

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Martin Kregel

Effizientes Lesen

GABAL

Martin Krengel

30 Minuten

Effizientes Lesen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Friederike Mannsperger
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2009 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
3., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-410-0

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Zeit finden fürs Lesen	9
So schaufeln Sie Zeit im Tagesgeschehen frei	9
Etablieren Sie Lese-Routinen	11
Leben Sie das „Direkt-Prinzip“	13
Trennen Sie die Spreu vom Weizen	14
Nutzen Sie Alternativen zum Lesen	17
2. Die Konzentration steigern	21
Motivation und „Flow“ schaffen	21
Mit aufgeladenen Akkus lesen	25
Auf optimale Rahmenbedingungen achten	29
3. Schneller lesen („Speed Reading“)	33
Bremsklotz: Linearität	33
Bremsklotz: Detailorientierung/Regressionen	34
Bremsklotz: Mitsprechen	35
Tempo machen: Blickspanne erweitern	36
Tempo machen: Füllwörter und Gestalten	37
Die Überflieger: Skimming & Scanning	39
4. Matrix-Blick: Texte dechiffrieren	45
Mit Matrix-Lesen zum Durchblick	45
Die Kritikfähigkeit steigern	49
Der Schlüssel zum Text (Makro-Ebene)	51

Der Code von Absätzen (Mikro-Ebene)	56
Markieren mit System	60
5. In Schichten lesen	67
Schicht um Schicht zum Textverständnis	67
Schicht 1: Selektion und Kontext erfassen	71
Schicht 2: Übersicht und „Haken“ schaffen	72
Schicht 3: Werden Sie zum „Textkenner“	74
Schicht 4: Werden Sie zum „Textperten“	75
Schicht 5: Texte zusammenfassen	78
Schicht 6: Die Verarbeitungstiefe steigern	81
6. Informationsmanagement	85
Übersicht über die Leseaufgaben schaffen	85
Kreieren Sie Ihre persönliche Bibliothek	87
Halten Sie Ordnung!	89
Fast Reader	92

Vorwort

Unsere Wissensgesellschaft ist von einem Paradox gekennzeichnet: Die Informationsmenge steigt, doch es wird immer schwieriger, die relevanten Informationen zu filtern. Ein effizientes Aufnehmen und Verarbeiten von Informationen ist aber ein entscheidender Erfolgsfaktor für Studium, Weiterbildung und Berufspraxis. Drei Schlüsselkompetenzen sind gefragt:

- 1) Schnell einen Überblick zu erlangen,
- 2) Wissen in Kernaussagen zu verdichten und
- 3) die Kritikfähigkeit zu steigern

Es kommt nicht nur auf die Menge, sondern vor allem auch auf die Qualität der Informationen an! Deswegen steht hier nicht die enge Sicht der Technik „Lesen“, sondern persönliches Informationsmanagement im Vordergrund: Neben Techniken zur Steigerung von Lesegeschwindigkeit, Textverständnis und Erinnerung werden auch die Faktoren Zeitmanagement, Konzentration und Organisation behandelt.

Ich lade Sie ein, Ihrer Lesetechnik neuen Schwung zu geben! Dieses Buch bietet Ihnen in 6 × 5 Minuten zielgenau Abhilfe bei speziellen Leseproblemen. Sie können so punktuell an Ihren persönlichen Schwachstellen ansetzen. Möchten Sie es hingegen komplett durchlesen, ist es empfehlenswert, die „30 Minuten Effizientes

Lesen“ in 6 kleinere Etappen à 5 Minuten aufzuteilen und jedes Kapitel sofort umzusetzen.

Der Autor

Martin Krengel studierte Wirtschaftswissenschaften an den Universitäten Witten-Herdecke, St. Gallen und UCLA (USA) sowie Sozialpsychologie an der renommierten London School of Economics. Er schloss beide Studiengänge „Mit Auszeichnung“ ab. Als Doktorand, Autor und Referent hält er deutschlandweit Seminare u. a. zu den Themen Zeitmanagement, Lesestrategien und Lernmethoden.

Weiterführende Informationen auf www.studienstrategie.de

Auf www.studienstrategie.de bekommen Sie weitere nützliche Informationen, wie z. B. die Anbieter von Buchzusammenfassungen, Links zu Fremdwörterbüchern und Vokabellisten, die „Lesebox“ – eine Übersicht mit den wichtigsten Lesestrategien zum Ausdrucken – und vieles mehr. Schauen Sie doch gleich mal vorbei!



30 MINUTEN

Wie finde ich mehr Zeit zum Lesen?

Seite 9

Wie kann ich Wichtiges selektieren?

Seite 14

Welche Alternativen zum Lesen gibt es?

Seite 17

1. Zeit finden fürs Lesen

- ! Lesen Sie dieses Kapitel, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu wenig Zeit zum Lesen finden und
- Sie von Informationen überschwemmt werden!

1.1 So schaufeln Sie Zeit im Tagesgeschehen frei

In diesem Kapitel identifizieren Sie Ihre Zeitpotenziale und lernen, die Lesemenge durch Selektion drastisch zu senken.

Machen Sie Lesen zu einer Priorität

Hektik und Stress brechen dann aus, wenn wir uns von kurzfristigen oder sich aufdrängenden Problemen leiten lassen. Denken Sie daran: Dringlichkeit ist nicht gleich Wichtigkeit! E-Mails, unwichtige und kleine Aufgaben können etwas warten – denn es ist das Lesen, das inspiriert, Wissen und Kompetenzen vermittelt und sich so langfristig auszahlt. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie sich mit Kleinkram verzetteln, Texte hin und her