

A young woman with dark hair pulled back, wearing black-rimmed glasses and a dark grey top, is looking directly at the camera while holding an open book. The book's pages are yellowed with age. The background is a plain, light grey.

MEINE

3

LESETIPPS,

**DIE DIR SOFORT
MEHR ZEIT BRINGEN!**

www.petralehner.com

1. Ziele & Motivation beim Lesen

Gib deinem Gehirn den Gewinn vor!

Studien haben gezeigt, dass das **persönliche Engagement** beim Lesen direkt mit der Leseleistung korreliert. Eigeninitiative und Vorwissen sind natürlich ebenso wichtige Faktoren.

Dein Ziel beim Lesen ist

- genau lesen
- lesen, um zu delegieren
- lesen und Info ablegen und/oder löschen

Um das zu erreichen, nimm dir einen Augenblick Zeit und stelle die sogenannten **W-Fragen**:

- Was will ich wirklich wissen?
- Was bewirken diese Infos in meinem (Berufs) Leben?
- Welche Veränderungen erwarte ich dadurch?
- Was weiß ich bereits und welche Fragen haben ich konkret an den Autor/die Autorin?
- Wie viel Zeit bin ich bereit, für diese Infos zu investieren?

Denke diese Kriterien für deine **erste Zielformulierung** durch. Auch bei Büchern ist es sinnvoll, ein möglichst kurzes Ziel zu formulieren.

Wenn du das machst, hast du den **perfekten Mitarbeiter: dein Gehirn**, voll konzentriert, voll fokussiert und wenig gefährdet, abgelenkt zu werden.

Hab Mut! Sei anders!

Es gehört viel Mut dazu, Dinge neu und anders zu tun! Ziele formulieren ist **anders als 85% aller Leserinnen und Leser** tun. Du gewinnst Klarheit, Zeit und Orientierung.

2. Überblick

Die Strategie der besten Leser und Lerner ist es, sich zuerst sehr strukturiert einen klaren Überblick zu verschaffen.

Sauge wie ein Schwamm alle für dich relevanten Informationen aus deinem Text - immer auf die selbe Weise, dann weißt du, was du weißt ;-)

So funktioniert´s:

Titel - gut memorieren, damit du später weißt, wie das Werk heißt, aus dem du zitierst oder berichtest

Untertitel gibt Aufschluss über den/die Kerngedanken des Autors

Autor ebenfalls wichtig beim Zitieren und Wiederfinden ;)

Auffälliges - dein Gehirn saugt alles auf.

Einmal durch das **gesamte Buch scrollen** so bekommst du einen Eindruck, wie der Text gestaltet ist.

Inhaltsverzeichnis so ist der Autor strukturiert. **Literaturverzeichnis** die Jahreszahlen verraten dir, wie jung oder alt die Literatur ist, die der Autor verwendet hat. Du kannst erahnen, ob du viel Neues erfahren wirst...

Register, falls vorhanden rasches Überfliegen auf der Suche nach Bekanntem und gleichzeitiges Entdecken völlig neuer Begriffe (die du eventuell im Vorfeld klären solltest, um den Inhalt zu verstehen!)

2. Überblick

Schaue ein paar Minuten lang durch dein Buch und erkenne, was der Autor verwendet und welche **Art von Text dich** in weiterer Folge erwartet.
Am Ende dieser Punkte mache eine **Reflexion**.

Wenn du **viele Überblicke** machst, erkennst du rasch, in welcher Lektüre für dich das Wissen am besten aufgelistet ist, du erkennst auch, welche Art von Informationen für dich ungeeignet ist.
Viel Zeit gewonnen!

**Verzichte auf Überflüssiges und du gewinnst
Überblick und Übersicht!**

3. Schnelllesen - eine super Technik!

Lesen funktioniert anders, als du denkst.

Dein Lesen ist Gewohnheit - Lebensalter minus ca. 6 Jahre lang.

Du willst mehr?

Mache etwas anderes und lass **das Neue zur Gewohnheit** werden!

Beim Lesen gleiten deine Augen über die Texte. Denkst du. In Wahrheit springen deine Augen wild hin und her, dein Gehirn hat ganz schön zu tun, um in der Konzentration zu bleiben und den berühmten Faden nicht zu verlieren.

