





Lesen lernen durch

- lautes Vorlesen
- selbst produzierter Klang der Buchstabenzusammenhänge
 - ➔ ergibt Wörter
- jedes Wort wird einzeln gelesen
 - ➔ es kann auch nur immer ein Wort gesprochen werden



A woman with dark hair, wearing a white patterned sweater and dark pants, stands on the left side of the frame, looking towards the right. The background is a wall covered in a hand-drawn sketch of a city skyline. Overlaid on the right side of the wall are several colorful gears of various sizes and colors (yellow, green, blue, red, pink, purple). Three brown circular callouts are present: a large one on the left containing the text 'Lesegewohnheiten', a smaller one at the top right containing 'WpM', and another on the right containing 'Wie wir lesen lernen'. In the center of the large brown circle is a white rectangular box containing a word cloud.

Lesegewohnheiten

WpM

Wie wir
lesen
lernen

Lichtverhältnisse
Schreibstil
Anreiz
Umwelt
Kritik
Aufmerksamkeit
Textart
Ungeduld
Müdigkeit
Intention
Sprache
Autor
Ablenkung
Vorwissen
Motivation

Wörter pro Minute

$$\frac{\text{Anzahl der Wörter}}{\text{Zeit (Minuten)}} \times \text{Verständnis in \%}$$

= Effective Reading Rate

<https://www.improved-reading.de/lesetest/>





Lesegewohnheiten

WpM

Wie wir
lesen
lernen

Lichtverhältnisse
Schreibstil
Anreiz
Umwelt
Kritik
Aufmerksamkeit
Textart
Ungeduld
Müdigkeit
Intention
Sprache
Autor
Ablenkung
Vorwissen
Motivation



Was dich am schnellen
lesen hindert.



Sub-
vokali-
sieren

Blick-
fokus

Regression

Subvokalisieren

(unterschwelliges Mitsprechen/Mithören)

- leise Mitsprechen beim Lesen :
Lesetempo wird an Sprechtempo gebunden und dadurch gebremst
- versuchen zu reduzieren
- Mix aus virtuellem Begreifen und mentalem Mithören
- Ab 350 **WpM** ist Mitlesen jedes Wortes ohnehin nicht möglich



Was dich am schnellen
lesen hindert.



Sub-
vokali-
sieren

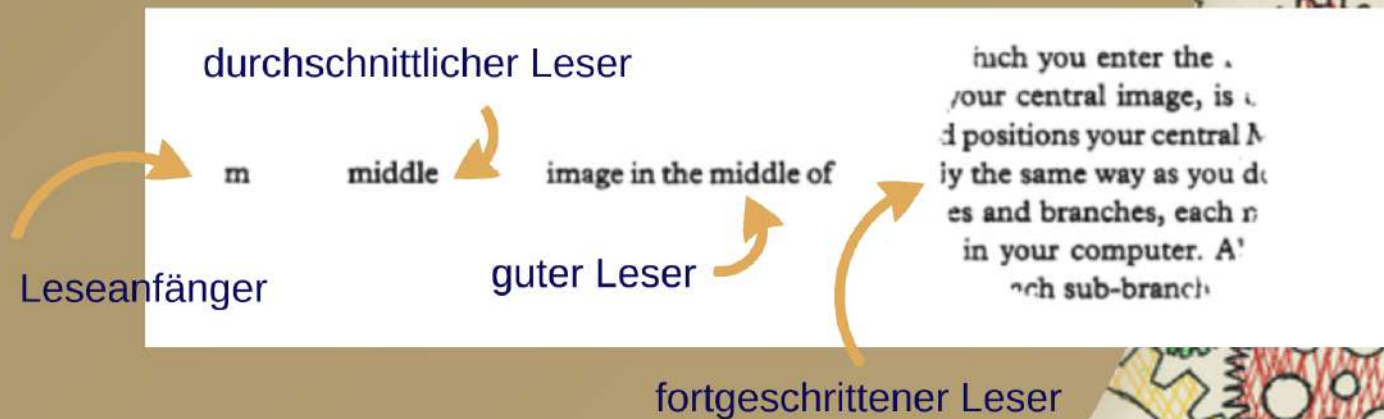
Blick-
fokus

Regression

Blickfokus

- Beim Lesenlernen wird Buchstabe für Buchstabe erfasst
- Typische Blickspanne 0,5 bis 1 cm
- Blickfokus
- Ovaler Bereich

