

## Tipps zu schnellem und effektivem Lesen

- Lies nur die wichtigsten Texte! Habe den Mut, etwas nicht zu lesen! Wirf überflüssige oder nutzlose Lektüre weg!
- Lies vor allem dann, wenn du a.) ungestört bist, b.) nicht abgelenkt wirst, c.) leistungsfähig bist und d.) maximal konzentriert bist.
- Sortiere deinen Lesestoff und bilde mehrere Stapel - lies zuerst alle Briefe, dann die Lexikonartikel, dann...!
- Bei umfangreichen Texten verschaffe dir zuerst einen Überblick – das Inhaltsverzeichnis, der Klappentext, Zusammenfassungen, Überschriften, Checklisten, Fettgedrucktes und Merksätze, Grafiken und Illustrationen eignen sich dazu.
- Sorge für ausreichende Belüftung und Beleuchtung!
- Bereite dich durch Blinzeln, Gähnen, Augen- und Gesichtsmassagen sowie Dehnübungen auf das Lesen vor!
- Sorge durch Gehirnjogging für die Aktivierung beider Gehirnhälften!
- Sorge dafür, dass du alles Notwendige zur Hand hast!
- Formuliere deine Vorerwartungen zum Thema! Worum geht es? Was genau muss ich wissen? Was wäre mein nächster Schritt? Wozu müsste ich andere veranlassen?
- Lasse dich nicht ablenken!
- Sorge für Stille!
- Achte darauf, dass sich in deiner Umgebung nichts bewegt!
- Lies nur die wichtigsten Passagen!
- Achte beim Lesen auf Übereinstimmungen mit deiner Meinung und Widersprüche zu dem, was du weißt oder denkst!
- Markiere, was wichtig war!
- Lies möglichst schnell!
- Bewege beim Lesen nicht den Kopf! Folge mit deinem Blick einer gedachten geraden Linie in der Mitte der Seite!
- Sprich den Text nicht mit beim Lesen, auch in Gedanken nicht!
- Versuche die Hauptgedanken absatzweise zu erfassen! Gehe von Wortgruppen aus – bei „außerdem“ und „genauso“ erhöhe das Tempo, bei „trotzdem“ und „jedoch“ drossle deine Lesegeschwindigkeit!

- Zeige nicht mit dem Finger auf einzelne Wörter!
- Schau nicht auf einzelne Wörter! Setze den weichen Blick ein, fixiere immer größer werdende Textabschnitte!
- Wenn die Lektüre eine Nachbearbeitung erfordert, schreib dir auf, was tu tun willst!
- Fertige nach der Lektüre eine Mindmap an – in jedem Fall: aktiviere dein Wissen sofort!
- Lege die Lektüre korrekt ab!
- Gönn dir möglichst oft ein langsames, genussvolles Lesen!