

Ihre wunderbaren Augen

Nutzen Sie das Potenzial Ihrer Augen und Ihres Gehirns:

Versuchen Sie Ihre Fixierungszeit von einer auf eine halbe Sekunde zu reduzieren,

Zurückspringen und Regressionen zu vermeiden.

Denn je schneller Sie lesen, desto besser ist Ihr Verständnis!

Die Augen sind das mit Abstand wichtigste Sinnesorgan des Menschen: ein wahres Wunder des Universums – und Ihr persönlicher Schlüssel zur Welt.

Wenn Sie dieses Instrument der Natur richtig verstehen, können Sie es kontrollieren und zu Ihrem Vorteil einsetzen. Auch beim Lesen.

Langsame und schnelle Leser

Beim Lesen bewegen sich die Augen nicht fließend über eine Seite, sondern machen immer wieder Sprünge: Bewegung, Stopp, Bewegung, Stopp, ... Diese Fixierungszeit liegt zwischen 0,25

und 1,5 Sekunden, je nachdem wie gut oder schlecht Sie lesen. Weitere Pausen entstehen, durch Zurückspringen (Wörter aus Gewohnheit doppelt lesen) oder Regression (zurückgehen, weil Sie glauben, etwas nicht verstanden zu haben). Wenn Sie pro Zeile zweimal zurückspringen (jeweils eine Sekunde), verschwenden Sie pro Seite rund 80 Sekunden, bei einem Buch von 300 Seiten also sechs Stunden und 40 Minuten wertvoller Zeit.

Und haben meist nicht allzu viel kapiert. Denn Forscher fanden heraus: Je höher das Lesetempo, desto besser das Verständnis.

WUSSTEN SIE, DASS IHRE AUGEN ...

... aus jeweils 130 Millionen Lichtempfängern bestehen, von denen jeder pro Sekunde mindestens fünf Lichtenergiebündel aufnimmt?

... zwischen über zehn Millionen verschiedenen Farben unterscheiden können?

... eine Szene, die Milliarden von Informationsteilchen enthält, in weniger als einer Sekunde mit höchster fotografischer Genauigkeit dekodieren können?

... einen Wert von rund 147 Millionen Mark besitzen? So viel Geld würde nämlich nach Schätzungen von Experten eine Maschine kosten, die zu ähnlichen Leistungen fähig wäre wie Ihre Augen.

... nicht nur auf Licht reagieren, sondern auch auf Ihre Gefühle? Findige Händler nutzen dieses Wissen: Während sie ihre Waren vorführen, beobachten sie genau die Pupillen des Kunden. Erweitern sich die Pupillen, ist dies für den cleveren Händler ein eindeutiges Indiz, dass der Käufer stark an dem Objekt interessiert ist und er deshalb auch einen höheren Preis akzeptieren wird.

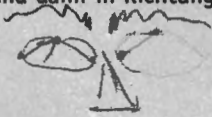
So trainieren Sie Ihre Augen

Übung 1

Blicken Sie flott, aber ohne jede Anstrengung, zehnmal vom linken Augenwinkel zum rechten und umgekehrt, ohne dass Sie dabei den Kopf bewegen.

Übung 2

Führen Sie zehnmal folgende Augenbewegungen aus: Vom linken Augenwinkel in Richtung Stirn, zum rechten Augenwinkel und dann in Richtung Nasenspitze.



Übung 3

Zeichnen Sie in raschen Augenbewegungen, aber ohne Anstrengung, die Form Ihrer Augen nach, zunächst im Uhrzeigersinne, dann entgegengesetzt. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

Übung 4

Formen Sie mit Ihren beiden Händen zwei Schalen und bedecken Sie damit

Ihre Augen. Schauen Sie nun einige Minuten ganz entspannt ins Dunkel. Danach öffnen Sie die Schalen sehr langsam, damit sich Ihre Augen allmählich wieder ans Licht gewöhnen.