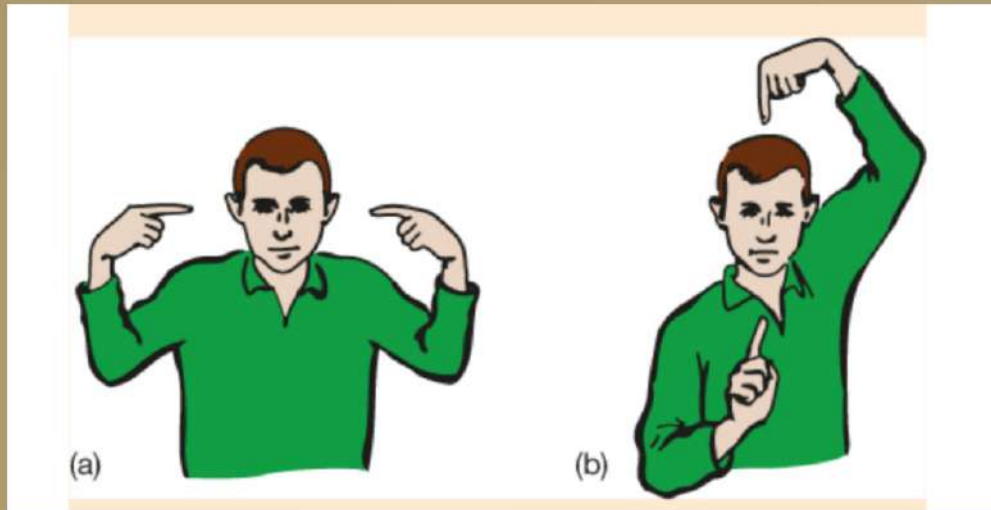
Übung



Sichtfeld messen

waagerecht

senkrecht



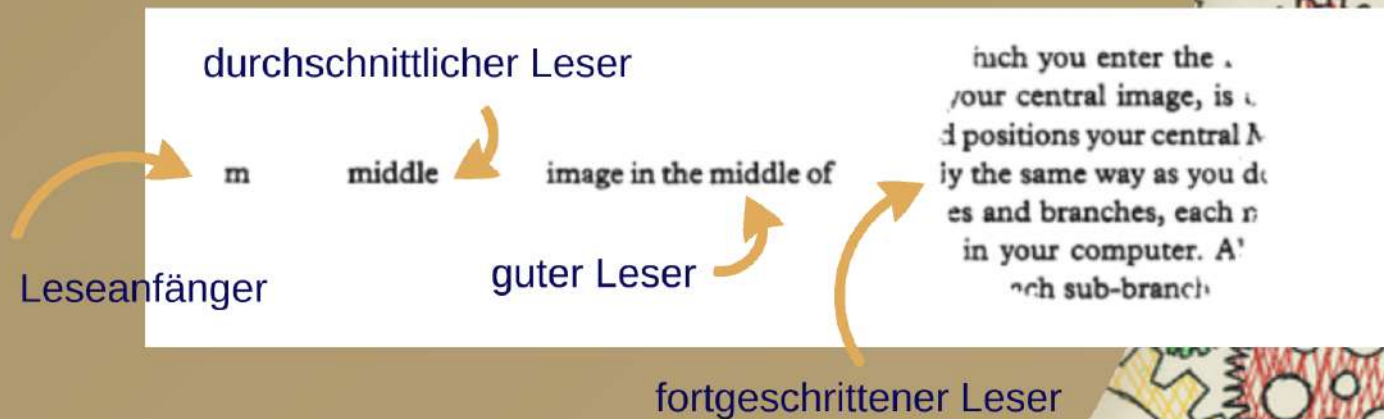
Quelle: T. Buzan (2021)



Blickfokus

- Beim Lesenlernen wird Buchstabe für Buchstabe erfasst
- Typische Blickspanne 0,5 bis 1 cm
- Blickfokus
- Ovaler Bereich

Übung



Was dich am schnellen
lesen hindert.



