

REDLINE | VERLAG

Gerhard Hörner

Professionelles Speed Reading

Maximale Lesegeschwindigkeit – minimaler Aufwand

Gerhard Hörner

Professionelles Speed Reading

Maximale Lesegeschwindigkeit –
minimaler Aufwand

NewBusinessLine

REDLINE | VERLAG

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.

Für Fragen und Anregungen:
hoerner@redline-verlag.de

Nachdruck 2013
© 2005 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: Beate Soltész, Redline Wirtschaft, Wien
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86881-408-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-370-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter
www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Vorwort 5

Teil 1 Eine Einführung 7

Warum professionelles Lesen heute wichtiger ist denn je 8

Lesers Leid, Lesers Freud 10

Geschichte des Speed Reading 11

Hitliste prominenter Hochgeschwindigkeitsleser 12

Teil 2 Wie Sie Ihre Augen schulen 15

Ihre wunderbaren Augen 16

 So trainieren Sie Ihre Augen 17

 Lesetest eins 22

Teil 3 Welche Voraussetzungen Ihr Lesetempo steigern 29

Was bedeutet Lesen? 30

So schaffen Sie optimale Lesebedingungen 31

Lesen am Computer: Ein ganz spezielles Kapitel 33

Gute und schlechte Lesegewohnheiten 35

 Lesegewohnheiten: Übungen 39

Teil 4 Wie Sie sich optimal konzentrieren 41

So steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit 42

Konzentrations-Förderer 43

Konzentrations-Killer 44

 Konzentrations-Training 45

 Lesetest zwei 52

Teil 5 Welche Lese-Techniken Sie weiterbringen 59

Technik-Übungen: Lesen Sie mit Schwung! 60

Mehr aufnehmen, mehr behalten: Texte durchsehen und überfliegen 64

 Wahrnehmungsübungen 66

 Tempoübungen 71

 Lesetest 3 72

Teil 6 Wie Sie mit Mind Mapping vernetzt denken lernen 79

Mind Mapping: Kreativer lesen, vernetzt denken, besser verstehen 80

Teil 7 Welche Möglichkeiten Ihnen Photo Reading bietet	83
Photo Reading: Eine ganz spezielle Schnell-Lesemethode	84
Test: Sind Sie ein Photo-Reading-Typ?	86
Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 1. Einstimmen	87
Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 2. Überblick	88
Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 3. Photo Lesen	89
Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 4. Aktivierung	90
Fünf Schritte zum perfekten Photo Reader: 5. Rapid Lesen	91
Literaturverzeichnis	93

Vor einigen Jahren sah es in meinem Arbeitszimmer aus wie in einem Altpapierlager: Überall stapelten sich Zeitungen, Zeitschriften Bücher, Pressemeldungen und andere wichtige Informationen, die ich unbedingt lesen oder zumindest überfliegen wollte. Doch meist blieb es bei dem guten Vorsatz. Die Alltagsarbeit und der Terminstress ließen mir einfach keine Zeit dazu.

Anfänglich redete ich mir zwar noch tapfer ein, dass Chaos die Grundlage jeglicher Kreativität sei. Doch dann wurden die Papierstapel immer größer. Ebenso wie mein Frust. Nein, so konnte es einfach nicht mehr weitergehen!

Gesagt, getan: Ich begann, nach Auswegen aus meiner Misere zu suchen – und stieß auf diverse Bücher, die sich mit professionellem Speed Reading befassen. Zunächst konnte ich die Versprechungen, die darin gemacht wurden, kaum glauben.

Bis ich die verschiedenen Methoden selbst ausprobierte. Denn, siehe da, innerhalb kürzester Zeit war mein Problem gelöst. Inzwischen habe ich meine Lesegeschwindigkeit immens erhöht. Heute bin ich in der Lage, selbst umfangreiche Textinformationen innerhalb kürzester Zeit aufzunehmen. Ohne, dass das Verständnis oder die Lust am Lesen unter dem gesteigerten Tempo leiden würde.

Da schnelles Lesen nicht nur Journalisten wie mir das Leben erleichtert, sondern jedem hilft, der beruflich am Ball bleiben und privat mitreden will, habe ich die wichtigsten Grundlagen des professionellen Speed Reading in diesem Buch zusammengefasst und mit zahlreichen praktischen Übungen angereichert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und beim Anwenden dieser Methoden sowie viel Spaß in der Freizeit, die Sie durch Speed Reading gewinnen werden!

