Holger Backwinkel, Peter Sturtz, Michael Baacke



Das Handbuch



Inhaltsverzeichnis

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,	. 4
Vorwort	. 5
Bedienung des Programms	. 6
Installation und Start	. 6
Benutzeroberfläche	. 7
Lexikon	. 9
Auswertung	10
Lesetest 1: ohne WpM	12
Lesetest 2: mit WpM	17
Lesehilfe: Powerreader (eigene Texte, mit WpM)	21
Augen 1: Aufwärmübung für die Augen	25
Augen 2: Augentraining	27
Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern	29
Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen	31
Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen	33
Konzentration 1: Suchen von Buchstaben in "Buchstabensalat"	35
Konzentration 2: Suchen von Namen in "Buchstabensalat"	37
Konzentration 3: Suchen von Zahlen in "Zahlensalat"	39
Konzentration 4: Suchen von geraden Zahlen in Zahlenkolonnen	41
Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten	43
Konzentration 6: Suchen von Buchstabendrehern in Wörtern	45
Konzentration 7: Suchen ungleicher Wortpaare	47
Lexikon	49

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung 1 Abbildung 2	Anmeldebildschirm für frei wählbaren Benutzernamen und Passwor Benutzeroberfläche und Bedienelemente	ť6 7
Abbildung 3	Lexikon	9
Abbildung 4	Auswertung und Statistik	10
Abbildung 5	Lesetest ohne WpM, Bedienelemente	12
Abbildung 6	Auswahlmenü für die Übungstexte	14
Abbildung 7	Feste Textbreiten	14
Abbildung 8	Freie Textbreite (Schieberegler im Lineal)	15
Abbildung 9	Verständnisfragen	15
Abbildung 10	Auswertung der Verständnisfragen mit Anzeige der Antworten	16
Abbildung 11	Lesetest 2: mit WpM, Bedienelemente	17
Abbildung 12	Lesetest mit WpM, einzeilig laufend, 12 Pt Schriftgröße	19
Abbildung 13	Lesetest mit WpM, drei Worte zentriert, 18 Pt Schriftgröße	20
Abbildung 14	Lesetest mit eigenen Texten, Bedienelemente	21
Abbildung 15	Augen 1, Bedienelemente	25
Abbildung 16	Augen 2, Bedienelemente	27
Abbildung 17	Augen 2, Text aus Datei, drei Spalten, Wasserzeichen an	28
Abbildung 18	Blickspanne 1, Bedienelemente und Anzeigen	29
Abbildung 19	Blickspanne 2, Bedienelemente und Anzeigen	31
Abbildung 20	Blickspanne 3, Bedienelemente und Anzeigen	33
Abbildung 21	Konzentration 1, Bedienelemente und Anzeigen	35
Abbildung 22	Konzentration 2, Bedienelemente und Anzeigen	37
Abbildung 23	Konzentration 3, Bedienelemente und Anzeigen	39
Abbildung 24	Konzentration 4, Bedienelemente und Anzeigen	41
Abbildung 25	Konzentration 5, Bedienelemente und Anzeigen	43
Abbildung 26	Konzentration 6, Bedienelemente und Anzeigen	45
Abbildung 27	Konzentration 7, Bedienelemente und Anzeigen (6x6, 9x4)	47

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

zunächst einmal vielen Dank, dass Sie sich für die Trainingssoftware "Schneller-lesen-mehrbehalten" entschieden haben. Natürlich testen wir unsere Software ausgiebig, bevor sie ausgeliefert wird. Sollten Sie wider Erwarten einmal Probleme mit der Software oder der Installation haben, dann erhalten Sie auf unserer Homepage <u>www.schneller-lesen-mehrbehalten.de</u> nähere Informationen. Hier finden Sie auch die Kontaktdaten. Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir helfen Ihnen.

Wenn Sie Fragen zur Software haben, dann können Sie sich auch telefonisch an uns wenden. Die Telefonnummern entnehmen Sie bitte der Webseite.

Zur Software ist ein 21-Tage-Lernplan erhältlich, der Ihnen den Einstieg und die Planung der Übungen erleichtern soll. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail.

Und jetzt viel Spaß mit der Trainingssoftware

Wünschen Ihnen

Holger Backwinkel, Peter Sturtz und Michael Baacke

Vorwort

Schneller - lesen - mehr - behalten. Das klingt für machen wie ein Widerspruch. Ist es aber nicht - im Gegenteil. Das Ganze basiert auf solider Wissenschaft.

Ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen? Sie lesen einen Text und am Ende seines Absatzes wissen Sie nicht mehr, was sie soeben gelesen haben? Oder: Während des Lesens fällt Ihnen auf, dass Ihre Gedanken ganz wo anders sind, aber überhaupt nicht bei dem Text, den Sie doch eigentlich lesen und verstehen wollten?

Die Antwort ist einfach. Sie denken eindeutig schneller, als Sie lesen können. Durchschnittlich lesen Menschen mit einer Geschwindigkeit von 150 bis 200 Wörtern pro Minute. Aber wir denken deutlich schneller, mit einer Geschwindigkeit von 600 bis 800 Wörtern pro Minute. Einer der Gründe, warum es ihnen manchmal so schwer fällt beim Lesen eines Textes immer 100% konzentriert zu sein.

Sie haben doch sicher schon einmal einer Schnecke zugesehen, wie sie über die Straße kroch. Wahrscheinlich haben Sie dabei folgendes erlebt: Am Anfang ist man fasziniert. Dann, nach ein paar Sekunden, ist die Schnecke zwar immer noch etwas interessant, doch man beginnt zwischendrin immer mal ganz woanders hin zu sehen. Die Schnecke bewegt sich einfach zu langsam. Irgendwann wird die Schnecke dann langweilig und man wendet sich komplett anderen Dingen zu. Nehmen wir das Eichhörnchen: Sie haben sicherlich auch schon mal einem Eichhörnchen zugesehen, wie es über die Straße rannte, oder? Haben Sie es dabei auch nur eine Sekunde aus den Augen gelassen? Wahrscheinlich nicht.

Ähnlich geht es Ihrem Gehirn. Wenn die Wörter im Schneckentempo kommen, langweilt sich Ihr Gehirn! Es "sieht" zwischendurch woanders hin und obwohl sie den Text weiter lesen, kommen ihnen doch andere Gedanken in den Sinn. Bei erhöhter Lesegeschwindigkeit ist ihr Fokus automatisch auch mit erhöhter Aufmerksamkeit auf den Text fixiert. Sie sind vom Text fasziniert und nehmen ihn besser auf. Dies ist jedoch nur ein Aspekt, warum schneller – lesen - mehr - behalten tatsächlich funktioniert.

Es gibt verschiedene Methoden, mit denen Sie schnelleres Lesen lernen können. Beispielhaft zu nennen sind Lesetechniken mit oder ohne Lesehilfe, Quer- und Diagonallesen, Mehrpunktlesen, peripherer Blick etc. Die Verschiedenen Methoden verbergen sich oft hinter verheißungsvollen Namen wie Speed-Reading, Photo-Reading, Flächenlesen, Turbolesen, Scan-Reading oder Alpha-Reading.

Entsprechend vielfältig und teilweise kontrovers sind die Lehrmeinungen. Wo die Experten streiten, zählt letztendlich nur der Erfolg.

Beim Lesetraining mit SLMB 2.0 sind folgende Faktoren wichtig:

- Sie sollen die Technik schnell lernen können.
- Ihr Erfolg muss durch Lesetests überprüfbar sein.

Mit Hilfe der Übungen des Programms lernen Sie verschiedene Lesetechniken kennen. Sie entscheiden durch Ausprobieren selbst, welche Methode bei Ihnen am besten funktioniert.

Die Software ersetzt nicht das gleichnamige Seminar (Anmeldung unter <u>www.schneller-lesen.com</u>), aber sie unterstützt in vielfältiger Art und Weise das Training dazu, besser und flexibler als es Übungen auf dem Papier vermögen.

Viel Spaß bei den Übungen!

Bedienung des Programms

Installation und Start

Zur Installation der Software legen Sie die Produkt-CD in das CD-Laufwerk Ihres Computers und klicken auf SETUP.EXE. Danach folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Bitte beachten Sie die Lizenzbedingungen. Nur wenn Sie diese gelesen und bestätigt haben, kann die Installation fortgesetzt werden.

Nach erfolgreicher Installation kann das Produkt gestartet werden. Bitte erschrecken Sie nicht, wenn Sie folgenden Anmeldebildschirm sehen.

Schneller lesen Techniken zur effizienten Bewältigung der Informationsflut 2.00.280609			
Benutzername	e m	1	Bitte geben Sie einen Benutzernamen und ein frei wählbares Passwort
Passwort 1 ein. Damit werden die			
	Anmelden	Abbrechen	vor dem Zugriff anderer geschützt.
	Video: Wie fang	e ich an ?	
iMB °	opyright (c) 2005 - 2009 iMB	Ingenieurbüro Michael B	3aacke, alle Rechte vorbehalten

Abbildung 1 Anmeldebildschirm für frei wählbaren Benutzernamen und Passwort

Wichtige Hinweise:

Die Software benötigt während der Installation Administratorrechte, weil einige Systemdateien in das Windowsverzeichnis Ihres Computers kopiert werden müssen.

Haben Sie keine Administratorrechte oder arbeiten Sie in großen Firmennetzen, dann bitten Sie Ihren Systembetreuer Sie mit solchen Rechten für die Installationszeit zu versehen oder diese für Sie durchzuführen. Nach der Installation sind keine Administratorrechte mehr erforderlich.

Für die Installation auf MS Vista beachten Sie bitte die Hinweise in der Readme.txt Datei.