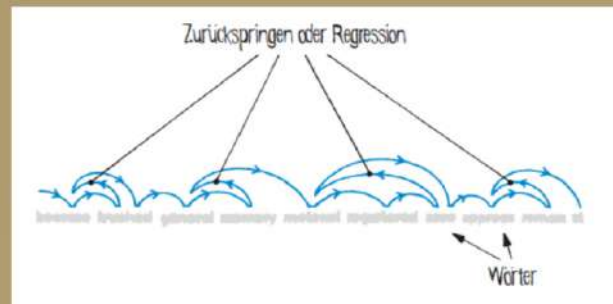
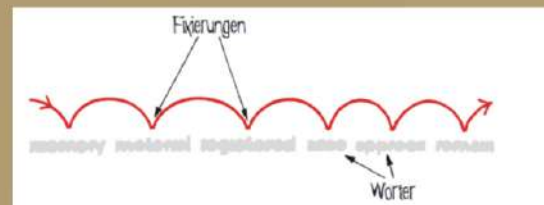
Sub-
vokali-
sieren

Blick-
fokus

Regression

Zurückspringen

- Vom Thema abschweifen und dann im Text zurückspringen weil du dir nichts gemerkt hast
- Unsicherheit, etwas wichtiges verpasst zu haben



Gehirn

Übe

Gehirnleistung

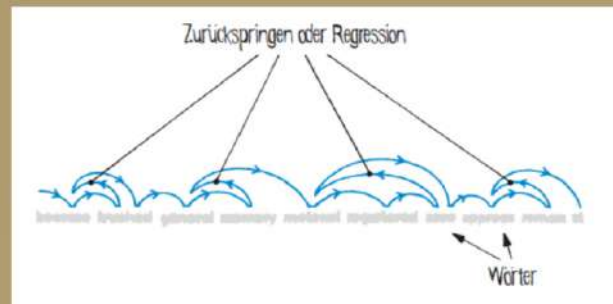
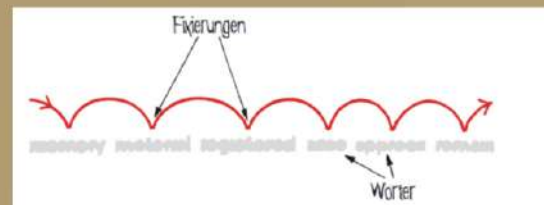
Unterfunktion des Gehirns

- Art Stand-by-Modus, weil Gehirn sich langweilt
- Möglich wäre 800 bis 1000 WpM
- Man geht davon aus, dass mit 16 / 17 Jahren die gängigsten Wörter so oft gelesen wurden, dass man sie direkt erfassen kann
- Jede Fixierung dauert 1/4 Sek
- Durcheinander entsteht, da Leseinhalt durcheinander kommt, Gehirn neu ordnen muss



Zurückspringen

- Vom Thema abschweifen und dann im Text zurückspringen weil du dir nichts gemerkt hast
- Unsicherheit, etwas wichtiges verpasst zu haben



Gehirn

Übe

Was du tun kannst

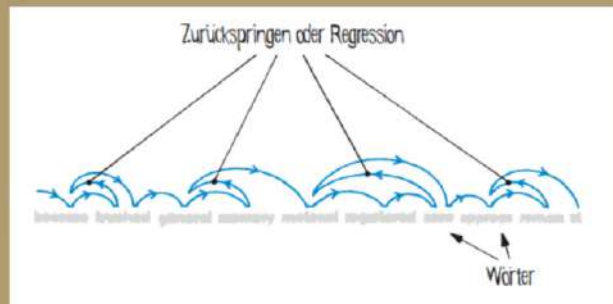
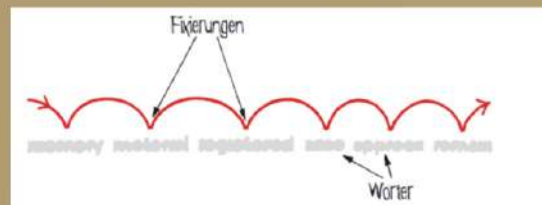
- Nach vorn orientieren
- Beim Lesen v Romanen meist beherrscht
- Wird sich komisch anfühlen, Verunsicherung

