



# **Effizienter Lesen und Zeit gewinnen**

**Skript**

**Herausgeber & Autor**

wb CONSULTING + DEVELOPMENT GbR &  
wb BLENDED LEARNING GbR  
- lomendoo -  
Birgit Winter & Oliver Winter  
Rhöndorfer Str. 23A  
53604 Bad Honnef

**Stand**

16.01.2024

**Version**

01-2024

**Rechte**

Die für die Weiterbildung verwendeten Konzepte, Inhalte und Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren und Weiterleiten von Unterlagen oder Inhalten an Dritte ist nur mit vorheriger Einwilligung von wb zulässig. Die Lerninhalte sind nur zur eigenen Verwendung durch den Kunden bestimmt, weder die vollständigen Inhalte, noch deren Bestandteile dürfen an Dritte weitergegeben werden. Der Kunde ist nicht berechtigt, diese Inhalte zu vervielfältigen, zu übersetzen, zu bearbeiten, zu verbreiten, vorzuführen oder sie wirtschaftlich zu verwerten.

**Gewährleistung**

wb übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Lerninhalten, sofern nicht eine Verantwortung aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit gegeben ist.

**Haftung für Links**

Unsere Produkte (insbesondere Lerninhalte) enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



## Inhalt

1	Loop & Do: Lernziele.....	4
2	Rationelles Lesen [➤] .....	4
3	Check-up für deine Leseentscheidung .....	5
4	SQ3R-Lesetechnik .....	5
5	SQ3R-Lesetechnik im Detail [➤] .....	5
6	Leseprobe.....	6
7	Grundbewegung der Augen beim Lesen.....	6
8	Bewegung der Augen beim Lesen: Schlechter bzw. langsamer Leser.....	7
9	Bewegung der Augen beim Lesen: Guter bzw. schneller Leser.....	7
10	Schneller lesen – Tipps.....	8



## 1 Loop & Do: Lernziele

- Du liest rationeller und schneller.

## 2 Rationelles Lesen

Rationelles Lesen unterstützt dich dabei, die Informationsflut effektiver zu bewältigen, denn unstrukturiertes Lesen führt zu Zeitverschwendung und unnötigen Kosten.

Die unterschiedlichen Techniken und Formen des rationellen Lesens können entsprechend ihrer Anwendung in die Phasen "Vor dem Lesen", "Während des Lesens" und "Nach dem Lesen" eingeteilt werden.

### **Vor dem Lesen:**

1. Zielsetzung: Kläre, welche Informationen du aus dem Text gewinnen möchtest und welches Ziel du damit verfolgst.
2. Textauswahl: Wähle gezielt Texte aus, die für dein Ziel relevant sind.
3. Textüberblick: Verschaffe dir einen Überblick über den Text, indem du Überschriften, Zusammenfassungen, Bilder und Grafiken betrachtest.

