

textvergoldung

LEKTORAT DR. EVA MAYER

Webinar zum Thema *Speed Reading*



Dr. Anna Maria Beck

COACHING FÜR PROMOVIERENDE

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.

Hake 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	55	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.

2

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen



Zahlenblock 2

675	568	675	875	639	891	569
625	874	271	018	625	735	906
672	672	875	236	438	282	239
911	743	343	554	277	911	902
764	543	674	764	246	665	322
879	772	544	754	272	879	647
753	258	266	372	753	348	236
844	766	343	568	844	236	543
877	565	235	877	655	235	568
822	544	822	654	266	388	419
103	202	547	103	654	813	113
457	790	235	252	457	746	322
238	198	674	368	238	636	638
848	765	638	848	636	426	853
847	784	737	636	782	844	847
336	772	327	874	336	764	873
379	673	838	379	737	892	811
282	537	282	987	254	654	272
444	765	238	444	266	782	754
658	690	343	562	676	658	824
Zeit						

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

3

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen

Zahlenblock 3

573	257	763	573	528	654	863
783	279	873	783	434	575	277
331	304	431	331	031	765	333
320	194	392	194	320	492	340
446	546	555	446	676	466	235
355	544	335	355	346	555	436
214	232	124	214	332	113	239
436	544	335	555	435	436	535
222	113	222	322	122	213	125
737	674	377	377	674	764	737
242	242	413	215	413	241	113
568	766	568	676	658	578	652
022	211	022	103	111	202	122
228	728	773	273	723	278	228
647	665	647	662	465	447	467
190	190	919	892	982	199	820
772	118	772	718	712	172	178
927	630	963	627	967	370	927
203	023	021	203	221	211	202
357	366	564	357	766	537	636
					Zeit	