Übung 5

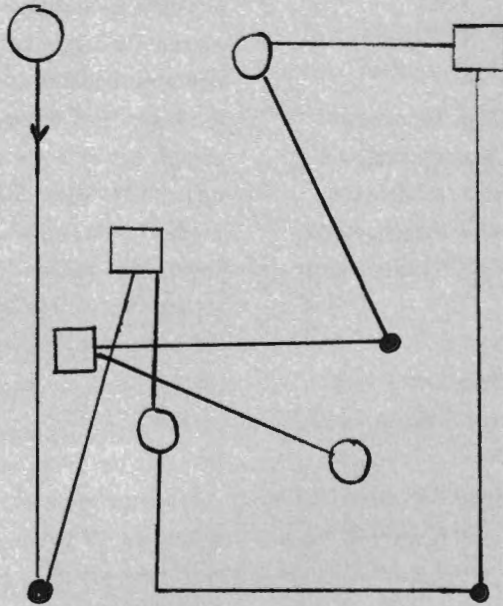
Kombinieren Sie Übung 3 mit Übung 4.

Übung 6

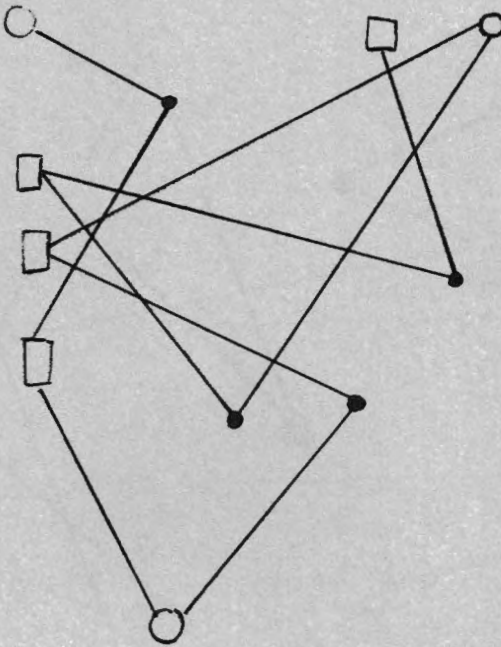
Schauen Sie entspannt in die Ferne. Halten Sie dann den nach oben gerichteten Daumen 40 Zentimeter vor die Augen und blicken Sie direkt darauf. Der Finger erscheint einfach und scharf. Sehen Sie anschließend wieder in die Ferne. Jetzt sollte Ihnen der Daumen doppelt und verschwommen erscheinen. Wechseln Sie siebenmal zwischen Fern- und Nahsicht.

EINEN AUGENBLICK, BITTE

1. Überanstrengen Sie Ihre Augen nie!
2. Lesen Sie nie mit Gewalt! Hören Sie auf, wenn Sie müde werden!
3. Blinzeln Sie öfter zwischendurch! So halten Sie Ihre Augen feucht, entspannt und aufnahmebereit.
4. Üben Sie keinen Druck auf Ihre Augen aus! Die Augen sehen von alleine scharf.
5. Weiten Sie Ihre Blickspanne nur allmählich aus und nur innerhalb der natürlichen Grenzen!
6. Wer besser lesen will, muss gut sehen! Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt. Wenn Sie eine Brille tragen, sollten Sie mindestens alle zwei Jahre Ihre Sehschärfe überprüfen lassen.