Sie benötigen kein Passwort, um die Software legal zu betreiben. Die Vergabe eines Benutzernamens und eines Passworts ist völlig frei. Sie dient nur dem Zweck, aus diesen Angaben eine verschlüsselte Datei zu erzeugen, in die ihre Testergebnisse und die Auswertung geschrieben werden. Kein anderer Benutzer hat dann darauf Zugriff.

Benötigen Sie weitere Hilfe, dann klicken Sie bitte das Einführungsvideo "Wie fange ich an?", das sie auf den Umgang mit der Software vorbereitet.

Benutzeroberfläche

Die Bedienung von "Schneller lesen mehr behalten" ist intuitiv und wird durch eingeblendete Hilfetexte und Übungsanweisungen unterstützt. Die Bedienelemente der Benutzeroberfläche werden im Folgenden kurz erläutert.



Abbildung 2 Benutzeroberfläche und Bedienelemente

Benutzerdaten

Benutzername	Angemeldeter Benutzer für den die Übungen protokolliert werden
Datum	Tag/Zeit einer Übungssitzung
Dauer	Zeit in der die Software aktiv genutzt wird.
WpM	Die Lesegeschwindigkeit in WpM (Wörtern pro Minute), die bei dem ersten Lesetest als Ausgangswert in der Sitzung erzielt wurde.

Lesetests

Lesetest ohne WpM Öffnet das Fenster mit dem Lesetest, bei dem Ihre Ausgangswerte für Ihre Lesegeschwindigkeit und Merkfähigkeit festgestellt werden.

- Lesetest mit WpM Lesetest, bei dem Sie anhand von Texten unterschiedlicher Länge und mit zahlreichen Einstellungsmöglichkeiten sowie einer vorgegebenen Lesegeschwindigkeit Ihre Lese/Merkfähigkeiten steigern können.
- Lesehilfe Powerreader Funktioniert wie der Lesetest mit WpM, nur dass eigene Texte aus Internet, WORD oder anderen Editoren über die Zwischenablage in das Übungsfenster geladen werden können. Die Texte werden dabei formatfrei gemacht und von Bildmaterial bereinigt. Hier kann die Uhr angehalten, beliebig vor und zurücknavigiert und sogar die WpM

Vorgabe verändert werden.

Infobereich

Auswertung/Statistik	Statistik für die Erfolgskontrolle über einen längeren Zeitraum.		
Lexikon	Nachschlagewerk mit wichtigen Informationen und Links zu Produkthomepage und weiterführenden Seiten.	٦r	
Hilfe	Hilfe zur Programmbedienung		

Multimediabereich

Videos Auswahl von Einführungsvideos und

Übungsbereich

- Augenübung 1 2 Aufwärmübungen und Augentraining zur Vorbereitung für die Lesetests und Übungen
- Blickspanne 1 3 Übungen zur Erweiterung der Blickspanne. Zahlreiche Einstellmöglichkeiten sorgen für Abwechslung und verhindern den Gewöhnungseffekt.
- Konzentration 1 7 Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, was Voraussetzung für schnelles Lesen ist. Zahlreiche Einstellmöglichkeiten sorgen für Abwechslung und verhindern den Gewöhnungseffekt.
- Ende Beendet die aktuelle Sitzung. Alle erzielten Werte der Lese-Merktests werden für die Statistik gespeichert. Die Statistik ist über den Benutzernamen und das selbst vergebene Passwort zugänglich.

Lexikon

In einem kleinen Lexikon werden alle Aspekte der Methode Schneller lesen – mehr behalten am Bildschirm zum Nachschlagen angezeigt. Klicken Sie zuerst auf das Buchsymbol und dann auf eines der Stichworte in der Liste. Zu jedem Stichwort finden Sie eine kurze Erläuterung. Besonders interessante Aspekte sind blau hervorgehoben.

Tipp: Lesen Sie zum Einstieg in die Lesetests das Kapitel Lesebremsen.





Auswertung

Die Ergebnisse der Lese-/Merktests werden bei jeder Übungssitzung mit Benutzername, Datum und Übungszeit in einer Benutzerdatei gespeichert. Diese Datei ist mit dem Passwort und dem Benutzernamen gesichert, das Sie beim Start des Programmes vergeben haben. Ungefugte können dadurch nicht Ihre Ergebnisse einsehen.

Von jedem Trainingstag werden alle ausgewerteten Lesetests in einer Datenbank gespeichert.

Die Ergebnisse können in einer Grafik angezeigt werden. Diese Grafik gibt die Lesegeschwindigkeit (rote Linie) und die Merkquote (blaue Balken) in kalendarischer Aufteilung wieder. So sehen Sie, an welchen Tagen trainiert wurde und wie viel Tage zwischen den Tests vergangen sind. Von jedem Übungstag wird allerdings nur das Ergebnis des letzten Test dargestellt – also nur ein Ergebnis pro Tag.

Die Linie und Balken im Diagramm sind "Maus"-sensitiv, d.h. sie können durch bewegen der Maus über einen Balken oder eine Linie detaillierte Informationen über Lesegeschwindigkeit und Merkquote erhalten. Zusätzlich erlaubt die grafische Darstellung, kalendarische Ausschnitte (z.B. 10 Tage, 20 Tage, ...) auszuwählen und beliebig in die Grafik zu zoomen. Die y-Achsen (WpM, Merkquote) können dabei fix oder variabel – abhängig vom Maximalwert in dem betrachteten kalendarischen Abschnitt – eingestellt werden.



Abbildung 4 Auswertung und Statistik

Alternativ kann die ganze Datenbank als Tabelle angezeigt werden. SO sind alle Test mit Tag und Uhrzeit sowie Lesegeschwindigkeit, Merkquote und auch Textbreite, Schriftgröße und Textfarbe verfügbar. Da SLMB ein Trainingsprogramm für das Lesen am Bildschirm ist, können Sie so aus den Daten herauslesen, bei welchen Bedingungen ihre Lesegeschwindigkeit/Merkfähigkeit am besten sind: z.B. Spaltebreite manuell, Schriftgröße 18 Pt, schwarz auf weiss etc.

Unabhängig von der Darstellung können Sie anhand der Statistik über einen längeren Zeitraum die Entwicklung ihrer Lesegeschwindigkeit und ihrer Merkfähigkeit verfolgen.

Lesetest 1: ohne WpM

Bei diesem Test wird die Zeit gemessen, die Sie benötigen, um einen vorgegeben Text zu lesen. Die Anzahl der Wörter wird mit der gestoppten Lesezeit (in Sekunden) geteilt und mit 60 multipliziert. Das ergibt ihre Lesegeschwindigkeit in WpM (Wörter pro Minute).

Im Anschluss werden vier Verständnisfragen zum gelesenen Text gestellt. Ihre Merkfähigkeit bzw. Merkfähigkeit wird in 0, 25, 50, 75 oder 100% festgestellt.

Am Beginn jedes Übungstages sollte dieser Test einmal durchgeführt werden, um den aktuellen Stand zu bestimmen, den es zu verbessern oder zu halten gilt.

Diese Übung bietet darüber hinaus zahlreiche Einstellmöglichkeiten, die es Ihnen erlauben herauszufinden, unter welchen Bedingungen Ihre Lesegeschwindigkeit und Ihre Merkfähigkeit am effektivsten wird, z.B. bei weißer Schrift auf dunklem Hintergrund oder, wenn ein Text nur die Breite einer Zeitungsspalte hat anstelle eine ganzen Buchseite.

Im Lieferumfang befinden sich je drei Übungstexte aus insgesamt 6 Schwierigkeitsstufen, die sich in der Länge der Texte ausdrücken. Weitere Übungstexte können via Download aus dem Internet (<u>www.schneller-lesen-mehr-behalten.de</u>) bezogen werden.



Abbildung 5 Lesetest ohne WpM, Bedienelemente

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Breite	Breite des Übungstextes

Seite hoch	(=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand)
Seite quer	(=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand)
Spalte (=Z	eitungsspalte)
Frei (=belie	bige Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar)

Anzeigen

WpM	Berechnete Lesegeschwindigkeit, farblich codiert					
Merkquote	Merkfähigkeit gelesenen Tex	nach t, farblio	Beantwortung ch codiert	der	Verständnisfragen	zum

Textbereich

Textfenster Fenster, in dem der Übungstext dargestellt wird. Die Textbreite und Schriftgröße kann eingestellt werden. Eine Größenänderung des Bildschirms verändert die Textbreite und Texthöhe automatisch im gleichen Verhältnis. Wenn die Texte länger sind als darstellbar, dann erscheint ein vertikaler Scrollbalken zum Navigieren durch den Text.

Textstatistik

Wörter	Wörter des geladenen Übungstextes nach den Entformatieren (z.B. werden Doppelwörter als zwei Wörter gezählt.)	
Zeilen	Zeilen des Übungstextes nach dem Entformatieren	
Sichtbar	Sichtbare Zeilen des Übungstextes. Diese Zahl variiert mit der Größe des Programmfensters. Das Übungsfenster wird automatisch angepasst.	
Lesezeit	Zeit, die Sie für das Lesen des Textes benötigt haben. Durch Drücken des Beginnen-Buttons wird die Zeitnahme gestartet, durch Drücken des Anhalten-Buttons die Übung gestoppt Aus dieser Zeit und der Anzahl der Wörter wird die Lesegeschwindigkeit ermittelt.	

Übungssteuerung

Neuer Text Zeigt das Auswahlmenü für Übungstexte unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Längen.

Beginnen Startet die Zeitmessung.

Anhalten Beendet die Zeitmessung und zeigt die Verständnisfragen zur Beantwortung an.

Auswerten Zeigt die korrekten Lösungen der Fragen an und wertet sie zur Merkquote aus.



