

Gabriele A. Forster

Effizient lesen

Eine systematische Hilfe für alle,
die zu viel zu lesen haben

expert verlag · Tübingen

Inhalt

„Natürlich sind Sie in der Lage zu lesen!“	11
Was bedeutet hirngerechtes Arbeiten?	13
Lesen Sie dieses Buch nicht!	15
FAQ – Fragen und Antworten zum Inhalt	19
Die Informationsflut	25
Anfangstest	27
Schnell lesen, ohne Wichtiges zu überlesen	33
Der Leseballast	35
Den Leseballast vermeiden	37
Gleich das Wichtige erkennen	38
Unnötige Störungen erkennen	43
Die Augenmuskeln trainieren	47
Die Fixierungen	53
Fixierungen wissenschaftlich	54
Fixierungen und die Auswirkungen	61
Die Konzentration	67
Die Blickspanne trainieren	73
Das Tunnel-Sehen	75
Die Blickspanne besser ausnutzen	75
Die gezielte Erweiterung der Blickspanne	81
Das situationsgerechte strategische Lesen	93

Lesegeschwindigkeit und Textverständnis verbessern	105
Die Bewertung der Lesegeschwindigkeit	125
Die Lesebremsen	127
Inneres Mitsprechen	127
Lippenbewegungen	128
Lautes Mitsprechen	129
Kopfbewegungen	129
Fingerhilfe	130
Schlechtes visuelles Erkennen	130
Fazit	131
Möglichkeiten der Abhilfe	132
Die Regressionen	145
Bewusste Regressionen	145
Unbewusste Regressionen	146
Möglichkeiten der Erleichterung	147
Das suchende Lesen	149
Das überfliegende Lesen	155
Die Blitz-Methode	165
Rationelles Lesen von besonderen Texten	173
Breite Texte mit Rhythmus leichter lesen	173
Der Leserhythmus	178
Texte mit langen Sätzen leichter lesen	178
Das richtige Markieren	179
Der Markiervorgang	179
Sich auf Inhalte konzentrieren	182
Höhere Konzentration durch höhere Geschwindigkeiten	185
Ablenkung bewusst steuern	187

Wissenschaftliche Texte leichter lesen	189
Wichtiges aus diesem Buch leichter behalten	191
Das bessere Gedächtnis	193
Die zwei Hälften unseres Gehirns	193
Welche Rolle spielen Wiederholungen?	195
Die geistige Leistungsfähigkeit erhalten	196
Das rationelle Lesen an Bildschirm und Display	205
Die Augen haben es am Bildschirm nicht leicht	206
Erleichterungsmöglichkeiten beim Lesen von Texten am Bildschirm	207
Die Anordnung des Bildschirms	207
Die Beleuchtung	208
Die Bildschirmfarben	208
Die Bildschirmschriften	209
Die Maus-Scrollfunktion	209
Leseoptik von Texten am Bildschirm verbessern	209
Dokumente lesbarer ausdrucken	211
Leseversionen speichern	211
E-Mails am Bildschirm lesen	212
Umgang mit Newslettern	213
Sitzposition und Ernährung	215
Das Richtige für langes Sitzen	215
Die richtige Ernährung fürs Lesen	215
Zwei häufig gestellte Fragen	219
Checkliste zum effizienten Lesen	223
Register	229