

utb.

Gabriele A. Forster

Effizient lesen



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Wilhelm Fink · Paderborn
Narr Francke Attempto Verlag / expert verlag · Tübingen
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Ernst Reinhardt Verlag · München
Ferdinand Schöningh · Paderborn
transcript Verlag · Bielefeld
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlag · München
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld
Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Gabriele A. Forster

Effizient lesen

Eine systematische Hilfe für alle,
die zu viel zu lesen haben

expert verlag · Tübingen

Umschlagabbildung: © Lorelyn Medina – stock.adobe.com
Alle Grafiken mit Strichmännchen: Jörg Schiemann/depositphotos.com
Alle Grafiken mit bunten Gehirnen: Anastasia Lembrik/depositphotos.com
Rennpferde und Schnecken: Jörg Schiemann/pahne-schiemann.de
Alle übrigen Grafiken: Gabriele A. Forster/braintrain.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

8., überarbeitete Auflage

© 2021 · expert verlag GmbH
Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Fehler können dennoch nicht völlig ausgeschlossen werden. Weder Verlag noch Autoren oder Herausgeber übernehmen deshalb eine Gewährleistung für die Korrektheit des Inhaltes und haften nicht für fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Internet: www.expertverlag.de
eMail: info@expert.verlag

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
CPI books GmbH, Leck

utb-Nr. 5641
ISBN 978-3-8252-5641-8 (Print)
ISBN 978-3-8385-5641-3 (ePDF)
ISBN 978-3-8463-5641-8 (ePub)



Inhalt

„Natürlich sind Sie in der Lage zu lesen!“	11
Was bedeutet hirngerechtes Arbeiten?	13
Lesen Sie dieses Buch nicht!	15
FAQ – Fragen und Antworten zum Inhalt	19
Die Informationsflut	25
Anfangstest	27
Schnell lesen, ohne Wichtiges zu überlesen	33
Der Leseballast	35
Den Leseballast vermeiden	37
Gleich das Wichtige erkennen	38
Unnötige Störungen erkennen	43
Die Augenmuskeln trainieren	47
Die Fixierungen	53
Fixierungen wissenschaftlich	54
Fixierungen und die Auswirkungen	61
Die Konzentration	67
Die Blickspanne trainieren	73
Das Tunnel-Sehen	75
Die Blickspanne besser ausnutzen	75
Die gezielte Erweiterung der Blickspanne	81
Das situationsgerechte strategische Lesen	93

Lesegeschwindigkeit und Textverständnis verbessern	105
Die Bewertung der Lesegeschwindigkeit	125
Die Lesebremsen	127
Inneres Mitsprechen	127
Lippenbewegungen	128
Lautes Mitsprechen	129
Kopfbewegungen	129
Fingerhilfe	130
Schlechtes visuelles Erkennen	130
Fazit	131
Möglichkeiten der Abhilfe	132
Die Regressionen	145
Bewusste Regressionen	145
Unbewusste Regressionen	146
Möglichkeiten der Erleichterung	147
Das suchende Lesen	149
Das überfliegende Lesen	155
Die Blitz-Methode	165
Rationelles Lesen von besonderen Texten	173
Breite Texte mit Rhythmus leichter lesen	173
Der Leserhythmus	178
Texte mit langen Sätzen leichter lesen	178
Das richtige Markieren	179
Der Markiervorgang	179
Sich auf Inhalte konzentrieren	182
Höhere Konzentration durch höhere Geschwindigkeiten	185
Ablenkung bewusst steuern	187

