

# Speed Reading - Tagesworkshop

## Lesen und Verstehen in nur der Hälfte der Zeit!

Speed Reading verblüfft vor allem damit, die vorhandenen Kapazitäten unseres Gehirns nutzbar zu machen. Wer Speed Reading in Kombination mit Arbeitsmethoden einsetzt, lernt eine bewusste Lesehaltung einzunehmen, um dadurch wesentlich effizienter (Zeitersparnis!) zu sein. Sehr viele Teilnehmende sind von sich selbst überrascht, welches Potential in der wenig hinterfragten Tätigkeit „Lesen“ für sie steckt. Folgen einer Teilnahme können z.B. sein: erhöhter Bücherbedarf, um die eigene Neugierde zu stillen; Begeisterung für den Aufbau des eigenen Wissens; stressfreiere Gestaltung des Alltags durch Zeitersparnis.

Die angewendeten Methoden beflügeln Ihre Konzentration und Lesen bereitet mehr Freude.

## Inhalte:

### **Ermittlung der aktuellen Leseleistung mit einem Einstiegstest:**

Es wird ein Text gelesen und dabei die benötigte Zeit gestoppt. Anschließend wird der Textinhalt aus der Erinnerung heraus so gut es geht wiedergegeben.

### **Rahmenbedingungen für Lesen, Lernen und Arbeiten:**

Rahmenbedingungen haben großen Einfluss auf die erzielbare Leistung. Daher werden Gestaltungsmöglichkeiten des Lese- bzw. Arbeitsplatzes aufgezeigt und die eigenen Rahmenbedingungen reflektiert.

### **Visuelle Unterstützung beim Lesen:**

Mit einem Experiment wird aufgezeigt, welche Vorteile eine visuelle Unterstützung beim Lesen mit sich bringt.

### **Speed Reading Technik „Wortgruppenbildung“:**

In einem mehrstufigen Prozess wird die Kerntechnik des sinnerfassenden Speed Readings erlernt.

### **Lesegeschwindigkeitsübungen:**

Durch die systematische Erhöhung der Lesegeschwindigkeit wird die Kommunikation zwischen Auge und Gehirn trainiert. Dabei wird die Komfortzone definitiv verlassen, mit dem Ergebnis, die reading performance verbessert zu haben.

### **Steigerung der Konzentrationsfähigkeit:**

Wer kennt das nicht? Überlastung oder Konzentrationsmangel. Durch eine spezielle Übung kann die Konzentration gesteigert und eine Entspannung erzielt werden.

### **Techniken zum Überblickslesen:**

Es werden mehrere Techniken vorgestellt und eingeübt, die je nach Text, Autor und Leseziel eingesetzt werden, um damit eine bewusste Auswahl des Lesestoffs zu gewährleisten. Der Einsatz dieser Techniken kann die Effizienz enorm steigern.

### **Verbesserung des Textverständnisses:**

Durch eine systematische Arbeitsweise wird ein optimales Verhältnis zwischen eingesetzter Zeit und Textverständnis erreicht.

### **Arbeitstechnik für die Bearbeitung von Büchern & Texten:**

Es wird eine Arbeitstechnik als Leitfaden vorgestellt, die eine Auseinandersetzung mit dem Lesestoff fordert und fördert. Durch diese pragmatische Art und Weise der Vorbereitung eines Leseprozesses werden z.B. Einarbeitungszeiten in neue Themengebiete erst ermöglicht bzw. verkürzt oder lange Literaturlisten für Seminar/ wissenschaftliche Arbeiten besser bearbeitbar.

### **Übung: „Ein Buch in einer halben Stunde“**

Bei dieser Übung dienen die Speed Reading Techniken als Grundlage. Zudem werden die erlernten Arbeitsmethoden an einem selbst gewählten Beispiel eingesetzt.

### **Abschlusstest**

Der Test dient als Rückmeldung über den aktuellen Leistungsstand.

### **Methoden:**

Es erfolgt ein Wechselspiel zwischen Theorie und Übung, wobei der Übungsanteil bei ca. 60 % der Zeit liegt, so dass alle Methoden erlebt werden. Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit und ggf. Live-Coaching.