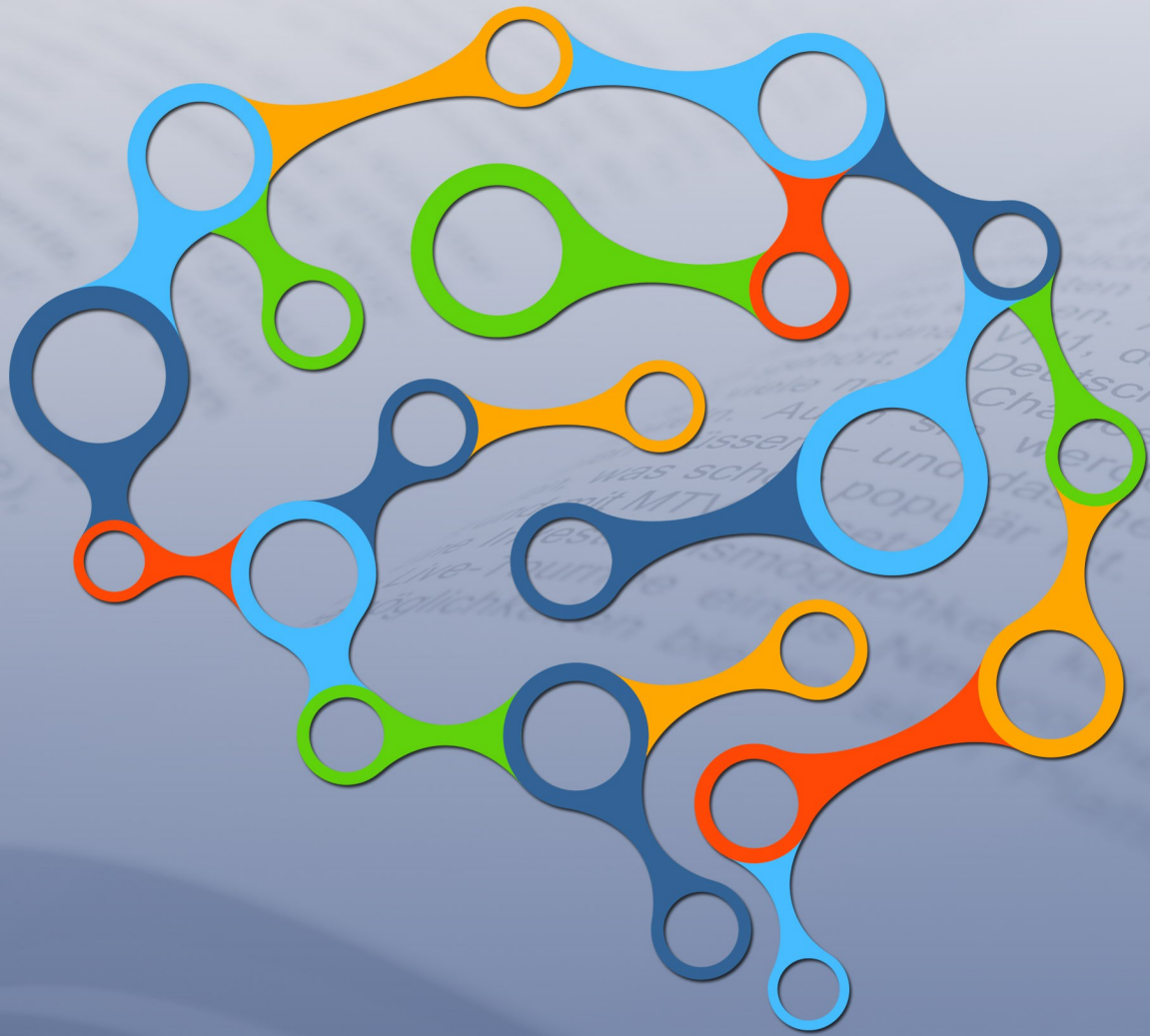


RENÉ HUBER

Lesestrategien



Wie Du produktiver liest und
mehr Wissen hängen bleibt



www.buecher.gratis

1. Lesen ist für die persönliche Weiterbildung unheimlich wichtig

Es gibt eine Studie aus den USA, die eine Gruppe von Menschen mit einem Durchschnittseinkommen und eine Gruppe von Menschen, die das 10-fache verdienen, befragt haben. Die Frage war, wie viele Bücher sie pro Jahr lesen. Das Ergebnis war, dass die Gruppe, die das 10-fache verdienen, mindestens 25 Bücher und mehr lesen, das bedeutet, alle 2 Wochen ein Buch. Die andere Gruppe dagegen liest 1 Buch und weniger pro Jahr. Hier in Deutschland sind die Verhältnisse sehr ähnlich. Man sagt nicht umsonst: „Arme Leute haben einen großen Fernseher und reiche Leute eine große Bibliothek“.

„Du bist, was du liest.“

Ein kurzes Beispiel:

Ein durchschnittlicher Leser liest ca. 200-250 Wörter pro Minute (WpM).

Das ergibt je nach Buch ca. 1 Seite, was bedeutet, Du liest 30 Seiten in einer halben Stunde. Ein durchschnittliches Buch hat ca. 300 Seiten, also bist Du in 10 Tagen mit einem Buch durch, das ist doch fantastisch, oder?

Laut einer anderen Studie der Yale University verlängert Lesen bis zu 3,5 Stunden in der Woche, die Lebenserwartung um 17 Prozent gegenüber Nichtleser. Bei Viellesern, die mehr als 3,5 Stunden pro Woche lesen, lag die Lebenserwartung sogar 23 Prozent höher.

Bücher lesen hat viele positive Effekte auf Körper Geist und Seele. Es fördert die Fantasie, die Vorstellungskraft, hilft uns zu entspannen, verringert Stress und vermittelt dazu noch neues Wissen.