Abbildung 6 Auswahlmenü für die Übungstexte







Abbildung 8 Freie Textbreite (Schieberegler im Lineal)







Abbildung 10 Auswertung der Verständnisfragen mit Anzeige der Antworten

Lesetest 2: mit WpM

Dieser Lesetest ist so aufgebaut, dass mit einer voreingestellten Lesegeschwindigkeit Wörter, Wortpassagen oder ganze Zeilen der Übungstexte nur kurzzeitig aufblinken oder über einen abgeschwächten Hintergrundtext laufen.

Anders als beim Lesen auf dem Papier werden Sie durch die Automatisierung und den sich bewegenden Text zu einer höheren Lesegeschwindigkeit gezwungen. Die Lesegeschwindigkeit ist jedoch frei wählbar und wird in WpM (Wörtern pro Minute) vorgegeben. Sie sollten den Wert aus dem Eingangstest einer Trainingssitzung (Lesetest1: ohne WpM) bei dieser Übung zügig erhöhen, am besten verdoppeln.

Den Effekt des Schneller Lesen überprüfen Sie bei den Verständnisfragen, die nach demselben Schema funktionieren, wie beim Lesetest ohne WpM.

Sie werden bald feststellen: Wer schneller liest, behält mehr.

Wählen Sie deshalb bewußt ein hohes Lesetempo.

Diese Übung bietet darüber hinaus zahlreiche Einstellmöglichkeiten, die es Ihnen erlauben herauszufinden, unter welchen Bedingungen Ihre Lesegeschwindigkeit und Ihre Merkfähigkeit am effektivsten wird, z.B. bei weißer Schrift auf dunklem Hintergrund oder, wenn ein Text nur die Breite einer Zeitungsspalte hat anstelle eine ganzen Buchseite.

<u>Hinweis:</u> Die Übungstexte werden wie im "Lesetest 1: ohne WpM" in das Textfenster geladen. Genauso lassen sich auch feste und variable Textbreiten einstellen und ganz entsprechend sind die Verständnisfragen und deren Auswertung aufgebaut. Sofern Sie es noch nicht getan haben lesen Sie bitte die entsprechenden Absätze zum "Lesetest 1: ohne WpM".



Abbildung 11 Lesetest 2: mit WpM, Bedienelemente

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Breite	Breite des Übungstextes
	Seite hoch (=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand) Seite quer (=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand) Spalte (=Zeitungsspalte) Frei (=beliebige Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar)
lest	Aufbereitung des Ubungstextes in verschiedene Darstellungen
WpM	 Ein Wort zentriert Zwei Worte zentriert Drei Worte zentriert Ein Wort laufend Zwei Wörter laufend Drei Wörter laufend Einzeilig laufend Zweizeilig laufend Einzeilig laufend Zweizeilig laufend Einzeilig laufend Dreizeilig laufend Einzeilig laufend Dreizeilig laufend Einzeilig laufend Einzeilen aufgebrochen Einzeilen aufgebrochen Ein
Anzeigen	
WpM	Berechnete Lesegeschwindigkeit
Merkquote	Merkfähigkeit nach Beantwortung der Verständnisfragen zum gelesenen Text.
Textbereich	
Textfenster	Fenster, in dem der Übungstext dargestellt wird. Die Textbreite und Schriftgröße kann eingestellt werden. Eine Größenänderung des Bildschirms verändert die Textbreite und Texthöhe automatisch im gleichen Verhältnis. Wenn die Texte länger sind als darstellbar, dann erscheint ein vertikaler Scrollbalken zum Navigieren durch den Text.
Textstatistik	
Wörter	Wörter des geladenen Übungstextes nach den Entformatieren (z.B. werden Doppelwörter als zwei Wörter gezählt.)

Zeilen	Zeilen des Übungstextes nach dem Entformatieren	
Sichtbar	Sichtbare Zeilen des Übungstextes. Diese Zahl variiert mit der Größe des Programmfensters. Das Übungsfenster wird automatisch angepasst.	
Lesezeit	Zeit, die Sie für das Lesen des Textes benötigt haben. Durch Drücken des Beginnen-Buttons wird die Zeitnahme gestartet, durch Drücken des Anhalten-Buttons gestoppt. Aus dieser Zeit und der Anzahl der Wörter wird die Lesegeschwindigkeit ermittelt.	

Übungssteuerung

Neuer Text Zeigt das Auswahlmenü für Übungstexte unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Längen.

Beginnen Startet die Zeitmessung.

Anhalten Beendet die Zeitmessung und zeigt die Verständnisfragen zur Beantwortung an.

Auswerten Zeigt die korrekten Lösungen der Fragen an und wertet sie zur Merkquote aus.

Week CodeD Bite 1 Test testem: VMM steggen Medicular Dip 10 Dip 2 1 2 1	Stores energie under 28 Bender Deter National Start 20 Techniken zur effizierden Bevedigung der fort Techniken zur effizierden Bevedigung der fort	Levil Washidsprogramma
uncer autoritis 1 de la chalacteristica en la construcción de la c	Time Colle Baket Test and a Well strengt	ki olovisti 197
6 b 1 2 1 4 4 6 6 7 6 6 5 1 8 5 1 12 12 14 14 19 14 14 19 14 19 14 14 19 14 19 14 19 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	rencen Grobe Brene " lest senken WpM steigem schwarz aufweiss V 12 V Sete hoch V Enzelig laufend V 240 + ++	bei ener WbM
	0. No 12 13 4 19 4 19 4 19 10 10 10 10 11 12 13 13 11 19 11 10 11 10 10 11 10 10 11 10 10 11 10 10	17. The field for the field
	Neuer Text Beginnen Anhalten Auswerten ") Nur bei Text mit laufendem Text	Hite Zurick

Abbildung 12 Lesetest mit WpM, einzeilig laufend, 12 Pt Schriftgröße



Abbildung 13 Lesetest mit WpM, drei Worte zentriert, 18 Pt Schriftgröße

Lesehilfe: Powerreader (eigene Texte, mit WpM)

Dieser Lesetest entspricht in seiner Bedienung und Funktionalität weitgehend dem "Lesetest 2: mit WpM". Im Unterschied dazu können anstelle fest vorgegebener Übungstexte über die Zwischenablage beliebige aus anderen Quellen wie z.B. WORD oder Internetseiten in die Übung eingefügt werden. Neu in Version 2 ist die Option, Texte auch aus DOC-Dateien (=WORD), RTF- oder TXT-Dateien einlesen zu können. Texte aus der Zwischenablage können, müssen aber nicht gespeichert werden. Format ist *.txt.

Bilder und Formate der Quelltexte werden stets entfernt. Es bleibt pure Text übrig. Dies ist wichtig, um für die einzelnen Übungsteile korrekte Wörterzahlen oder Zeileninhalte bestimmen zu können. Die Änderungen werden angezeigt.

Ein entscheidender Vorteil bei dieser Übung ist die Möglichkeit, den Übungsverlauf anzuhalten, was gerade bei sehr langen Texten, sinnvoll ist. Sobald die Übung angehalten ist, können Sie auch die WpM-Vorgabe verändern oder im Text zurück- oder vorblättern, evtl. zu einer interessanteren Textpassage. Ab da besteht die Möglichkeit die Übung mit der neuen WpM automatisch fortführen zu lassen oder in Einzelschritten durch den Text zu navigieren.

Diesen Lesetest können Sie alternativ zu Lesetest 1 am Beginn einer Übungssitzung ausführen, um ihre aktuelle Grundlesegeschwindigkeit zu ermitteln oder als Power-Lesehilfe für Ihre eigenen elektronischen Texte.



Abbildung 14 Lesetest mit eigenen Texten, Bedienelemente

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund			
Größe	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund Gelber Text auf schwarzem Hintergrund Weißer Text auf blauem Untergrundgrund Blauer Text auf weißem Untergrund Schriftgröße			
	12. 14. 18 Punkte			
Breite	Breite des Übungstextes			
Schriftart	Seite hoch (=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand) Seite quer (=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand) Spalte (=Zeitungsspalte) Frei (=beliebige Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar) Schriftart, in der die Übung durchgeführt wird			
	Zur Auswahl stehen alle auf Ihrem PC installierten Schriftarten. Standardschriftart ist ARIAL.			
Test	Aufbereitung des Übungstextes in verschiedene Darstellungen			
WpM	 Ein Wort zentriert Zwei Worte zentriert Drei Worte zentriert Ein Wort laufend Zwei Wörter laufend Drei Wörter laufend Drei Wörter laufend Einzeilig laufend Zweizeilig laufend Dreizeilig laufend Text in Einzelworte aufgebrochen Text in Wortpaare aufgebrochen Text in Zeilen aufgebrochen Text in Zeilen <l< td=""></l<>			
Textbereich	[+] aktuelle WpM + 10 [++] aktuelle WpM + 50			

Textfenster Fenster, in dem der Übungstext dargestellt wird. Die Textbreite und Schriftgröße kann eingestellt werden. Eine Größenänderung des Bildschirms verändert die Textbreite und Texthöhe automatisch im gleichen Verhältnis. Wenn die Texte länger sind als darstellbar, dann erscheint ein vertikaler Scrollbalken zum Navigieren durch den Text.

Textstatistik

Wörter	Wörter des geladenen Übungstextes nach den Entformatieren (z.B. werden Doppelwörter als zwei Wörter gezählt.)
Zeilen	Zeilen des Übungstextes nach dem Entformatieren
Sichtbar	Sichtbare Zeilen des Übungstextes. Diese Zahl variiert mit der Größe des Programmfensters. Das Übungsfenster wird automatisch angepasst.
Lesezeit	Zeit, die Sie für das Lesen des Textes benötigt haben. Durch Drücken des Beginnen-Buttons wird die Zeitnahme gestartet, durch Drücken des Anhalten-Buttons gestoppt. Aus dieser Zeit und der Anzahl der Wörter wird die Lesegeschwindigkeit ermittelt.