### **Während des Lesens:**

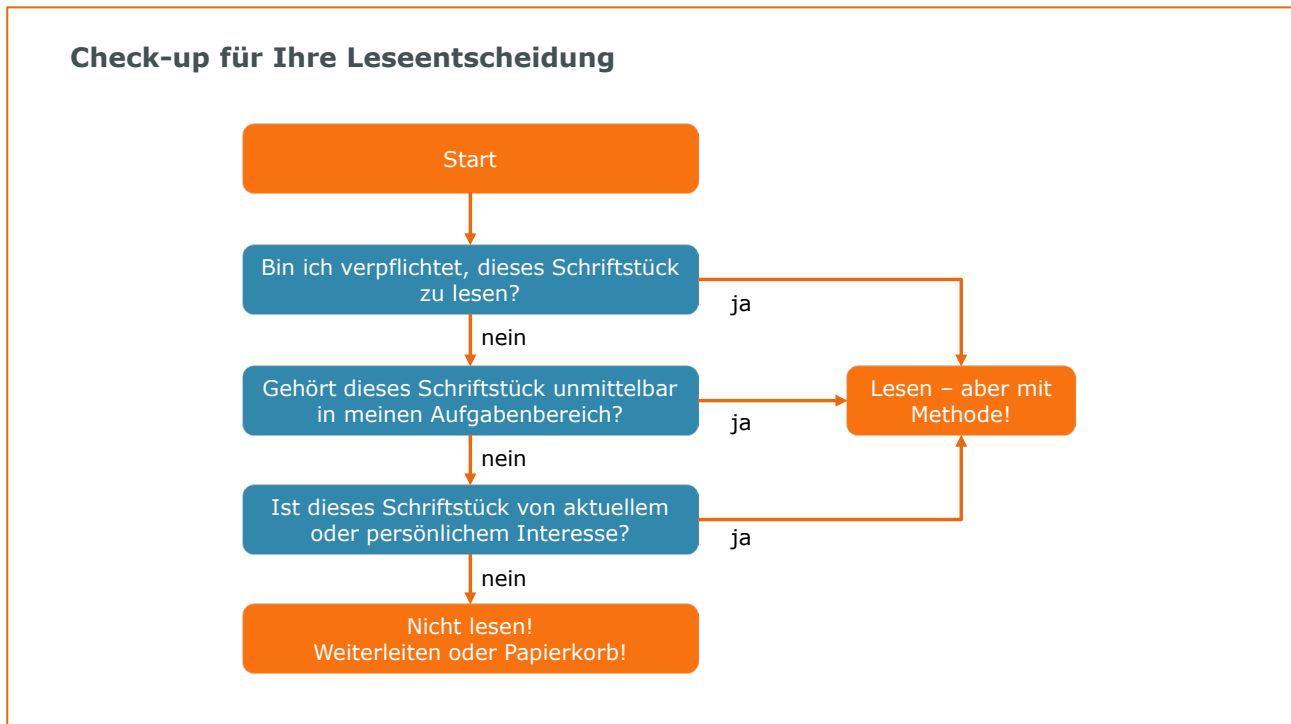
1. Lesetempo variieren: Passe dein Lesetempo an den Schwierigkeitsgrad und die Bedeutung des Textes an. Bei komplexen Inhalten kannst du langsamer lesen, bei leicht verständlichen Texten schneller.
2. Aktives Lesen: Unterstreiche oder markiere wichtige Passagen, mache Randnotizen und stelle Fragen, um das Gelesene besser zu verarbeiten.
3. Lesetechniken anwenden: Nutze Techniken wie Skimming (oberflächliches Lesen), Scanning (zielgerichtetes Suchen von Informationen) oder selektives Lesen (nur bestimmte Abschnitte lesen), um effizienter zu arbeiten.

### **Nach dem Lesen:**

1. Zusammenfassung erstellen: Fasse die wichtigsten Informationen in eigenen Worten zusammen, um das Gelesene zu verinnerlichen.
2. Reflektieren und bewerten: Überlege, wie das Gelesene in den Kontext deines Ziels passt und wie hilfreich es für dich war.
3. Wissen anwenden und teilen: Wende das erworbene Wissen in der Praxis an und teile es gegebenenfalls mit anderen, um es zu festigen und von gemeinsamen Erfahrungen zu profitieren.



### 3 Check-up für deine Leseentscheidung



### 4 SQ3R-Lesetechnik

Im Gegensatz zu vielen anderen Lesetechniken wie Schnelllesetechniken zielt diese Lesemethode nicht auf eine Erhöhung der Lesegeschwindigkeit ab. Das Ziel ist es vielmehr, den Text eingehend zu verstehen und sich langfristig merken zu können.

SQ3R steht für die fünf Phasen, die bei dieser Lesetechnik durchlaufen werden: Survey - Question - Read, Recite, Review. Oder auf Deutsch: Überblick, Befragen, Lesen, Wiedergeben, Rekapitulieren.