Wissenschaftliche Texte leichter lesen	189
Wichtiges aus diesem Buch leichter behalten	191
Das bessere Gedächtnis	193
Die zwei Hälften unseres Gehirns	193
Welche Rolle spielen Wiederholungen?	195
Die geistige Leistungsfähigkeit erhalten	196
Das rationelle Lesen an Bildschirm und Display	205
Die Augen haben es am Bildschirm nicht leicht	206
Erleichterungsmöglichkeiten beim Lesen von Texten am Bildschirm	207
Die Anordnung des Bildschirms	207
Die Beleuchtung	208
Die Bildschirmfarben	208
Die Bildschirmschriften	209
Die Maus-Scrollfunktion	209
Leseoptik von Texten am Bildschirm verbessern	209
Dokumente lesbarer ausdrucken	211
Leseversionen speichern	211
E-Mails am Bildschirm lesen	212
Umgang mit Newslettern	213
Sitzposition und Ernährung	215
Das Richtige für langes Sitzen	215
Die richtige Ernährung fürs Lesen	215
Zwei häufig gestellte Fragen	219
Checkliste zum effizienten Lesen	223
Register	229

Übungsverzeichnis

Übung zum Erkennen des Leseballasts	35
Reduktionsübung 1	38
Reduktionsübung 2	40
Übung gegen ablenkende Geräusche	44
Augen entspannen durch Palmieren <i>nach Dr. Bates</i>	47
Augen entspannen durch Akupressur	48
Augenübung: Nah-Fern.	49
Umrandungsübung	50
Augenbeobachtungsübung 1 (mit Partner)	51
Augenbeobachtungsübung 2 (mit Partner)	53
Übung Fixierungen 1	64
Übung Fixierungen 2	65
Konzentrationsübung 1	67
Konzentrationsübung 2	68
Konzentrationsübung 3	69
Übung: Experiment Blickspanne	74
Übung – Blickspanne 1	76
Übung – Blickspanne 2	78
Übung – Blickspanne 3	79
Übung – Blickspanne 4	80
Übung Blickspanne erweitern 1	81
Übung Blickspanne erweitern 2	83
Übung Blickspanne erweitern 3	84
Übung Blickspanne erweitern 4	85
Übung Blickspanne erweitern 5	86
Übung Blickspanne erweitern 6	87
Übung Blickspanne erweitern 7	89
Übung Blickspanne erweitern 8	90
Übung schnelles Lesen 1	93
Übung schnelles Lesen 2	98
Übung schnelles Lesen 3	102
Übung schnelles, verstehendes Lesen 1	105
Übung schnelles, verstehendes Lesen 2	108
Übung schnelles, verstehendes Lesen 3	111
Übung schnelles, verstehendes Lesen 4	114
Übung schnelles, verstehendes Lesen 5	118

Übung schnelles, verstehendes Lesen 6	124
Übung Lesebremsen reduzieren, Stufe 1	133
Übung Lesebremsen reduzieren, Stufe 2	135
Übung Lesebremsen reduzieren, Stufe 3	136
Übung Lesebremsen reduzieren, Stufe 4	137
Übung Wie wenig Text benötigen Sie wirklich?	138
BrainTrain Lesehilfe®	139
Übungen mit der BrainTrain-Lesehilfe®	140
Übung zur Stabilisierung der Blickspanne	141
Übung suchendes Lesen 1	150
Übung suchendes Lesen 2	152
Übung suchendes Lesen 3	154
Übung überfliegendes Lesen 1	156
Übung überfliegendes Lesen 2	159
Übung überfliegendes Lesen 3	163
Übung Blitz-Methode 1:	167
Übung Blitz-Methode 2:	169
Übung Fixierungen bei langen Zeilen 1	174
Übung Fixierungen bei langen Zeilen 2	175
Übung Fixierungen bei langen Zeilen 3	176
Übung zum richtigen Markieren	180
Fortsetzung der Übung zum richtigen Markieren	182
Begriffe-Erinnerungs-Übung 1	196
Begriffe Erinnerungs-Übung 2	199
Begriffe Erinnerungs-Übung 3, Teil 1	200
Begriffe-Erinnerungs-Übung 3, Teil 2	201
Übung zu besseren Gedächtnisleistungen	203

Anmerkung:

In den Übungen werden Originaltexte verwendet. Wenn Ihnen Rechtschreibfehler in den Texten auffallen, ist das ein Zeichen, dass Sie zu langsam lesen. Denn beim SpeedReading geht es ums Verstehen und nicht ums Korrigieren.

