

SPEEDREADING - Bleibe dran!

SO LIEST & LERNST DU DAUERHAFT EFFIZIENTER

Sakira Philipp

Dein 1. Trainingsmodul



Saphi - SpeedReading

Hallo



Dein SpeedReading-Seminar liegt nun schon einige Tage zurück und bestimmt genießt du schon deine neue Fähigkeit.

Du „fliegst“ bereits über die Texte und als Merken gelingt dir wesentlich besser.

Das sind alles wunderbare Voraussetzungen, um weiter an deiner SpeedReading-Fähigkeit zu arbeiten.

Die Idee dieser Trainingsmodule entstand während eines SpeedReading-Seminars. Die Teilnehmer hatten das Besondere dieser Fähigkeit erkannt und wollten unbedingt weiter üben, einfach um besser zu werden und um ihre Lebenszeit optimaler einzusetzen.

2

Und jetzt, sind die SpeedReading-Lektionen fertig. Ich möchte an dieser Stelle ganz besonders Britta Warmuth danken, die an der Umsetzung der Idee tatkräftig mitgearbeitet, genauso Ben Schwoch, der die Fehlerteufel in den Texten geweckt hat und Isabella Kersting, die ihre wissenschaftlichen Texte für einige Übungen zur Verfügung gestellt hat.

Jetzt zurück zu dir. Wie sieht es mit deiner Lesegeschwindigkeit und deinem Textverständnis aus? Du bist fleißig am Üben und dennoch weißt du manchmal nicht so richtig, ob das alles ok so ist, ob du alles richtig machst oder welche Übung dir speziell weiterhelfen würde?

Diese Art der Wahrnehmung oder auch Verwirrung ist bei neuen Lernprozessen eine völlig normale Reaktion, die du allerdings durch stetiges Üben deutlich mindern kannst. Es gilt die alte Zen-Weisheit:

„Vor der Erkenntnis musst du Holz hacken, danach auch.“

Die sieben Trainingsmodule unterstützen dich, deine Lesegeschwindigkeit weiter zu erhöhen und die neuen Techniken und Methoden immer mehr zur Gewohnheit werden zu lassen. Dein Gehirn wird so richtig gefordert.

Wöchentlich wirst du nun sieben Mal Trainingsmodule zum SpeedReading erhalten. Man geht davon aus, dass das Gehirn einige Zeit, nämlich mindestens 56 Tage braucht, um neue Inhalte zu speichern und erlernte Techniken weitgehend zu automatisieren.

3

Du hast jeweils eine Woche Zeit, um die Aufgaben aus dem Trainingsmodul zu bearbeiten. Plane dir täglich einen festen Zeitraum ein, indem du übst und die einzelnen Aufgaben löst. Dann bleibst du optimal dran.

Jedes Trainingsmodul enthält neben den Übungen auch wissensreichen Texte rund um das Thema „SpeedReading“ und Persönlichkeitsentwicklung. Damit kannst du deinen Wissensschatz deutlich erweitern und bekommst die ein und andere Idee, was du Neues ausprobieren kannst.

In den Trainingsmodulen bekommst du Übungen, die deinen Körper und dein Gehirn gezielt fördern und fordern. Von

Gedächtnisstrategien, Übungen zur Speicherfähigkeit bis hin zum Jogging für dein Gehirn ist alles dabei.

Nach jeder Übungseinheit erhältst du noch ein paar persönliche und humorvolle Tipps rund um SpeedReading von mir.

- Freue dich auf die kommende Zeit. Diese werden dich deinem Ziel, ein guter SpeedReader zu werden, einfach ein Stück näher bringen.

Bald bist du dann in der Lage, ein Buch in wenigen Stunden statt in Tagen zu lesen, dir einen guten Überblick zu verschaffen und dir einfach als auch schnell die wesentlichen Textaussagen zu merken und Wissen daraus zu machen.

Und, vor allem hast du die Möglichkeit, ohne Verzicht auf Lesegenuss, jede Menge Zeit zu gewinnen.