Wer regelmäßig Bücher liest, stimuliert die Gehirnzellen, trainiert kognitive Fähigkeiten und verbessert sein Vokabular sowie die Konzentrationsfähigkeit. Sogar die emotionale Intelligenz wird verbessert, schreiben die Wissenschaftler in ihrer Studie. Diese positiven Auswirkungen würden unsere Lebenserwartung steigern. Somit kann man sagen dass die Zeit, die man mit Lesen verbringt, uns am Ende wieder ausbezahlt wird.

Die positive Wirkung bezieht sich aber nur auf das Lesen von Büchern, nicht auf das Lesen von Zeitungen und Zeitschriften. Der Grund liegt laut Aussage der Wissenschaftler einfach darin, dass sich der Leser/die Leserin viel tiefer auf das Buch einlässt als bei Zeitschriften. Experten nennen das „Deep Reading“. Eine halbe Stunde jeden Tag reicht also schon aus, um Deine Lebenszeit zu verlängern und das Beste ist, dass Du dabei auch noch was lernst. Habe immer genug Bücher zu Hause, die Du noch nicht gelesen hast.

2. Lese, worauf Du richtig Lust und Spaß hast

Ich persönlich habe immer so 10-20 Bücher zu unterschiedlichen Themen in meinem Regal, die ich noch nicht gelesen habe. Dort suche ich mir immer eines aus, worauf ich richtig Lust habe.

Sollte sich herausstellen, dass Dir das Buch keinen Spaß macht und es sich hinzieht wie ein Kaugummi, springe zum nächsten Kapitel, vielleicht noch zum übernächsten. Suche Dir aus dem Inhaltsverzeichnis ein Kapitel raus, wo Du denkst, das wäre noch interessant, aber wenn das alles nichts bringt und es Dich nicht anspricht, dann lass es einfach. Leg es einfach weg! Nimm Dir ein neues Buch und versuche es noch mal. Du sollst Spaß am Lesen haben! Das ist das Wichtigste. Du musst ein Buch nicht zu Ende lesen, Du bekommst keine Fleißsternchen dafür. Es soll Dir Spaß machen und das geht nur, wenn es Dir wirklich Freude macht und Du die nächsten Seiten kaum erwarten kannst. Lese die Themen, die Dich interessieren oder beschäftigen, Hauptsache, Du hast Spaß.