„Natürlich sind Sie in der Lage zu lesen!“

„Natürlich können Sie lesen! Dennoch ... Sicher geht es Ihnen wie uns auch: Die tägliche Post, Zeitungen und Fachliteratur, das Aktenstudium, Kommentare durchforsten, Sitzungsvorlagen studieren, sich kundig machen. Früher gab's da noch die schöngeistige Literatur einschließlich der Krimis, aber das ist lange her.

Es ist einfach unmöglich, alles zu lesen. Vieles fliegt in den Papierkorb. Manches wird auf die Seite gelegt, um es sich später zu Gemüte zu führen. Einiges will man sich noch genauer ansehen, am Abend vielleicht, morgen, am Wochenende. Aber der Berg wird höher. Irgendwann kommt er ungelesen weg, um dem nächsten Platz zu machen.“

So hat es Herr Bürgermeister Herrmann, Teilnehmer unseres BrainTrain-Lesetrainings, einmal formuliert.

Können Sie diese Situation nachvollziehen?

Hinzu kommen die modernen Medien: E-Mails, Newsletter, soziale Medien wie WhatsApp & Co. Die Information lockt überall. Das Wort **Informationsflut** muss man heutzutage niemandem mehr erklären. Jeder weiß, was dieses Wort bedeutet und welche Auswirkungen dieses Phänomen hat: Das Gefühl, keine Zeit mehr für das zu haben, was eigentlich wichtiger oder interessanter wäre.



Holen Sie sich Ihre Zeit wieder!

Stellen Sie sich nun als Erstes vor, was Sie mit dieser Zeit tun könnten:

.....

.....

.....

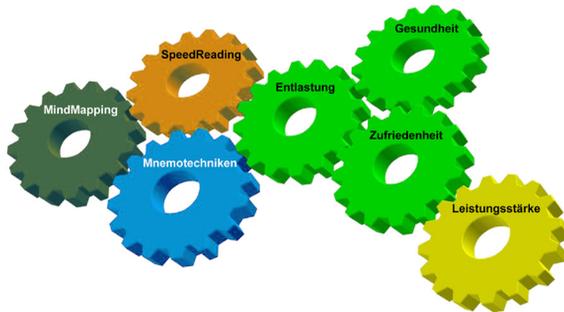
Was bedeutet hirngerechtes Arbeiten?

Vom Ergebnis aus betrachtet, bedeutet (ge-)hirngerechtes Arbeiten in diesem Kontext, dem Gehirn die Informationen so anzubieten, damit es am besten damit umgehen kann, um dadurch die Informationsflut in den Griff zu bekommen.



Gehirngerechte Arbeitstechniken:

Zunächst liegt ein womöglich großer Stapel Lesematerial vor Ihnen, den Sie schnell sichten oder durchlesen möchten. Mit richtig angewandtem **Speed-Reading** erhöht sich automatisch Ihre Konzentration und Sie sparen viel Zeit für Wichtiges. Möchten Sie sich Teile aus dem Gelesenen notieren, dann ist **MindMapping** ideal. Möchten Sie Teile daraus zielsicher aus dem Gedächtnis abrufen können, so führt der schnellste Weg über die **Mnemotechniken**. Gehirngerechte Arbeitstechniken führen zu Entlastung, mehr Zufriedenheit, fördern Ihre Gesundheit und Leistungsstärke.



Dieses Buch ist also ein idealer Startpunkt zum Einstieg ins gehirngerechte Arbeiten.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Wahl!

Lesen Sie dieses Buch nicht!

