

# SPEED READING

TONY BUZAN

SCHNELLER LESEN – MEHR VERSTEHEN – BESSER BEHALTEN



Tony Buzan

# **SPEED READING**

Schneller lesen - mehr verstehen - besser behalten

**mvg**verlag The logo for mvgverlag features the text 'mvg' in a bold, lowercase sans-serif font, followed by 'verlag' in a regular weight of the same font. To the right of the text is a stylized black silhouette of a bird in flight, facing right.

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

9., aktualisierte und erweiterte Auflage 2022

© 2013 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe by Tony Buzan 2010.

Consultant Editor: James Harrison. This translation of THE SPEED READING BOOK – READ MORE, LEARN MORE, ACHIEVE MORE 01 Edition is published by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

Die englische Originalausgabe erschien 2010 bei BBC Active, an imprint of Educational Publishers LLP, part of the Pearson Group unter dem Titel *The Speed Reading Book*.

BBC word mark is a trade mark of the British Broadcasting Corporation and is used under license.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Marion Zerbst, Stuttgart (Übersetzung der vorherigen Ausgabe: Gudrun

Weithaler, aktualisiert von Christiana Haack)  
Redaktion: Judith Mark, Freiburg  
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München  
Umschlagabbildung: Shutterstock / Vladyslav Starozhylov  
Satz: Georg Stadler, München  
eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-86882-871-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-188-3  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-189-0



*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

*Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)*

*Meiner lieben Mutter,  
die mich mit so viel Liebe und Sorgfalt mit  
der Schönheit und Kraft der Worte bekannt gemacht hat;  
der Schönheit und der Kraft des Geistes!*

# Inhalt

Vorwort

Dank

Einleitung

**Teil 1** Erkennen und entwickeln Sie Ihre Schnelllesefähigkeiten

- 1** Eine neue, revolutionäre Definition des Lesens
- 2** So steuern Sie Ihre Augenbewegungen
- 3** Schaffen Sie ein geeignetes Speed-Reading-Umfeld
- 4** Nehmen Sie Ihre Augen an die Hand
- 5** Erweitern Sie Ihr visuelles Wahrnehmungsvermögen

**Teil 2** Die wichtigsten Speed-Reading-Techniken

- 6** Blitzschnelles Durchsehen und Überfliegen
- 7** So kommt man Absätzen auf die Spur
- 8** Neun verschiedene Speed-Reading-Methoden mit Lesehilfen
- 9** Beschleunigen Sie Ihren Leserhythmus

**Teil 3** Überwinden Sie Ihre Lese Probleme

- 10** Häufige Probleme erkennen und beheben
- 11** So verbessern Sie Ihre Konzentration und Ihr Textverständnis

#### **Teil 4** Speed Reading für Fortgeschrittene

- 12** Vorschau: Ihr geistiger Erkundungsflug
- 13** Entwickeln Sie einen fantastischen Wortschatz
- 14** Schnelllesen und variables Lesen von literarischen Werken und Gedichten
- 15** Print- und Online-Medien richtig lesen
- 16** Schlusswort: Mit Siebenmeilenstiefeln in die Zukunft

Anhang 1: Auflösungen der Selbsttests

Anhang 2: Auflösungen der Wortschatzübungen

Anhang 3: Fortschrittsdiagramm Fortschrittstabelle

Anhang 4: Wichtige Webseiten

# Vorwort

Ich habe *Speed Reading* im Jahr 1996 zum ersten Mal gelesen. Hätte mir damals jemand gesagt, dass ich viele Jahre später das Vorwort zu einer neuen Ausgabe dieses Buches schreiben würde, so hätte ich es nicht geglaubt.

Als ich damals die erste Seite von *Speed Reading* las, wusste ich noch sehr wenig über das Schnelllesen und zweifelte daran, so etwas zu können. Doch eigentlich hätte ich mir keine Sorgen zu machen brauchen. Denn ein gutes Jahr später hatte ich bereits meine erste Weltmeisterschaft im Schnelllesen gewonnen und verschlang Bücher mühelos in Windeseile: mit einem Tempo von über 1000 Wörtern pro Minute. Damals, im Jahr 1996, hätte ich mir nicht einmal in meinen kühnsten Träumen vorstellen können, dass mir diese Rekordleistung im Jahr 2007 mit *Harry Potter und die Heiligtümer des Todes* gelingen würde. Als dieses großartige Buch erschien, bat man mich, es zu »speed-readen«; später wurde ich in der Presse und im Fernsehen dazu interviewt. Meinen damaligen Rekord – 4251 Wörter pro Minute – habe ich bis heute nicht übertreffen können.

Auf Ihrer Abenteuerreise in die Welt des Speed Reading sollten Sie sich mit zwei Dingen wappnen: einer großen Neugier auf all das, was Ihr Gehirn erreichen kann, wenn Sie es über die Grenzen dessen bringen, was Sie bisher für möglich hielten, und einem Buch, das Sie wirklich unbedingt lesen möchten. Und dann üben Sie nicht nur mit dem vorliegenden Buch über Speed Reading, sondern auch mit Ihrer Wunschlektüre. Denn es ist sehr wichtig, *wie* man eine neue Fähigkeit erlernt. Verbinden Sie das Schnelllesen gleich von Anfang an mit Freude und Vergnügen. So habe ich das

auch immer gemacht: Ich suchte mir ein Buch aus, das mich interessierte, und nahm mir vor, es so schnell wie möglich zu lesen. Vorher versuchte ich jedes Mal zu erraten, wie lange ich wohl dazu brauchen würde, und überprüfte dann, ob ich mit meiner Schätzung richtig gelegen hatte. Diese Methode hat den Vorteil, dass Sie immer in einer Haltung entspannter Konzentration an das Speed Reading herangehen.

