

Inhalt

1	Lesen und Lesekompetenz	7
	• Wozu ratio(sch)neller lesen?	7
	• Was ist überhaupt Lesen?	7
	• ZDF (Zahlen, Daten, Fakten)	8
	M agazinseite: Gibt es Geschlechtsunterschiede beim Lesen?	10
	• Informations- und Lesekompetenz	12
2	Quer und/oder diagonal lesen	15
3	Komplett, aber schnell lesen: Dreifacher Turbolader	21
	• Schneller lesen und trotzdem mehr behalten	21
	• Augenbewegungen beim Lesen	23
	• Erster Turbo: Regression – Lernen Sie, nur noch nach vorn gerichtet zu lesen . . .	27
	• Zweiter Turbo: Subvokalisation – Lernen Sie, nicht alles innerlich mitzusprechen	30
	• Dritter Turbo: Chunking – Die Kunst, mehrere Wörter auf einmal zu lesen	31
4	Verdoppeln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit	46
	• Vorbereitung	46
	• Ablauf und Übungsplan	47
	• Test vorher: So schnell lesen Sie vor den Übungen . . .	48
	• Entspannungsteil	58

• Übung „Schnelllesen“	58
• Für ganz Schnelle und Fortgeschrittene . .	61
• Die 30-Sekunden-Übung	62
• Test nachher: Ihr persönlicher Geschwindigkeitsgewinn innerhalb von zwei Tagen	65
5 Weiteres Tuning	72
• Lesestoff gezielt auswählen	72
• Irrelevante Lektüre schnell abbrechen . . .	84
• Konzentration	85
• Perfektionismus	90
• Mut zur Lücke	94
• Auf den (Lese-)Stil kommt es an	94
• Lesehilfen	95
6 Lesestoff verarbeiten	98
• Inhalte behalten.	98
• Texte zusammenfassen	105
7 Umfeld des Lesens	106
• Äußere Einflüsse	106
• Lesen am Computer.	110
Schlusswort	115
Anhang	115
Literaturverzeichnis	124
Internetlinks	124
Über den Autor	124
Stichwortverzeichnis	125