Dieses Buch wurde für Erwachsene geschrieben. Es ist anders aufgebaut als herkömmliche Bücher. Erwachsene eignen sich Wissen anders an als Schüler. **Lesen Sie dieses Buch deshalb nicht!** Die einzelnen Kapitel sind modular handhabbar und sind deshalb auch nicht nummeriert. Picken Sie die für Sie interessanten Teile heraus und **gehen Sie schnell dazu über**, die **Übungen zu bearbeiten.**

Starten Sie inhaltlich bitte, wo und wie es sich für Sie gut anfühlt. Am Anfang, bei den Zitaten am Ende oder bei einzelnen Stichwörtern, die Sie im Moment interessieren. Der Frageteil zu Beginn oder die Checkliste am Ende des Buches kann Ihnen diesbezüglich eine Hilfe sein. Vielleicht lesen Sie auch nur einfach die fett gedruckten Textteile. **Die Übungen bringen den Erfolg! Es empfiehlt sich, diese in der gegebenen Reihenfolge durchzuführen. Bleiben Sie jeweils so lange bei einer Übung, bis sie mit dem Übungsergebnis zufrieden sind.** Das motiviert, am Ball zu bleiben und bringt Sie systematisch vorwärts. Nicht zuletzt deshalb ist die Theorie in diesem Buch bewusst kurzgehalten.

Wenn Ihnen **Stichwörter unbekannt** vorkommen oder falls Sie mehr darüber wissen möchten, blättern Sie einfach mit Hilfe des **Stichwortverzeichnisses** dorthin. **Dies wird Sie weiterbringen.**

Die **Fußnoten** in diesem Buch sind nur dann interessant, wenn Sie mehr zum Thema erfahren möchten. Das Lesen aller Fußnoten würde Sie jedoch im Textverständnis ausbremsen und Ihnen nur wenig Nutzen bringen. **Lassen Sie sie ruhig aus.**

Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie sie auch umsetzen können. **Ein Tipp pro Woche reicht** in der Regel **völlig aus.** Wenn Sie diesen dann in den folgenden Tagen beherzigen und routinieren, haben Sie schon **viel gewonnen.**

Ich selbst habe sehr viele Jahre lang so gelesen, wie es uns in der Schule beigebracht wurde. Danach habe ich einige Zeit benötigt, die neuen Lese-

techniken kontinuierlich anzuwenden und sie zu stabilisieren. Es hat sich gelohnt! Bauen Sie sich keinen Druck oder gar Stress mit den neuen Techniken auf. Sie haben vermutlich schon genug zu tun. Sie haben bisher auch überlebt. Man kann jedoch auch viel besser „überleben“!

Heute kann ich von mir sagen, dass ich mit unterschiedlichen und hohen Geschwindigkeiten schnell oder gründlich lesen kann, so wie ich es mir schon immer gewünscht hatte. Korrekter wäre wohl, wie ich es schon immer gefühlt hatte. **Wir Menschen fühlen, wenn unser Leseverhalten ineffektiv und zugleich ineffizient ist:** Die Konzentration geht verloren, man liest Texte mehrfach, Lesen wird anstrengend und das Ergebnis rechtfertigt den eingesetzten Zeitaufwand nicht. Dadurch geht die Lust am Lesen verloren. Lesen wird mit Lesen „müssen“ verbunden, und da das Ergebnis den hohen Zeitaufwand nicht rechtfertigt, **fühlt es sich häufig wie Zeitverschwendung an.**