Beobachten Sie einmal, was passiert, wenn Sie sehr schnell lesen. Als *Star Trek*-Fan glaube ich, dass wir dadurch am ehesten an eine »Gedankenverschmelzung« mit dem Autor herankommen (es sei denn, wir haben spitze Ohren und kommen vom Planeten Vulkan). Denn beim Speed Reading konzentrieren wir uns hundertprozentig auf den Leseprozess, sind völlig versunken in unsere Lektüre und leben ganz und gar im jetzigen Augenblick. Das ist ein sehr Zen-ähnliches Erlebnis. Ich habe jedenfalls festgestellt, dass ich mich an schnell gelesene Informationen hinterher besser erinnern kann als an langsam gelesene. Denn beim Schnelllesen haben meine Gedanken keine Zeit zum Abschweifen.

In diesem Buch finden Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um ein guter Schnellleser zu werden. Wenn Sie ein hervorragender Speed Reader werden möchten, sollten Sie auch Tony Buzans Bücher zum Thema Mind-Maps und Gedächtnis lesen. Lernen Sie, Mind-Maps über Bücher und Artikel zu erstellen – bei jeder Lektüre die Hauptideen herauszuarbeiten, ist ein gutes Training fürs Gehirn und fördert die Gedächtnisleistung. Man muss lernen, beim Lesen geistige Bilder in seinem Kopf zu erzeugen; das ist die wirksamste Methode, um sich hinterher besser an das Gelesene erinnern zu können.

*Speed Reading* ist der absolute Klassiker zum Thema Schnelllesen. Bei der Lektüre dieses Buches wird sich Ihr Lesetempo von Seite zu Seite steigern und Sie werden das

Gelesene auch besser verstehen und behalten können. Diese Fähigkeiten bieten Ihnen im Geschäftsleben einen enormen Wettbewerbsvorteil und helfen Ihnen beim Studieren, eine Synthese Ihres Lernstoffs zu erstellen. Genau so habe ich auch angefangen - genauer gesagt: auf Seite 1.

*Anne Jones*

Sechsfache Speed-Reading-Weltmeisterin

Rekordinhaberin bei der Denksport-Olympiade

[www.speedyreader.co.uk](http://www.speedyreader.co.uk)

# Dank

Mein tief empfundener Dank gilt folgenden Menschen, ohne die dieses Buch niemals hätte entstehen können: Anne Jones für ihr freundliches Vorwort und ihren Speed-Reading-Rekord von über 4000 Wörtern pro Minute bei der Lektüre von *Harry Potter* - und das *mit* Textverständnis und Freude am Lesen! Außerdem danke ich der ganzen Familie Folley dafür, dass sie mir eine wunderbare Umgebung für die Fertigstellung meines Originalmanuskripts geboten hat; Caro und Peter Ayre für den Zufluchtsort Greenham Hall, wo ich den größten Teil meiner ersten Recherchen durchführte; Robyn Pontynen von Lizard Island (Australien), die sich darum kümmerte, dass ich liebevoll umsorgt und beköstigt wurde, während ich mit diesem Buch schwanger ging; und dem Brain Trust und allen Mitgliedern der Brain Clubs für das Engagement, mit dem sie sich dem globalen Ziel der geistigen Alphabetisierung und insbesondere dem Konzept des Speed Reading verschrieben haben.

Dass dieses Buch im 21. Jahrhundert, dem »Zeitalter des Gehirns«, neu aufgelegt wurde, habe ich den Bemühungen eines weltweiten Teams zu verdanken. Dafür möchte ich dem mittlerweile gut etablierten (und immer weiter wachsenden) Netzwerk der Buzan Centres International meinen Dank und meine Anerkennung aussprechen. Ein herzliches Dankeschön an alle Buzan Master Trainer und Licensed Instructors von Buzan World: u. a. Masanori Kanda, Mikiko Chickada Kawase, Ken Ito und Shiro Kobayashi in Japan; Henry Toi und Eric Cheung; Thum Cheng Cheong und dem Team von Buzan Asien in Singapur; Jorge O. Castañeda, dem Leiter von Buzan Lateinamerika; Bill Jarrard und

Jennifer Goddard vom Buzan-Zentrum Australien/Neuseeland; und Hilde Jaspaert von Buzan Europa.

Herzlichen Dank auch an dich, Brian Lee, für deine Freundschaft und standhafte Unterstützung bei der Veröffentlichung meiner *Mind Set*-Buchreihe; und an dich, Phil Chambers, Weltmeister im Mind-Mapping und Senior Buzan Licensed Instructor, für deine hervorragenden Mind-Map-Kreationen und dafür, dass du mich so unermüdlich mit internen Informationen versorgst.

Bedanken möchte ich mich auch bei meiner »Heimmannschaft« in der Buzan-Zentrale, u. a. Anne Reynolds, Suzi Rockett und Jenny Redman, für ihr Engagement und ihre hervorragende logistische Unterstützung.