3. Setze Dir Lesen als Priorität

Das ist ein ganz wichtiger Punkt.

Viele Leute sagen immer, ich habe keine Zeit zum Lesen. Wann soll ich das denn noch machen?

Schaff Dir die Zeit und setze Dir Prioritäten.

Ein einfacher Tipp, um einen Überblick seiner Zeit zu bekommen ist:

„Schreibe Dir einen ganzen Tag auf, was Du alles machst!“

Ich meine wirklich alles.

Danach mache Dir Gedanken, was Du umorganisieren kannst oder wo Du Zeit einsparen kannst.

Besonders interessant ist die Zeit, die Du mit Warten oder anderen Dingen verbringst. Ob im Auto, Bus, Bahn, im Wartezimmer, beim Einkaufen, Sport, Kochen oder Sonstiges. Überlege Dir, wie Du diese Aktivitäten mit Lesen verbinden kannst. Du wirst sehen, dafür ist genug Zeit.

Ich bin ein großer Fan davon, Dinge miteinander zu verknüpfen, um so meine Lebenszeit effektiver zu nutzen. Mit etwas Übung kann man das auf viele Lebensbereiche anpassen und somit gleichzeitig mehr Fähigkeiten trainieren oder erlernen.

4. Nutze verschiedene Buchformate

Ich finde es ist sinnvoll, in verschiedenen Situationen auf die richtigen Formate zu setzen. Beispielsweise gibt es die Möglichkeit, Bücher als E-Books mitzunehmen und über einen E-Book-Reader, Smartphone oder Tablet zu lesen. Zusätzlich kannst du Dir auch E-Books über einen TTS-Reader (Text-To-Speech-Reader) vorlesen lassen, von einer künstlichen Stimme, die sich mittlerweile sehr gut anhören.

Eine App, die ich selber nutze und empfehlen kann, ist „[Voice Dream Reader](#)“. Des Weiteren kannst Du für unterwegs, beim Sport oder im Auto Hörbücher nutzen. Ein kostenloses Hörbuch Deiner Wahl gibt es hier. → <https://www.buecher.gratis/hoerbuch>

Videos sind auch eine weitere Möglichkeit, die man gut beim Essen Zubereiten nutzen kann. Hin und wieder wandle ich über diverse Konverter Youtube Videos als mp3 um und packe sie mir auf meinen mp3 Player für unterwegs.

5. Stelle Dich auf das Lesen ein

Jeder braucht seine Routinen, denn, wie heißt es so schön: „*Dein Erfolg steht und fällt mit Deinen Gewohnheiten.*“ Richte Dir also eine feste Zeit ein. Ich lese z.B. jeden Tag nach dem Mittagessen und am Abend, bevor ich in mein Bett gehe, jeweils eine halbe Stunde. Mittags lese ich mir selbst laut vor, um gleichzeitig an meiner Aus- und Körpersprache zu arbeiten und abends wird sich Dein Unterbewusstsein die ganze Nacht beschäftigen.

Du kennst das wahrscheinlich, Du bist am Lesen und Gedanken kommen hoch, Du liest viel zu langsam, verstehst nur die Hälfte und musst alles doppelt lesen, weil du unkonzentriert bist.

Stelle Dich auf das Lesen ein und aktiviere Dein vollen Fokus, schließe Deine Augen und atme 2, 3 Mal tief ein und aus, wenn du meditierst dann mache das, kurz bevor du liest. Stelle alles ab was Dich ablenkt. So kannst Du den vollen Fokus auf das Lesen richten.

6. Blättere einmal das Buch durch

Bevor du anfängst, zu Lesen, blättere das ganze Buch einmal durch, das bedeutet, jede Seite einmal kurz anschauen, gerne auch etwas schneller. Hauptsache ist, dass Du die Seite einmal gesehen hast.