**Surfen Sie künftig auf der Informationsflut.
Das macht Spaß!**

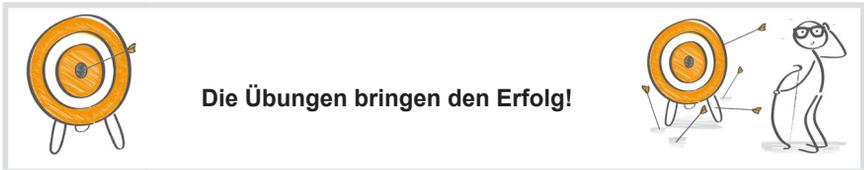
Sie können Ihre Lesegewohnheit ändern! Sie wissen, wie das mit Gewohnheiten so ist: Bei manchen Lesern geht es schneller und bei anderen dauert es ein bisschen länger, bis neue Techniken zur Gewohnheit werden. Das Wichtigste ist: Es gibt keine hoffnungslosen Fälle. **Jeder kann schneller lesen und damit zugleich das Textverständnis verbessern!** Der einzige Unterschied zwischen Ihnen und mir ist, dass ich es bereits getan habe und Sie gerade dabei sind, diese Schatzkiste zu öffnen, um deren Inhalt zu entdecken.

Sie können in diesem Buch also dort anfangen, wo Sie möchten. Das hatte ich Ihnen schon versichert. Jedes Kapitel ist wichtig und wird Sie weiterbringen. **Darf ich Ihnen dennoch zwei Schlüsselthemen ans Herz legen?** Letztlich besteht jedes rationale Lesen aus zwei Bereichen:

- Anzahl der Fixierungen vermindern
- Blickspanne optimal ausnutzen

Oder **Sie möchten sofort mit den Übungen beginnen? Na klar!** Wie bereits erwähnt, bearbeiten Sie die Übungen **idealerweise in der angebotenen Reihenfolge**.

Übrigens, das Buch enthält ähnliche Übungen wie unsere **BrainTrain-Seminare** zum Schnellen Lesen. Dort erreichen die Teilnehmer in kurzer Zeit erstaunliche Verbesserungen ihrer Lesefähigkeit.



FAQ – Fragen und Antworten zum Inhalt

Wenn Sie dieses Buch nicht von vorne beginnend lesen möchten, finden Sie hier Fragen zum Inhalt des Buches. Am besten suchen Sie die Antworten mit Hilfe der Seitenverweise im jeweiligen Abschnitt, bevor Sie die Antworten der Autorin lesen.

Haben Sie dieses Buch bereits gelesen, können Sie anhand folgender Fragen Ihr Textverständnis und Ihr Gedächtnis überprüfen und Inhalte auffrischen.

Die häufigsten Fragen unserer Seminarteilnehmer

1. Mit welcher **Geschwindigkeit** soll ich lesen, wenn ich auf ein besonders **hohes Textverständnis** Wert lege? Und, um wie viel kann ich meine Lesegeschwindigkeit grundsätzlich erhöhen.
2. Wie kann ich das **Wichtige** in diesem Buch **leichter behalten**?
3. Wie lese ich **Texte**, mit denen ich mich am liebsten gar nicht beschäftigen möchte, sie aber trotzdem **lesen muss**?
4. Mit welcher **Geschwindigkeit** sollte ich lesen, wenn ich **wenig Zeit** zur Verfügung habe?
5. Was bedeutet **überfliegendes und suchendes Lesen**?
6. Wie erkenne ich **das Wichtige** beim Lesen?
7. Was bedeutet das Wort **Fixierungen** (oder **Fixation**)?
8. Kann ich meine **Blickspanne** wirklich erweitern?
9. Ab wann können sich meine **Kinder** das effiziente Lesen aneignen?
10. Welches ist die beste **Methode**, mir das schnelle Lesen anzueignen?
11. Was bedeutet **inneres Mitsprechen** und wie kann ich es mir abgewöhnen?
12. **Wie lange benötige ich**, um effizienteres Lesen zu lernen?
13. Was kann ich tun, um meine **Konzentrationsfähigkeit** zu steigern?
14. Was ist besser – **Blocksatz oder Flattersatz**?

Bitte finden Sie die Antworten auf diese Fragen zunächst selbst, indem Sie die Seitenverweise nutzen. Die Antworten der Autorin sind lediglich als Bestätigung gedacht.