Bei meinem englischen Verlag Pearson möchte ich dem Verlagsleiter Richard Stagg danken, der beim Start dieses Projekts eine so wichtige Rolle gespielt hat. Mein aufrichtiger Dank geht außerdem an Samantha Jackson, die großartige Chefredakteurin, für ihr hundertprozentiges Engagement für das Buch *Speed Reading* während seiner gesamten langen Entstehungszeit; ebenso an ihr Team in Harlow: Caroline Jordan, Colette Holden und Melanie Carter. Ohne ein Wort der Anerkennung an James Harrison, meinen unabhängigen redaktionellen Berater, wäre diese Danksagung unvollständig: Er hat mir geholfen, das Manuskript zu gestalten, zu strukturieren und eine runde Sache daraus zu machen.

Schließlich und endlich möchte ich allen Schnelllesern und Kursleitern danken, die mir mit großer Begeisterung Speed-Reading-Geschichten und -Tests zur Verfügung stellten (nicht nur für die erste Ausgabe meines Buches, sondern auch für diese überarbeitete und aktualisierte Version) und die ich hier aus Platzgründen leider nicht alle namentlich nennen kann.

Und last but not least danke ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dafür, dass Sie der wachsenden weltweiten Gemeinschaft der Speed Reader beitreten möchten. Bitte senden Sie mir Ihre Geschichten und Ideen zum Thema Speed Reading an meine E-Mail-Adresse [training@thinkbuzan.com](mailto:training@thinkbuzan.com); einige davon werden sicherlich in die nächste Ausgabe meines *Speed Reading*-Buches Eingang finden.

# Einleitung

## ***Lesen ist für den Geist das Gleiche wie Aerobic-Training für den Körper.***

Es gab nie einen besseren Zeitpunkt als heute, um die »Notfallmedizin« des Speed Reading zu erlernen und anzuwenden. Mithilfe dieser Technik können Sie Ihr geistiges Auge zum »Adlerauge« entwickeln und die Zeit, die Sie für die Lektüre eines normalen 250-Seiten-Buches brauchen, drastisch verkürzen – von fast zehneinhalb Stunden auf 60 Minuten! In diesem Speed-Reading-Kurs werden Sie lernen, die Terabytes von Informationen auf der Datenautobahn des World Wide Web mühelos zu überfliegen, zu durchsieben, zu selektieren und alles Wichtige davon im Gedächtnis zu behalten – ganz zu schweigen von den unzähligen Daten und Fakten sämtlicher Printmedien. In Kombination mit Mind-Maps und anderen Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung wird das Speed Reading Ihre Kompetenz beim Studium und im Berufsleben enorm erhöhen.

## **Wie haben Sie lesen gelernt?**

Wissen Sie noch, wie man Ihnen in der Schule das Lesen beigebracht hat? Mit der phonetischen Methode oder der »Schau und sprich«-Methode oder mit einer Kombination aus beidem?

## **Die phonetische Methode**

Diese Methode macht das Kind zunächst mit dem gewöhnlichen Alphabet von A bis Z bekannt und stellt dann den Klang jedes einzelnen Buchstabens vor, also B = Be, C = Tse usw. Als Nächstes wird das Kind mit den Buchstaben und Klängen im Wortzusammenhang vertraut gemacht, das heißt, es lernt, das Wort »Katze« nicht einfach nur zu buchstabieren (»Ka-A-Te-Zet-E«), sondern als zusammenhängendes Wort zu lesen (»Katze«). Sobald das Kind gelernt hat, die richtigen Laute zu bilden (richtig zu vokalisieren), bringt man ihm bei, lautlos zu lesen. Dieser letzte Lernschritt dauert oft lange, und viele Kinder und sogar Erwachsene kommen nie über das Stadium der lautlosen Lippenbewegungen beim Lesen hinaus. Diejenigen, die es schaffen, dieses Stadium zu überwinden, sprechen die Laute in Gedanken vielleicht trotzdem immer noch vor sich hin. Das heißt, sie sind sich beim Lesen des Klangs jedes einzelnen Wortes bewusst. Dieses Phänomen bezeichnet man als Subvokalisierung.

## Die »Schau und sprich«-Methode

Auch diese Methode, Kindern das Lesen beizubringen, beruht auf Wörtern oder verbalen Antworten. Man zeigt dem Kind ein Bild (z. B. von einer Kuh), wobei das Wort, das das Objekt bezeichnet, klar und deutlich daruntersteht (»Kuh«). Der Lehrer fragt das Kind dann nach der richtigen Antwort. Wenn es eine falsche Antwort gibt (z. B. »Elefant«), führt er es zur richtigen Antwort hin und macht dann mit dem nächsten Wort weiter. Sobald das Kind eine gewisse Fertigkeit in dieser Methode erlangt hat, befindet es sich auf demselben Niveau wie das Kind, das nach der phonetischen Methode unterrichtet wurde: Es kann lesen, spricht die einzelnen Wörter aber immer noch vor sich hin und wird vom Lehrer dazu ermahnt, lautlos zu lesen.

# Was bedeutet Lesenkönnen wirklich?

Sobald ein Kind Wörter erkennen und lautlos lesen kann, geht man allgemein davon aus, dass es lesen gelernt hat und das somit jetzt auch kann. Ab dem Alter von fünf bis sieben Jahren werden ihm kaum noch weitere Informationen dazu vermittelt, da man annimmt, dass das Kind die Fähigkeit des Lesens jetzt nur noch anzuwenden braucht.