Schau Dir dabei die Überschriften an und, wenn Du hängenbleibst, kannst Du diese auch kurz lesen. Es sollte so ca. 10-15 Minuten in Anspruch nehmen, je nach Dicke des Buches. Unser Unterbewusstsein speichert jede Seite ab, wir haben leider nur keinen Zugang dazu, aber im Unterbewusstsein ist es vorhanden. Das führt dazu, dass wir das Buch 3 mal schneller lesen und 3 mal mehr behalten.

7. Markiere und Notiere unbedingt

Markiere und schreibe Notizen in Dein Buch, es ist Deines.

Mache es also auch zu Deinem Buch. Benutze auf jeden Fall verschiedene Farben.

Ich benutze Post-its und Marker in zwei Farben. Wenn ich Post-its oben in das Buch klebe, bedeutet das, dort ist eine wichtige Information, auf die ich später noch einmal zugreifen möchte. Diese wird auch mit dem Marker in der selben Farbe wie der Post-it markiert, so dass ich beim zweiten, dritten oder vierten mal Lesen des Buches nur die für mich wesentlichen Informationen lese.

Ein Post-it an der Seite bedeutet, dass muss ich umsetzen. Die Stelle wird natürlich in der gleichen Farbe mit dem Marker markiert.

Zusätzlich notiere ich z.B. Ideen oder Fragen, die mir beim Lesen kommen, mit Bleistift in das Buch. (**Noch ein kleiner Tipp:** Ich benutze noch eine dritte Farbe. Alles was ich mit dieser Farbe markiert habe, bedeutet, **Aufschreiben:** z.B. in meinem Journal oder Lernkarten, **Nachschlagen:** z.B. ein Wort, was ich nicht kenne oder ich benötige, weitere Informationen zu diesem Thema. Ich verbinde das meistens mit meiner Abendroutine oder direkt nach dem Lesen.)

Also Post-it an der Seite bedeutet, Umsetzen und oben wichtige Informationen, die Du behalten möchtest.

8. Lese nur eine Stunde am Stück und nicht mehr

Als Leseanfänger solltest Du mit ca. 20 min anfangen und Dich auf eine Stunde hocharbeiten. Lese wirklich nicht zu lange, auch wenn Du richtig Lust hast. Dein Unterbewusstsein braucht Zeit und möchte das Gelesene verarbeiten. Denke mal an das Beispiel von oben: Was da an Lesestoff über ein Jahr zusammen kommt, also gib Dir keinen Stress.

Bevor Du am nächsten Tag anfängst zu lesen, liest Du Dir als erstes die markierten Informationen und Notizen vom Vortag nochmal durch. Mit dem Sinn, dass Du gleich wieder im Thema drin bist.

9. Fasse jedes Kapitel kurz zusammen

Um es klar und deutlich zu sagen: **Lesen alleine bringt Dir nichts, gar nichts!**

Ich füge hinzu: **Wenn es nur beim Lesen bleibt.**

Das bedeutet:

Du musst ins Handeln kommen, denn nur dann erinnerst Du Dich 10 mal länger und Du verinnerlichst es 10 mal tiefer.

Hast Du Dich nicht schon mal gefragt, warum Du das Gelesene nicht so lange behalten kannst?

Die Antwort ist:

Weil unser Gehirn das, was wir lesen, nur maximal 72 speichert und dann ist es verschwunden. Das heißt es ist nicht richtig weg, es ist nur nicht mehr abrufbar. Was gleich bedeutet: Es ist erst mal weg.

Was können wir nun tun?

Wir müssen ins Handeln kommen und somit die Informationen langfristig abspeichern. Das gelingt uns, wenn wir schreiben, denn schreiben ist eine Handlung. Überfliege jedes Kapitel (nur die Markierungen und Notizen), nachdem Du es gelesen hast und fasse es danach kurz schriftlich zusammen.