Ein effektiver Leseprozess sollte demnach folgende Komponenten enthalten:

- Die Klärung des Leseziels
- Das Planen der Lektüre
- Die Aufrechterhaltung der Konzentration im Leseprozess
- Die Überprüfung von Leseergebnissen
- Die Wiedergabe des Gelesenen

### 5 SQ3R-Lesetechnik im Detail

1. Survey (Überblick verschaffen): Bevor du mit dem eigentlichen Lesen beginnst, verschaffe dir einen Überblick über den Text. Werf einen Blick auf die Überschriften, Untertitel, Bilder und Grafiken. So erhältst du eine Vorstellung davon, welche Themen und Informationen der Text enthält und kannst deine Lesezeit effizienter nutzen.
2. Question (Fragen stellen): Stelle dir Fragen zu den Themen, die im Text behandelt werden. Diese Fragen helfen dir, während des Lesens gezielt nach Antworten zu suchen und deinen Fokus auf die wichtigsten Informationen zu richten. Du kannst zum Beispiel Fragen wie



"Was ist die Hauptbotschaft des Textes?" oder "Welche Argumente werden vorgebracht?" formulieren.

3. Read (Lesen): Jetzt geht es ans eigentliche Lesen des Textes. Versuche dabei, die zuvor formulierten Fragen im Hinterkopf zu behalten und gezielt nach den Antworten zu suchen. Nutze während des Lesens unterschiedliche Lesetechniken, wie Skimming oder Scanning, um effizienter zu arbeiten und den Text besser zu verstehen.
4. Recite (Wiedergeben): Nachdem du den Text gelesen hast, versuche die wichtigsten Informationen in eigenen Worten zu formulieren und wiederhole sie für dich selbst. Das hilft dir, das Gelesene besser zu verinnerlichen und ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln.
5. Review (Rekapitulieren): Schließlich überprüfe dein Verständnis des Textes, indem du die gestellten Fragen noch einmal durchgehst und prüfst, ob du sie beantworten kannst. Falls notwendig, kannst du zurück zum Text gehen und nachschlagen. Diese Überprüfung hilft dir dabei, das erworbene Wissen zu festigen und eventuelle Unklarheiten zu beseitigen.

## 6 Leseprobe

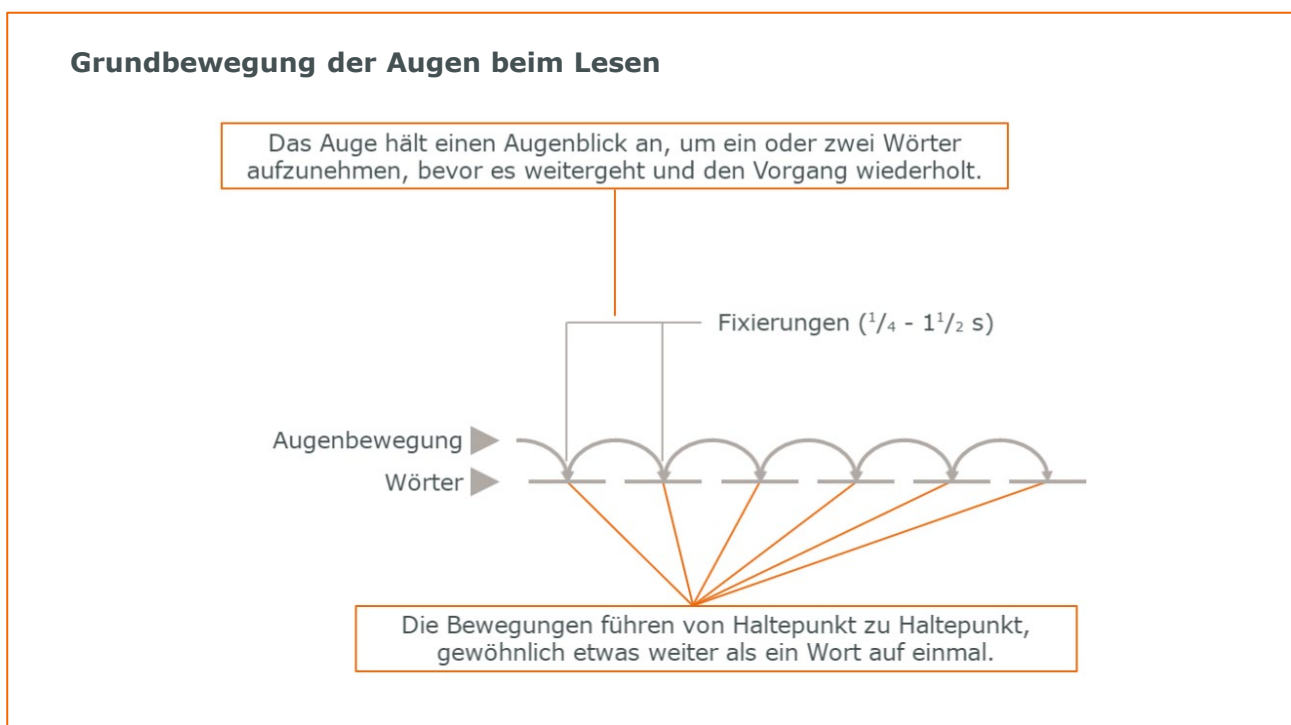
*Lies einfach schnell, ohne explizit auf das einzelne Wort zu achten den nachstehenden Text durch, und staune! ...*