4

Gleich beginnt dein erstes Trainingsmodul. Ich wünsche dir viel Spaß, Freude und auch Erfolg.



Bleibe dran!

*Wenn du etwas haben möchtest,
was du noch nie gehabt hast,
musst du etwas tun, was du noch nie getan hast.*
Chinesisches Sprichwort

Was erwartet dich?

dein erstes Trainingsmodul liegt jetzt vor dir. Es geht los!

Dich erwarten tolle Übungen, die deine Fähigkeit des SpeedReading besser werden lassen. Finde einen guten Zeitpunkt, wann du die Übungen machen willst und gut ist, wenn du alle Aufgaben innerhalb einer Woche erledigt hast.

Du willst ja dran bleiben und in einer Woche kommt bereits das nächste Trainingsmodul.

Der Zeitumfang der einzelnen Aufgaben wird von deiner Motivation bestimmt, SpeedReading zu lernen. Manche Übungen werden ganz schnell gehen und bei manchen wirst du bestimmt eine Weile brauchen.

Zuerst mache dich jedoch körperlich und geistig fit. Für einen 1000m Lauf erwärmst du dich ja auch. Beginne mit den Übungen für deinen Körper, absolviere die Augenübungen und bringe dann dein Gehirn so richtig in Schwung.

Mit einem aktiven Wortschatz liest es sich schneller und einfacher. Ein Text mit verwirbelten Wörtern wartet auf dich und du kannst einmal schauen, wie fließend du diesen Text bereits lesen kannst.

Du hast in dem Seminar gelernt, wie du optimal einen Text lesen und wichtige Informationen herausfiltern kannst. Schau in deinen Unterlagen noch einmal nach und finde die Mindmap zum Bearbeiten eines Textes. Du wirst diese öfter brauchen. Lege sie also griffbereit hin.

Dann wartet ein Text zum Schnell-Lesen auf dich, mit dem du all das wiederholen kannst, was du im Seminar gelernt hast. Du kannst das bestimmt schon richtig gut. Ich habe für dich noch Informationen zum Thema „Lernen und Behalten“ gesammelt, sodass du deine Fähigkeiten festigen kannst und gleichzeitig Informationen über das „Warum?“, „Wozu?“, „Wie?“ und „Was?“ bekommst.

6

Noch einen Tipp von mir: Eine genaue Beschreibung der Aufgabenstellung findest du jeweils am Anfang der Übung. Diese unterstützt dich bei deinem Fokus.

Mache die Aufgaben so gut wie möglich und achte darauf, dass dein Gehirn Schnelligkeit liebt.

Denke daran, du würdest nie auf die Idee kommen, dir einen Film Bild für Bild und jedes Bild Pixel für Pixel anzuschauen. Und, wenn du dir deinen zuletzt angeschauten Film bewusst machst, kannst du dich bestimmt an viele Sequenzen erinnern, stimmt's?

Ok, dann nutze deine angeborene Fähigkeit und übertrage diese weiter auf das Lesen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei.

Bleibe dran!

Der Überblick

Hallo	2
Bleibe dran!.....	5
Was erwartet dich?.....	5
Der Überblick	8
Dein Trainingsprogramm	9
Fitness für deinen Körper	9
F1 - Palmieren	10
F2 - Die liegende Acht	11
F3 - Bewegung im Dunkeln	12
Jogging für dein Gehirn.....	13
G1 - Das Labyrinth der 41	13
Kauderwelsch.....	15
Die wichtigste Lektion eines Lebens	15
Nur so bist du du selbst	17
Schneller lesen - mehr merken - Zeit für sich	18
Vorbereitung.....	18
Wissenswertes - Lernen und Behalten	19
Lernen durch Wiederholung.....	25
Mein persönlicher Tipp.....	26
Dies & Das	28

Dein Trainingsprogramm

Fitness für deinen Körper

Zum Lesen brauchen wir unsere Augen. Um deine Augen herum befinden sich Muskeln.