Übungssteuerung

Einfügen	Ein Text wird über die Zwischenablage in das Übungsfenster kopiert.		
Beginnen	Startet die Zeitmessung und der Übung		
Anhalten	Unterbricht die Übung. Sie entscheiden, wie es weiter geht.		
Fortsetzen	Die Übung wird mit der eingestellten WpM fortgesetzt.		
Einzelschritt	Der Mausklick ersetzt den Automatismus. Sie bestimmen das Lesetempo für jedes angezeigte Wort oder jede angezeigte Zeile selbst.		
Abbrechen	Die Übung wird abgebrochen und der Text gelöscht.		

Power-Tasten

Funktionstasten Nur im Powerreader belegte Funktionstasten

- F1: Einfügen
- F2: Beginnen
- F3: Anhalten
- F4: Fortsetzen
- F5: Einzelschritt
- F6: Abbrechen
- F7: Hilfe
- F8: Zurück
- F9: aktuelle WpM -50
- F10: aktuelle WpM 10
- F11: aktuelle WpM + 10
- F12: aktuelle WpM + 50

Das nachfolgende Bild zeigt das Textfenster, nachdem aus einem anderen Dokument ein Text in die Zwischenablage kopiert und mit der Einfügen-Schaltfläche in das Textfenster der Übung eingefügt wurde. Nachdem die Übung einige Zeit lief, wurde sie angehalten. Sie können jetzt den Cursor beliebig im Text durch anklicken setzen. Die Übung wird ab der Cursorposition automatisch (Button Fortsetzen) oder in Einzelschritten (Button Einzelschritt) fortgesetzt.

<u>Hinweis:</u> Texte aus Internetseiten machen gelegentlich Probleme, weil nicht immer Windowskonforme Zeichensätze verwendet werden. Die meisten Internettexte bestehen aus UNICODE-Zeichensätzen und versteckten Hyperlinks, die nicht jede Schriftart abdeckt. Verwenden Sie für Ihre Übungen deshalb am Besten die Schriftart ARIAL, die auf jedem Windowsrechner verfügbar ist. Sollten wirklich einmal Sonderzeichen in Form von senkrechten schwarzen Balken erscheinen, wechseln Sie die Schriftart oder wählen Sie einen anderen Text. Die Übung an sich bzw. die Power-Lesehilfe wird von den senkrechten Balken nicht beeinträchtigt.

Augen 1: Aufwärmübung für die Augen

Die Übungen zur Augenbewegung dienen dazu, die Dauer der Augenfixierungen (ca. 0.2 - 0.3 Sekunden sind üblich) auf eine Textstelle sowie die Anzahl der Fixierungen pro Zeile zu verringern. Je kürzer die Fixierungen auf die Textstellen sind und je weniger Fixierungen gemacht werden, desto schneller wird der Lesevorgang.

Bei der Aufwärmübung verfolgen Sie mit den Augen einen leuchtenden Punkt. Bewegen Sie dabei nicht den Kopf, nötigenfalls fixieren Sie ihn mit ihren Händen. Die Übung läuft vor und zurück bis Sie die Übung aktiv beenden. Bei jedem Neustart wird eine andere Anordnung der Fixierungspunkte angelegt.

Alternativ kann die Übung im Modus "Primig" durchgeführt werden. Zusätzlich zu den gelben Punkten, die in einer einstellbaren Geschwindigkeit aufleuchten, erscheint in der Mitte des Bildschirms ein violetter Kreis. Für etwa 2 Sekunden ist der Kreis sichtbar, dann blitze für etwa 0.5 Sekunden ein Wort auf, das sie zu lesen versuchen sollten, bevor erneut der violette Kreis sichtbar wird.

Mehr Informationen zum Thema "Priming" erhalten Sie im Trainingsvideo zur Augenübung1.



Abbildung 15 Augen 1, Bedienelemente

Einstellfelder			
Übung	Zwei Übungsmodi schaffen Abwechslung		
	 Standard nur gelbe Punkt und Linie als "Blickfang" Priming gelbe Punkte, Linien, lila Zentralpunkt und aufblitzende Wörter als "Blickfang" 		
Verbindungslinien	Verbindungslinien erleichtern die Übung.		
Caseburindiakait	 Keine keine Hilfe, keine Vorausschau Hell grau, leichte Hilfe Dunkel schwarz, große Hilfe für die Vorausschau 		
analog zu WpM	Hier wird die Geschwindigkeit analog zur Lesegeschwindigkeit eingestellt. Die Eingabe erfolgt im Textfeld oder über die Buttons und kann jederzeit während der Übung verändert werden.		
	<pre>[] aktuelle WpM - 50 [-] aktuelle WpM - 10 [+] aktuelle WpM + 10 [+] aktuelle WpM + 50</pre>		
	In der Einstellung mit Ubungsmodus "Priming" wird die Geschwindigkeit fix auf 250 gestellt und ist während der Übung auch nicht änderbar.		
Anzeigen			
Übungszeit	Uhr für die ablaufende Übungszeit, farblich codiert. Maximal 60 Sekunden stehen dauert die Übung.		

Übungssteuerung

- Beginnen Startet die Zeitmessung.
- Abbrechen Beenden der Übung.

Augen 2: Augentraining

Diese Übung dient dem Erlernen von kontinuierlichen und Ziel führenden Augenbewegungen und dem Vermeiden von Regressionen, also dem unkontrollierten Zurückspringen im Text. Gleichzeitig lernen Sie, beim Lesen weniger Fixierungen pro Zeile zu machen. Die Übung bietet zahlreiche Anzeigen und Einstellungsmöglichkeiten. Ihre Augen folgen gruppierten Symbolen, Buchstaben oder Zahlen, die aufblinken und sich von einem "blassen" Text im Hintergrund abheben. Der Hintergrundtext (Wasserzeichen) kann ein- und ausgeschaltet werden, um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu erhöhen.

Die Geschwindigkeit, in der die Anzeigen aufblinken, wird durch die Angabe der Lesegeschwindigkeit bestimmt.

Wie bei der Übung Augen 1 bewegen Sie bitte nicht den Kopf, sondern nur die Augen. Die Übung läuft so lange weiter bis Sie die Übung aktiv beenden.

	Control of the sen - netrin behavior 2.0	Schr Techniken zur ei	TELIEF Tizienten Bewältigun	r behalter Iesen g der Informationsfo		2	<u>د (عبر</u>	
Einstellfelder	Augen 2: Augengy	mnastik						
	Anzeige Ferben ABCD schwarz auf weiss	Größe Spalten W	50					
		ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD		Übungs- fenster
		ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD		— Hilfe
Übungs- steueruna		ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD	ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD ABCD		
	Darstellung mit Wasserteichen Boginnen Abtrechen						Hite Zulick	

Abbildung 16 Augen 2, Bedienelemente

Im nachfolgenden Bild sehen Sie, wie die Übung mit weißen Symbolen auf dunklem Untergrund aussieht. Der Wasserzeichenmodus ist aktiviert. Dadurch sind - wie bei dieser Einstellung - drei Spalten erkennbar.

Becare Becare Dear War War War War War War War War War W	K S	× (81.			
IMB Augen 2: Augengymnastik					
Anzeige Forben Größe Spalten WpM					
1 (24) WW855 BM 507W87 10 10 10 130					
	Schneller lesen - mehr behalten	20			्राष्ट्र।
Abranda di na Storagona di na Curvet i Spi - 10 Winter Distuti ggi di Estatogi di Radio di na	Dear 20 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00	Schneller Techniken zur effizienten Bewählte	hr behalten CESEN ung der Informationstat	X 3	
Madikamanta bri Mikoskop bri	iMB Augen	2: Augengymnastik			Level 11Fußball.txt
Ritarta Spaßtd	Anzeige Ferb	sen Größe Spaken WpM			
	Ted wei	ss auf schwarz = 18 = 3 = 150	÷		
17 Deskellung mit Wassenschen Bisguren Absolan	or Innedia	Ballsport, Zwei je (einem zehn antreten. es, zu zu wird dem jedoch Feldspieler Körperteile, Hände verwenden, die der das gerollt Ball	bei Mannschaften elf Torhüter Feldspielern) Ziel den yeggnerische bringen. vorwiegend Fuß dürfen auch auch auch ausgenommen und jedoch Feldspieler, Ball sogenante ist, mit	dem mit Spielern und gegeneinander ist Ball Tor Fußball mit gespielt, die andere ihre Arme, dürfen nachdem in nachdem in seitenaus den einem	
	Beginnen Abbrec	then			Hile Zulick

Abbildung 17 Augen 2, Text aus Datei, drei Spalten, Wasserzeichen an

Einstellfelder

Anzeigen	Angezeigte Fixierungselemente
	ABCD, 1234, @@@@, Wort, Text
Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Spalten	Anzahl der möglichen Spalten für die Augenfixierungen
	2, 3, 5
WpM	Vorgabe der Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute
Wasserzeichen	Anzeige (z.B. ABCD) wird abgeschwächt und beliebig oft in Zeilen und Spalten dargestellt.

Übungssteuerung

Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.

Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Die Blickspanne ist der Textbereich, den ihre Augen links und rechts eines imaginären Fixierungspunktes wahrnehmen können. Der untrainierte Leser nutzt für das Lesen eine Blickspanne von etwa einem Grad, was bei einem Leseabstand von 30 cm einem Wort mit drei bis fünf Buchstaben entspricht. Durch kontinuierliches Training mit Hilfe der Übungen können Sie Ihre lernen, Ihre Blickpanne deutlich besser einzusetzen. Dadurch sind mehrere Wörter gleichzeitig erfassbar.