Doch das ist ein gefährlicher Trugschluss: Denn was das Kind bisher gelernt hat, ist nur die *erste Stufe* des Lesens. Ein Kind bis zum Erwachsenenalter in diesem Stadium zu belassen, ist ungefähr das Gleiche, als würde man annehmen, sobald ein Baby krabbeln kann, sei die ganze Entwicklung seiner Bewegungsprozesse bereits abgeschlossen! Dabei gibt es jetzt immer noch Welten zu entdecken: Vom Gehen, Laufen, Tanzen und allen damit zusammenhängenden Aktivitäten hat das Kind nach wie vor keine Ahnung. Das Gleiche gilt auch fürs Lesen: Nach unseren allerersten Lernschritten können wir nur hilflos auf dem Boden herumkrabbeln; jetzt müssen wir gehen, laufen und tanzen lernen!

## Tonys erste Entdeckungsreise in die Welt des Speed Reading

Als ich 14 Jahre alt war, führten die Lehrer in meiner Klasse eine Reihe von Tests mit uns durch, um den Stand unserer geistigen Fähigkeiten zu überprüfen, darunter auch einen

Schnellese-Test. Ein paar Wochen später erhielten wir unsere Ergebnisse, und ich stellte fest, dass ich eine durchschnittliche Geschwindigkeit von 213 Wörtern pro Minute (WpM) erreicht hatte. Meine erste Reaktion war Begeisterung, denn 213 erschien mir sehr beachtlich. Meine Freude hielt jedoch nicht lange an, denn bald darauf erklärte der Lehrer uns, dass der schnellste Schüler der Klasse 314 WpM erreicht habe - also über 100 WpM mehr als ich.

Diese demoralisierende Nachricht sollte mein Leben verändern: Kaum war der Unterricht vorbei, lief ich zum Lehrer und fragte ihn, wie ich meine Lesegeschwindigkeit verbessern könne. Er antwortete, dass das nicht gehe, da das Lesetempo ebenso wie der IQ, die Augenfarbe und die Körpergröße eines Menschen im Erwachsenenalter grundsätzlich nicht zu ändern sei.

Doch diese Erklärung erschien mir nicht sonderlich plausibel. Warum sollte das so sein? Immerhin hatte ich gerade ein intensives körperliches Trainingsprogramm begonnen und innerhalb weniger Wochen drastische Veränderungen in jedem Muskel meines Körpers festgestellt. Wenn das Wissen um die richtigen Übungen es mir ermöglicht hatte, solche körperlichen Veränderungen zu bewirken, warum sollte es mir mit entsprechenden visuellen und geistigen Übungen dann nicht gelingen, mein Lesetempo, mein Textverständnis und meine Erinnerung an das Gelesene zu verbessern?

Daraufhin begann ich mich intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen, und meine Recherchen führten dazu, dass ich schon bald den Rekord von 400 WpM brach und schließlich sogar mühelos mit einer Geschwindigkeit von über 1000 WpM lesen konnte. Dank dieser Recherchen ist mir klar geworden, dass *Lesen für den Geist in jeder Hinsicht das Gleiche ist wie Aerobic-Training für den Körper.*

# Wie hat das alles angefangen? Die Geschichte des Speed Reading

Das Speed Reading entstand zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als unsere moderne Informationsexplosion die Leser mit mehr Publikationen überschüttete, als sie in ihrem normalen Lesetempo bewältigen konnten. Die ersten Schnellese-Kurse beruhten allerdings größtenteils auf Informationen aus einer recht unerwarteten Quelle - der Royal Air Force.

Während des Ersten Weltkriegs hatten Strategen der Britischen Luftwaffe herausgefunden, dass manche Piloten beim Fliegen nicht in der Lage waren, Flugzeuge aus der Ferne voneinander zu unterscheiden. Beim Luftkampf, wenn es um Leben und Tod ging, war das natürlich ein großer Nachteil; also entwickelten die Strategen ein Gerät namens Tachistoskop, das Bilder in unterschiedlich kurzen Zeitabständen auf eine große Leinwand wirft. Zunächst projizierten sie ziemlich große Bilder eigener und feindlicher Flugzeuge sehr lange auf die Leinwand und verkürzten die Projektionsdauer dann nach und nach, wobei sie die Bilder gleichzeitig verkleinerten und aus anderen Blickwinkeln zeigten. Zu ihrem Erstaunen stellten sie fest, dass die Durchschnittsperson mit etwas Übung nahezu punktgroße Darstellungen verschiedener Flugzeuge voneinander unterscheiden konnte, selbst dann, wenn die Bilder nur für eine Fünfhundertstelsekunde auf die Leinwand geworfen wurden.

Wenn unsere Augen Informationen mit so unglaublicher Geschwindigkeit erfassen können, müsste sich eigentlich auch unser Lesetempo drastisch verbessern können, folgerten die Experten von der Air Force und beschlossen,

die bei ihren Experimenten gewonnene Erkenntnis auf das Lesen zu übertragen. Dazu benutzten sie genau das gleiche Gerät und projizierten zunächst ein Wort in großen Buchstaben fünf Sekunden lang auf eine Leinwand, verkleinerten das Wort dann stufenweise und verkürzten die Projektionsdauer. Schließlich projizierten sie vier Wörter gleichzeitig nur eine Fünfhundertstelsekunde lang auf die Leinwand; trotzdem konnten die Versuchsteilnehmer sie immer noch lesen.