Hier kommen meine Antworten auf die gestellten Fragen:

1. Die **Lesegeschwindigkeit** wird, nachdem Sie ein BrainTrain-Lesetraining **mit diesem Buch** absolviert haben, **in etwa 50 % über Ihrem Anfangstest** liegen. Die genauen Werte differieren zwischen 35 % und 70 % Steigerung gegenüber den Ergebnissen des Anfangstests. Dadurch **wird Ihre Konzentration steigen**. Daraus ergibt sich die Geschwindigkeit, mit der Sie die Texte lesen sollten, bei denen Sie besonderen Wert auf ein hohes Textverständnis legen. **Dass Sie in der Geschwindigkeit richtig liegen, merken Sie daran, dass Sie beim Lesen konzentriert sind**. Dass Konzentration eine Voraussetzung für das effiziente Lesen ist, ist ein Irrglaube. **Konzentration ist ein Ergebnis** des effizienten Lesens! Den Anfangstest finden Sie im gleichnamigen Kapitel. Grundsätzlich sind jedoch Geschwindigkeitssteigerungen um ein Mehrfaches möglich. Solche Steigerungen können Sie in einem Seminar unter individueller Anleitung erreichen. Mit den Übungen aus diesem Buch machen Sie einen sehr guten Anfang und steigen ideal in das Thema „Lesen in gehirngerechter Geschwindigkeit“ ein.
2. Das Wichtige in diesem Buch können Sie leichter behalten, indem Sie die Übungen nacheinander durchführen. Ausführungen dazu finden Sie zusätzlich im Kapitel „Wichtiges aus diesem Buch leichter behalten“.
3. Texte, die Sie wenig interessieren, die Sie jedoch trotzdem lesen müssen, sollten Sie zunächst auf jeden Fall **suchend und/oder überfliegend lesen**. Dies reicht oft schon aus. Stellt sich heraus, dass Sie ihn genauer lesen sollten, so wissen Sie schon zu Beginn, dass dieser Text Ihre Zeit wert ist. Dadurch wird er automatisch interessanter. Uninteressante und gleichzeitig relativ unwichtige Texte stehlen Ihnen bei dieser Vorgehensweise dann keine Zeit mehr. Details zum suchenden und überfliegenden Lesen finden Sie ab dem Kapitel „Das suchende Lesen“.
4. Wenn Sie nur wenig Zeit zur Verfügung haben, ist es effizienter, **überfliegend**, besser noch, **suchend zu lesen**. Dabei sind Geschwindigkeiten **zwischen 700 und 1500 Wörtern pro Minute** sinnvoll. Details hierzu finden Sie ab dem Kapitel „Das suchende Lesen“.

5. **Überfliegendes Lesen** ist die Fähigkeit, **anhand von Fragestellungen** interessante Textstellen zu finden und nur die wichtigsten Passagen zu lesen. Beim **Suchenden Lesen** findet man die lesenswerten Stellen **mit Hilfe von Suchwörtern, also Schlüsselwörtern**. So wird beim Lesen von Zeitungsartikeln eine durchschnittliche Geschwindigkeit von **600 bis 1000 Wörtern pro Minute oder mehr** erreicht. Wenn (Sach-/Fach-) Bücher auf diese Weise gelesen werden, wird eine erheblich höhere Geschwindigkeit erreicht.

Details zum überfliegenden Lesen finden Sie im Kapitel „Das überfliegende Lesen“ und zum Suchenden Lesen in Antwort Nr. 6.