Darüber hinaus lernen Sie mit diesen Übungen die Fixierungszeit auf einzelne Wörter zu verringern.

Die Übung Blickspanne 1 hat zahlreiche Einstellmöglichkeiten und arbeitet mit Wörtern mit drei bis sieben Buchstaben. Wortpaare werden für einen kurzen Moment eingeblendet. Die Aufblendzeit entspricht der eingegebenen Lesegeschwindigkeit in WpM.

<u>Wichtig:</u> Die zu merkenden Wörter müssen durch Kommata getrennt hingeschrieben werden. Die Groß- und Kleinschreibung muss beachtet werden.

Für ein einfaches Training können Sie die Übung nur im Lesemodus ausführen. Im Lese-Merkmodus müssen Sie die nur kurz sichtbaren Wortpaare merken und in ein Textfeld eintragen. Bei korrekter Antwort erhalten Sie als Belohnung einen freundlichen Smiley. Bei zehn Smileys wird die Lesegeschwindigkeit automatisch um 50 WpM erhöht, solange bis Sie das Training beenden.



Abbildung 18 Blickspanne 1, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben

Textfarbe/Texthintergrund

Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund

Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Wortlänge	Anzahl der Buchstaben eines Wortes
	3, 4, 5, 6, 7
Abstand	Abstand zwischen den Ziffern, zusätzliche Blickspannenerweiterung
	eng, weit
Übung	Übungsmodus
	Lesen, Lesen\Merken
WpM	Übungstempo basierend auf der Lesegeschwindigkeit
Anzeigen	

Übungszahl(en)	Übungszahl(en) unterschiedlicher Länge
Auswertung	Feld in dem die Smileys bei korrekter Antwort angezeigt werden, aber auch eine Statistik über richtige/falsche Antworten.

Übungssteuerung

Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.

Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen

Diese Übung funktioniert analog zum Blickspannentraining mit Wörtern. Hier sind jedoch Zahlen zu Lesen bzw. zu Merken.

Das Training mit Zahlen ist insgesamt erheblich schwieriger als mit Wörtern. Bei Wörtern genügen oft wenige Buchstaben sowie die Ober- und Unterlängen, um ein Wort eindeutig zu erkennen, da es bereits im Gehirn abgespeichert ist. Anders bei Zahlen. Je länger die Zahl, desto schwieriger die Übung. Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, die Zahl laut mitzulesen, denn Ihr Unterbewusstsein liest mit und ist wesentlich schneller. Konzentrieren Sie sich also auf das Bild der Zahl. Nehmen Sie die Zahl als Ganzes auf.



Abbildung 19 Blickspanne 2, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Zahlenlänge	Anzahl der Ziffern einer Zahl
	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Abstand	Abstand zwischen den Ziffern, zusätzliche Blickspannenerweiterung
	eng, weit
Übung	Übungsmodus
	Lesen, Lesen\Merken

WpM	Übungstempo basierend auf der Lesegeschwindigkeit
Anzeigen	
Übungszahl(en)	Übungszahl(en) unterschiedlicher Länge
Auswertung	Feld in dem die Smileys bei korrekter Antwort angezeigt werden, aber auch eine Statistik über richtige/falsche Antworten.
Übungssteuerung	

Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.

Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen

Diese Übung funktioniert analog zum Blickspannentraining mit Wörtern. Hier sind jedoch ganze Sätze einschließlich Satzzeichen zu Lesen bzw. zu Merken.

Diese Übung werden Sie leicht bewältigen, wenn Sie den so genannten "weichen Blick" einsetzen, d.h. die Sätze nicht ganz scharf fixieren. Beim Übungsmodus "Lesen" richten Sie ihre Augen auf eine gedachte Mitte der Sätze und versuchen Sie den Text nur durch Ihre Blickspanne aufzunehmen. Die Sätze sind teilweise recht breit und sie werden merken, dass der linke und rechte Bereich unscharf sind. Stellen Sie Ihre Augen dabei so ein, dass Sie möglichst viele Wörter lesen können. Das ist der "weiche Blick". Beim Übungsmodul "Lesen\Merken" machen Sie bewusst mit dem weichen Blick zwei Fixierungen pro Satz, also sehr schnell eine Fixierung links, dann eine rechts. Üben können Sie die richtige Bewegung am besten mit der Übung "Augen 2", zwei Spalten. So können Sie diese Übung leicht mit sehr hohen Lesegeschwindigkeiten schaffen.



Abbildung 20 Blickspanne 3, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Übung	Übungsmodus
	Lesen, Lesen\Merken
WpM	Übungstempo basierend auf der Lesegeschwindigkeit

Breite	Breite des Übungstextes
	Seite hoch (=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand) Seite quer (=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand) Spalte (=Zeitungsspalte) Frei (=beliebige Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar)
Anzeigen	
Übungssatz	Übungssatz samt Satzzeichen.
Auswertung	Feld in dem die Smileys bei korrekter Antwort angezeigt werden, aber auch eine Statistik über richtige/falsche Antworten.
Übungssteuerung	
Beginnen	Startet die Zeitmessung.

Abbrechen Beenden der Übung.

Konzentration 1: Suchen von Buchstaben in "Buchstabensalat"

Die Konzentrationsübungen wirken sich positiv auf die Steigerung der Lesegeschwindigkeit und der Merkfähigkeit aus, weil Sie lernen schneller zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden.

Diese Übung machen Sie gegen die Uhr. Sie sind gezwungen schnell die wichtigen Informationen, hier Buchstabenkombinationen, herauszufiltern. Ihr Erfolg wird angezeigt. Wenn Sie am Anfang nicht in der Zeit alle Suchbuchstaben finden, verzweifeln Sie nicht. Nach mehrmaligem Durchführen dieser Übung werden Sie den Trainingseffekt merken.

Die Übung hat zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Bei jeder Übung wird ein neuer "Buchstabensalat" angeboten. Sie können aber auch genau die letzten Bedingungen wiederholen, was hilfreich ist, wenn Sie wirklich 100% der Information finden wollen. Im Normalfall reichen 80%. (Siehe Lexikon unter Pareto-Prinzip)



Abbildung 21 Konzentration 1, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Schrift	Schriftart
	MS Sans SerifProportionalschrift, unruhiger Text Courier New ruhiger Text durch gleichbreite Buchstaben
Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Buchstaben	Klein/Großbuchstaben
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte

Suchpaare	Buchstabenkombinationen, unterschiedlicher Schwierigkeitsgrad
Breite	o-g, m-n, m-w, u-w, b-d, f-t, p-g Breite des Übungstextes Seite hoch (=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand) Seite quer (=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand) Spalte (=Zeitungsspalte) Frei (=beliebige Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar)
Anzeigen	
Übungszeit	Uhr für die ablaufende Übungszeit, farblich codiert
gefunden	Anzeige der gefundenen Buchstaben (gefunden / vorhanden),
Übungsbereich	
Übungsbereich	Buchstabensalat
Übungssteuerung	
Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.
Wiederholen	Sie können die Übung mit identischen wiederholen.

Konzentration 2: Suchen von Namen in "Buchstabensalat"

Die Konzentrationsübungen wirken sich positiv auf die Steigerung der Lesegeschwindigkeit und der Merkfähigkeit aus, weil Sie lernen schneller zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden.

Diese Übung machen Sie gegen die Uhr. Sie sind gezwungen schnell die wichtigen Informationen, hier je 5 Namen, herauszufiltern. Ihr Erfolg wird angezeigt. Wenn Sie am Anfang nicht in der Zeit alle Suchbuchstaben finden, verzweifeln Sie nicht. Nach mehrmaligem Durchführen dieser Übung werden Sie den Trainingseffekt merken.

Die Übung hat zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Bei jeder Übung wird ein neuer "Buchstabensalat" angeboten, sowie 5 neue Namen aus verschiedenen Kategorien. Sie können aber auch genau die letzten Bedingungen wiederholen, was hilfreich ist, wenn Sie wirklich 100% der Information finden wollen. Im Normalfall reichen 80%. (Siehe Lexikon unter Pareto-Prinzip)



Abbildung 22 Konzentration 2, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Suchtext (Namen)	Suchbegriffe, wobei immer 5 gesucht werden (im Programm sind je 85 Begriffe gespeichert, die immer per Zufall neu gemischt werden)
	Hauptstädte der Welt Großstädte aus Deutschland

Vornamen männlich Vornamen weiblich Politik

Anzeigen

Übungszeit	Uhr für die ablaufende Übungszeit, farblich codiert
gefunden	Anzeige der gefundenen Namen (gefunden / vorhanden).
Übungsbereich	
Übungsbereich	Buchstabensalat
Übungssteuerung	
Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.

Wiederholen Sie können die Übung mit identischen Einstellungen wiederholen.

Konzentration 3: Suchen von Zahlen in "Zahlensalat"

Die Konzentrationsübungen wirken sich positiv auf die Steigerung der Lesegeschwindigkeit und der Merkfähigkeit aus, weil Sie lernen schneller zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden.

Diese Übung machen Sie gegen die Uhr. Sie sind gezwungen schnell die wichtigen Informationen, hier Buchstabenkombinationen, herauszufiltern. Ihr Erfolg wird angezeigt. Wenn Sie am Anfang nicht in der Zeit alle Suchbuchstaben finden, verzweifeln Sie nicht. Nach mehrmaligem Durchführen dieser Übung werden Sie den Trainingseffekt merken.

Die Übung hat zahlreiche Einstellmöglichkeiten. Bei jeder Übung wird ein neuer "Zahlensalat" angeboten. Sie können aber auch genau die letzten Bedingungen wiederholen, was hilfreich ist, wenn Sie wirklich 100% der Information finden wollen. Im Normalfall reichen 80%. (Siehe Lexikon unter Pareto-Prinzip).