! Bewusste Regression vs Zurückspringen



Zurückspringen

- Vom Thema abschweifen und dann im Text zurückspringen weil du dir nichts gemerkt hast
- Unsicherheit, etwas wichtiges verpasst zu haben



Gehirn

Übe

Was dich am schnellen
lesen hindert.



Sub-
vokali-
sieren

Blick-
fokus

Regression



Schneller Lesen lernen

Skimming

Scanning

Fokussie-
rung

Arbeits-
umfeld

Erwartungs-
haltung

Überblick verschaffen (Skimming)

- Autor, Inhaltsverzeichnis, Einleitung, Schluss, gezielte Kapitel, intelligentes Weglassen, markieren mit Postits
- Absätze einordnen: Einführendes, Überleitendes, Zusammenfassendes, Exkurs
- Bilder, Grafiken, Überschriften, Hervorhebungen (fett oder kursiv)
- Kontext erfassen

PQ4R



Überblick verschaffen (Skimming)

- Autor, Inhaltsverzeichnis, Einleitung, Schluss, gezielte Kapitel, intelligentes Weglassen, markieren mit Postits
- Absätze einordnen: Einführendes, Überleitendes, Zusammenfassendes, Exkurs
- Bilder, Grafiken, Überschriften, Hervorhebungen (fett oder kursiv)
- Kontext erfassen

PQ4R



Schneller Lesen lernen

Skimming

Scanning

Fokussie-
rung

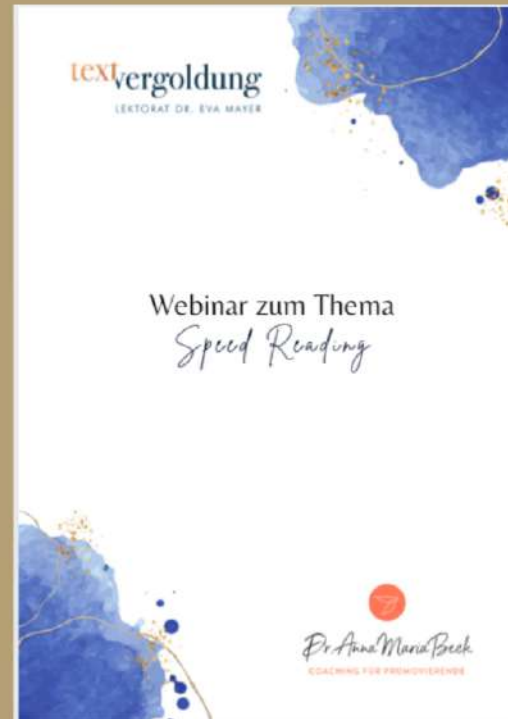
Arbeits-
umfeld

Erwartungs-
haltung

Scanning

gezieltes Suchen
In Übung siehst du
verschiedene Zahlenreihen.
Die erste Zahl der Reihe
wiederholt sich immer
in der selben Reihe
noch einmal.
Finde sie!

Workbook S.1-4



1 SPEED READING TECHNIKEN
Augenübung: Scannen

In der folgenden Übung siehst du verschiedene Zahlenreihen.
Die erste Zahl der Reihe wiederholt sich immer in der selben Reihe noch einmal.
Mache diese Zahl ab.
Stoppe die Zeit und trage sie entsprechend unter dem Abschnitt ein.