Aufgrund dieser Erkenntnisse bauen die meisten bisherigen Schnellese-Kurse auf dem Flash-Card- oder Tachistoskop-Training auf (das auch als Aufblend-Training bekannt ist).

Normalerweise maßen die Tachistoskop-Trainer die Fortschritte der Schüler anhand eines Diagramms, das in Zehnereinheiten eingeteilt war: von 100 bis 400 Wörtern pro Minute (Abbildung 1). Durch regelmäßiges Training gelang es den meisten Menschen, von einem durchschnittlichen Lesetempo von 200 Wörtern pro Minute auf 400 Wörter pro Minute zu kommen (was genau dem Unterschied zwischen einem Grundschüler und einem Akademiker entspricht).

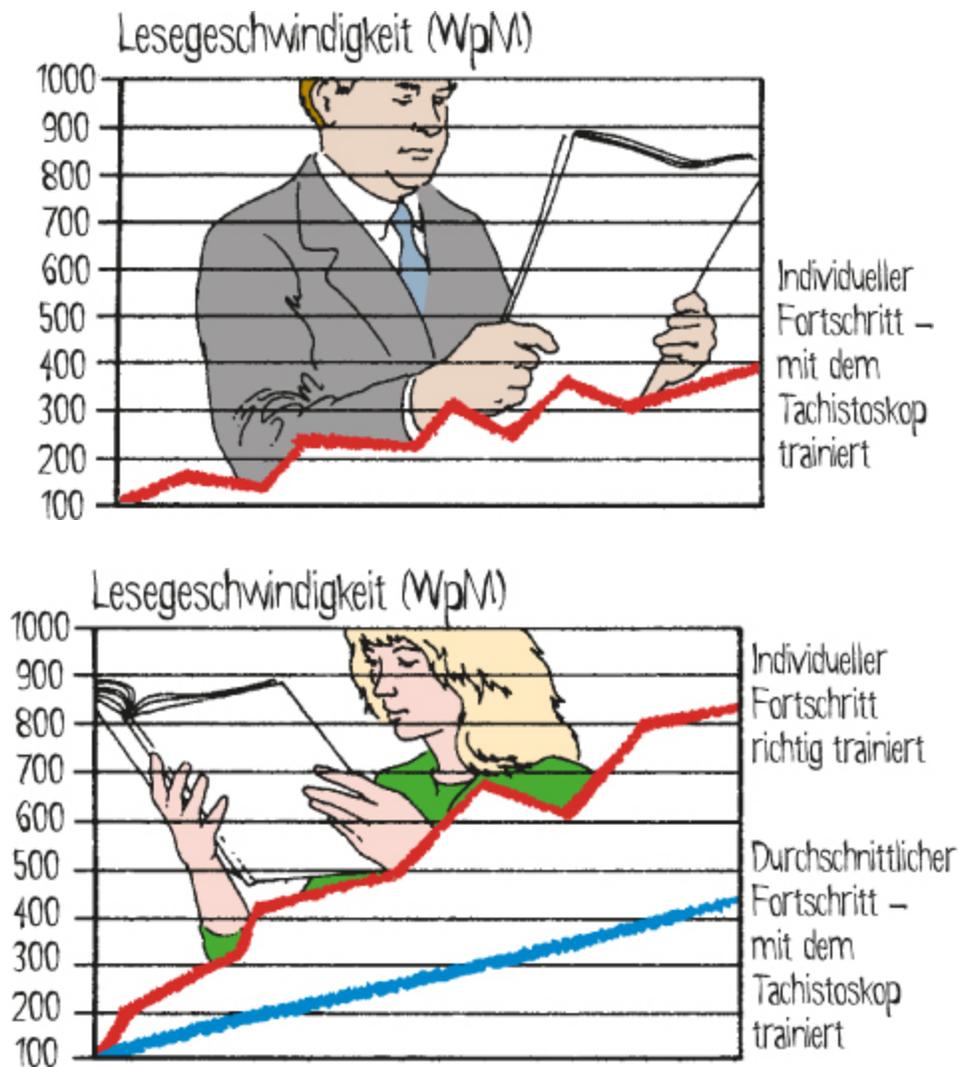


Abbildung 1 oben: Grafische Darstellung des mit dem Tachistoskop erzielten Fortschritts; unten: Vergleich der relativen Effektivität des Tachistoskop-Trainings mit dem Lesetempo bei richtigem Training.

Trotzdem äußerten die erfolgreichen Absolventen des Tachistoskop-Trainings eine allgemeine Unzufriedenheit mit ihren Ergebnissen, nachdem sie ein paar Wochen lang im »Akademikertempo« gelesen hatten. Bei den meisten war die Lesegeschwindigkeit nämlich kurz nach Ende ihres Kurses wieder auf das ursprüngliche Niveau abgesunken. Das wiederum ähnelt stark der Rückkehr zur Norm beim durchschnittlichen erwachsenen Leser.

