

Dank Übung und Tricks zum Lesestart

Lesen gehört im Beruf und im privaten Leben zu den Schlüsselfähigkeiten für unser tägliches Überleben.

von **CLAUDE RIBAUX**

Trotzdem schnitten Schweizer Schüler gerade in dieser Kerndisziplin bei der PISA-Studie relativ schwach ab. Für Menschen, die zu Stars der Informationsverarbeitung, somit des Lesens, werden möchten, gibt es glücklicherweise eine Vielzahl von Methoden für mehr Geschwindigkeit und ein erhöhtes Erinnerungsvermögen. Sicher gibt es bei Ihnen Lesestoff, den Sie schon einmal lesen wollten, ihn aber entmutigt weggelegt hatten! Erinnern Sie sich daran?

Wenn Sie nun zurückgehen in die Situation, als Sie sich vornahmen, eben diesen Artikel oder genau das Buch zu lesen. Was haben Sie sich vorgestellt? Und was verspürten Sie? Einige von Ihnen hatten sich wahrscheinlich vorgenommen: Ich will alles, was da drin

ist, wissen. Andere dachten vielleicht: Uff, das wird ein ganz schwieriges Ding. Eine dritte Gruppe mag sich unrealistische Vorgaben gesetzt haben: Bis heute Abend habe ich diese fünf Kapitel intus. Sind Sie nun bereit für ein kleines Experiment?

Wenn ja, gehen Sie innerlich nochmals zu diesem Lesestoff und formulieren Sie ganz klar ein Ziel, jetzt. Was ganz genau möchten Sie von diesem Text wissen? Wenn Sie eine Antwort notiert haben, überprüfen Sie, wie sich Ihr Verhältnis zu diesem Text geändert hat. Die meisten unserer Kurs-

teilnehmerInnen sind allein durch diesen kleinen mentalen Trick erleichtert. Die Beziehung zum Text hat sich verändert, denn das Angestrebte ist plötzlich greifbar. Auch der Leistungsdruck ist verschwunden, der vom ungewissen Anspruch des Textes ausging. An unseren Kursen lernen und üben Sie verschiedene Methoden des Schnell-Lesens und auch das genussreiche Lesen:

Lesen anhand von Zielen und Schlüsselwörtern. Und Sie erfahren, wie man Texte mit dem inneren Auge fotografisch liest. Aufgrund unserer Erfahrungen haben wir für Sie ein Set von leicht erlernbaren Techniken zusammengestellt, die Ihre Lesegewohnheiten qualitativ wie auch quantitativ verändern können.

In vier Schritten helfen wir ihnen, den Zustand des herkömmlichen Lesens hinter sich zu lassen: In einem ersten Schritt erfahren Sie den Unterschied zwischen Lesen ohne Ziel und der zielorientierten Informationsaufnahme. Zudem lernen Sie, die Leseumgebung so zu gestalten, dass es für Sie angenehm ist. Sie gelangen vom Haben zum Sein und treten entspannt an ein Schriftstück heran. Die Triage von Wichtigem und Unwichtigem, das Finden und Notieren von Schlüsselwörtern und das Stellen der richtigen Fragen steht im zweiten Teil auf dem Programm. Hier geht es insbesondere darum, das Gehirn so vorzubereiten, dass die neue gelesene Information am richtigen Ort andocken kann und auch Sinn macht. Denn erst, was Sinn macht, kann ich einordnen und im Gedächtnis halten.

Um für Sie die optimale Lesetechnik zu finden, testen Sie in einem dritten

Schritt verschiedene Methoden sehr praktisch, z.B. das Fingerlesen, das defokussierte oder fotografische Lesen, das Lesen mit Meta-Lesehilfetechniken, das Detaillesen, das «nomadische Lesen». Dabei fangen Sie an zu verstehen, dass sich Lesen in einer Balance von Entspannung und konzentrierter Anspannung bewegt. Menschen mit Konzentrationsschwierigkeiten dürfen wir beruhigen: Kleine Änderungen der Körperhaltung führen zu höherer Konzentration, Ruhe und dadurch auch zu einem sehr effektiven Leseprozess.

Auch an den Techniken der Informationsverarbeitung wird gefeilt: Wie machen wir gehirngerechte Notizen und Erinnerungszettel? Welche Vorbereitung muss ich treffen, um aus Daten Information zu generieren, um Wissen aufzubauen? Der vierte Teil des Programms beschäftigt sich dann mit dem Erinnern und Nutzen der aufgenommenen Information. Ganz besonders muss die Lesegeschwindigkeit geübt werden.

Alle diese und weitere Methoden erfahren Sie bei uns in Workshops, in kleinen Gruppen oder direkt im Coaching. Eine Auswertung unserer Veranstaltungen hat gezeigt, dass sich für die meisten KursteilnehmerInnen positive Resultate



Bild: pd

Claude Ribaux, lic. phil. I, Mediator, Organisationsberater. Nächste Lesekurse ab 8. Mai 2004. gotonlp@bluewin.ch oder Tel. 043 305 77 09.

ergeben haben: Sie können nun Lesestoff besser auswählen, d.h. auch ohne schlechtes Gewissen entsorgen. Sie lesen schneller und gehen mit Information allgemein spielerischer und souveräner um. Ein paar der TeilnehmerInnen sind zu echten Lesestars geworden.