## 7 Grundbewegung der Augen beim Lesen

Das Auge kann Dinge nur deutlich wahrnehmen, wenn es sie "stillstehen" lassen kann – bei einer gleichmäßigen Bewegung über die Schriftzeilen wäre dies nicht möglich.

Zur Wahrnehmung stillstehender Wörter müssen die Augen bei jedem Wort innehalten, bevor sie zum nächsten Wort überspringen.

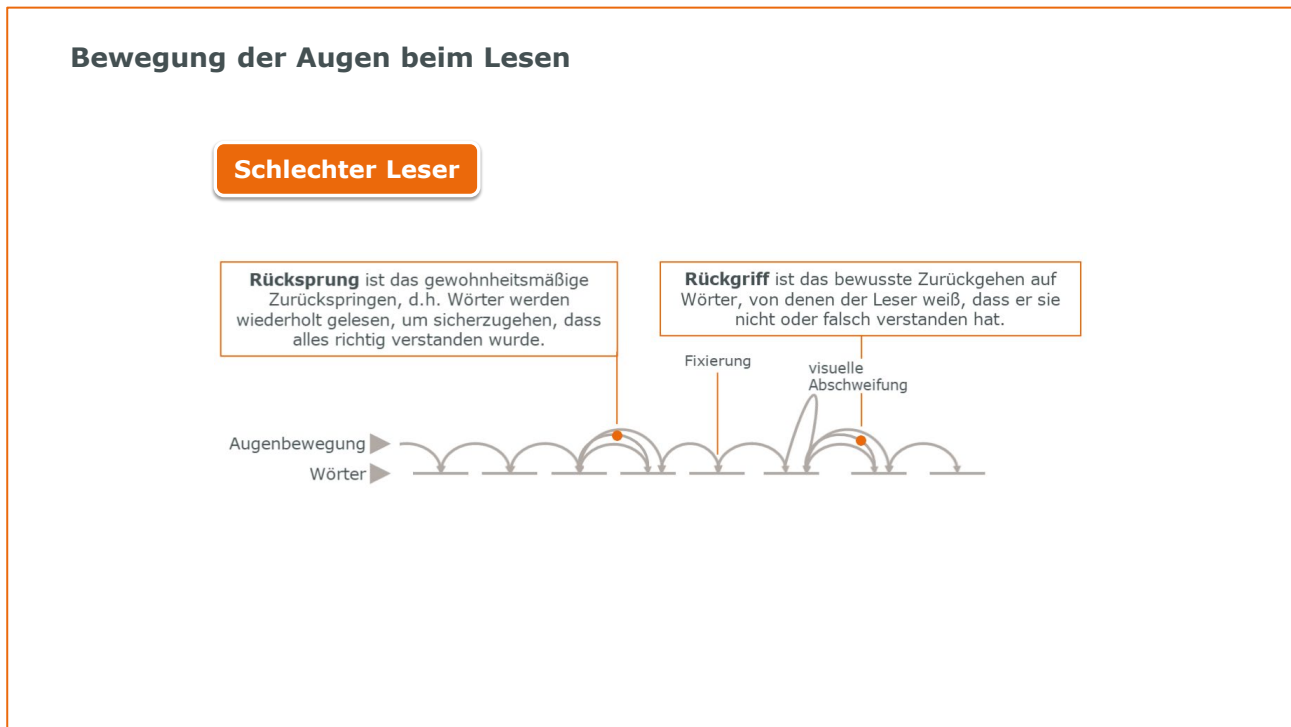
Die Augen bewegen sich beim Lesen nicht fließend über die Seite, sondern in einer Folge von Stillständen und kleinen, raschen Sprüngen.