Gerhard Hörner

Teil 1

Eine Einführung



Gewinnen Sie Zeit

Nutzen Sie Ihr Potenzial

Lesen, ein vielschichtiger Prozess

Lesen Sie schnell und effektiv

War es vor 250 Jahren einem halbwegs gebildeten Menschen noch möglich, das komplette Wissensspektrum zu überschauen, stellt dies heute selbst für das größte Genie eine Aufgabe wie die Quadratur des Kreises dar. Unlösbar! Deshalb sollten Sie sich auch gar nicht daran versuchen.

Bildung und Ausbildung gehören zwar nach wie vor zu den entscheidenden Voraussetzungen für den beruflichen und privaten Erfolg. Und auch über 550 Jahre nach Johannes von Gutenberg, der mit der Erfindung des Buchdrucks die Voraussetzungen für den allgemeinen Informationszugang schuf, gilt nach wie vor das Sprichwort »Wissen ist Macht«.

Die Suche nach Antworten auf neue Fragen

Doch noch viel wichtiger als das Anhäufen und Speichern von Wissen sind in der modernen Informationsgesellschaft die Antworten auf andere Fragen geworden:

- Wie behalte ich den Überblick bei der Fülle von Informationen?
- Wie wähle ich Informationen möglichst gezielt und möglichst schnell aus?
- Wie unterscheide ich zwischen wichtiger und unwichtiger Information?
- Wie stelle ich aus diversen Informationen Verbindungen zwischen völlig unabhängigen Sachgebieten und unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen her?

Der Informationsfluss, eine reißende Flut

Auf diese Fragen Antworten zu finden, gleicht einer echten Kunst. Denn durch die enorme Zunahme der Druckerzeugnisse ist der Informationsfluss zu einer reißenden Flut angewachsen. Gab es 1865 weltweit nur hundert wissenschaftliche Zeitschriften, so ist deren Zahl heute auf weit über 100.000 angestiegen. Pro Jahr erscheint etwa eine Million wissenschaftlicher Veröffentlichungen, der Bücherberg wächst und wächst.

Was gestern noch hochaktuell erschien, ist heute schon längst wieder total veraltet, besonders in Bereichen wie Elektronik und Informationstechnologie. Hinzu kam die Revolution durchs Internet: Neue Erkenntnisse werden in Sekundenschnelle über die ganze Welt verbreitet und sind jedem zugänglich.

Ein weiterer Punkt ist die immer stärker zunehmende Komplexität. Vereinfacht ausgedrückt heißt das: Wer A sagt, muss auch B sagen. Beispiele: Wer die ökonomischen Probleme lösen will, muss auch deren Auswirkungen auf die Ökologie kennen. Wer gesellschaftliche Ursachen erforschen möchte, muss über psychologisches Grundwissen verfügen. Wer an einem vereinigten Europa bastelt, muss die unterschiedlichen Faktoren der einzelnen Länder in seine Überlegungen miteinbeziehen.

Kein Wunder, dass viele Zeitgenossen diesen Herausforderungen verbunden mit der rasch zunehmenden Informationsflut zunehmend hilflos gegenüber stehen. Doch eine Kapitulation vor diesen Dingen hätte böse Folgen: Sie könnten bei vielen Themen nicht mehr mitreden, würden komplett den Anschluss verlieren und ständen über kurz oder lang beruflich wie privat total im Abseits.

Lesen: Voraussetzung für den Eintritt ins Internet

Deshalb bleibt Ihnen keine andere Wahl: Sie müssen am Ball bleiben! Aber das schaffen Sie nur, wenn Sie der Vielzahl an Informationen Herr werden, sie kritisch verarbeiten und neue Erkenntnisse daraus ziehen. Doch das wiederum gelingt Ihnen nur dann, wenn Sie so viel wie möglich lesen: Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Internetseiten ...

Ja, auch am Bildschirm. Denn Lesen und Computer schließen sich nicht aus. Im Gegenteil. Die von den Technik-Freaks bereits totgesagte gute alte Lesekultur ist sogar eine wesentliche Voraussetzung für den Eintritt ins Internet.

Herkömmliche Lesemethoden reichen nicht aus

Aber zur Bewältigung der täglich steigenden Informationsmengen reicht das Lesen, wie wir es in der Schule gelernt haben, natürlich bei weitem nicht mehr aus.

Was also tun? Trainieren Sie Speed Reading, eine professionelle und neue Art des Lesens: Mit dieser Methode werden auch Sie innerhalb kürzester Zeit bisher ungeahnte Informationsmengen aufnehmen und verarbeiten können – und gleichzeitig mehr Zeit für andere wichtige Dinge des Lebens haben.