Im Durchschnitt stiegen die Lesegeschwindigkeiten bei dieser Methode pro Person von 200 Wörtern pro Minute auf 400 WpM. Auf den ersten Blick hört sich das fantastisch an: eine Verdoppelung der Lesegeschwindigkeit! Doch wenn man einmal nachrechnet, merkt man schnell, dass hier etwas nicht stimmt. Denn wenn das Auge Bilder (z. B. ein Flugzeug oder Wort) innerhalb einer Fünfhundertstelsekunde erkennen kann, läge die zu erwartende Lesegeschwindigkeit pro Minute bei  $60 \text{ Sekunden} \times 500 \text{ Wörter pro Sekunde} = 30\,000$  (das entspricht einem kurzen Buch) pro Minute! Wo sind die übrigen 29 600 Wörter geblieben? Oder anders ausgedrückt: Wenn das normale Lesetempo sich in etwa zwischen 200 und 400 WpM bewegt und die meisten Menschen eher am unteren Ende dieses Spektrums liegen, bräuchte man für ein normales 250-Seiten-Buch mit rund 500 Wörtern pro Seite fast zehneinhalb Stunden. Die erhöhte Lesegeschwindigkeit, die während der Tachistoskop-Kurse beobachtet wurde, hatte wenig mit dem Training zu tun, sondern war vielmehr auf die hohe Motivation der Schüler zurückzuführen: Sie waren ein paar Wochen lang sehr motiviert gewesen und hatten daher den oberen Bereich ihres normalen LesetempoSpektrums erreicht.

Obwohl die Tachistoskop-Technik als Methode zum Erlernen des Speed Reading nicht ausreichte, war sie doch ein Grundelement der damaligen Schnelllese-Trainingsmethoden, und die Messlatte für die Durchschnittsgeschwindigkeit eines guten Schnelllesers wurde allmählich immer höher gelegt: Die nächste Barriere, die es zu überwinden galt, waren 1000 WpM. Geschichten von Schnelllese-Rekorden prominenter Personen wie US-Präsident John F. Kennedy machten die Runde; auch Jimmy Carter zeigte großes Interesse an diesem Thema. Und so begannen »dynamische Leseschulen« wie Pilze aus dem Boden zu schießen, und es wurden immer mehr Varianten des Schnelllesens erfunden, z. B. das Foto-Lesen, bei dem

das Auge schlicht und einfach lernen muss, größere Druckflächen als üblich zu »fotografieren«.

## Weltrekordhalter im Speed Reading

In Schnellese-Tests geht es in erster Linie um Romane: Der Leser muss einen Roman so schnell wie möglich lesen und Personen, die diesen Roman bereits genau kennen, anschließend einen Vortrag darüber halten. Dieser Vortrag soll fundierte Kommentare über folgende wichtige Aspekte enthalten: Figuren, Schauplatz, Handlung, Philosophie, Symbolik, Sprachebene, literarischer Stil, Metaphorik, Themen und historischer Kontext. Zu den ersten »Hall of Fame«-Schnellesern gehörten Michael J. Gelb aus den USA mit einem Tempo von 1805 WpM und Mithymna Corke aus den Niederlanden, die mit 2100 WpM erstmals die Zweitausenderbarriere durchbrach. Doch dann überwand Corkes Landsmann Kjetill Gunnarson die 3000-WpM-Barriere mit 3050 WpM, und der US-Amerikaner Sean Adam kam mit 3850 Wörtern pro Minute aufregend nah an die 4000-WpM-Grenze heran. 2007 las die sechsfache Speed-Reading-Weltmeisterin Anne Jones *Harry Potter und die Heiligtümer des Todes* in der Buchhandlung Borders in der Charing Cross Road (London) in einer Rekordzeit von 47 Minuten und 1 Sekunde – womit sie es auf erstaunliche 4251 WpM brachte. Anschließend besprach sie das Buch für die britische Tageszeitung *Independent* und für Sky TV. (Anne hat freundlicherweise ihre Weltmeisterschaftserfahrung im Speed Reading zu diesem Buch beigesteuert, über die sie u. a. in ihrem Vorwort berichtet.)

Wenn Sie Interesse daran haben, sich dieser Speed-Reading-Elite anzuschließen, lesen Sie dieses Buch genau, arbeiten Sie alle Übungen durch, treten Sie dem weltweiten Brain Club bei, übermitteln Sie mir Ihre aktuelle Spitzenlesegeschwindigkeit und nehmen Sie an der Weltmeisterschaft im Speed Reading teil!

## Ihr Speed-Reading-Potenzial

Ihre Chance, Ihr Lesetempo mindestens auf das Zweifache Ihres jetzigen Niveaus zu verbessern und es früher oder später bis auf 1000 WpM zu bringen, ist ebenso groß wie die der jetzigen Top-Ten-Schnellleser der Welt. Genau wie Sie und ich war jeder dieser Spitzen-Speed-Reader irgendwann einmal mit seiner normalen Lesegeschwindigkeit unzufrieden und beschloss, Zeit und Mühe in die Entwicklung dieser imposantesten Fähigkeit des Menschen zu investieren. Das vorliegende Buch bietet Ihnen die einmalige Chance, in die »Augenstapfen« dieser Leute zu treten! Es ist das Ergebnis von über 50 Jahren Erfahrung und Forschung auf diesem Gebiet.

Schon als Teenager lernte ich das Wunderwerkzeug meiner Augen und die außergewöhnliche Kapazität meines Gehirns kennen und schätzen. Dadurch konnte ich nicht nur meine Lesegeschwindigkeit, mein Textverständnis und mein Gedächtnis verbessern, sondern auch schneller und kreativer denken und mir besser Notizen machen. Ich bekam bessere Noten, bestand Prüfungen mit ziemlicher Leichtigkeit, konnte erfolgreicher studieren und dadurch Tage, Wochen, ja sogar Monate einsparen.