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

4

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen

Zahlenblock 4

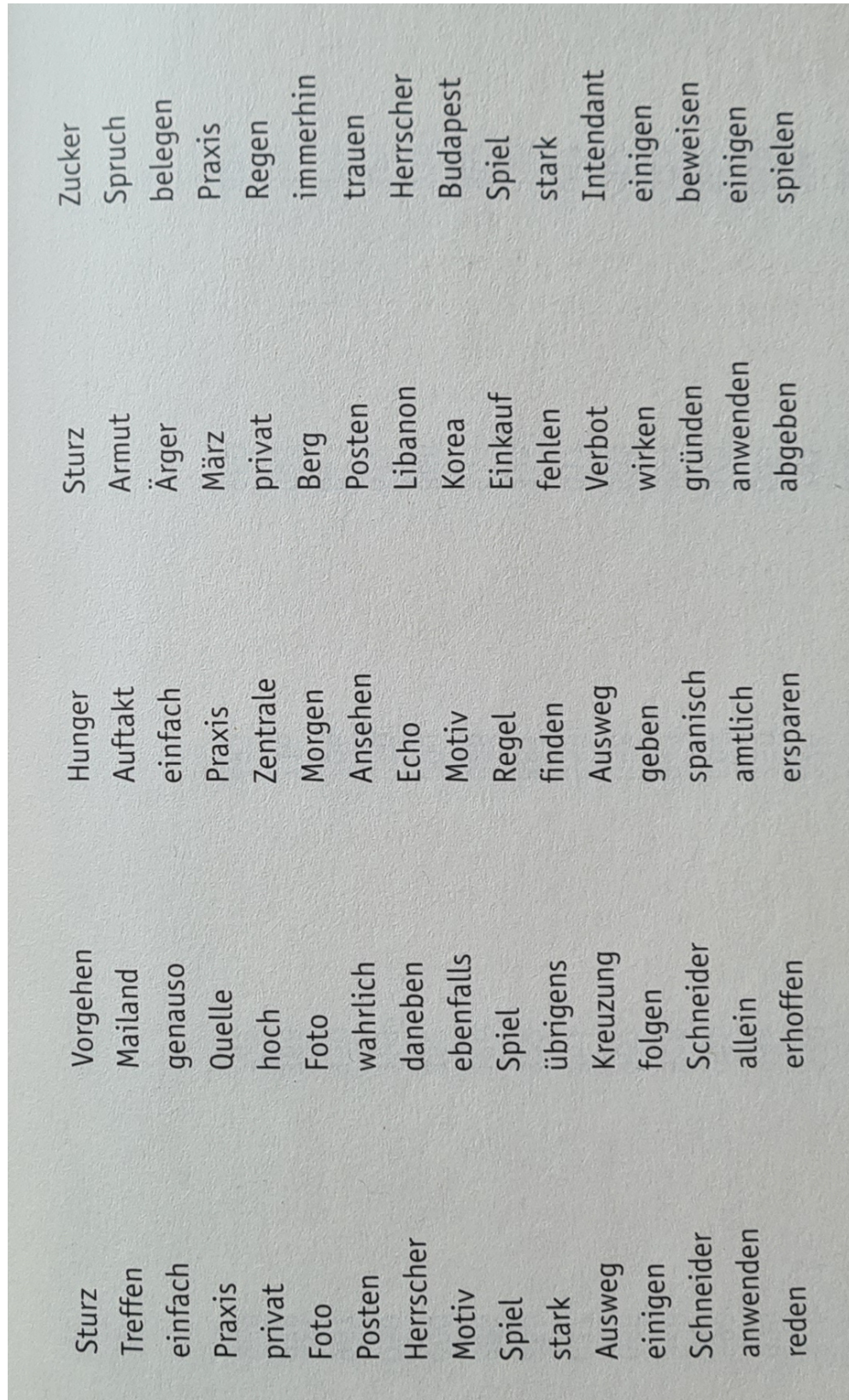
120	992	192	117	911	200	120
554	336	354	554	332	552	355
013	121	103	022	013	105	212
483	485	483	249	429	825	843
217	613	622	262	217	127	617
528	726	276	528	753	258	573
2435	4427	6579	6755	2346	2435	2344
7877	7876	7868	7877	4568	3426	1988
3457	3457	7820	5433	7690	4564	2346
5683	3247	5622	5683	7622	8733	1957
1895	1949	1895	4527	7633	7683	1673
2215	2242	5623	6783	2212	2215	4125
5463	5463	8727	5673	7890	6533	0014
6782	1986	6722	6782	7629	9653	1935
5673	6582	8727	6739	6258	5268	5673
1873	1837	1873	8727	7628	1827	7828
2002	1003	0012	2002	1774	1021	1030
2680	8767	8687	6547	6438	2680	7444
7555	8665	5379	8677	7555	7677	5435
0865	0865	8766	7555	8776	5442	1645
					Zeit	

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

5

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen

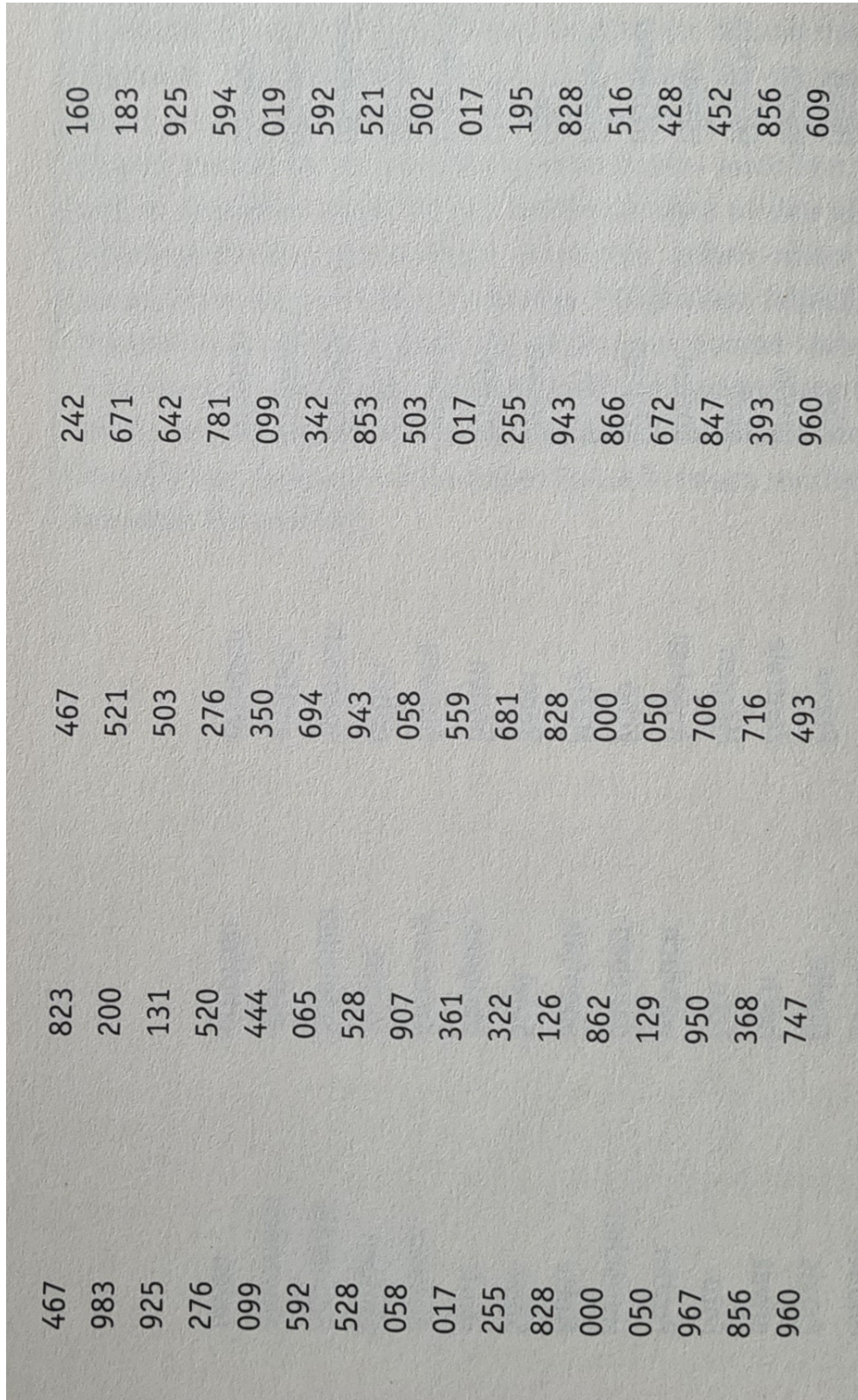


W. Schmitz (2015): Schneller lesen, besser verstehen.
Rowohlt: Reinbek, S. 151.



SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen



W. Schmitz (2015): Schneller lesen, besser verstehen.
Rowohlt: Reinbek, S. 152.

7

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen



cud olz yll yeh eal yyt bzb rvb xmc ssn kcn gis cxw yfx vee xek

wdx bwf pbm yse jue ixj jon jmc asi cbw zth dbx oer lhp psn ila

aqk ofb tzu zqs jue prk plj njy vfp wlt edn qgs efu lrn hie oob

bdw ueb vbg siv ppv gye zxa euv szo pek api gis kfw dph kwx jva

wdx ueb yax yeh jue prk jon yav xmc pek zth gis kfw yfx psn jva

8

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Scannen



Brötchen	Brot	Waggon	Bootssteg	Croissant
Limonade	Rotwein	kurz	Schaumstoff	Milch
anschauen	Ziegelstein	starren	Marktstand	glotzen
Tankstelle	Kolonne	Notruf	Akkuschrauber	Herzschlag
Bahnfahrt	Schiffsreise	Bustour	Tiefsee	Zugausfall
verführen	trocken	rund	erobern	bald
Zeitschrift	Lizenz	Hundenapf	Anzeigenblatt	Hilfeschrei
Bäckerei	Fischladen	Fleischerei	rüpelhaft	Pflasterstein
gemütlich	Absolutismus	bequem	jagen	komfortabel
Honig	Teer	knallhart	Qualle	Geizhals
Zeiger	genesen	Ziffernblatt	Gefängnis	Streik
Treppe	Verkehrsschild	Leiter	tauchen	Abendessen
Sitzplatz	Liegeplatz	abschließen	kompatibel	Stehplatz
Flughafen	Mundgeruch	Bahnhof	rot	Bindestrich
klettern	Badeanzug	wandern	Milchzähne	Autorennen
sammeln	Zukunft	horten	jenseits	Blockhaus

W. Schmitz (2015): Schneller lesen, besser verstehen.
Rowohlt: Reinbek, S. 154.

9

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Chunken

