

Unser Gehirn als Fotoapparat: neu entwickelte Lesetechniken

Die Informationsmenge nimmt jeden Tag zu, und die Zeit scheint davonzurennen: Werbung, Fachliteratur, Bedienungsanleitungen, elektronische Post. Müssen wir es aufgeben, zu wissen, was in all dem steht? Können wir den Überblick überhaupt noch behalten?

Die neuste Gehirn- und Wahrnehmungsforschung amerikanischer Wissenschaftler hat zum Glück Methoden entwickelt, die uns die Hoffnung geben, dass wir die Übersicht dennoch behalten können. Heute wissen wir:

Es ist möglich, ein Buch innerhalb einer Viertelstunde in entspannter Weise zu lesen und nachher intuitiv über die Inhalte zu verfügen. Und das Schöne ist, die meisten Menschen können diese Techniken erlernen und bis zu 25 000 Wörtern pro Minute mit ihrem Gehirn lesen. Damit können viele Menschen mehr vom Lesen und dadurch auch mehr vom Leben haben.

Menschen, die diese Techniken anwenden berichten:

Seit ich ganze Bibliotheken mit diesen neuen Methoden verarbeite, habe ich ein völlig verändertes Verhältnis zur Informationsaufnahme. Ich dachte früher, ich müsse Gedanken sofort ergreifen, damit sie nicht verschwinden. Heute weiss ich, dass sie im richtigen Moment wieder zur Verfügung stehen. (Abteilungsleiter sieben Monate nach einem Kurs).

Wenn ich die Bücher wieder aufschlage, um etwas nochmals genau zu lernen, kommt

mir das, was ich vor mir habe, wie gut bekannt vor. Im Vergleich zu früher verstehe ich viel mehr und lerne das alles viel schneller. (Ingenieurstudent über seine Fachliteratur).

Neuerdings werden auch in der Schweiz Seminare zur Anwendung der neuentwickelten photographischen Lesetechniken angeboten.

Dort lernen Sie: Bücher aller Art, Zeitungen, Zeitschriften, Fachliteratur, Handbücher, Expertisen auf neue und speditiv Art zu lesen. Sie gewinnen dabei bleibende Effizienz und persönliche Befriedigung bei der Lektüre. Die Seminare eignen sich – massgeschneidert – für berufstätige Leserinnen und Leser, für Menschen in der Umschulung, für Senioren, Jugendliche, Studenten, für Aktive in kulturellen Organisationen und Vereinen, für Schulen und den Buchhandel.

Zu den Kursinhalten gehören Methoden des Schnell-Lesens und auch das genussreiche Lesen: Diagonallesen, Speedreading, Lesen anhand von Zielen und Schlüsselwörtern. Und Sie erfahren, wie man Texte mit dem inneren Auge photographisch liest.

Sie erleben, wie Sie die Lektüre in Ihrem beruflichen und privaten Leben optimal integrieren, d.h. Ihr bisheriges Leben anreichern können.

Das Set von leicht erlernbaren Techniken kann Ihre Lesegewohnheiten qualitativ wie auch quantitativ verändern.

Der Kurs von insgesamt vier Tagen Dauer hat folgende Ziele:

- Ihre bisherigen Lesetechniken bewusst zu erleben und zu optimieren
- Ihren Umgang mit schriftlichem Material auf eine neue Basis zu stellen und damit zu verbessern
- Ihnen neue Lesetechniken zu vermitteln und diese mit Ihnen einzuüben
- Erinnerungstechniken aufzubauen, welche Ihre Intuition und Kreativität fördern;
- Ihre Selbstsicherheit im Umgang mit Information zu erhöhen.
- Ihre Freude am Lesen zu fördern, indem Ihre geistigen Fähigkeiten besser ausgeschöpft werden können.

Ablauf des Kurses

Unser Basiskurs dauert 2x2 Tage im Abstand von vier bis sechs Wochen (Freitag und Samstag). Falls Sie bereit sind, auch zuhause oder im Geschäft zu lesen, reicht dieser Zeitaufwand, um die neuen Lesemethoden nachhaltig zu erlernen und zu automatisieren. Die einzelnen Lerninhalte sind:

- Lesen und das Gehirn: bildliche Verarbeitung von Texten gegenüber innerem Auftragen;
- Übungen für den besseren tonalen Zugriff auf bildlich gespeicherte Information.
- Die sieben Schritte wie man an einen Text herantreten kann. Zielorientierung; Triage von Wichtigem und Unwichtigem; Überblick gewinnen; Stichworte notieren.
- Vom Haben zum Sein: Entspannt an ein Schriftstück herantreten. Schaffung optimaler Lern- und Lesebedingungen.
- Körperhaltungen: Atemtechniken und Methoden zur Anregung der visuellen Zentren; neurofunktionelle-physiologische Übungen nach Padovan; NLP-Übungen.
- Verschiedene Lesetechniken, die dem jeweiligen Text angepasst sind: Fingerlesen,

Diagonallesen, defokussiertes Lesen; konventionelle/unkonventionelle Methoden, «nomadisches Lesen».

- Lesen als Entspannung oder als konzentrierte Anstrengung.
- Primen: Die neuentdeckte Möglichkeit des Gehirns, bis zu 25 000 Wörter pro Minute photographisch zu lesen.
- Informationsverarbeitung: gehirngerechte Notizen und Erinnerungszettel machen.
- Zugangstechniken: Die Intuition so steuern, dass mit Hilfe des Unbewussten im richtigen Moment die richtige Information zur Verfügung steht.
- Lernblockaden: Einschränkende «Glaubenssätze» erkennen, welche Ihre Fähigkeiten, das Lernvermögen und die Lese-Kapazität schmälern, z.B. der Satz: «Was Hanschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr».
- Dazwischen: Informationen über das NLP (Neurolinguistisches Programmieren); über die Epochen der verschiedenen Lesetechniken; über die «warenkundlichen» Aspekte des Buches (Typographie, Format, etc.).
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben, vertiefen und automatisieren die im ersten Block erlernten Schritte in der Zeit zwischen den beiden Ausbildungsblöcken, sodass sie sich langsam ein neues Leseverhalten aneignen.

Die Anbieter dieses Kurses sind: Louis Ribaux, Buchhändler, St.Gallen; Claude André Ribaux, Projektmanager, Kursleiter und NLP-Trainer; Béa Ribaux, Logopädin, Spezialistin für Lernmethoden.

Nächste Termine: 29./30.11.96 und 24./25.1.1997, Kursort: St.Gallen. Veranstalter GO!, Innovative Trainings, Projekte, Organisationsentwicklung. Claude André Ribaux, Rosenbergstr. 73, CH-9000 St.Gallen. Tel. 071/223 81 53 und Tel./Fax 071/ 220 81 93. □