6. Das Wichtige beim Lesen erkennen Sie an **Schlüsselwörtern**. Diese Schlüsselwörter sind von Beruf zu Beruf und von Interessensgebiet zu Interessensgebiet unterschiedlich. In den BrainTrain-Seminaren üben wir mit verschiedenen vorgegebenen Schlüsselwörtern, um die Effekte der Technik zu erleben. Letztlich sind die Schlüsselwörter von Person zu Person unterschiedlich. Wurde ein Schlüsselwort gefunden, werden nur die damit zusammenhängenden Bereiche mit reduzierter Geschwindigkeit gelesen. Wird das gefundene Schlüssel-Themengebiet verlassen, wird in hoher Geschwindigkeit nach dem nächsten Schlüsselwort gesucht. Wichtig ist, dass die Schlüsselwörter vor dem **Suchenden Lesen** festgelegt werden. Man lässt sich also nicht von ihnen überraschen, sondern man sucht die wesentlichen Stellen aktiv. Details hierzu finden Sie ab dem Kapitel „Das suchende Lesen“.
7. **Fixierungen** oder Fixationen sind kurze Stopps in den Augenbewegungen beim Lesen. Unsere Augen bewegen sich nicht fließend von links nach rechts im Text, sondern machen kurze Stopps, um die Textinhalte aufzunehmen. Je weniger Stopps pro Zeile gemacht werden, desto schneller können Sie lesen. Details hierzu finden Sie ab dem Kapitel „Die Fixierungen“.
8. Die **Blickspanne** lässt sich **besser ausnutzen**. Weil uns irgendwann wiederholt gesagt wurde: „Schau genau hin!“, schauen wir auf jedes Wort. Dabei vernachlässigen wir die Fähigkeit, mehr mit einem Blick aufzunehmen. **Je mehr wir jedoch mit einem Blick aufnehmen, desto**

schneller können wir lesen. Manche Personen glauben, dass die Blickspanne bei normaler Leseentfernung mit einem großen Geldstück vergleichbar sei. Dem widersprechen Versuche, bei denen Personen die beste Leseentfernung ermitteln sollen. Diese Personen können bei nur ganz geringfügiger Erhöhung der Leseentfernung plötzlich die gesamte Zeile überblicken. Dabei ist der Bereich des scharfen Sehens erheblich größer als ein Geldstück sein könnte. Details hierzu finden Sie im Kapitel „Die Blickspanne trainieren“.

9. Sie können **Kindern** ab circa 10 Jahren das effiziente Lesen beibringen. **Voraussetzung** ist, dass die Kinder **flüssig lesen können** und auf altersgerechtem Niveau keine Worterkennungs-Schwierigkeiten mehr haben. Bringen Sie ihnen die Techniken schrittweise bei und überfordern Sie sie nicht. Sagen Sie zu einem Kind **im Leselernprozess nie** „Lies schneller!“. Bei Fragen hierzu, freue ich mich über Ihre Nachricht per E-Mail.

10. Es gibt mehrere Methoden. Es gibt Menschen, denen es auf Anhieb gelingt, sich das effiziente Lesen mit einem Buch ganz leicht selbst anzueignen. Andere tun sich schwerer damit. Die Gründe dafür sind vielfältig. Meist wird lediglich der Text gelesen und die Übungen werden übersprungen. „Die mache ich später.“ **Tatsächlich bringen jedoch nur die Übungen einen Fortschritt im effizienten Lesen.** Die beste Methode ist für viele Menschen, ein Seminar zu besuchen. Es gibt Seminare schon ab einem Tag (Details finden Sie unter www.braintrain.de). Wichtig ist, dass Sie in einem guten Seminar unter Anleitung viele Übungen mit Sachtexten machen. Diese Seminare sollten nicht viel mehr als 12 Teilnehmer haben. Es muss in den Seminaren eine gute Mischung von vielen Übungen, individueller Anleitung und Erfahrungsaustausch geben. Weil jeder Mensch unterschiedlich liest, ist die individuelle Anleitung besonders wichtig.

Für manche Personen ist die eine Lesetechnik besser geeignet; andere Personen machen bessere Erfahrungen mit einer anderen Technik. Das frühzeitig zu erkennen, macht die Qualität eines guten Seminarleiters aus.