## 8 Bewegung der Augen beim Lesen: Schlechter bzw. langsamer Leser

Der schlechte Leser macht ungefähr zweimal so viele Pausen oder Fixierungen, als für das gute Verstehen notwendig sind.



Wenn jeder Rücksprung bzw. Rückgriff 1 Sekunde braucht und 2x pro Zeile stattfindet, ergibt sich folgende Zeitverschwendung durch Lesen (Nicht Verstehen!):

- 1,3 Minuten bei einer durchschnittlichen Seite (Ø 40 Zeilen)
- 6,5 Stunden bei einem durchschnittlichen Buch (Ø 300 Seiten)

## 9 Bewegung der Augen beim Lesen: Guter bzw. schneller Leser

Der gute Leser vermeidet nicht nur den Rücksprung und den Rückgriff, sondern macht auch längere Lesesprünge.

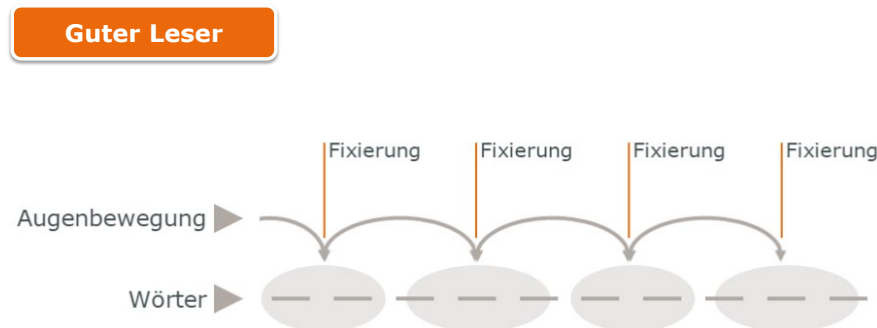
Er nimmt auch nicht nur ein Wort pro Fixierung auf, sondern drei, vier oder fünf.

Das Verständnis ist umso besser, je schneller man liest.

Die Augen können mehr als 10.000 Wörter pro Minute erfassen, das Gehirn kann diese Informationen problemlos verarbeiten.



### Bewegung der Augen beim Lesen



Wenn jede Fixierung durchschnittlich 0,5 Sekunden dauert, ergibt sich bei einer normalen Zeile mit 12 Wörtern folgendes Bild:

- Der schlechte Leser benötigt 7 Sekunden (2x zurückgesprungen →  $14 \times 0,5 \text{ sec}$ )
- Der gute Leser benötigt 2 Sekunden (3-4 Wörter pro Fixierung →  $4 \times 0,5 \text{ sec}$ )

Der schnelle Leser hat, mit einer winzigen Richtigstellung in der Augenmechanik, den langsamen Leser um 350 % im Lesen und in der Geschwindigkeit übertroffen!