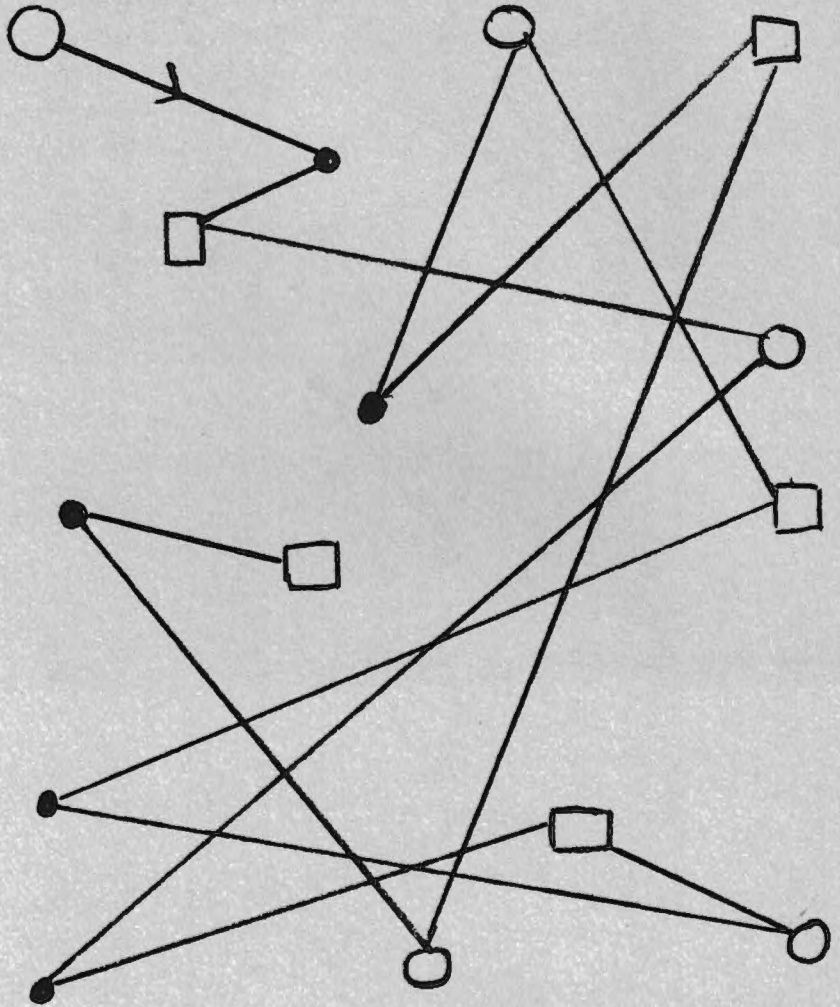
Übung 7

Verfolgen Sie die Linien mehrmals vor und zurück.

Übung 8

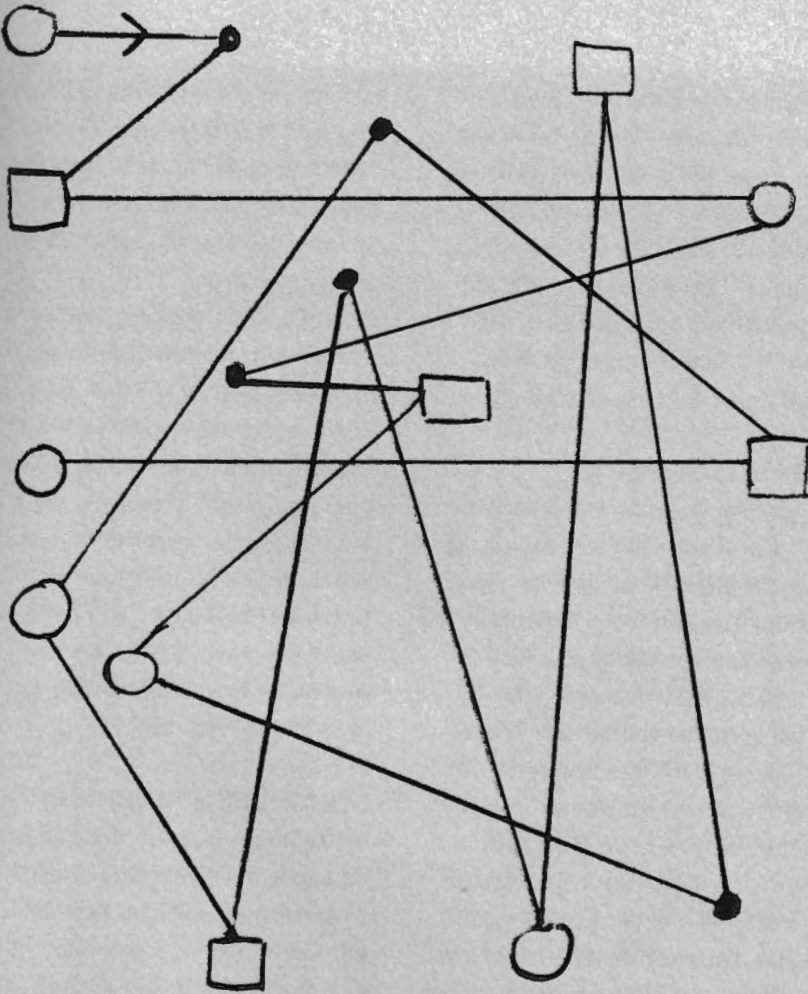
Verfolgen Sie die Linien mehrmals vor und zurück.

Übung 9



Verfolgen Sie die Linien mehrmals vor und zurück.

Übung 10



Verfolgen Sie die Linien mehrmals vor und zurück.

Lesetest eins

Zu folgendem Test brauchen Sie eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger. Legen Sie diese neben sich und lesen Sie allein. In Ihrer bisher gewohnten, normalen Geschwindigkeit. Setzen Sie sich nicht unter Druck und machen Sie sich keine Sorgen ums Ergebnis. Die Fortschritte kommen im Verlauf dieses Buches von ganz allein.

Lesetest: Start

„Wir wussten, dass der Sturm kommen wird, aber er entschied sich, einen Tag früher einzutreffen«, räumte der Meteorologe Tim Morrin ein. Tatsächlich waren er und seine Kollegen, aber auch die zur Wetterprognose eingesetzten Computermodelle vom Tempo und von der Stärke des Schneesturms völlig überrascht. Mit Windgeschwindigkeiten von bis zu 70 Stundenkilometern raste der Blizzard über die Ostküste der USA und bescherte gewissen Gebieten fast einen Meter Schnee. Am schlimmsten betroffen war der Staat North Carolina im Süden. In Raleigh hatte man seit Jahrzehnten nicht mehr so viel Schnee gesehen.

Notstand im Osten

Die Gouverneure von North Carolina, Virginia und Maryland riefen daraufhin auch den Notstand aus. In Washington blieben die meisten Büros der US-Re-

gierung wie schon am Vortag geschlossen. Die Steuerzahler kostete das 120 Millionen Dollar. Auch die Schulen in den betroffenen Staaten der Ostküste waren geschlossen, sehr zum Vergnügen der Kinder.

Betroffen waren auch die Straßen und Autobahnen. Schneepflüge kamen nicht mehr nach, weil es an gewissen Orten unaufhörlich schneite. »Kaum hat man gepflügt und kommt zurück, kann man erneut anfangen«, sagte John Dalrymple, Gemeindeangestellter in New Jersey. Manche Auto- und Truckfahrer blieben auf den Autobahnen stecken und mussten gerettet werden. Es kam zu zahlreichen, zum Teil schweren Unfällen.

Sturm des Jahrhunderts

Bei Pollockville in North Carolina etwa kippte ein Tanklasten mit leicht entzündbarem, giftigem Methanol um. Das Gebiet musste abgeriegelt und eine Spezialeinheit von Marineinfanteristen vom nahe gelegenen Marineflugstützpunkt Cherry Point eingesetzt werden.

Zahlreiche Flughäfen wurden geschlossen, insgesamt wurden über 1000 Flüge annulliert. Davon betroffen war auch Präsidentschaftskandidat Alan Keys, der nach New Hampshire fliegen wollte, wo nächste Woche die erste

Primärwahl stattfindet. Keys blieb auf dem Flughafen von Detroit stecken. Hunderttausende von Menschen waren ohne Strom. Mindestens fünf Personen kamen in North und South Carolina um, ein Mädchen in Massachusetts verschwand.

„Das könnte der Sturm des Jahrhunderts sein«, meinte Ray Burke, der Einsatzleiter für die Schneepflugmannschaften auf den Autobahnen des Staates Vermont.

Präsident verspricht Hilfe

Präsident Bill Clinton versprach, mehrere Millionen Dollar für die Nothilfe an arme Familien freizumachen, die es sich nicht mehr leisten können, ihr Zuhause zu heizen. Der starke Anstieg der Erdölpreise hatte viele bedürftige Familien schwer getroffen. Manche standen vor der schweren Entscheidung, ob sie sich ernähren oder warmhalten wollen.

Freude kam dagegen in den Skigebieten Neuenglands auf, das bisher diesen Winter fast keinen Schnee erhalten hatte. »Das wird die Skisaison vermutlich retten«, sagte eine Sprecherin des Skortes Stratton Mountain in Vermont.

Und schließlich gab es auch Leute, die dem Sturm positive Seiten abgewinnen konnten und ihn nicht allzu tragisch

nahmen. Peter Nassar in Bryn Mawr beispielsweise ließ es sich trotz der Schneemassen nicht nehmen, die vier Kilometer zum nächsten Briefkasten zu gehen, um eine Geburtstagskarte für seinen Vater einzulegen. »Das Wetter zwingt uns alle zur Entspannung«, meinte er.

Chaos auf Flughäfen

Einen Tag nach dem gewaltigen Wintersturm in den USA, der weite Teile der amerikanischen Ostküste mit einer dicken Schneedecke überzog, bestimmte Chaos weiterhin das Bild. Die großen Flughäfen der Region wie in New York, Boston oder Washington konnten am Dienstag nur nach und nach wieder den Betrieb aufnehmen. Von einem geordneten Flugverkehr konnte jedoch noch keine Rede sein. Aufräumarbeiten auf Flughäfen und den Hauptverkehrsadern entlang der Ostküste und in den Metropolen kamen nur schleppend in Gang.

Tausende von Reisenden hatten eine weitere Nacht in Flughallen oder nahe liegenden Hotels verbringen müssen. Allein an der Ostküste waren nach Medienberichten über 1500 Flüge – rund die Hälfte aller Flugverbindungen an einem Tag – wegen des Schnees gestrichen worden. Der Blizzard, einer der schwersten in diesem Jahrhundert, soll

mindestens 50 Menschenleben gefordert haben. In Boston und Washington war es der schwerste Wintersturm seit Ende der siebziger Jahre, mit Schneefällen von bis zu 70 Zentimetern in 24 Stunden und Schneewehen von bis zu zwei Metern. Regierungsangestellte und Millionen von Schulkindern sollten in Washington wie auch anderswo wiederum zu Hause bleiben.

Für die Börse in New York war erneut Verspätung angesagt, nachdem sie am Montag bereits nur einen dreistündigen »Notbetrieb« hatte fahren können. Wegen des Blizzards rechneten Beobachter wie schon beim schweren Wintersturm im März 1993 mit negativen Auswirkungen für das amerikanische Wirtschaftswachstum im ersten Quartal dieses Jahres. Das Conference Board in New York, eine Einrichtung der Privatwirtschaft, prognostizierte eine Zunahme von real unter einem Prozent für Januar bis März 1996.

Frost im Sonnenstaat

Selbst im Sonnenstaat Florida sanken die Temperaturen in der Nacht zum Dienstag durch den Windfaktor weit unter null Grad Celsius. Die Anbauer von Zitrusfrüchten fürchteten um ihre diesjährige Ernte. Falls die eisige Kälte anhalten würde, könnten sich die Ausfälle im Zitrusfrucht- und Gemüseanbau sowie bei der Blumenzucht auf bis zu drei Milliarden Dollar belaufen. Heizungsrohre in Gewächshäusern waren schon teilweise zugefroren.

Allrad-Autos gefragt

Die Bevölkerung, die über die Wetter- und Verkehrslage rund um die Uhr unterrichtet wurde, blieb auch am Dienstag weitgehend zu Hause. Besitzer von Privat-Fahrzeugen mit Vierradantrieb wurden wiederholt von den Medien aufgefordert, Ärzte und anderes Personal von und in Krankenhäuser zu transportieren. In acht Staaten war der Ausnahmezustand ausgerufen. In Pennsylvania waren 47 Straßenverbindungen für den Privatverkehr gesperrt.

Schnee-Chaos 1978/79

Von Blizzards wie in den USA blieb Deutschland bisher zum Glück verschont, doch zumindest die älteren Leser haben das Schnee-Chaos der letzten Dezembertage des Jahres 1978 sicher noch gut in Erinnerung.

Es begann damit, dass heftiges Weihnachtstauwetter einsetzte und die weiße Pracht, die die ganze Republik bedeckt hatte, bis in die Hochlagen der Alpen binnen weniger Tage zum Schmelzen brachte. Mitten im Winter war plötzlich der Frühling ausgebrochen, mit Temperaturen bis zu zwölf Grad.

Regen wird zu Blitzeis

Doch dann schlug Väterchen Frost mit beispielloser Wucht zurück: In den letzten drei Tagen des scheidenden Jahres formierte sich zunächst über Norddeutschland die schlimmste Schnee- und Eisfront des 20. Jahrhun-

derts. Bis zum Abend sank die Temperatur in Schleswig-Holstein unter den Gefrierpunkt. Gleichzeitig kam ein böiger Nordostwind, der sich im Lauf der Nacht zum eisigen Sturm verwandelte. Aus den höheren milderen Luftschichten fiel starker Regen, der auf dem Boden binnen Sekunden zu Blitzeis gefror und die Straßen in spiegelglatte Rutschbahnen verwandelte. Am Nachmittag des 29. Dezembers war die Eisfront auf die Höhe Berlins und Bremens vorgedrungen. Norddeutschland wurde zum Katastrophengebiet: Der Schienenverkehr kam wegen eingefrorener Weichen fast komplett zum Erliegen, auf den Straßen musste die Bundeswehr Panzer einsetzen, um liegengebliebene Fahrzeuge zu bergen, zahlreiche Ortschaften waren von der Außenwelt abgeschnitten. Teils fiel sogar die Strom-

versorgung aus und das öffentliche Leben drohte total zu kollabieren.

Versunken im Schnee

Zudem sorgte der andauernde Nordoststurm für Hochwassermassen in den Ostseestädten Eckernförde, Kiel und Lübeck. Obwohl die Hilfsdienste rund um die Uhr im Einsatz waren, erfroren mehrere Menschen in den gewaltigen Schneemassen oder im eisigen Sturm. Einige der Opfer wurden erst Wochen später gefunden, nachdem sie die Schneeschmelze wieder freigegeben hatte.

In den frühen Morgenstunden des Neujahrstages erreichte die Kaltfront schließlich auch Südwestdeutschland und die Alpen, wo sie sich endlich abzuschwächen begann.

LESETEST: AUSWERTUNG

Sie haben jetzt den Text gelesen, der 1131 Wörter umfasst. Bitte schreiben Sie hier Ihre Lesezeit nieder:

.....^{5.40}~~350~~..... Sekunden

Um Ihre derzeitige Lesegeschwindigkeit (in Wörtern pro Minute) zu messen, gehen Sie wie folgt vor: Angenommen Ihre Lesezeit von 1131 Wörtern läge bei 320 Sekunden, dann würden Sie in

einer Sekunde $\frac{1131}{320}$, also rund 3,5 Wörter lesen. $\frac{1131}{320} = 3,2$

Ihre Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM) würde folglich 3,5 mal 60 = 210 Wörter betragen. Mit diesem Wert wären Sie ein geübter Leser mit durchschnittlicher Lesegeschwindigkeit (200 bis 220 WpM).

Ihre tatsächliche Lesegeschwindigkeit halten Sie bitte hier fest:

$\frac{1131 \text{ Wörter} \times 60}{\text{..... Sekunden}} = \text{.....}^150 \text{ WpM}$

LESETEST: FRAGEN

Jetzt geht es um die Frage, wie viel des gelesenen Textes Sie verstanden haben. Beantworten Sie dazu bitte folgende Fragen, ohne nochmaliges Nachblättern im Text:

- Wie lautet der Vorname des Meteorologen Morrin?
 - Jerry
 - Jim
 - Tim
 - Tom
- Mit welcher Geschwindigkeit raste der Blizzard auf die Ostküste zu?
 - 50 km/h
 - 60 km/h
 - 70 km/h
 - 80 km/h
- Welcher Staat war am schlimmsten betroffen?
 - Maryland
 - North Carolina
 - South Carolina
 - Virginia
- Auf welche Summe wurde der Schaden durch die Schließung der Regierungsbüros geschätzt?
 - 100 Millionen Dollar
 - 110 Millionen Dollar
 - 120 Millionen Dollar
 - 210 Millionen Dollar

5. Welche Militäreinheit kam nach dem Unglück eines Tanklasters zum Einsatz?
 a) Fallschirmjäger
 b) Infanterie
 c) Luftwaffe
 d) Marineinfanterie
6. Wohin wollte Präsidentschaftskandidat Alan Keys fliegen?
 a) Detroit
 b) New Hampshire
 c) New York
 d) Washington
7. In welchem Staat wurde ein Mädchen vermisst?
 a) Maryland
 b) Massachusetts
 c) North Carolina
 d) South Carolina
8. Welches Ziel hatte Peter Nassar bei seinem Marsch durch die Schneemassen?
 a) Bank
 b) Briefkasten
 c) Supermarkt
 d) Telefonzelle
9. Wann tobte das schlimmste Schnee- und Eis-Chaos des 20. Jahrhunderts über Deutschland?
 a) 1977/78
 b) 1978/79
 c) 1987/88
 d) 1988/89
10. Wann erreichte die Kaltfront Südwestdeutschland?
 a) 28. Dezember
 b) 29. Dezember
 c) 30. Dezember
 d) 1. Januar

LESETEST: ANTWORTEN

- | | |
|----------|----------|
| 1.: c) | 6.: b) |
| 2.: c) | 7.: b) |
| 3.: b) | 8.: b) - |
| 4.: c) - | 9.: b) |
| 5.: d) | 10.: d) |

Bitte geben Sie sich für jede richtige Antwort zehn Punkte (maximal sind 100 Punkte erreichbar).

100–90 Punkte: ausgezeichnet

80–70 Punkte: gut

60–50 Punkte: befriedigend