempo (1390 Wörter in 0,2 Sekunden), sondern stand hinterher auch Rede und Antwort. »Wir befragten sie im Detail«, berichtete ein Forscher, »und sie gab Antworten, die bewiesen, dass sie das Gelesene genau verstanden hatte.«