Diese Muskeln brauchen Bewegung und Entspannung, um ihre Funktion zu erfüllen.

Die Übungen unterstützen deine Augen, fit und beweglich zu bleiben.

Wiederhole jede Übung, solange sie dir Spaß macht und baue Augenübungen wie dein tägliches Zähneputzen in deinen Alltag ein.

F1 - Palmieren

Das Palmieren ist eine Entspannungsübung für deine Augen, die deinen Augen so richtig gut tut.

- Dafür reibst du deine Handinnenflächen kräftig, bis diese schön warm sind.
- Dann lege deine Hände für mindestens 20 Sekunden leicht über die geschlossenen Augenlider.

Spüre einmal, wie sich deine Augenmuskeln entspannen. Diese Übung wirkt wahre Wunder, nicht nur für deine Augen, sondern für deinen gesamten Körper.

F2 - Die liegende Acht

Eine weitere Übung für die Beweglichkeit deiner Augen. Hier ist auch körperliche Bewegung angesagt. Lies dir die Übung durch. Die Übung machst du optimaler Weise im Stehen.

- Strecke deinen rechten Arm waagrecht aus, parallel zum Boden und deinen rechten Daumen nach oben.
- Jetzt zeichne mit der Hand eine große liegende Acht. Beginne nach rechts oben. Die Augen folgen dabei der Bewegung deines Daumens. Achte darauf, dass sich nur deine Augen bewegen. Dein Kopf ist absolut still. Falls er sich mitbewegen sollte, halte dein Kinn mit der linken Hand fest.
- Danach ist die linke Hand an der Reihe.
- Und jetzt streckst du beide Arme nach vorn und beide Daumen in die Höhe. Beginne nach rechts oben mit der Acht und folge deinen Daumen nur mit den Augen.
- Stelle dir jetzt vor, du hast einen langen Pinsel auf der Nasenspitze. Male nun mit dem Pinsel eine vor dir liegende Acht. Bewege dabei ruhig deinen Kopf.
- Male jetzt mit deinen Augen eine liegende Acht, ohne deinen Kopf zu bewegen.
- Führe jetzt die Bewegungen mit geschlossenen Augen durch.

F3 - Bewegung im Dunkeln

Durch diese Bewegungen werden die Augenmuskeln trainiert. Da es für deine Augen dunkel ist, entspannen diese gleichzeitig. Ich empfehle dir, alle Übungen acht Mal zu machen, bevor du wechselst.

- Setze dich entspannt hin und schließe deine Augenlider.
- Bewege deine Augen abwechseln nach oben und unten.
- Blicke nach rechts und links.
- Mache mit deinen Augen Kreisbewegungen in beide Richtungen.
- Palmiere als Abschluss.

Jogging für dein Gehirn

G1 - Das Labyrinth der 41

Mit dieser Übung trainierst du das Fokussieren und die Beweglichkeit deiner Augen.

Stelle dir einen Motiv-Aider oder eine Uhr so ein, dass du alle 30 Sekunden ein Signal bekommst.

- Beginne bei der Zahl 1 und finde nur mit deinen Augen die Zahlen in der richtigen Reihenfolge. Notiere dir nach dem Signal, wie weit du gekommen bist. Wiederhole die Übung mindestens fünf Mal.
- In der zweiten Runde fange bei 41 an und zähle rückwärts.
- In der dritten Runde starte bei 1, die nächste bei 41, dann wieder bei 1 etc.

Bis zu welcher Zahl kommst du jeweils?

41		20		23		8			
31					29				
37			38	12		36	24	2	
		4				18			
10	30	39		1	16			27	
		34							
	26	13		7		9		11	
35				25					19
6		21		14		32	22	5	
		17				3			

Kauderwelsch

Mit den Wörtern in diesen Texten ist irgendetwas anders. Die Reihenfolge ... ups ... Reihenfolge stimmt nicht. Und, dennoch erkennt dein Gehirn die Wörter. Viel Spaß beim Lesen.