Hier ist eine fantastische Technik, die du auf **JEDES LESEMATERIAL** anwenden kannst:

Du benötigst dazu

- ein **Buch** bzw. einen Text, bei dem du mit einem Stift mitzeigen kannst
- einen **Stift**
- eine **Stoppuhr**/Timer/Mobiltelefon

3. Schnellessen - eine super Technik!

So funktioniert die Technik:

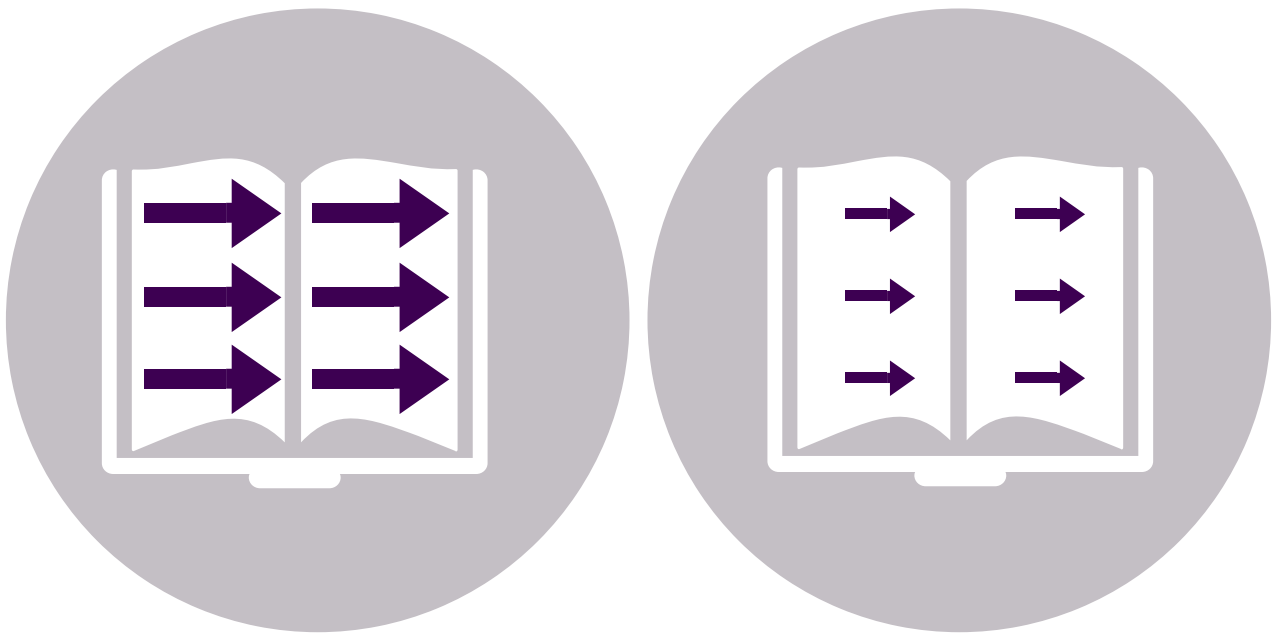
Nimm einen Timer/Stoppuhr und stelle sie auf **2 Minuten** ein, so dass sie nach dieser Zeit läutet.

Nimm den **Stift** zur Hand, starte die Stoppuhr und zeige nun 2 Minuten lang ganzzeilig von links nach rechts mit, pro Zeile sollst du ca. 1 Sekunde brauchen.

Deine Augen sollen immer in Stiftnähe sein, der Stift soll sich **flüssig bewegen** nicht ruckartig.

Wenn dein Verständnis abhanden kommt, ist das nicht tragisch, führe deine Augen einfach weiter.

Nach den 2 Minuten richte dich kurz auf und atme einmal tief durch.



3. Schnelllesen - eine super Technik!

Starte **erneut deine Stoppuhr (2 Minuten)** und **zeige** nun im **mittleren Drittel** deines Textes mit deinem Stift mit, deine Augen sollen die ganze Zeile lesen, das heißt, sie sollen den Beginn der Zeile selbst erfassen, ebenso das Ende der Zeile.

Führe den Stift etwa gleich schnell wie beim 1. Mal über den Text, allerdings eben nur im mittleren Bereich. Der Stift soll sich wieder flüssig bewegen, der Inhalt kann vorübergehend ein wenig verloren gehen, muss es aber nicht.

Nach diesen 4 Minuten wirst du bemerken, dass du den Text vermutlich inhaltlich sehr gut erfasst hast, die meisten Leser können alles gut verstehen.

Wenn du in deiner **Alltags und Arbeitslektüre immer wieder mitzeigst**, verhinderst du, dass deine Augen zu große Sprünge machen. Das hält den **Fokus** beim Text und die **Konzentration** wird erhöht. Zudem wird deine **Lesequalität** höher, da du viel flüssiger liest.

Herzliche Gratulation!

P.S.: Wenn du eine Überprüfung machst, dann lies vor Beginn dieser Strategie 3 Minuten lang in deinem Buch. Führe dann die Übung (beide Teile) durch und danach liest du erneut 3 Minuten lang in deinem Buch... Freude!

**Führen fördert und fordert zugleich
und bringt dich
immer weiter!**