

Superlesen – so funktioniert's

Superlesen ist dem herkömmlichen Lesen am ähnlichsten, weil es genau in der Reihenfolge, die der Autor vorgibt, geschieht.

Du liest allerdings mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und die perfekte Geschwindigkeit ist dann erreicht, wenn du in einen "Lese-flow" gelangst. Das ist dann der Fall, wenn der innere Dialog ausschließlich auf Reizworte beschränkt ist und du den Text fließend aufnimmst.

Nutze die Fähigkeit deines Gehirns, die für dich relevanten Reizworte zu erkennen und vertraue dem Gehirn beim Scanlesen.

Deine Hand geht nun nicht mehr quer über den Text beim Mitzeigen, sondern du formst einen Klammergriff, mit dem du die Textzeile drittelst.

Beginne langsam und achte auf volles Verständnis.

Erhöhe nach 2 - 3 Zeilen deine Geschwindigkeit, die du schneller als angenehm durchführst. Verständnisverlust zwischendurch ist am Anfang normal und soll so sein, dann erhöht dein Gehirn automatisch die Kurzzeitgedächtnis-Arbeit.

Werde wieder langsamer - je nachdem, wie dein Text es erfordert, allerdings achte darauf, dass du gegen Ende der Seite wieder schnell bist, da hier ein langsames Tempo den Übergang auf die nächste Seite erschwert.

Nach 3 - 4 Seiten kommst du automatisch in ein wesentlich höheres Tempo, als dein bisheriges Lesetempo war, da du dir permanent Reize setzt

(Geschwindigkeiten variieren). Ziehe dich und deine Augen über den Text.

Wenn du Passagen hast, die du bereits kennst (zB aus dem Aktivblick), entscheide rasch, ob diese noch einmal liest - und dann mit wirklich hoher Geschwindigkeit - oder ob du sie einfach überblättest.

Lies maximal 20 - 25 Minuten pro Superlese-Vorgang.