Die wichtigste Lektion eines Lebens

Vor Igaenr, leganr Ziet im Lnad der Frhscöe wudre ein Wkattpmef
aicreeghsesubn. Im Lnad der Fshörce satnd ein rgieiser Trum. Es slltoe
der gienwnen, der die Tzimustrpe als etress eercihrt.

Vilee Föscrhe keamn am Wtmfkeattpag zum Trum, um zhzesuuen und
ihre Aneotsegrsn aenzurufen. Die enirdeunht sstketrän und bsteen
Frscöhe standen am Strat. Der Stcahssruts feil, der Wuetlatf bganen.

Velolr Bnstrgeieeug fteeurn die Zshucuaer die Kerletter an, Weettn
wudren asbsclheogsen, aebr ighineesm gbualte kiener der Zecasuhur
draan, dsas acuh nur eneir der Wetmäpketfr das Zeil ecrhein wrid.

Nach kezrur Ziet geabn die etsren Fcröshe auf. Die Zsuahuecr
stületechn iemmr mher mit iehrñ Kpfeön und bagenn imemr leautr
zu siecrhen: „Das knan dcoñ knieer sfafhcn.“

„Die Tmpirtzsue wird nie eienr eeierrchñ.“

„Die Amren, wie dmum muss man sien, um das zu tun.“

Die Anzahl der Wfepmäktetr wrude imemr wineegr. Die Fhsröce
begnnean eienr ncah dem anderen auueebfzgn.

Nur noch weigne vcthsereun wiierterhn an die Sztpie zu gelaegnn. Sie
sgentrtten scih an. Sie kteettrtn nach oben, rstcethun ein Sctük nach
utenn und krtteelten wdieer ncah oben.

Die Zcseuahur freuhn frot zu sgean: „Die Aemrn, sie wedern es nie
scfhfean! Es hat noch knieer geaffcsht.“

Alle Fösrche bis auf eienn becrhan den Wpkettmaf ab. Nur ein
Dkehsäcidcl ktetetltre wteier und witeer und gab trtoz der
Seciegihtikwern nchit auf.

Und, er ehcirerte die Sptize des Tuemrs. Er sttlele sich auf die Spitze
und rsis bdeie Arme nach oebn. Dnan shctuae er von oben hreab auf
den Weg sieens Eglorfes.

16

Die Zasheucur knneotn es nhict guabeln. Sie shetütetlcn die Kföpe
und wlleton nirtücah weissn, was das Ghnieiems seines Eregfols war.

Als er edclnih wieder am Bdeon war, büetsmrten ihn die Zcsauehur
mit Fregan. Uigucnblah sah der Forsch die Zsauhuecr an und
rgeartie nhcit. Lnaasgm wrdeun die Zuachuser wnteüd, wiel sie
kiene Atwrnot bekaemn.

Da mkeetrn sie, dass er tuab war. Das GwhetcäsZ der Zuchahuser
knonte ihn auf den Weg des Eerlofgs nihct beseuelfisnn und ihn nchit
von seienm Zeil ablahetn.

Quelle unbekannt

Nur so bist du du selbst

In einem See lebte seit ewigen Zeiten ein Schwarm Fische. Eines Tages fragte ein junger Fisch: „Wohin schwimmen wir nicht einmal den Fluss entlang. Vielleicht ist es dort viel schöner als hier.“

Der Älteste antwortete: „Wohin sollen wir das tun? Wir wohnen immer hier und werden immer hier bleiben.“

„Wie kannst du dich nicht fragen, was es hinter der Flussmündung zu finden gibt.“

„Wohin sollte ich das tun, wir wohnen immer hier und werden immer hier bleiben.“

17

„Fragen stellen bevor es zu spät ist“, sagte der junge Fisch, schwamm in den Fluss und kam nie mehr zurück.