## 10 Schneller lesen – Tipps

### Lesetechnik dem Text anpassen! Skimming, Scanning oder SQ3R

Das bedeutet, dass du je nach Text und Zielsetzung eine geeignete Lesetechnik wählen solltest. Wenn du beispielsweise einen Text auf seine Schlüsselaussagen hin überprüfen möchtest, ist die Skimming-Technik hilfreich. Beim Skimming liest du den Text grob durch, um einen Überblick zu erhalten. Hierbei solltest du die Überschriften, Unterüberschriften, den Anfang und das Ende des Textes sowie das erste und letzte Wort jedes Absatzes lesen. Oder du nutzt das Scanning: Beim Scanning suchst du gezielt nach bestimmten Informationen. Hierbei solltest du dich auf Stichwörter und Sätze konzentrieren und schnell darüber hinwegblicken, was irrelevant ist.

Wenn du jedoch einen Text gründlich verstehen und behalten möchtest, solltest du die SQ3R-Methode anwenden.

### Zurückspringen vermeiden!

Es ist verlockend, zurückzuspringen, um einen bestimmten Abschnitt erneut zu lesen oder zu überprüfen, ob man alles richtig verstanden hat. Versuche jedoch, das Zurückspringen auf ein Minimum zu reduzieren, indem du dich auf das Wesentliche konzentrierst und dich nicht zu sehr auf Details versteifst und damit den Lesefluss unterbrichst.





## **3-4 Wörter pro Fixierung auf einmal erfassen („Chunking“)!**

Beim Lesen solltest du versuchen, nicht jedes Wort einzeln zu erfassen, sondern mehrere Wörter auf einmal. Das nennt man auch "Chunking". Dadurch kannst du schneller lesen, ohne wichtige Informationen zu übersehen.

## **Fixierungszeit mindern!**

Die Fixierungszeit bezeichnet die Zeit, die du benötigst, um jedes Wort zu erfassen. Versuche, diese Zeit zu verkürzen, indem du die Augen schneller bewegst und mehrere Wörter auf einmal erfasst. Durch Augentraining kannst du deine Fähigkeit verbessern, schneller und genauer zu lesen. Übungen wie das Verfolgen eines Textes mit dem Finger oder das Lesen von Texten mit verschiedenen Schriftgrößen und -arten können helfen.

## **Den Kopf nicht bewegen, nur die Augen!**

Beim Lesen ist es wichtig, den Kopf ruhig zu halten und nur die Augen zu bewegen. Dadurch kannst du schneller lesen und vermeidest zudem Verspannungen im Nackenbereich.

## **Aufrecht sitzen & für gute Lichtverhältnisse sorgen!**

Eine aufrechte Sitzposition und eine ausreichende Beleuchtung sind wichtig für ein angenehmes und effektives Lesen. Achte auch darauf, dass du während des Lesens konzentriert bist und Ablenkungen minimierst. Finde einen ruhigen Ort und versuche, dich vollständig auf den Text zu konzentrieren.

## **Den Wortschatz anreichern zur besseren Entschlüsselung des Gelesenen!**

Um Texte besser zu verstehen, ist es hilfreich, über einen umfangreichen Wortschatz zu verfügen. Wenn dir bestimmte Wörter unbekannt sind, kannst du sie nachschlagen und deinen Wortschatz erweitern.

## **Text nicht laut mitsprechen!**

Beim Lesen ist es unnötig, den Text laut mitzusprechen, da dies die Lesegeschwindigkeit deutlich verlangsamt. Versuche stattdessen, den Text in Gedanken zu lesen.

## **Text nicht mit der „inneren Stimme“ mitlesen (Subvokalisierung)!**

Wenn du beim Lesen jedes Wort in Gedanken hörst, verlangsamt das ebenfalls das Lesetempo. Versuche daher, diese "innere Stimme" zu reduzieren oder ganz abzuschalten."



---

Notizen: