

Schneller lesen - Zeit gewinnen | Themenabend 13.09.2022

Beim digitalen Themenabend des **VDI Arbeitskreises Unternehmer und Führungskräfte** erklärte **Referentin Astrid Brüggemann**, welche Lesebremsen uns davon abhalten, lange Texte schneller zu lesen. Durchschnittlich zwei Stunden lesen Deutsche am Arbeitstag. Macht man sich die bremsenden Gewohnheiten bewusst, lassen sich Lesebremsen abschalten. Hier drei davon.

1. Lesebremse: Zu kleine Fixationsspanne

Beim Lesen fixieren die Augen die Worte und entnehmen ihren Sinn. Sobald der Inhalt einer Fixation erfasst wurde, springen die Augen weiter und fixieren das nächste Wort. Die Fixationsspanne entscheidet mit darüber, wie schnell man lesen kann. Mit Training lässt sich die Fixationsspanne ausweiten. Die Augen brauchen nicht so oft zu springen – das spart messbar Zeit.

Übung | Erkennen Sie Ihre Fixationsspanne. Nehmen Sie ein Blatt Papier und decken Sie alle Wörter der Pyramide ab. Dann decken Sie Zeile für Zeile auf und beobachten dabei Ihre Augen. Ist es Ihnen möglich, eine Zeile zu erfassen, ohne dass die Augen sich bewegen? Dann liegt diese Zeile innerhalb Ihrer Fixationsspanne. (rechts im Bild: Zeichenanzahl)

Kühnheit	8
Gedächtnis	10
Wissensdurst	12
merkwürdig leicht	16
Den Rahmen erstellen	18
Aufmerksamkeitsspanne	21
Sie füllte das Glas mit Milch	24
Das hängt von vielen Faktoren ab	27
Komplexitätsreduzierungssystem	30
Auf der linken Seite des Farbspektrums	33
Das präzise Abbild eines lernenden Menschen	38
Diese neue Technik funktionierte deutlich besser	43

Trick zum Training der Fixationsspanne, damit sich lange Texte entspannter und schneller lesen lassen: Ziehen Sie das Textfenster so schmal, dass eine Zeile genau Ihrer Fixationsspanne entspricht. Jetzt müssen die Augen beim Lesen nicht mehr hin- und herspringen, sondern können entspannt von oben nach unten gleiten. Jede Zeile wird mit einem Blick erfasst.

2. Lesebremse: Neue Zeile suchen

Studien zu Lesegewohnheiten ermittelten, dass es beim Lesen viel Zeit braucht, die jeweils nächste Zeile zu finden. Lesehilfen liefern den Augen gute Orientierung, z.B. einfach mit dem eigenen Finger. Das Auge folgt dem Finger, wenn er s-förmig über die Seiten gleitet. Je nach Schwierigkeit des

Textes lässt sich durch größere oder kleinere S-Kurven die Lesegeschwindigkeit überraschend steigern.

3. Lesebremse: Rücksprung

Bei zu langsamem Lesen gehen die Gedanken spazieren. Nach einem Absatz weiß man nicht mehr, was man soeben gelesen hat. Man liest den Absatz erneut. Solche Rücksprünge lassen sich verhindern, indem man mit einem Blatt Papier die bereits gelesene Zeile abdeckt. Auch diese Technik bietet den Augen Orientierung und schärft den Fokus. Führt die Hand die Augen schneller als gewohnt, erhöht sich die Lesegeschwindigkeit deutlich.

Wirklich schnelles Lesen durch Leseziele

Die wirklich hohen Lesegeschwindigkeiten lassen sich allerdings nicht nur durch die Optimierung der Augenbewegungen erzielen. Für sehr hohes Tempo sind moderne Schnelllese-Methoden zu nutzen, die sich der „vorbewussten Informationsaufnahme“ bedienen. Damit lassen sich in atemberaubender Geschwindigkeit die wesentlichen Inhalte aus Texten filtern.

Übung | Überlegen Sie sich vor dem Lesen, welche Art von Information Sie dem Text entnehmen wollen. Worauf wollen Sie fokussieren? Damit schärfen Sie Ihren Filter. Jetzt finden Sie relevante Schlüsselwörter und Textpassagen erstaunlich schnell.

Effizient Zeit sparen

Beim online Themenabend offenbarte eine weitere Leseübung den Teilnehmer*innen, wie unerwartet schnell sie tatsächlich lesen können. Auf dem Monitor fügten in rasant steigendem Tempo Worte ganze Sätze zusammen. Allen war schließlich klar: Bei Steigerung und gar Verdoppelung des Lesetempos lässt sich täglich immense Zeitersparnis erzielen. Auf's Jahr hochgerechnet sind es mehrere Arbeitswochen, die sich anderweitig wertschöpfend nutzen lassen. Und sei es, um früher Feierabend zu machen oder noch mehr zu lesen.



Astrid Brüggemann, M.A., Motion Reading®
Dipl.-Ing. Christa Holzenkamp, Leitung VDI Arbeitskreis