Britta Lechte

Schneller lesen - mehr merken - Zeit für sich

Wie fühlst du dich? Bist du freudig und neugierig bei den Übungen dabei? Mit der nächsten Übung kannst du das Schnell-Lesen üben, deine Merkfähigkeit trainieren und dein Wissen erweitern.

Bereite dich auf die Übung vor. Bestimmt hast du dir auch schon eine App für ein Metronom heruntergeladen.

Vorbereitung

- Nimm dir ein Buch, welches du gerade liest und finde zuerst deinen Leserhythmus mit dem Metronom.

- Dann stelle das Metronom etwas schneller und übe solange, bis du wieder gut mitlesen kannst.

- Erwähne dich an die Mindmap aus dem SpeedReading-Seminar, mit der wir noch einmal zusammengefasst haben, wie im Moment eine optimale Bearbeitung eines Textes erfolgen kann. Arbeite Schritt für Schritt nach der Mindmap.

- Dann beginne mit der Bearbeitung des Textes entsprechend der Mindmap.

Wissenswertes - Lernen und Behalten

Der Affe, der mit einem Stöckchen Termiten aus einem Baumstamm herausholt, der Pawlowsche Hund, dem beim Klingeln des Glöckchens das Wasser im Munde zusammenläuft oder das Kind, das sich an der heißen Herdplatte die Finger verbrannt hat und sich nur noch mit äußerster Vorsicht diesem Küchengerät nähert, sie haben alle eins gemeinsam: Sie haben „dazugelernt“ und ihr Verhalten geändert. Die Fähigkeit zu lernen ist bei Menschen und Tieren angeboren und eine Grundvoraussetzung, sich der Umwelt anzupassen und sie gegebenenfalls sogar im eigenen Interesse zu ändern. Lernen ist notwendig, da es das Überleben in einer sich ständig ändernden Umwelt sicherstellt. Darüber hinaus gibt es noch einen anderen Aspekt des Lernens: Das Lernen als intentionale, bewusste Aktivität des Menschen, gerichtet auf die Aneignung menschlicher Kultur. Doch was geschieht nun ganz genau beim Lernen? Simpel zusammengefasst werden dabei neue neuronale Verbindungen geknüpft. Die neuen Inhalte werden in ein bereits vorhandenes Wissensnetz eingebettet und entsprechende Assoziationen gebildet. Was aber, wenn anfangs nur wenige oder kaum Wissensfäden zur Verfügung stehen, an denen die neuen Informationen sozusagen andocken können? Dann fällt das neue Wissen erst einmal ganz einfach durch das Netz. Jeder kennt das. Wenn man mit etwas Neuem anfängt, dann braucht man erst einmal eine Weile, bis man das Neue versteht oder Grundfähigkeiten hat. In diesem Fall laufen Verknüpfungsprozesse eben deutlich schwerer ab. Es gilt die Faustregel: Umso feinmaschiger unser Wissensnetz ist, desto leichter können neue Informationen aufgefangen und einsortiert werden. Anders ist es, wenn wir bereits Wissen oder Fähigkeiten haben. Dann können wir all das mit relativer Leichtigkeit erweitern. Befasst man