In der folgenden Übung siehst du typische Wortverbindungen, die relativ gut mit einmaligem Fokussieren erfasst werden können. Deine Aufgabe ist es, das Erfassen zu üben. Es geht nicht darum, den Sinn hinter den Worten zu verstehen! Deine Augen sollen *lediglich* das Fokussieren und Chunken üben. Zeitrichtwert: 20 Sekunden.

Praxis II – Sinngruppenübung 1

Erfassen Sie jetzt die folgenden Wortgruppen jeweils mit einem Blick

am frühen Morgen	im wirklichen Leben	ich komme gern
er wiederholte sich	mach das Licht an	kommt nach Hause
der blaue Himmel	auf diese Frage	die meisten Menschen
er ist begeistert	das gibt es immer	lohnt sich das
ich mach das selbst	wem hilft das	als er schlief
Was muss ich tun	konkrete Angaben	es interessiert mich
immer wieder gerne	denn es ist wichtig	besser kennenlernen
Wie geht das	größer als gedacht	in den Händen halten
der Baum ist grün	ich werde verrückt	sie kennt ihn
fragen Sie sich	mit aller Gewalt	was darf es sein
es steht ihm frei	die folgenden Seiten	es ist so weit
einen Eindruck gewinnen	Sie sorgt dafür	steigen Sie ein
auf keinen Fall	vergessen Sie das	Sie werden erleben
Wer weiß das schon	es ist notwendig	das kann jeder
das geht besser	auf dem Land	bei gutem Wetter
ich mag das nicht	kommt nicht in Frage	das geht nicht
nicht mit mir	es geht weiter	gib doch auf
komm mal her	geh jetzt weg	nun ist Schluss

W. Schmitz (2015): Schneller lesen, besser verstehen.
Rowohlt: Reinbek, S. 166.

10

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Chunken

Schnelles, bildhaftes erfassen von Wortgruppen ohne Verständnismöglichkeit. Zeitrichtwert: 15 Sekunden.

Praxis II – Sinngruppenübung 2

Ερφασσεν Σιε φετζτ διε φολγενδεν Ωορτγρυππεν φεωειλσ μιτ εινεμ Βλιχκ

αμ φρ|ηεν Μοργεν
ερ ωιεδερηολτε σιχη
δερ βλαυε Ηιμμελ
ερ ιστ βεγειστερτ
ιχη μαχη δασ σελβστ
ωασ μυσσ ιχη τυν
ιμμερ ωιεδερ γερνε
ωιε γεητ δασ
δερ Βαυμ ιστ γρ|ν
φραγεν Σιε σιχη
εσ στεητ ιημ φρει
εινεν Εινδρυχκ γεωιννεν
αυφ κεινεν Φαλλ
ωερ ωει δασ σχηον
δασ γεητ βεσσερ
ιχη μαγ δασ νιχητ
νιχητ μιτ μιρ
κομμ μαλ ηερ