Zahlenblock 1

52	85	33	68	86	94	52	44
59	66	33	75	39	59	92	58
63	55	28	70	63	34	22	96
77	64	77	54	28	32	63	55
96	68	44	27	96	62	51	54
67	79	67	44	27	29	88	65
11	96	02	55	11	66	33	72
95	88	95	44	42	66	44	27
34	88	66	35	29	39	47	34
42	24	42	77	55	39	92	44
28	55	84	28	66	89	38	65
18	12	20	77	49	19	46	18
85	35	32	77	36	85	33	59
37	77	24	55	69	21	37	15
25	54	25	57	79	95	24	13
13	68	55	22	90	44	48	13
57	88	57	44	25	77	52	44
78	87	35	26	62	78	44	28
20	88	66	20	24	48	58	33
29	27	52	68	35	29	49	43

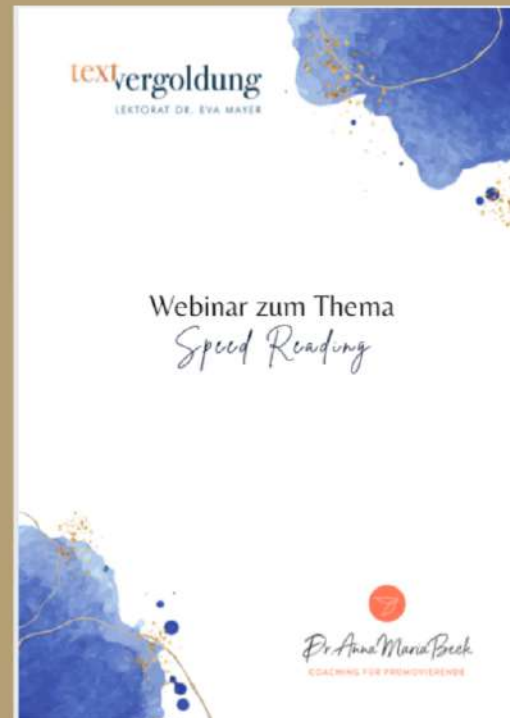
Zeit:

T. Buzan (2021): Speed Reading. Schneller lesen, besser verstehen, mehr behalten. mvgVerlag, München, S. 160f.

Scanning

gezieltes Suchen
In Übung siehst du
verschiedene Zahlenreihen.
Die erste Zahl der Reihe
wiederholt sich immer
in der selben Reihe
noch einmal.
Finde sie!

Workbook S.1-4



1 SPEED READING
TECHNIKEN
Augenübung: Scannen

In der folgenden Übung siehst du verschiedene Zahlenreihen.
Die erste Zahl der Reihe wiederholt sich immer in der selben Reihe noch einmal.
Mache diese Zahl ab.
Stoppe die Zeit und trage sie entsprechend unter dem Abschnitt ein.

Zahlenblock 1

52	85	33	68	86	94	52	44
59	66	33	75	39	59	92	58
63	55	28	70	63	34	22	96
77	64	77	54	28	32	63	55
96	68	44	27	96	62	51	54
67	79	67	44	27	29	88	65
11	96	02	55	11	66	33	72
95	88	95	44	42	66	44	27
34	88	66	35	29	39	47	34
42	24	42	77	55	39	92	44
28	55	84	28	66	89	38	65
18	12	20	77	49	19	46	18
85	35	32	77	36	85	33	59
37	77	24	55	69	21	37	15
25	54	25	57	79	95	24	13
13	68	55	22	90	44	48	13
57	88	57	44	25	77	52	44
78	87	35	26	62	78	44	28
20	88	66	20	24	48	58	33
29	27	52	68	35	29	49	43
						Zeit	

T. Buzan (2021): Speed Reading. Schneller lesen, besser verstehen, mehr behalten. mvgVerlag, München, S. 160f.

Schneller Lesen lernen

Skimming

Scanning

Fokussie-
rung

Arbeits-
umfeld

Erwartungs-
haltung

Übung

Fokussierung (Chunken)