Ich meine damit, schreibe die Sachen raus, die Dir wirklich wichtig sind, die Du unbedingt behalten möchtest.

Schreib ruhig ab, das ist kein Problem!

Dadurch kannst Du gleichzeitig Dein Schriftbild, Rechtschreibung und die Schreibgeschwindigkeit verbessern. Das ist doch echt genial oder?

Ich benutze dafür einen Füllfederhalter. Der vermittelt mir zusätzlich ein besonderes Gefühl von Wertigkeit und gibt den Wörtern und Sätzen, wie ich finde, zusätzlich mehr Aussagekraft und es sieht einfach schöner aus.

Die wichtigste Regel lautet:

Lese weniger und arbeite mehr mit dem Buch, komme ins Handeln.

10. Wenn Du mit dem Buch fertig bist, fasse es zusammen

Wenn Du mit dem Buch fertig bist und jedes Kapitel zusammengefasst hast, dann schreibe in drei Rubriken vorne in das Buch folgendes auf:

1. Was waren die wichtigen Informationen, die ich unbedingt behalten möchte?
2. Was möchte ich umsetzen (To-Do Liste)?
3. Was waren die wichtigsten Notizen, Ideen und Gedanken, die mir beim Lesen in den Sinn gekommen sind?

Dann hast Du am Ende als Beispiel ca. 10–20 Sätze und genau das macht das Buch am Ende richtig wertvoll.

Du fragst Dich vielleicht, warum ist das wichtig, was habe ich davon

Ganz einfach, Du hast somit das Buch, was jemand anderes geschrieben hat, zu Deinem Buch gemacht.

Bedenke: Es wird auch immer sein Buch bleiben, solange Du nichts tust. Erst wenn Du in die Handlung gekommen bist und es mit Deinen Erkenntnissen, Deinen Notizen, Deinen To-Do's und Deinen Informationen, die Du nicht vergessen möchtest, gefüllt hast, dann ist es Dein Buch. Du hast das Buch in Dir aufgenommen, es fest verankert und es zu einem Teil Deines Lebens gemacht.

11. Speed Reading / Schnelllesen Technik

Speed Reading ist eine Kombination aus verschiedenen Lesetechniken, die ein besseres Textverständnis und schnelleres Lesetempo ermöglicht. Die Technik hier zu erklären, wäre zu umfangreich, daher einige kurze Beispiele:

Verfolge beim Lesen den Text mit einem Finger oder Stift, da das Auge dazu neigt, hin und her zu springen. Somit legst Du den Fokus auf die Wörter, die Du gerade liest, damit hast Du keine Chance, zurückzuspringen und bist automatisch schneller. Mit genug Übung wirst Du den Stift irgendwann nicht mehr brauchen.

Ein anderes Beispiel ist, das Subvokalisieren, was das Mitsprechen im Kopf beim Lesen bedeutet. Höre nicht auf die innere Stimme, denn die raubt Dir beim Lesen Zeit. Versuche Wortgruppen von 3-4 Wörtern mit einen Blick zu erfassen, wenn Du über 500 Wörtern pro Minute möchtest, hast Du nicht die Zeit, jedes Wort einzeln zu lesen. Übung macht den Meister und irgendwann fällt es dem Gehirn nicht mehr schwer, Stück für Stück zu lesen.

Selektieren ist eine Technik die Dir hilft, vor dem Lesen, die richtigen Informationen zu suchen. Filtere die für Dich interessanten Fragen oder Informationen raus und überspringe die Inhalte, die für Dich gerade nicht relevant sind bzw. Dich nicht weiterbringen. Picke Dir die Rosinen raus und springe gleich zum Ergebnis.

Gerade wenn man in einem bestimmten Themenbereich viel liest, kommt es häufig vor, dass manche Inhalte sich gleichen. Warum sollte man das also noch einmal lesen? Manche Autoren strecken auch den Inhalt, der wirklich wichtig und gut ist, aber vielleicht 15 Seiten einnimmt, auf 150 Seiten und füllen somit das Buch mit nicht so relevantem Wissen. Da bietet sich das Selektieren sehr gut an.