Mithilfe der Übungen in diesem Buch können Sie die angeborenen Fähigkeiten Ihrer Augen und Ihres Gehirns entfalten und zu einem Werkzeug entwickeln, das Sie zu

einer geistigen Kapazität macht. *Speed Reading* offenbart Ihnen die wichtigsten Geheimnisse, die ich auf meiner Entdeckungsreise in die Welt des Schnelllesens lüften konnte. Ich hoffe, Sie finden Ihre eigene Reise in diese Welt ebenso aufregend und können genauso großen Nutzen aus diesen mentalen Lesetechniken ziehen wie ich. Wenn Sie auch nach dem Durcharbeiten meines Speed-Reading-Programms regelmäßig weiterüben, können Sie mit Sicherheit ein Lesetempo von 1000 bis 2000 WpM bei gutem Textverständnis erreichen. Damit könnten Sie dieses 250 Seiten lange Buch innerhalb einer Stunde durchlesen! Nun lesen Sie weiter, um herauszufinden, wie das geht.

## **So profitieren Sie am meisten von *Speed Reading***

Dieses Buch verfolgt sechs Hauptziele:

1. Ihr Lesetempo drastisch zu erhöhen,
2. Ihr Textverständnis nachhaltig zu verbessern,
3. Ihnen die Funktionsweise Ihrer Augen und Ihres Gehirns nahezubringen, damit Sie diese beim Lesen und Studieren und auch in Ihrem Privat- und Berufsleben noch viel effektiver einsetzen können,
4. Ihnen zu helfen, sowohl Ihren Wortschatz als auch Ihr Allgemeinwissen zu vergrößern,
5. Ihnen Zeit zu sparen,
6. Ihnen Selbstvertrauen zu schenken.

# Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Dieses Buch ist wie ein Kurshandbuch aufgebaut: Es beginnt mit einer Selbsteinschätzung Ihrer jetzigen Lesegeschwindigkeit und Ihres momentanen Textverständnisses und geht dann in ansteigendem Schwierigkeitsgrad auf verschiedene Lese- und Wortschatztechniken zur Förderung Ihres Auge-Gehirn-Systems und zur Beschleunigung Ihres Lesetempos ein. Zwischendurch sind immer wieder Selbsttests und Übungen eingestreut. Ich weise in diesem Buch auch auf häufige Leseprobleme (von Ablenkungen bis hin zu Legasthenie) hin und erkläre, wie man sie in den Griff bekommt. Außerdem gehe ich auf verschiedene (auch wissenschaftliche) Textkategorien wie beispielsweise Zeitungen und Zeitschriften ein und erläutere, wie man mit der Informationsexplosion unseres heutigen Computerzeitalters umgeht. Sie lernen in meinem Buch auch, Speed-Reading-Techniken auf Literatur und Dichtung anzuwenden. In den Anhängen dieses Buches finden Sie die Lösungen der Selbsttests, Ihr Fortschrittsdiagramm und Ihre Fortschrittstabelle, ein Register und Informationen zu verschiedenen interessanten Veranstaltungen und Webseiten.

## Selbsttests

Sieben Kapitel dieses Buches beinhalten Artikel und andere ausgewählte Texte mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad, an denen Sie ablesen können, welche Fortschritte Sie schon gemacht haben. Die ersten dieser Selbsttests sind dazu bestimmt, Ihr Lesetempo zu steigern; die Selbsttests im

Mittelteil des Buches sollen Ihre Wahrnehmungsfähigkeiten und Ihren Wortschatz erweitern; und mithilfe der Tests im Schlussteil werden Sie Ihr volles Speed-Reading-Potenzial erreichen. Einige dieser Texte handeln von wichtigen Wissensgebieten; in anderen geht es um den aktuellen Stand der Lern- und Gehirnforschung. Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie also nicht nur Ihr Lesetempo gesteigert, Ihr Textverständnis verbessert und Ihr Kritik- und Urteilsvermögen geschärft haben; Sie werden auch ein viel größeres Wissen über sich und das Universum besitzen.

Folgende Selbsttests werden Sie in diesem Buch machen:

1. Der Krieg der Intelligenz – mit Gehirntraining an die Spitze kommen (siehe Seite 35)
2. Fordern Sie Ihr Gedächtnis! (siehe Seite 67)
3. Die Intelligenz der Tiere (siehe Seite 94)
4. Sind wir allein im Universum? Außerirdische Intelligenzen (siehe Seite 150)
5. Das Gehirn des Kleinkindes (siehe Seite 166)
6. Ihr Gehirn – der Zauberwebstuhl (siehe Seite 239)
7. Mehr Profit durch Kreativität (siehe Seite 263)

## Die Übungen

Dieses Buch enthält auch gezielte Übungen zur Verbesserung Ihrer visuellen Wahrnehmung, Ihrer geistigen Wachheit, Ihrer Kritikfähigkeit und Ihres Wortschatzes. Ebenso wie jedes Muskelaufbautraining werden viele dieser Übungen Ihnen noch mehr Nutzen bringen, wenn Sie sie mehrmals wiederholen. Ein Einstiegsquiz finden Sie auf der nächsten Seite.