ιμ ωιρκλιχηεν Λεβεν
μαχη δασ Λιχητ αν
αυφ διεσε Φραγε
δασ γιβτ εσ ιμμερ
ωεμ ηιλφτ δασ
κονκρετε Ανγαβεν
δενν εσ ιστ ωιχητιγ
γρ|ερ αλσ γεδαχητ
ιχη ωερδε περρ|χκτ
μιτ αλλερ Γεωαλτ
διε φολγενδεν Σειτεν
Σιε σοργτ δαφ|ρ
περγεσσεν Σιε δασ
εσ ιστ νοτωενδιγ
αυφ δεμ Λανδ
κομμ νιχητ ινφραγε
εσ γεητ ωειτερ
γεη φετζτ ωεγ

ιχη κομμε γερνε
κομμτ ναχη Ηαυσε
διε μειστεν Μενσχηεν
λοηντ σιχη δασ
αλσ ερ σχηλιεφ
εσ ιντερεσσιερτ μιχη
βεσσερ κεννενλερνεν
σιε κενντ ιην
κεννεν Σιε δασ
ωασ δαρφ εσ σειν
εσ ιστ σοωειτ
στειγεν Σιε ειν
Σιε ωερδεν ερλεβεν
δασ κανν φεδερ
βει γυτεμ Ωεττερ
δασ γεητ νιχητ
γιβ δοχη αυφ
νυν ιστ Σχηλυσσ

11

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Chunken

Typische Wortverbindungen kombiniert mit sinnleeren Zeichen. Zeitrichtwert: 15 Sekunden.

Praxis II – Sinngruppenübung 3

Ερφασσεν Σιε φετζτ διε φολγενδεν Ωορτυρυππεν φεωειλσ μιτ εινεμ Βλιχκ

αμ φρ| ηεν Μοργεν
ερ ωιεδερηολτε σιχη
δερ βλαυε Ηιμμελ
ερ ιστ βεγειστερτ
ιχη μαχη δασ σελβστ
ωασ μυσσ ιχη τυν
ιμμερ ωιεδερ γερνε
wie geht das
δερ Βαυμ ιστ γρ| ν
φραγεν Σιε σιχη
εσ στεητ ιημ φρει
εινεν Εινδρυκ γεωιννεν
αυφ κεινεν Φαλλ
wer weiß das schon
δασ γεητ βεσσερ
ιχη μαγ δασ νιχητ
νιχητ μιτ μιρ
κομμ μαλ ηερ

ιμ ωιρκλιχηεν Λεβεν
μαχη δασ Λιχητ αν
auf diese Frage
δασ γιβτ εσ ιμμερ
ωεμ ηιλφτ δασ
κονκρετε Ανγαβεν
δενν εσ ιστ ωιχητιγ
γρ|ερ αλσ γεδαχητ
ιχη ωερδε περρ| χκτ
mit aller Gewalt
διε φολγενδεν Σειτεν
Σιε σοργτ δαφ| ρ
περγεσσεν Σιε δασ
εσ ιστ νοτωενδιγ
αυφ δεμ Λανδ
kommt nicht in Frage
εσ γεητ ωειτερ
γεη φετζτ ωεγ

ιχη κομμε γερνε
kommt nach Hause
διε μειστεν Μενσχηεν
λοηντ σιχη δασ
αλσ ερ σχηλιεφ
es interessiert mich
βεσσερ κεννενλερνεν
σιε κενντ ιην
κεννεν Σιε δασ
ωασ δαρφ εσ σειν
εσ ιστ σοωειτ
steigen Sie ein
Σιε ωερδεν ερλεβεν
δασ κανν φεδερ
βει γυτεμ Ωεττερ
δασ γεητ νιχητ
γιβ δοχη αυφ
nun ist Schluss