Abbildung 23 Konzentration 3, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellf	elder
-----------	-------

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Zahlenlänge	Stellenanzahl der Zahl
	5, 6, 7, 8
Anzahl	Einzelzahl oder Zahlenpaar

Anzeigen

Übungszeit	Uhr für die ablaufende Übungszeit, farblich codiert
gefunden	Anzeige der gefundenen Zahlen (gefunden / vorhanden)

Übungsbereich

Übungsbereich Zahlensalat

Übungssteuerung

Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.
Wiederholen	Sie können die Übung mit identischen Einstellungen wiederholen.

Konzentration 4: Suchen von geraden Zahlen in Zahlenkolonnen

Bei dieser Übung geht es um die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bei hohem Tempo. Versuchen Sie auch Spaltenweise vorzugehen. Diese Lesetechnik brauchen Sie etwa in Zeitungsspalten.

Markieren Sie die gefundene Zahl durch einen Doppelklick. Die Übung läuft gegen die Uhr. Sie haben maximal 90 Sekunden Zeit. Mit jedem erfolgreichen Durchgang wird die verfügbare Zeit um 5 Sekunden verringert und als Belohnung einer von maximal 10 Smileys angezeigt. Der Lerneffekt ist deshalb umso größer, je öfter Sie diese Übung erfolgreich durchführen.



Abbildung 24 Konzentration 4, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Breite	Breite des Übungstextes
	Seite hoch (=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand) Seite quer (=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand) Spalte (=Zeitungsspalte) Frei (=beliebige Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar)

Anzeigen

Übungszeit	Laufende Übungszeit, farblich (grün= noch viel Zeit, rot wenig Zeit verbleibend)
Gefundene Zahlen	Mit Angabe gefunden / von
Smileys	Belohnungs-Smileys, wenn alle Suchzahlen schneller als in der aktuellen Übungszeit gefunden wurde. Anzahl maximal 10.
Übungszeit / neue Übungszeit	Aktuelle bzw. neue Übungszeit, je nach Anzahl Smileys in 5er- Schritten kleiner werden.

Übungsbereich

Übungsbereich Zahlenkolonnen

Übungssteuerung

Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.
Wiederholen	Sie können die Übung mit identischen Einstellungen wiederholen.

Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Auch bei dieser Übung geht es um die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und eine effektivere Lesetechnik. Gerade das "suchende Lesen" brauchen Sie häufig, wenn Sie wichtige Stellen in Texten schnell finden wollen.

Zunächst laden Sie einen Übungstext, was analog zu den Lesetests funktioniert. Dann versuchen Sie das Suchwort im Übungstext zu finden und durch Anklicken zu markieren. Es genügt das erste vorhandene Suchwort zu finden, um als Belohnung einen Smiley zu erhalten. Nach dem zehnten Smiley ist die Übung zu Ende und Sie können mit einem neuen Text trainieren.

Den Schwierigkeitsgrad der Übungen steigern Sie mit der Länge der Texte (Level 1-6).



Abbildung 25 Konzentration 5, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben

Textfarbe/Texthintergrund

	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Breite	Breite des Übungstextes
	Seite hoch (=DIN A4 hoch, mit je 2 cm Seitenrand) Seite quer (=DIN A4 quer, mit je 2 cm Seitenrand) Spalte (=Zeitungsspalte) Manuell (=Textbreite, über den Schieber am Lineal einstellbar)
Suchwort	Begriff, der im Text zu finden ist. Es genügt der erste gefundene.
Anzeigen	
Übungstext	Übungstext, in dem Suchworte gefunden und markiert werden müssen.
Auswertung	Feld in dem die Smileys bei korrekter Antwort angezeigt werden, aber auch eine Statistik über richtige/falsche Antworten.
Übungssteuerung	
·	

Neuer Text	Auswahl des Übungstextes
Beginnen	Startet die Übung.

Konzentration 6: Suchen von Buchstabendrehern in Wörtern

Auch bei dieser Übung geht es um die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, um eine hohe Lesegeschwindigkeit und eine besondere Fähigkeit des Gehirns.

Wenn Sie schnell lesen, werden Sie merken, dass es in den meisten Fällen egal ist, ob in einem Wort Buchstaben vertauscht sind. Ihr Gehirn und ihr Unterbewusstsein werden das richtige Wort als Ganzes sofort erkennen. Diese trifft auch auf umfangreiche Text zu, bei denen jedes Wort "falsch" ist. Wenn Sie langsam lesen und die Buchstaben mit der inneren Stimme mitsprechen werden Sie das Wort und die Texte nicht verstehen können.

Die Übung hat zahlreiche Einstellmöglichkeiten und einen zusätzlichen Schwierigkeitsgrad in der Vorgabe einer Lesegeschwindigkeit. Die Worte blitzen der WpM entsprechend kurz auf. In dieser Zeit müssen Sie die Wörter verarbeiten und sich merken, sodass Sie sie dann in dem Textfeld darunter in der korrekten Schreibweise eintippen können.

Für jede richtige Antwort werden Sie mit einem Smiley belohnt. Nach dem zehnten Smiley wird das Tempo automatisch erhöht.



Achtung: bei fehlerhafter Eingabe wird ein Smiley abgezogen.

Abbildung 26 Konzentration 6, Bedienelemente und Anzeigen

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße
	12, 14, 18 Punkte
Wortlänge	Anzahl der Buchstaben in einem Wort
	5,6,7,8,9,10

WpM	Vorgabe einer Lesegeschwindigkeit in der die Wörter sichtbar sind.
Anzeigen	
Auflösung	Nachdem Sie die Enter-Taste im Textfeld gedrückt haben wird links oben die korrekte Antwort angezeigt. Unmittelbar danach wird schon das neue Wort eingeblendet (also nicht zu lange an der Lösung haften).
Suchwort	Wort mit den Buchstabendrehern
Auswertung	Feld in dem die Smileys bei korrekter Antwort angezeigt werden, aber auch eine Statistik über richtige/falsche Antworten.
Eingabefeld	
Textfeld	Feld, in das sie das korrigierte Suchwort eintragen müssen. Mit der ENTER-Taste bestätigen Sie Ihre Eingabe.
Übungssteuerung	
Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.
Wiederholen	Sie können die Übung mit identischen Einstellungen wiederholen.

Konzentration 7: Suchen ungleicher Wortpaare

Auch bei dieser Übung geht es um die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und eine effektivere Lesetechnik.

Klicken Sie möglichst schnell die Wortpaare doppelt an, die sich unterscheiden. Die korrekt gefundenen Wortpaar werden rot unterstrichen. Richtige und fehlerhafte Klicks werden mitgezählt. Versuchen Sie die Worte als Ganzes zu sehen und dabei die Unterschiede zu finden.

Sie können die Anordnung der Wortpaare, die Textfarbe und die Schriftgröße variieren, was eine gewisse Abwechslung schafft.

Für die Übung haben Sie 40 Sekunden Zeit. Jeder Fehler verkürzt die Übungszeit um 5 Sekunden. Minimalzeit sind 15 Sekunden.



Abbildung 27 Konzentration 7, Bedienelemente und Anzeigen (6x6, 9x4)

Einstellfelder

Farben	Textfarbe/Texthintergrund
	Schwarzer Text auf weißem Untergrund Weißer Text auf schwarzem Untergrund
Größe	Schriftgröße

	12, 14, 18 Punkte
Anordnung	Anordnung der 36 Wortpaare
	6x6, 9x4

Anzeigen

Übungszeit	Anzeige der ablaufenden Zeit seit Übungsbeginn
Verfügbare Zeit	Anzeige der verfügbaren Zeit: 40 Sekunden – (Fehler*5 Sekunden)
Trefferquote	Anzeige von gefundenen / vorhandenen Suchworten (Namen)
Fehlerquote	Anzeige der fehlerhaften Klicks.

Übungsbereich

Übungsbereich Fenster, in dem die Wortpaare mit den gewählten Einstellungen angezeigt werden.

Übungssteuerung

Beginnen	Startet die Zeitmessung.
Abbrechen	Beenden der Übung.
Wiederholen	Sie können die Übung mit identischen Einstellungen wiederholen.

Lexikon

Ablenkungen

Ablenkungen jeglicher Art stören Ihre Konzentration und damit Ihr Textverständnis. Je weniger Sie abgelenkt sind, desto besser können Sie sich auf den Text konzentrieren und desto mehr werden Sie bei hohem Lesetempo vom Text verstehen und behalten.

Aufwand und Nutzen

Legen Sie zu Beginn des Lesens Ihr Leseziel fest! Wollen Sie Detailwissen über den Text oder sogar frei über den Inhalt sprechen können, wollen Sie "mitreden können", reicht Ihnen ein Überblick? Für einen guten Überblick brauchen Sie nur etwa 10 % der Zeit, die Sie für Detailwissen brauchen. Wägen Sie Aufwand und Nutzen sorgfältig ab!

Alltag

Nutzen Sie von heute an jede Gelegenheit, um Ihre Lesetechnik kontinuierlich zu verbessern! Sie können auch einzelne Lesetechniken isoliert üben. Besuchen Sie ein "Schneller lesen" Seminar. Empfehlenswert sind die Seminare, die sie unter <u>www.schneller-lesen.com</u> finden.

Arbeitsplatz

Die Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes wirkt sich stark auf das Leseverhalten und damit auf Ihre Lesegeschwindigkeit aus. Besonders wichtig sind das Licht und mögliche Ablenkungen.

Augenbewegung

Je schneller und kontrollierter Sie Ihre Augen bewegen können, desto schneller können Sie lesen. Nutzen Sie die Übungen in diesem Trainingsprogramm, um Ihre Augenbewegungen optimal zu trainieren.