sich erstmalig mit SpeedReading, so ist das zur Verfügung stehende Wissensnetz nur relativ bescheiden ausgeprägt. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Am Anfang des Lernens von SpeedReading greifen wir zunächst instinktiv auf die in der Schule vermittelten und erlernten Lesetechniken zurück. Doch beim SpeedReading geht es nicht darum, diese Lesetechniken zu optimieren, sondern um die Installation ganz neuen Wissens, eben um ganz andere, neue Lesetechniken. Grundlegend Neues können wir nur erlernen, wenn wir unsere scheinbar sichere Komfortzone verlassen und uns dem Zustand der Verwirrung stellen. Das ist natürlich unbequem und fühlt sich nicht immer gut an. Etwas wirklich Neues lernt jedoch nur der, der sich dieser Herausforderung stellt, der seine Glaubenssätze über das Lesen ändert, der Neues ausprobiert, der Herr über seine Emotionen ist und Verwirrung annehmen oder sogar genießen kann. Klar ist, dass in der Verwirrung neue Verbindungen geschaffen, Assoziationspunkte gefüllt und neue Verknüpfungen geschlossen werden. Das geschieht dann ganz automatisch, wenn wir dranbleiben. In diesem Zusammenhang ist es ganz entscheidend zu beachten, dass Lernen kein linearer Prozess ist, der stetig ansteigt, nach dem Prinzip: Je mehr wir lernen, desto mehr Wissen können wir ansammeln. Weit gefehlt – Lernen geschieht in Sprüngen, schnell und ohne Vorankündigung, um dann zeitweise in einem scheinbar lähmenden Stillstand zu verfallen. Bei dem gefühlten Stillstand handelt es sich um sogenannte Lernplateaus, die oft länger dauern als man denkt. Diese gilt es einfach auszuhalten. Das Gehirn braucht Zeit und Wiederholungen, um das Neue zu verarbeiten, zu verknüpfen und Kapazitäten für neue Lerninhalte zu schaffen. Also nicht entmutigen lassen. Dieses Gefühl ist ganz normal und geht vorbei. Wichtig ist jetzt nur, nicht aufzugeben und dranzubleiben und immer wieder kurze Pausen einzulegen, in denen das Gelernte

verarbeitet werden kann. Wie lernen wir nun am besten? Zunächst einmal gilt das alte Sprichwort: „Übung macht den Meister.“ All das, was wir oft genug wiederholen, prägt sich nachhaltig ein. Des Weiteren braucht der Lerninhalt für uns eine Bedeutung. Was uns wichtig und zusätzlich noch mit positiven Emotionen besetzt ist, wirkt wie ein Motor, der uns unermüdlich vorwärtstreibt. Auch Erinnern gelingt uns wesentlich leichter, wenn positive Emotionen mit im Spiel sind und das zu Erinnernde uns relevant und sinnvoll erscheint. Also mache dir oft genug bewusst, warum es für dich wichtig ist, SpeedReading zu lernen und auch zu können. Wie schon erwähnt, lernen wir die Inhalte leichter, die gut in unser bisheriges Wissenssystem passen, also, wo auf bereits vorhandene Assoziationsfelder zurückgegriffen werden kann. Und eben diese können durch stetiges Üben und Wiederholen ausgebaut werden, vergleichbar mit einem Training im Fitnessstudio, wo durch gezielte Körperarbeit die Muskeln stärker, größer und definierter werden. „Last but not least“ fällt das Lernen leichter, wenn wir Vorbilder haben. Mache dir bewusst, welche Menschen diese Fähigkeit hervorragend beherrschen. Hier nur zwei, die SpeedReading exzellent konnten: Franklin D. Roosevelt und John F. Kennedy. Das heißt, SpeedReading funktioniert und auch du kannst es lernen und können. Und nur du entscheidest, ob du Ausreden Raum und Kraft gibst oder alles einsetzt, damit diese Fähigkeit zu deinen Grundfertigkeiten gehört. Es gibt noch einen weiteren Faktor. Wenn wir etwas nicht regelmäßig üben, dann droht es, schnell in Vergessenheit zu geraten. Gelerntes, das wir nicht regelmäßig wiederholen, verschwindet im Laufe der Zeit aus dem schnellen Zugriff. Aus aktivem Wissen wird passives Wissen. Wird Wissen gar sehr lange nicht gebraucht, wird es einfach „vergessen“. Eine Aktivierung ist dann mit erneutem Üben verbunden. Der Gedächtnisforscher Hermann Ebbinghaus konnte