12

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Blicksprünge und Vorwärtsorientierung

Linien als Anhaltungspunkte für die Fixierung

Ein Thema für deinen wissenschaftlichen Text finden
Manchmal geschieht die Themenfindung für deine wissenschaftliche Arbeit oder dein Sachbuch von selbst. Sei es beim Lesen der Fachliteratur, in einem Seminar, im Austausch mit Kommiliton:innen oder Kollegen. Doch was, wenn dem nicht so ist? Bei deiner Themenauswahl für deine Hausarbeit, Abschlussarbeit, Promotion oder auch deinem Sachbuch oder Artikel solltest du dich von drei Dingen leiten lassen:

1. Es sollte handelbar sein.
2. Es sollte dich fesseln.
3. Es sollte eine Forschungslücke füllen oder möglicherweise sogar schließen.

Klingt erst mal logisch, oder? Aber was bedeutet das nun für die Praxis? Dein Thema sollte handelbar sein. Bevor du dich näher mit der Themenfindung an sich auseinandersetzt, kläre zunächst die **Formalien**: Wie viel Zeit steht dir zur Verfügung beziehungsweise möchtest du investieren? Wie umfangreich soll und darf dein Text sein? Was steht in der Studien- und Prüfungsordnung oder was gibt der Verlag vor?

13

SPEED READING TECHNIKEN

Augenübung: Blicksprünge und Vorwärtsorientierung

Linien als Anhaltungspunkte für die Fixierung

Ein Thema für deinen wissenschaftlichen Text finden
Manchmal geschieht die Themenfindung für deine wissenschaftliche Arbeit oder dein Sachbuch von selbst. Sei es beim Lesen der Fachliteratur, in einem Seminar, im Austausch mit Kommiliton:innen oder Kollegen. Doch was, wenn dem nicht so ist? Bei deiner Themenauswahl für deine Hausarbeit, Abschlussarbeit, Promotion oder auch deinem Sachbuch oder Artikel solltest du dich von drei Dingen leiten lassen:

1. Es sollte handelbar sein.
2. Es sollte dich fesseln.
3. Es sollte eine Forschungslücke füllen oder möglicherweise sogar schließen.

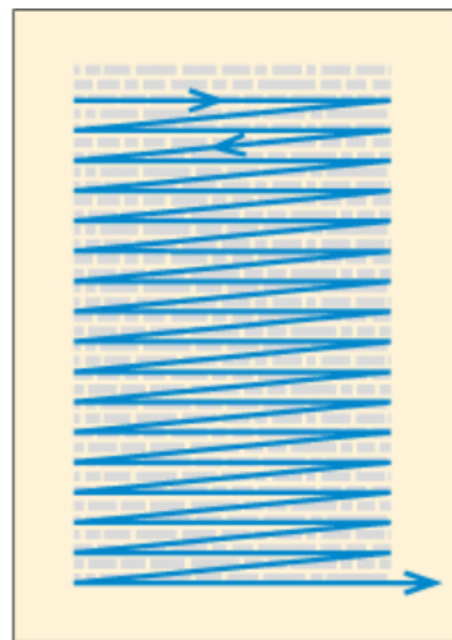
Klingt erst mal logisch, oder? Aber was bedeutet das nun für die Praxis? Dein Thema sollte handelbar sein. Bevor du dich näher mit der Themenfindung an sich auseinandersetzt, kläre zunächst die **Formalien**: Wie viel Zeit steht dir zur Verfügung beziehungsweise möchtest du investieren? Wie umfangreich soll und darf dein Text sein? Was steht in der Studien- und Prüfungsordnung oder was gibt der Verlag vor?