Auch wenn Speed Reading am Anfang schwierig erscheint, lohnt es sich, die Techniken zu erlernen, denn Du steigert Deine Effizienz und Lesegeschwindigkeit erheblich. Du wirst schneller, konzentrierter, verstehst mehr und lernst Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Trotzdem sollte man die Speed Reading Technik nicht überall einsetzen, gerade da, wo es kompliziert wird und es auf Kleinigkeiten ankommt, empfiehlt es sich, bei der normalen Lesegeschwindigkeit zu bleiben.

Man kann natürlich auch bewusst mit den verschiedenen Lesetechniken spielen und sie in

den für Dich passenden Situationen wunderbar einsetzen.

Die Technik ist meines Erachtens unglaublich sinnvoll, um sich effektivere Lesetechniken anzueignen. Deshalb kann ich nur jedem empfehlen, sie auszuprobieren.

Kaufe Dir ein passendes Buch!

Meine Empfehlung ist:

[Speed Reading: Die 11 besten Tipps, mit denen Sie sofort schneller lesen und Ihre Lesegeschwindigkeit verdoppeln werden von Pierre Seifried](#)

Somit sind wir schon am Ende und ich hoffe, ich konnte Dich inspirieren, ein paar neue Ansätze aufzeigen.

In diesem Sinne eine Menge Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Euer René Huber von www.buecher.gratis.de

Folge Mir auch auf:



Facebook



Pinterest



Instagram

Bücherliste:



Einige Buchempfehlungen zum Thema Rhetorik, Selbständigkeit, Verkaufen, Persönlichkeitsentwicklung und Geld verdienen. Ein ausführliche Liste meiner Buchempfehlungen erscheint demnächst.

- [Alles über Körpersprache - Samy Molchow](#)
- [Argumentieren unter Stress – Albert Thiele](#)
- [Die Macht der Rhetorik - Roman Braun](#)
- [Menschen lesen - Joe Navarro](#)
- [Die Psychologie des Überzeugens – Robert B Cialdini](#)
- [Tool der Mentoren - Tim Ferris](#)
- [Tools der Titanen – Tim Ferris](#)
- [Die Gesetze der Gewinner – Bodo Schäfer](#)
- [Spreng Deine Grenzen – Jürgen Höller](#)
- [Positionierung das erfolgreichste Marketing auf unseren Planeten – Peter Sawtschenko](#)
- [The Effective Executive – Peter F. Drucker](#)
- [Die 7 Wege zur Effektivität – Stephen R. Covey](#)
- [Sieger zweifeln nicht ! Zweifler Siegen nicht! - Dirk Kreuter](#)
- [Entscheidung Erfolg – Dirk Kreuter](#)
- [Der Tag an dem sich alles änderte – Thomas Klüßmann](#)

Apps

Apps geben Dir die Möglichkeit, jederzeit und egal wo, Deine Lesegeschwindigkeit zu trainieren.

Schneller lesen



Auf spielerische Weise die Lesegeschwindigkeit verdoppeln und die Merkfähigkeit erhöhen. Ideal für zwischendurch und das für einen kleinen Preis.

Webseite: www.heku-it.com/schneller-lesen

iOS: <https://itunes.apple.com/de/app/schneller-lesen-fur-iphone/id416814366?mt=8>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.heku.readingtrainer>

Schnelllesen



Seigere Deine Lesegeschwindigkeit und verbessere Dein Gedächtnis. Ein kostenlose Alternative mit mehr als 20 Übungen. Die Version Schnelllesen IQ+ bekommst Du auch für ein paar Euro. Leider nur für iOS.

IOS: <https://itunes.apple.com/de/app/schnelllesen-schneller-lesen/id829759808?mt=8>

Es gibt noch zahlreiche andere Apps, auch für Android, aber diese beiden benutze ich selber und kann Sie auf jeden Fall weiterempfehlen.