

## SystemLesen – deine Werkzeugbox 1

Hier findest du eine Auflistung aller Techniken und Tools als Überblick:

### **Mitzeigen:**

ganzzeitig mit dem Stift, pro Zeile 1 Sekunde

drittelzeitig mit dem Stift, etwas schneller als 1 Sekunde pro Zeile

mit der Lesekarte von oben nach unten, ebenfalls wieder 1 Sekunde pro Zeile,

jeweils flüssige Bewegungen

### **Geschwindigkeit mit Audio:**

Audiotraining 1: Beginn mit 8 Sekunden pro Seite, dann 12 Sekunden und 16 Sekunden

Audiotraining 2: Beginn mit 4 Sekunden pro Seite, dann 8 Sekunden und 12 Sekunden

Audiotraining 3: Zeiten sind zwischen 10 und 16 Sekunden pro Seite

Entspanne dich, achte darauf, dass du gutes Licht und Ruhe hast und zeige im angegebenen Tempo mit. Halte die Zeiten ein, damit du rasch den Effekt merkst.

### **Subvokalisationstraining:**

Das Training Nr. 1 ist aufbauend, es beginnt mit einem Wort, danach wird die Zeile breiter. Führe deine Panzerschlitzkarte über den Text von oben nach unten und wieder retour. Die Bewegung der Karte soll fließend sein, deine Augen nehmen sehr schnell auf und du musst nur wenig innerlich mitsprechen.

Training Nr. 2 hat unterschiedliche Textlängen. Führe die Karte dennoch in einer möglichst gleichförmigen Bewegung mehrfach nach oben und nach unten. Du merkst jeweils, wie wenig du mitsprechen musst und dennoch volles Verständnis hast.

Die Texte kannst du beliebig oft wiederholen – der Effekt kommt jedesmal wieder zutage.

### **Gedächtnistraining:**

Körperliste 1 – 10.

Du merkst dir 10 Stellen am Körper und verknüpfst diese mit deinen gewünschten Informationen. So sparst du dir Notizen und kannst auf wesentliche Inhalte in deiner Reihenfolge zugreifen.

## SystemLesen – deine Werkzeugbox 2

### **Gedächtnistraining 2:**

Zahlenliste:

Den Zahlen ähnliche Symbole helfen dir, aus einzelnen Zahlenkombinationen eine kleine Story zu bilden und mit dieser Story verbindest du Inhalte.

Gedächtnistraining ist besonders am Beginn Übungssache – auf lange Sicht ist es ein sehr starkes Tool, zeitsparend und dem Gehirn extrem zugetan, weil es alle Komponenten für gute Merkleistung beinhaltet. Darüber hinaus funktioniert es am besten, wenn du die Assoziationen schnell, also in hohem Tempo durchführst... das kennst du doch von wo her ;-)

### **Augentraining:**

Achte besonders auf deine Augen. Sie sind der vorgelagerte Teil des Gehirns und verrichten sehr viel Arbeit beim Lesen und Umgang mit Informationen.

Die Augentrainings sollen geführt sein, das heißt, du schaust deiner ausgestreckten Hand nach oder markierst dir Punkte im Raum oder an deinem Bildschirm. Sobald du spürst, dass deine Augenmuskeln im Einsatz sind, trainierst du.

Augentrainings sollen nie zu schnell (macht schwindlig), aber auch nicht zu langsam (die Augen sehen auf andere Objekte, springen also im Raum) sein.

Die Bewegungen sind Kombinationen aus:

oben – unten (und retour)

diagonal von oben nach unten (und retour)

kreisförmig in beide Richtungen

Achterschleifen, liegend und in beide Richtungen

### **Das flexible Z:**

Zeige Z-förmig über jene Textstellen, die du dir genau lesen willst, indem du ein kleineres bzw. engeres Z beschreibst und dort, wo weniger relevante Inhalte zu finden sind, zeigst du in einer großzügigen Z-Bewegung mit.

Diese Technik wird besonders beim Aktivblick und der Bienentechnik genutzt.

Kleine Z-Bewegungen sind dort, wo du eine hohe Reizwortdichte findest.

## SystemLesen – deine Werkzeugbox 3

### **Scanlesen:**

Beim Scanlesen kombinierst du sämtliche Schnelllesetechniken, allerdings führst du deine Hand in einem "Klammergriff" über den Text. Das ermöglicht dir, die Zeile gedrittelt zu sehen und du kannst flexibel auf Reizworte und Textpassagen, die hohes Verständnis erfordern, reagieren.

Scanlesen funktioniert gut, wenn du dir immer wieder ein Geschwindigkeitstraining als Anreiz für dein Gehirn gönnst.

### **5 - 1 Geschwindigkeitstraining**

Bei diesem Training liest du einen Text 5 Minuten lang auf volles Verständnis. Markiere Beginn und Endstelle.

Dann gehst du zum Beginn des Textes und liest alles in 4 Minuten,

danach den gesamten Text in 3 Minuten

danach den gesamten Text in 2 Minuten

und wenn du mutig bist, liest du den Text in 1 Minute.

Da du bereits beim 1. Mal auf volles Verständnis gelesen hast, kannst du entspannt schneller sein, denn dein Gehirn hat bereits alles aufgenommen.

Am Ende liest du von der Endstelle deines Übungstextes noch einmal 5 Minuten weiter – und merkst den Unterschied zu den ersten 5 Minuten.

Freude!

### **Körpertraining:**

Im Modul 3 zeige ich dir eine Übung zur Entspannung deiner Schultermuskeln. Auch hier werden speziell den Augen zugeordnete Punkte berührt.

Beginne damit, dass du Eckpunkte markierst – wie weit du je links und rechts sehen kannst.

Arme ausstrecken, Handflächen nach aussen, Arme überkreuzen und Hände verschränken.

Kopf auf den oberen Arm legen und zuerst eine spiralförmige Bewegung gegen den Uhrzeigersinn, danach im Uhrzeigersinn (zuerst größer werdend, dann wieder kleiner werdend) durchführen.

Kontrolle mit der Bewegung nach links und rechts schließt die Übung ab.