Augenentspannung

Reiben Sie Ihre Handflächen intensiv aneinander, bis Sie angenehm warm sind. Legen Sie dann Ihre Hände auf die geschlossenen Augen. Üben Sie keinen Druck aus. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

Augenmassage

Direkt können Sie die Augenmuskulatur nicht massieren, doch Sie können indirekt eine wohltuende Entspannung erreichen: Trommeln Sie leicht mit den Fingern auf die Bereiche rund um die Augen. Schließen Sie dabei die Augen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie alle Anspannung aus Ihren Augen durch die Atmung abgeben.

Augentraining

Je schneller und kontrollierter Sie Ihre Augen bewegen können, desto schneller können Sie lesen. Nutzen Sie die Übungen in diesem Trainingsprogramm, um Ihre Augenbewegungen optimal zu trainieren.

Blickspanne

Je größer der Bereich Ihres Gesichtsfeldes ist, den Sie für das Lesen einsetzen, umso schneller können Sie lesen. Nutzen Sie die Übungen in diesem Trainingsprogramm, um Ihre Blickspanne optimal zu trainieren.

Blinzeln

Gerade am Bildschirm neigen viele Menschen dazu, viel zu wenig zu blinzeln. Achten Sie anfangs bewusst darauf und Gewöhnen Sie sich eine relativ hohe Blinzelfrequenz am Bildschirm an. Ihre Augen werden es Ihnen danken.

Dehnübungen

Nutzen Sie Pausen und kurze Unterbrechungen, um sich zu recken, zu strecken und zu dehnen. Denken Sie dabei an eine Katze, die aus dem Schlaf erwacht. Dieses genussvolle "Räkeln" hält Ihre Muskulatur entspannt.

Effektives Lesen

Effektiv lesen bedeutet, Lesegeschwindigkeit, Textverständnis und Merkfähigkeit in ein angemessenes Verhältnis gemäß Ihres Leseziels zu bringen.

Entspannungsübungen

Nutzen Sie alle Arten von Entspannungsübungen zwischen den Lesephasen, um sich während des Lesens optimal konzentrieren zu können.

Fixierungen

Beim Lesen springt das Auge immer wieder Wörter oder Wortgruppen an und bleibt einen "Augen-Blick" darauf stehen. Diesen "Augen-Blick" nennt man Fixierung.

Gehirnhälften

Die linke Gehirnhälfte ist für das lineare und logische Denken verantwortlich, die rechte für Bilder und Emotionen. Für effektives, schnelles Lesen müssen Sie lernen, ganzhirnig zu lesen. (siehe <u>www.schneller-lesen.com</u>)

Gehirnjogging

Die meisten Menschen geben mehr Geld für die Pflege Ihres Autos aus, als für die Pflege Ihres Gehirns. Sie trainieren Ihren Körper im Fitnessstudio aber nie Ihren zentralen Denkapparat. Ein professionelles Gedächtnistraining steigert sowohl Ihre Lesegeschwindigkeit als auch Ihre Merkfähigkeit.

Genusslesen

Damit ist langsames, entspannendes Lesen gemeint, welches ausschließlich dem Genuss dient (vgl. "Informationslesen"), wie z.B. die Lektüre eines Romans.

Gesichtsmassage

Eine Gesichtsmassage entspannt und sorgt für neue Konzentration beim Lesen. Massieren Sie auch intensiv, aber leicht Ihre Ohren: Etwa in der Mitte des Ohrläppchens liegt der Akkupunkturpunkt für die Augen.

Informationsflut

Briefe, Zeitungen, Zeitschriften, Umläufe, Werbung, E-Mails, Internet; täglich prasselt eine riesige Informationsflut auf uns ein.

Informationslesen

Ausgehend von einem Leseziel mit geeigneten Lesetechniken dieses Ziel möglichst effektiv erreichen. Informationslesen muss keinen Spaß machen (vgl. "Genusslesen").

Innere Stimme

Wird auch "Subvolkalisieren" genannt. Gemeint ist das innerliche "Wort für Wort vorlesen" mit Ihrer inneren Stimme. Dies ist für das Verstehen des Textes nicht notwendig.

Konzentration

Je besser Sie auf den Text und Ihr Leseziel konzentriert sind, umso schneller können Sie bei hohem Lesetempo alle Informationen aufnehmen. Nutzen Sie die Konzentrationsübungen in diesem Trainingsprogramm intensiv und über einen längeren Zeitraum hinweg, um besser zu werden.

Koordinationsübungen

Koordinationsübungen dienen dazu, die beiden Gehirnhälften zu synchronisieren. Beispiel: Halten Sie beide Fäuste etwa 30 cm schräg oben über Ihren Kopf. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten in jeder Faust den Betätigungshebel einer Kurbel mit etwa 20 cm Durchmesser. Drehen Sie jetzt zeitgleich die eine Kurbel vorwärts und die andere Kurbel rückwärts. Danach andersherum.

Lernbilanz

Eine Lernbilanz ist der Vergleich Ihrer Lesegeschwindigkeit und Ihrer Merkfähigkeit über die Dauer des Trainingsprogramms hinweg. Diese Software unterstützt Sie dabei. Wichtig: Je mehr Sie trainieren, desto besser werden Sie.

Lesebremsen

Alle Gewohnheiten, die Ihre Lesegeschwindigkeit unnötig verlangsamen oder die Konzentration ablenken sind Lesebremsen.

Fragen Sie sich daher:

- Sprechen Sie beim Lesen den Text mit?
- Verfolgen Sie den Text mit dem Finger?
- Bewegen Sie den Kopf beim Lesen mit?
- Lesen Sie jedes Wort einzeln?
- Lassen Sie sich beim Lesen ablenken?
- Lesen Sie einen Text mehrmals ohne den Inhalt verstanden zu haben?

Wenn ja, dann sind dies Lesebremsen, die sie mit Hilfe dieses Trainingsprogramms vermeiden lernen.

Lesegeschwindigkeit

Die Lesegeschwindigkeit ist die Anzahl der Wörter, die Sie pro Minute (WpM) lesen.

Beispiel: Ein Text hat 400 Wörter. Sie benötigen zum Lesen dieses Textes 2 Minuten. Damit ist Ihre Lesegeschwindigkeit 400/2 oder 200 WpM.

Lesegewohnheiten

Schnelle Leser haben Lesegewohnheiten, die schnelles Lesen ermöglichen während langsame Leser Lesegewohnheiten haben, die das Lesen bremsen (vgl. Lesebremsen). Beim Lesetraining geht es darum, sich beschleunigende Lesegewohnheiten anzueignen und beherrschen zu lernen.

Leseinhalte

Die Lesegeschwindigkeit hängt auch vom Schwierigkeitsgrad der Leseinhalte ab. Fremdsprachige und fachspezifische Texte sollten Sie daher mehrfach mit einer hohen Lesegeschwindigkeit lesen, um eine angemessene Merkfähigkeit zu erreichen.

Lesesituation

Die individuellen Rahmenbedingungen und das Ziel des Lesens beeinflussen die Lesegeschwindigkeit und die Merkfähigkeit. Daher ist es ein Unterschied, ob Sie einen Text lesen, um bekannte Informationen aufzufrischen oder um sich auf eine Prüfung vorzubereiten. Flexible Lesetechniken und individuelle Lesestrategien helfen Ihnen, diese unterschiedlichen Lesesituationen optimal zu meistern.

Lesestoff

Üblicherweise wird der gesamte Lesestoff eine Tages häufig unstrukturiert und unvorbereitet "konsumiert". Dieses Verhalten ist wenig zielführend und kostet viel Zeit.

Tipp: Sortieren Sie Ihren Lesestoff, denn diese Vorbereitung wirkt sich positiv auf die Lesegeschwindigkeit und die Merkfähigkeit aus. Lesen Sie dann E-Mails, Briefe, Zeitschriften und Protokolle blockweise nacheinander.

Lesestrategie

Lesen Sie Texte ab sofort mit einem klar definierten Leseziel. Nur so können Sie Ihre Lesestrategie dem individuellen Ziel anpassen.

Lesetest

Mit Hilfe der Lesetests in diesem Trainingsprogramm können Sie sowohl Ihre Lesegeschwindigkeit als auch Ihre Merkfähigkeit messen. Durch eine individuelle Lernbilanz können Sie jederzeit überprüfen, wie sich die beiden Werte durch die Übungen und Tipps verbessert haben.

Leseverhalten

Die Lesegeschwindigkeit hängt sehr stark von den Rahmenbedingungen ab. Dazu zählen vor allem der Zeitpunkt des Lesens, die Auswahl des Lesestoffs, die Organisation Ihres Arbeitsplatzes, die Vorbereitung und ein klar definiertes Ziel. Abhängig von den einzelnen Faktoren sollten Sie Ihr Leseverhalten individuell "programmieren".

Lichtverhältnisse

Die Lesegeschwindigkeit wird durch die Lichtverhältnisse stark beeinflusst. Tageslicht ist optimal. Falls Sie bei künstlichem Licht lesen (müssen), muss es vor allem blend- und schattenfrei sein. Eine gute Schreibtischlampe ist eine gute Investition. Ideal sind Lampen, die Sie mit Hilfe eines Dimmers stufenlos regeln können.

Lockerungsübungen

Durch sitzende Tätigkeiten wird die gesamte Rücken-, Schulter- und Halsmuskulatur stark beansprucht. Verspannungen sind häufig die negative Konsequenz. Beim Lesen am Bildschirm lässt außerdem die Blinzelfrequenz der Augen nach. Dadurch kommt zu wenig Tränenflüssigkeit auf die Augäpfel. Gewöhnen Sie sich daher an, zwischendurch regelmäßig Lockerungs- und Blinzelübungen durchzuführen.