- Verläuft in Sakkaden (Sprüngen)
- Zur Ausnutzung der vollen Fokussierungsbreite:
 - größere Blicksprünge
 - Augenmuskeln müssen sich erst gewöhnen
 - Größe kann variieren, Dauer immer gleich 15-30 Millisek
 - Trainieren

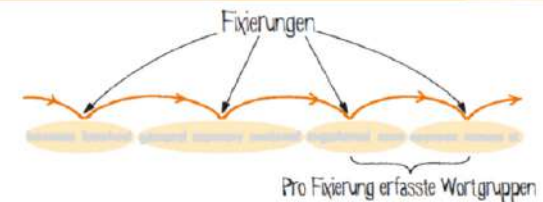
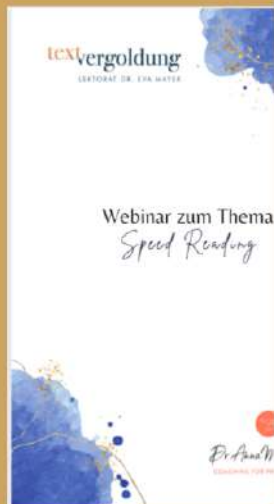


Abbildung 8: Augenbewegungen eines guten Lesers.

Erhöhe deine Blickdynamik



Übung zum Chunken Zunächst:

- mehrere Wörter zugleich fokussieren,
- rein mechanisches Lesen,
- rein visuelles Erfassen

Workbook S. 9-12

Übung

Fokussierung (Chunken)

- Verläuft in Sakkaden (Sprüngen)
- Zur Ausnutzung der vollen Fokussierungsbreite:
 - größere Blicksprünge
 - Augenmuskeln müssen sich erst gewöhnen
 - Größe kann variieren, Dauer immer gleich 15-30 Millisek
 - Trainieren

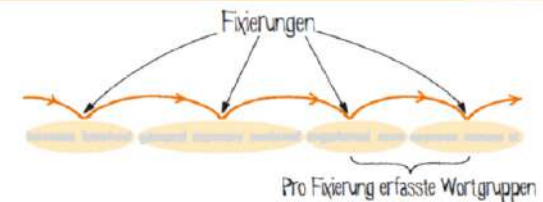


Abbildung 8: Augenbewegungen eines guten Lesers.

Schneller Lesen lernen

Skimming

Scanning

Fokussie-
rung

Arbeits-
umfeld

Erwartungs-
haltung

Dein Arbeitsumfeld

Entspannen! Vor allem die Schultern
Du entscheidest, wie
Gutes Licht
Wenig Ablenkung

Pausen (Pomodoro)



Übung

- Schau dich im Raum um
- Wähle einen Gegenstand aus und schaue ihn an
- Blinzle drei mal
- Schau dich wieder im Raum um
- Fokussiere erneut einen Gegenstand
- Wiederhole den Ablauf ein paar mal (Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung, unterschiedlich schnell blinzeln)

W. Schmitz (2015)

Workbook S. 17



Dein Arbeitsumfeld

Entspannen! Vor allem die Schultern
Du entscheidest, wie
Gutes Licht
Wenig Ablenkung

Pausen (Pomodoro)



Schneller Lesen lernen

Skimming

Scanning

Fokussie-
rung

Arbeits-
umfeld

Erwartungs-
haltung



Deine Einstellung zum Text

- Sinngruppen sehen (chunken) und Sinnsignale beachten
- Was sind Sinnsignale: Substantive und Verben, Je länger Wort, umso wichtiger
- Leseziel!
- Lesen als aktiver Suchprozess statt sich berieseln lassen
- Zeitspanne setzen