bereits 1885 nachweisen, dass Lernende bereits nach zwei Tagen dreiviertel des Lerninhalts nicht mehr reproduzieren konnten. Dieser nach ihm benannten Ebbinghaus'schen Vergessenskurve kann man jedoch durch systematische Wiederholungen entgegenwirken. Dafür braucht man einzig und allein Zeit. Das ist ein ganz entscheidender Faktor: Lernen erfordert im Allgemeinen am Anfang viel Zeit. Wie das tägliche Zähneputzen gehört ein tägliches SpeedReading-Training in deinen Alltag. Da jeder Mensch jeden Tag mehrere Stunden liest, auch du, nutze diese Zeit effektiv. Übe immer gleich mit den neuen Techniken. Du hast nichts zu verschenken – auch keine Lebenszeit. Der Erfolg ist hauptsächlich von deinem TUN abhängig. Wenn dir deine Lebenszeit wichtig ist, dein Leben dir etwas bedeutet und du deinem Leben einen Sinn geben magst, dann trainiere über die normale Lesezeit hinaus. Achte unbedingt darauf, dass du deine „Instrumente“ des Lesens auf die andere Art und Weise des Lesens vorbereitest oder anders gesagt, diese in die angeborene Natürlichkeit zurückbringst. Trainiere deine Augen und dein Gehirn und du wirst nicht nur im Bereich des Lesens Erfolge und mehr Lebenssinn bekommen. Nach Joseph O'Connor braucht der Lernende für den Erwerb einer lohnenden Fertigkeit ungefähr 1000 Stunden, um die Stufe der bewussten Kompetenz zu erreichen. Ungefähr 5000 Stunden sind bis zur unbewussten Kompetenz erforderlich. Also üben, üben, üben und effiziente Lernmethoden und Gedächtnisstrategien nutzen. NLP bietet hier eine wahre Schatzkiste von Strategien an, die Lernprozesse effektiver vorantreiben, Blockaden lösen und Motivatoren installieren. Eine Art dieses Lernens ist dabei das Modeling. Fassen wir noch einmal das Wesentliche zusammen: Damit du die Techniken des SpeedReading verinnerlichen kannst und immer weiter verbesserst, um dann später beim Lesen Zeit zu sparen und dir den Inhalt besser merken zu können, musst du bereit sein, am

Anfang Zeit in Wiederholungen und Übungen zu investieren. Deine Geduld entscheidet, inwieweit du die Lernplateaus aushältst und darauf vertraust, dass die graue Masse zwischen deinen Ohren, ihren Teil dazu beitragen wird und automatisch Verknüpfungen installiert und das Wissensnetz ausbaut.

Was ist der Bereich des optimalen Lernens? Optimal oder anders formuliert, an der sogenannten 0-Fehlergrenze lernen, bedeutet, dass die Anforderungen nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sind. Im Bereich des optimalen Lernens entsprechen die erkannten Schwierigkeiten ungefähr den verfügbaren Ressourcen. Fühlen wir uns überfordert, übersteigen die empfundenen Schwierigkeiten die wahrgenommenen Ressourcen, Stress entsteht und die Bereitschaft zum Lernen wird gestoppt. In der Unterforderung ist es genau umgekehrt. Wir langweilen uns, schweifen vom Wesentlichen ab und das eigentliche Lernen bleibt auf der Strecke. In beiden Fällen solltest du innerlich Stopp rufen, eine Auszeit nehmen, tief durchatmen und innehalten.

Fragen, die du dir in der Überforderung stellen und beantworten kannst, sind:

- *Was will ich als Nächstes tun?*
- *Welche Ressourcen brauche ich dafür?*
- *Kann mir jemand helfen?*
- *Brauche ich mehr Informationen oder einfach eine Pause?*

Fragen in der Unterforderung sind:

- *Welche Ziele kann ich mir setzen, die mich mehr oder anders fordern?*
- *Habe ich noch die für mich richtigen Ziele? Was will ich wirklich erreichen?*

- *Ist mein Fokus dort, wo mein Ziel ist?*
- *Welche Fertigkeiten will ich lernen oder eben nicht lernen? Bin ich motiviert dafür?*

Kurz und knapp

Achte beim Lernen auf deinen emotionalen Zustand. Geht es dir gut und du bist ressourcenvoll, wirst du merken, dass Lernen einfach ist und dir leicht von der Hand geht.