# Wie Sie dieses Buch möglichst schnell lesen können

Sie können diesen Schnellese-Kurs innerhalb von ein, zwei, drei oder vier Wochen absolvieren, je nachdem, wie schnell Sie Ihre Ziele erreichen möchten! Lesen Sie die nächsten Absätze und stellen Sie dann Ihren Studienplan auf.

8. Gehen Sie zunächst das Inhaltsverzeichnis genau durch und stecken Sie die Themengebiete ab, die Sie sich erarbeiten möchten.
9. Dann planen Sie die ungefähre Zeitspanne, die Sie für jeden Teil dieses Buches aufwenden wollen, und verschaffen Sie sich einen allgemeinen Überblick über Ihr Studienprogramm. Das sollte nur ein paar Minuten dauern.
10. Blättern Sie das ganze Buch schnell durch und machen Sie sich mit den verschiedenen Teilen vertraut. Machen Sie sich in Gedanken ein Bild vom »Kontinent« des Buches und Ihren Reisezielen.
11. Nun entscheiden Sie, ob Sie ein, zwei oder drei Kapitel pro Tag absolvieren oder Ihr Lesetempo lieber variabel gestalten möchten.
12. Sobald Sie diese Entscheidung getroffen haben, tragen Sie Ihren Studienplan in Ihren Kalender ein. Markieren Sie den Tag, an dem Sie mit der Lektüre dieses Buches beginnen, und das Datum, an dem Sie sie beenden werden. Denken Sie bei dieser Berechnung daran, dass jedes Kapitel im Durchschnitt nur zehn Seiten lang ist und die meisten Übungen leicht zu bewältigen sind.

# Einstiegsquiz

## Wie schnell und wie effizient lesen Sie?

Sie sind im Begriff, sich auf eine der faszinierendsten Reisen Ihres Lebens einzulassen. Vorher sollten Sie sich jedoch erst einmal ein paar Gedanken über das Lesen und Schnelllesen machen. Absolvieren Sie dazu mein Einstiegsquiz zum Thema Lesegewohnheiten und -fähigkeiten. Beantworten Sie jede der 20 Fragen entweder mit Ja oder Nein und vergleichen Sie die Antworten dann mit der Auflösung auf Seite 25.

1. Sind Lesegeschwindigkeiten von über 1000 Wörtern pro Minute möglich?  
Ja/Nein
2. Sollte man langsam und gründlich lesen, um Texte besser zu verstehen?  
Ja/Nein
3. Fördert das Wort-für-Wort-Lesen das Textverständnis?  
Ja/Nein
4. Beschleunigt Subvokalisierung die Lesegeschwindigkeit und sollte daher nicht reduziert oder ganz ausgeschaltet werden?  
Ja/Nein
5. Sollten Sie versuchen, 100 Prozent dessen, was Sie lesen, zu verstehen?  
Ja/Nein

6. Sollten Sie sich hinterher an 100 Prozent des Gelesenen erinnern können?  
Ja/Nein
7. Sollten Ihre Augen sich beim Lesen in einer gleichmäßig fließenden Bewegung über die Zeile bewegen?  
Ja/Nein
8. Wenn Ihnen beim Lesen etwas entgangen ist: Sollten Sie dann nochmals zu der betreffenden Stelle zurückkehren, um sicherzugehen, dass Sie alles verstanden haben, bevor Sie weiterlesen?  
Ja/Nein
9. Verlangsamt das Lesen mit dem Finger auf der Seite Ihr Tempo und sollten Sie sich dies durch Training abgewöhnen?  
Ja/Nein
10. Sollten Sie Unverstandenes klären, bevor Sie weiterlesen, um sicherzugehen, dass Sie am Ende auch wirklich den ganzen Text verstanden haben?  
Ja/Nein
11. Sollte man ein gutes oder wichtiges Buch Seite für Seite durcharbeiten und niemals Seite 20 vor Seite 19 oder womöglich sogar das Ende des Buches zuerst lesen?  
Ja/Nein
12. Nur faule Leser überspringen beim Lesen Wörter. Das sollte man sich unbedingt abgewöhnen.  
Ja/Nein
13. Soll man sich wichtige Punkte im Text notieren, um sie besser behalten zu können?  
Ja/Nein

14. Glauben Sie, dass Ihre Motivation keinerlei Einfluss auf die Kommunikation zwischen Ihren Augen und Ihrem Gehirn und somit auf Ihr Lesetempo hat?  
Ja/Nein
15. Sollten Notizen immer sauber, geordnet und übersichtlich sein und hauptsächlich aus ganzen Sätzen und systematischen Listen der gelesenen Informationen bestehen?  
Ja/Nein
16. Sollte man beim Lesen immer ein Wörterbuch neben sich liegen haben, um Wörter, die man nicht versteht, sofort nachschlagen zu können?  
Ja/Nein
17. Fürchten Sie, dass man weniger versteht, wenn man schnell liest?  
Ja/Nein
18. Jeder Mensch hat ein anderes angeborenes Lesetempo.  
Ja/Nein
19. Kann man den Sinn der Informationen und den Sprachrhythmus bei Romanen und Gedichten nur durch langsameres Lesen erfassen?  
Ja/Nein
20. Kann man nur das wirklich verstehen, worauf man seine Augen genau fokussiert?  
Ja/Nein

## Auflösung

Wenn Sie nur eine einzige dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, sind Sie fast schon so weit, einer unserer Speed-