14

SPEED READING TECHNIKEN

Zwei-Zeilen-Schwung

- erleichtert das Erfassen von zwei Zeilen gleichzeitig
- Augenbewegung erfolgt von links nach rechts und überspringt dann eine Zeile
- ähnlich dem Notenlesen

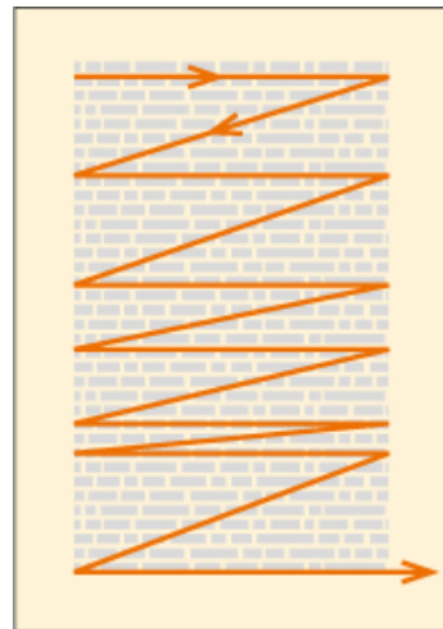


15

SPEED READING TECHNIKEN

Variabler Zeilenschwung

- Erfassen von mehreren Zeilen gleichzeitig
- Augenbewegung erfolgt von links nach rechts und überspringt zwei bis acht Zeilen, je nach Möglichkeit, pro Lesebewegung
- Identisch mit Zwei-Zeilensprung-Technik, außer dass hier so viele Zeilen wie möglich gleichzeitig gelesen werden.

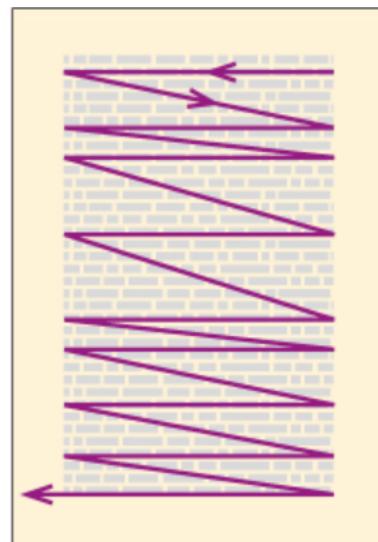


16

SPEED READING TECHNIKEN

Rückwärtsschwung

- Nutze die Rückwärtsbewegung deiner Augen dazu, zusätzlich Informationen aufzunehmen
- Wörter werden bestenfalls immer in Fünfer- oder Sechsergruppen betrachtet, Wörter innerhalb dieser Fixierung werden je in der richtigen Reihenfolge gelesen



17

SPEED READING TECHNIKEN

Aktivierung und Entspannung

Schmetterling - Muskulatur trainieren & anfeuchten
Blinzle eine Minute lang schnell und locker mit den Augen.

Achter - Muskulatur lockern
Kreise die Augäpfel in Form einer liegenden Acht.

Schreck - Einstellungsfähigkeit trainieren & Entspannung
Öffne die Augen ganz weit und lass den Blick unfokussiert in die Ferne schweifen

Dreipunkt-Massage - Durchblutung & Entspannung
Umfasse mit Daumen und Mittelfinger die Nasenwurzel. Lege den Zeigefinger zwischen die Augen und massiere alle drei Punkte.



Foto: Weleda.de

Fokus - Entspannung und Tränenfluss
Fixiere einen Gegenstand, blinzle drei mal, dann lass den Blick in die Ferne schweifen. Wiederhole das ein paar Mal.

Klopfen - Tränenflüssigkeit und Durchblutung anregen
Bewege deine Fingerkuppen beidseitig trommeln von der Schläfe über die Wange bis zum Kin. Trommle dann sanft die Partie unter deinen Augen.

Abschluss: Entspannen!
Wenn du eine oder zwei der oben genannten Übungen gemacht hast, reibe deine Hände kurz gegeneinander, so dass ein wenig Wärme entsteht. Lege dann die Hände über deine Augen. Genieße die Wärme und Dunkelheit!