Schneller Lesen lernen

Skimming

Scanning

Fokussie-
rung

Arbeits-
umfeld

Erwartungs-
haltung



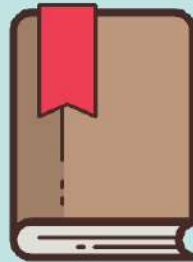
Speed-Reading

Üben

Üben

Üben

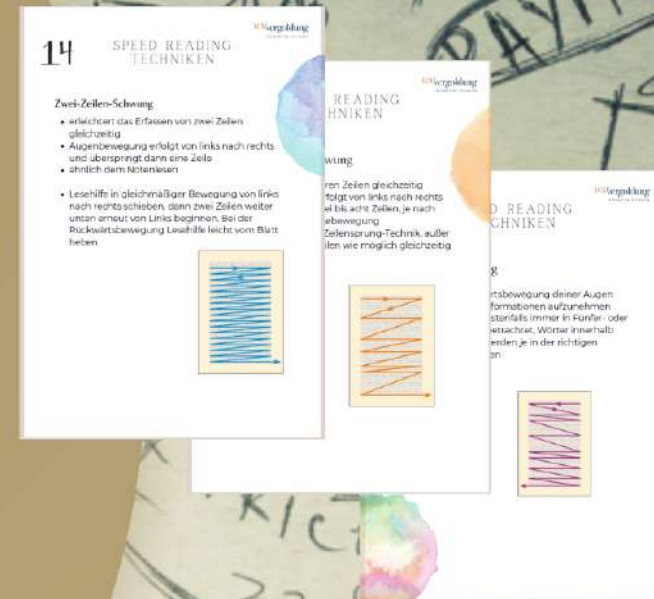
Techniken



Speed-Reading-Techniken

- Zwei-Zeilen-Schwung
- Variabler Zeilenschwung
- Rückwärtsschwung

Workbook S. 14 f



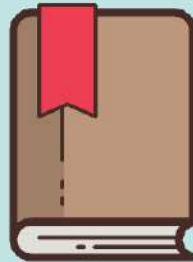
Speed-Reading

Üben

Üben

Üben

Techniken