Merkfähigkeit

Was nutzt es Ihnen, wenn Sie einen Text schnell lesen, aber nichts von den Inhalten behalten. Daher überprüfen wir in den Lesetests nicht nur die Lesegeschwindigkeit, sondern auch die Merkfähigkeit. Ziel dieses Trainingsprogramms ist daher, das ideale Verhältnis dieser beiden Kriterien für Sie zu finden. Und eins ist sicher: <u>Wer schneller liest, behält mehr!</u>

Methode

Die vorgestellte Schnell-Lese-Technik hat für Sie vier entscheidende Vorteile:

- Sie ist schnell zu erlernen
- Die Lesegeschwindigkeit ist variabel
- Die Methode funktioniert bei allen Texten.
- Die Methode verhindert nicht genussvolles Lesen

Mind-Mapping

Durch die aktive Verarbeitung gelesener Information können Sie die Merkfähigkeit deutlich steigern. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Exzerpte anfertigen, Karteikarten schreiben oder

die wichtigsten Inhalte anschließend diktieren. Eine sehr effiziente Methode ist das Mind-Mapping. Für diese "Gehirn-Landkarten" benötigen Sie nur ein weißes DIN-A4-Baltt und einen Stift. In die Mitte schreiben Sie das Thema. Anschließend malen Sie Äste mit Oberbegriffen, an die dann Details geschrieben werden. Diese stark assoziative Methode ist eine effektive und rationelle Methode, um gelesene Informationen schnell zu verarbeiten.

Organisation

Um die Lesegeschwindigkeit zu steigern, sollten Sie den Leseprozess bewusst organisieren.

Wichtige Details:

- Ihre Konzentration,
- der Zeitpunkt des Lesens,
- die Auswahl des Lesestoffs,
- die Organisation Ihres Arbeitsplatzes,
- die Vorbereitung
- ein klar definiertes Ziel.

Abhängig von den einzelnen Faktoren sollten Sie Ihr Leseverhalten individuell "programmieren".

Pareto-Prinzip

Der italienische Nationalökonom Vilfredo Pareto (1848 - 1923) hat Anfang des 20. Jahrhunderts das 20:80-Prinzip entdeckt: 20 % der Bevölkerung besitzen 80 % des Vermögens. 20 % der Kunden machen 80 % des Umsatzes. Dieses Prinzip lässt sich auch auf die Lesetechniken übertragen. 20 % Ihrer schriftlichen Unterlagen enthalten 80 % der Informationen, die Sie für Ihre tägliche Arbeit benötigen. In 20 % der Zeit haben Sie schon 80 % des Ergebnisses. Für die restlichen 20 % müssten Sie noch einmal 80 % Ihrer Zeit investieren. Und das ist nicht sinnvoll!

Perfektionismus

Viele Leser möchten gerne 100 % der gelesenen Informationen behalten. Dieser Perfektionismus ist eine typische Lesebremse. Nach dem Pareto-Prinzip reicht es völlig, eine Merkfähigkeit von 80 % zu erreichen. Für einen Überblick genügen auch 50 bis 60 %. Lesen Sie daher lieber ungefähr richtig als ganz genau falsch.

Post

Die tägliche Postbearbeitung bietet ideale Trainingsmöglichkeiten, um Ihre Lesegeschwindigkeit zu steigern. Dies gilt vor allem für das Lesen von E-Mails.

Rahmenbedingungen

Um die Lesegeschwindigkeit zu steigern, sollten Sie den Leseprozess bewusst organisieren.

Wichtige Details:

- Ihre Konzentration,
- der Zeitpunkt des Lesens,
- die Auswahl des Lesestoffs,
- die Organisation Ihres Arbeitsplatzes,
- die Vorbereitung
- ein klar definiertes Ziel.

Abhängig von den einzelnen Faktoren sollten Sie Ihr Leseverhalten individuell "programmieren". Vermeiden Sie während des Lesens typische Störungen. Schalten Sie Ihren Anrufbeantworter oder Ihre Mailbox ein und bitten Sie Ihre Kollegen, nicht zu stören.

Schwierigkeitsgrad

Die Lesegeschwindigkeit und die Merkfähigkeit hängen vom Schwierigkeitsgrad der Leseinhalte ab. Fremdsprachige und fachspezifische Texte sollten Sie daher mehrfach mit einer hohen Lesegeschwindigkeit lesen, um eine angemessene Merkfähigkeit zu erreichen. Dies bringt deutlich bessere Ergebnisse, als einmaliges langsames Lesen.

Störungen

Die Rahmenbedingungen während des Lesens beeinflussen die Lesegeschwindigkeit und die Merkfähigkeit. Daher sollten Sie Störungen und Ablenkungen unbedingt vermeiden.

Tipp: Je schneller Sie lesen, umso weniger wird Ihre Konzentration durch externe Faktoren beeinträchtigt.

Textverständnis

Die durchschnittliche Merkfähigkeit und das Textverständnis liegen etwa zwischen 40 % und 90 %. Ein Textverständnis von 80 % ist ein akzeptabler Wert. Wer 100 % will, muss einen Text mehrfach lesen. Außerdem müssen die Inhalte aktiv verarbeitet und wiederholt werden.

Trainingsprogramm

In diesem Trainingsprogramm lernen Sie nicht nur, wie Sie Ihre Lesegeschwindigkeit steigern können, sondern auch Ihre Merkfähigkeit. Das Ziel des Trainingsprogramms besteht darin, das ideale Verhältnis dieser beiden Faktoren zu erreichen. Wer schneller liest behält mehr!

Umfangreiche Texte

Ein komplettes Buch oder längere Texte zu lesen und zu verstehen erfordert andere Strategien.

Gehen Sie in fünf Schritten vor:

- 1. Verschaffen Sie sich schnell einen kompletten Überblick über den Text.
- 2. Lesen Sie den text so schnell wie möglich.
- 3. Machen Sie zwischendurch Pausen und Entspannungsübungen.
- 4. Aktivieren Sie nach dem Lesen Ihr Wissen, etwa durch eine Mind-Map.
- 5. Überfliegen Sie den Text anschließend noch einmal.

Umfeld

Um die Lesegeschwindigkeit zu steigern, sollten Sie den Leseprozess bewusst organisieren.

Wichtige Details:

- Ihre Konzentration,
- der Zeitpunkt des Lesens,
- die Auswahl des Lesestoffs,
- die Organisation Ihres Arbeitsplatzes,
- die Vorbereitung
- ein klar definiertes Ziel.

Abhängig von den einzelnen Faktoren sollten Sie Ihr Leseverhalten individuell "programmieren". Nach intensivem Training wird es Ihnen auch gelingen, in einem voll besetzten Bus konzentriert zu lesen.

Vorbereitung

Sorgen Sie vor dem Lesen für ideale Rahmenbedingungen und vermeiden Sie Störungen. Definieren Sie dann ein konkretes Leseziel. Erst dann beginnen Sie mit dem Lesen.

Weicher Blick

Die Erweiterung der Blickspanne ist ein "Turbo" für die Steigerung der Lesegeschwindigkeit. Eine wichtige Voraussetzung ist der weiche Blick. Je schärfer Sie einen Text fixieren, umso kleiner ist der Bereich, den Sie wahrnehmen. Daher muss es Ihr Ziel sein, den weichen Blick zu trainieren. Schauen Sie dazu in einer Entfernung von etwa 20 Zentimetern auf Ihre beiden Daumen, die Sie in Augenhöhe hoch halten. Führen Sie dann die beiden Daumen langsam auseinander. Schauen Sie weiterhin mit einem weichen Blick in die Mitte. Sie werden beide Daumen auch noch erkennen, wenn Sie mehr als 50 Zentimeter auseinander sind. Und genau das gelingt Ihnen nur mit einem weichen Blick.

Wissen

Lesen allein genügt nicht! Sie müssen nach dem Lesen die Informationen aktiv verarbeiten, etwa in einer Mind-Map, um sie zu behalten. Wenn Sie wichtigen Details dann noch mehrmals wiederholen, sind die Informationen in Ihrem Gehirn gespeichert und verfügbar. Erst dann sprechen wir von Wissen.

Zeitgewinn

Eine hohe Lesegeschwindigkeit hat zwei entscheidende Vorteile:

- 1. Sie sparen Zeit.
- 2. Sie haben einen Wissensvorsprung.

Beispiel: Wenn Sie Ihre Lesegeschwindigkeit mit Hilfe dieses Trainingsprogramms verdoppeln, sparen Sie jeden Tag 50 % der benötigten Zeit. Oder Sie können doppelt so viele Informationen in derselben Zeit verarbeiten.

Zeitpunkt des Lesens

Der richtige Zeitpunkt trägt entscheid zum Leseerfolg bei. Schwierige und lange Texte sollten Sie in leistungsstarken Zeiten lesen. Der richtige Zeitpunkt hängt dabei von Ihrem individuellen Bio-Rhythmus ab. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass externe Störungen vermieden werden.

Ziel des Lesens

"Wer sein Ziel nicht kennt, für den ist jeder Wind schlecht." Diese Segler-Weisheit sollten Sie unbedingt auch beim Lesen beachten. Wer sein Ziel nicht kennt, für den ist jeder Text schlecht. Definieren Sie daher immer ein klares Leseziel. Abhängig vom Ziel des Lesens können Sie dann die richtige Lesestrategie wählen und erhöhen so die Merkfähigkeit.

Zielgruppe

Dieses Trainingsprogramm ist für alle Zielgruppen geeignet. Schneller lesen und mehr behalten - das ist für jeden Menschen wichtig. Daher spielt es keine Rolle, ob Sie Schüler, Student, Angestellter, Freiberufler, Selbständiger.