Lernen durch Wiederholung

Du hast jetzt den Text gelesen. Beende diese Übung mit folgenden Schritten:

- Entspanne deine Augen zum Beispiel mit Palmieren.
- Beantworte deine Frage, indem du innerlich postvokalisierst.
- Fertige eine Mindmap an.
- Nutze die Mindmap, um den Inhalt des Textes in Hinsicht auf deine Fragestellung wiederzugeben.

25

Stelle dich dafür vor einen Spiegel und erzähle es dir selbst oder finde einen geeigneten Partner, der dich beim Lernen unterstützen möchte.

- Schätze ein, wie gut auf einer Skala von 1 bis 10 dir das schnellere Lesen und das Wiedergeben des Inhaltes gelungen ist.

Mein persönlicher Tipp

Tägliches Lesen und konsequentes Anwenden der Methoden und Techniken des SpeedReading, die du gelernt hast, vor allem in den ersten 21 Tagen nach dem Training, ist mehr als empfehlenswert.

Du unterstützt dich selbst, deine Gewohnheit in schnellerem Lesen und besserem Merken herauszubilden und mit deiner neuen Fähigkeit den Weg zur unbewussten Kompetenz zu gehen.

Erinnere dich, unbewusste Kompetenz ist die vierte der Lernstufen von Gregory Bateson. Wähle für das Üben Literatur, die sehr einfach geschrieben ist, nach Möglichkeit mit wenig Grafiken und Bildern.

Den Zeitumfang bestimmst natürlich du selbst. Nur mache dir bewusst, welchen Nutzen du selbst hast, umso früher du SpeedReading und alle Fähigkeiten, die damit im Zusammenhang stehen, einfach kannst.

Ist das nicht Motivation genug, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Übungszeit einzuplanen?

Verfalle nicht in Mittelmäßigkeit und gib deinen Ausreden keinen Raum, sondern beginne.

Solltest du aus beruflichen oder privaten Gründen Fachliteratur lesen müssen, dann behalte auch hier die gelernten Techniken bei und lies in der Geschwindigkeit, die dir ein Wohlgefühl erlaubt und Sicherheit gibt.

Weitere Techniken zum Lesen von Fachliteratur lernst du in dem SpeedReading-Aufbau-Seminar.

Bis zum nächsten Trainingsmodul!

A handwritten signature in blue ink that reads "Sakira Philipp". The script is fluid and cursive, with the first letters of each name being capitalized and prominent.

Dies & Das

Liebe weibliche Teilnehmerin,

in den Trainingsmodulen wähle ich die männliche Form der Anrede. Das hat nur das Ziel, die Texte zu vereinfachen. Bitte fühle dich auch in dieser Art und Weise angesprochen.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Eine Verwendung über den persönlichen Privatgebrauch hinaus bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin. Ohne diese Zustimmung sind weder die Veröffentlichung, Vervielfältigung, Übersetzung noch die Einspeisung in elektronische Systeme gestattet. Desgleichen ist auch das Kopieren oder Veräußern der Seminarkonzepte und Seminausschreibungen nicht gestattet.

Bildquellen

Seite 1 shutterstock@Francesco Corticchia
Seite 4 saphi@09021501

Impressum

SpeedReading - Bleibe dran!

SO LIEST & LERNST DU DAUERHAFT EFFIZIENTER

Die 7 Trainingsmodule nach deinem SpeedReading-Seminar

2. Auflage | Oktober 2016

copyright©2016 Sakira Philipp

Alle Rechte vorbehalten

Sakira Philipp

Klein Rietz 17 | 15848 Rietz-Neuendorf

Telefon +49 152 53 7447 15

eMail mail@saphi-speedreading.de

Web www.saphi-speedreading.de.de

Mitarbeit an den SpeedReading-Trainingsmodulen

Isabella Kersting, Ben Schwoch, Britta Warmuth