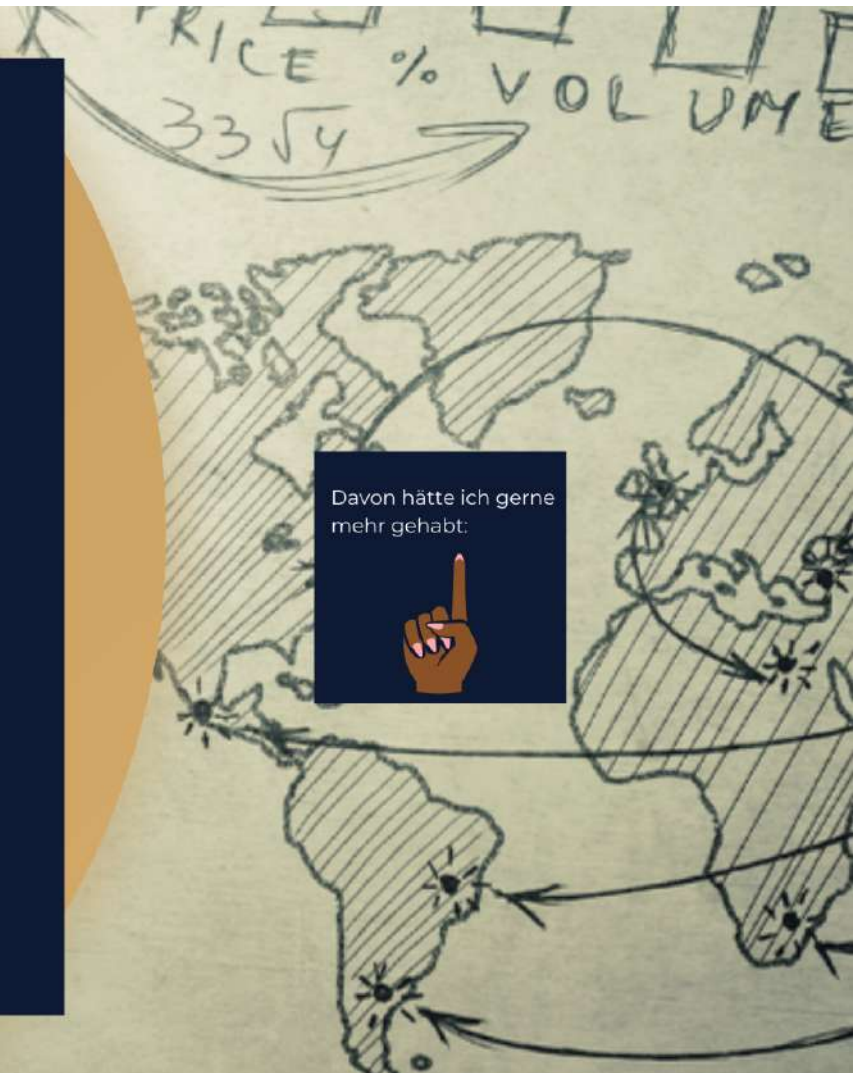




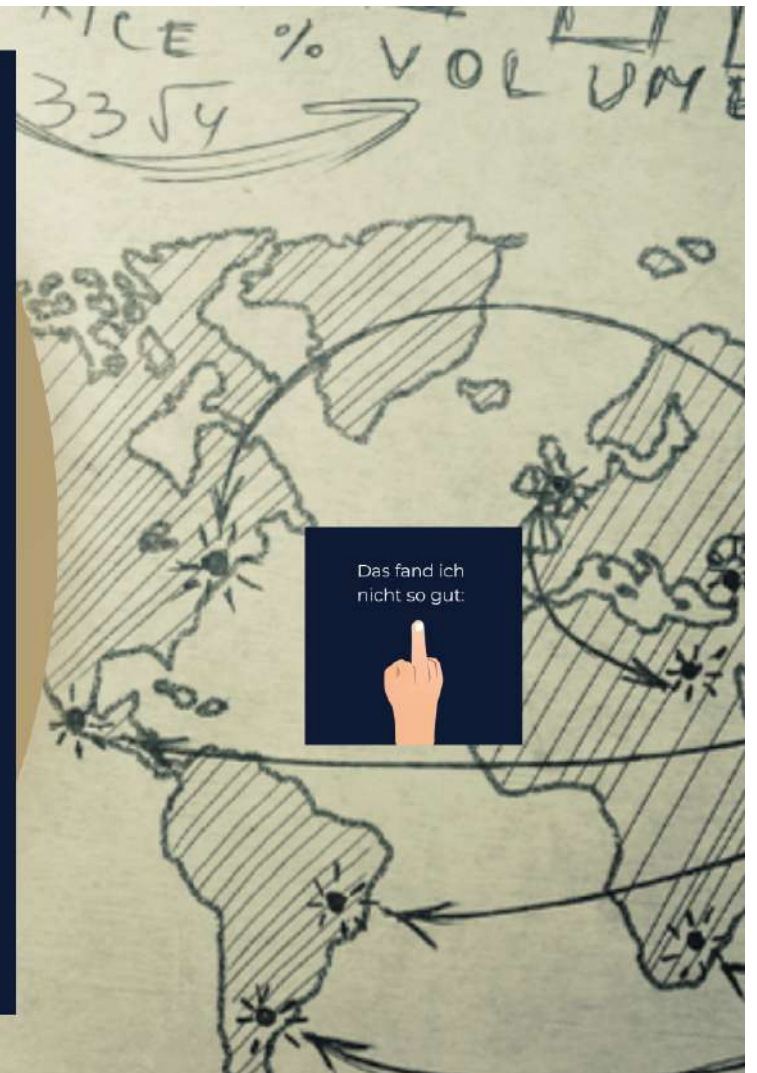
Das hat mir
gefallen:



Davon hätte ich gerne
mehr gehabt:



Davon hätte ich gerne
mehr gehabt:



Das fand ich
nicht so gut:



Das nehme
ich mit:



Das nehme
ich mit:



Das hätte
kürzer sein können:



Das hätte
kürzer sein können:



Das nehme
ich mit:



Das hätte
kürzer sein können:



Das fand ich
nicht so gut:



Das nehme
ich mit:



Davon hätte ich gerne
mehr gehabt:

