

BRAINTRAINER PETRA M. BINDER

speedreading

WORKBOOK



NAME



Liebe/r SeminarteilnehmerIn,

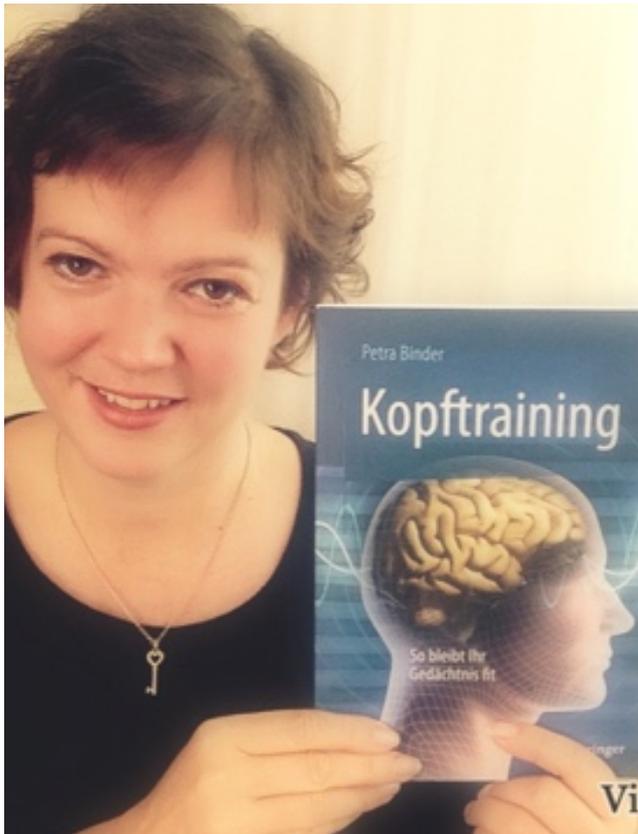
diese Unterlagen bitte unbedingt erst dann lesen, wenn die Referentin es vorgibt!!!

"Vorlesen" und "Vorarbeiten" auf "eigene Faust" kann den Erfolg des Seminars mindern.

Bitte führe jede Übung und Aufgabe gewissenhaft durch, da dadurch der Transfer des theoretischen Wissens in Dein praktisches Leben gewährleistet ist.

"Denken ist die härteste Arbeit, die es gibt. Dies ist wahrscheinlich auch der Grund, warum sich so wenige Menschen damit befassen!"

Petra M. Binder



Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin, Keynote-Speakerin und Buchautorin, gilt seit 2004 in Österreich als Experte für Brain-Management. In zahlreichen Seminaren motiviert und begeistert sie jährlich berufstätige Menschen aus unterschiedlichen Bereichen.

Spaß und Freude am Denken stehen im Vordergrund. Mit einfachen Bildern, Assoziationen und Eselsbrücken stattet sie Dein Gedächtnis aus, dass Du dieses optimal nutzen kannst und es flexibel und einsatzfreudig bleibt. Wie etwa das Merken von Namen zu einem Gesicht, den roten Faden bei einer freien Rede behalten oder Ordnung in seinen Kopf bringen.

Erfolg, sicheres Auftreten und Kompetenz sind keine Frage der Veranlagung, sondern des aktiven Trainings unserer grauen Zellen. So meisterst Du einfach und entspannt Deinen (Berufs-)Alltag.

Tätigkeiten

zert. Gedächtnistrainerin
Biomedizinische Analytikerin
Dipl. NLP-Practitionerin
Autorin
Trainerin für progressive Muskelentspannung
n. Jacobson

Mitglied bei

b2bnetwork
Xing
Frau in der Wirtschaft
brainguide

Ausgezeichnet durch
FirmenABC



Inhaltsverzeichnis

Deine Lesetechnik analysieren	- 15 -
Lesen lernen	- 25 -
Wie liest das Gehirn?	- 31 -
Das Gesetz der Gewohnheit	- 37 -
Das Gesetz der Veränderung	- 41 -
Motivation	- 47 -
Die 10 größten Lesefehler bearbeiten	- 53 -
Leseprobe 2	- 73 -
So liest das Auge	- 81 -
Leseprobe 3	- 95 -
Konzentration - Dein Joker	- 103 -
Leseprobe 4	- 147 -
Komplexes Lesen	- 157 -
Mindmapping	- 159 -
Assoziationsmodelle	- 163 -
Wiederholung	- 165 -
Pausen	- 171 -
Speed-Reading im Alltag	- 173 -
Meta-Lesetechniken	- 179 -
Leseprobe 5	- 183 -
Leseprobe 6	- 191 -

Entspannungsübungen:

Palmieren
Atemmeditation

Bewegungsübung:

Energie-Kicks
Jonglieren

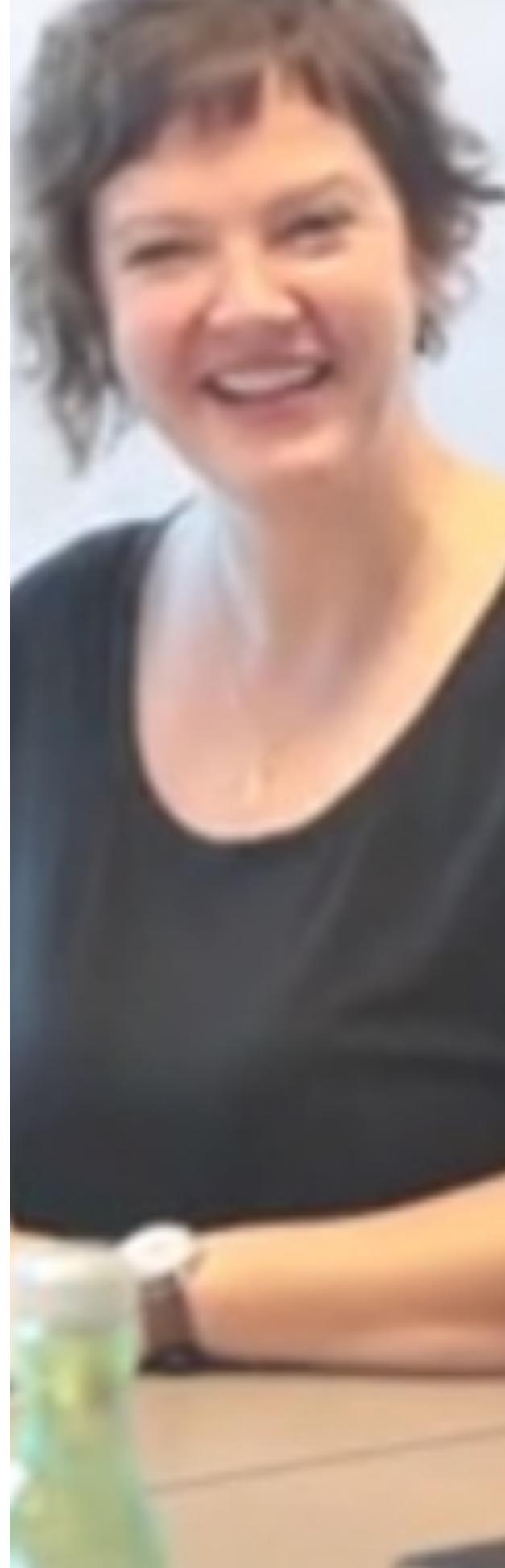
Bildquellen:

Archiv Braintrainer Petra M. Binder, Pixabay, Unsplash, Tony Buzan: Speed Reading

Braintrainer Speedreading | Copyright © 2017 Petra M. Binder | Alle Rechte vorbehalten

Bitte beachten Sie:

Der Aufbau und die Inhalte des Seminars ebenso die Seminarunterlagen sind von braintrainer petra binder urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nachahmung oder Nachbildung ist strengstens untersagt und wird rechtlich geahndet.



start-stop-boost - Liste

♥ DAS WERDE ICH STARTEN:

1

2

3

4

♥ DAS WERDE ICH STOPPEN:

5

6

7

8

♥ DAS WERDE ICH STÄRKEN:

9

10

11

12

START

DONE



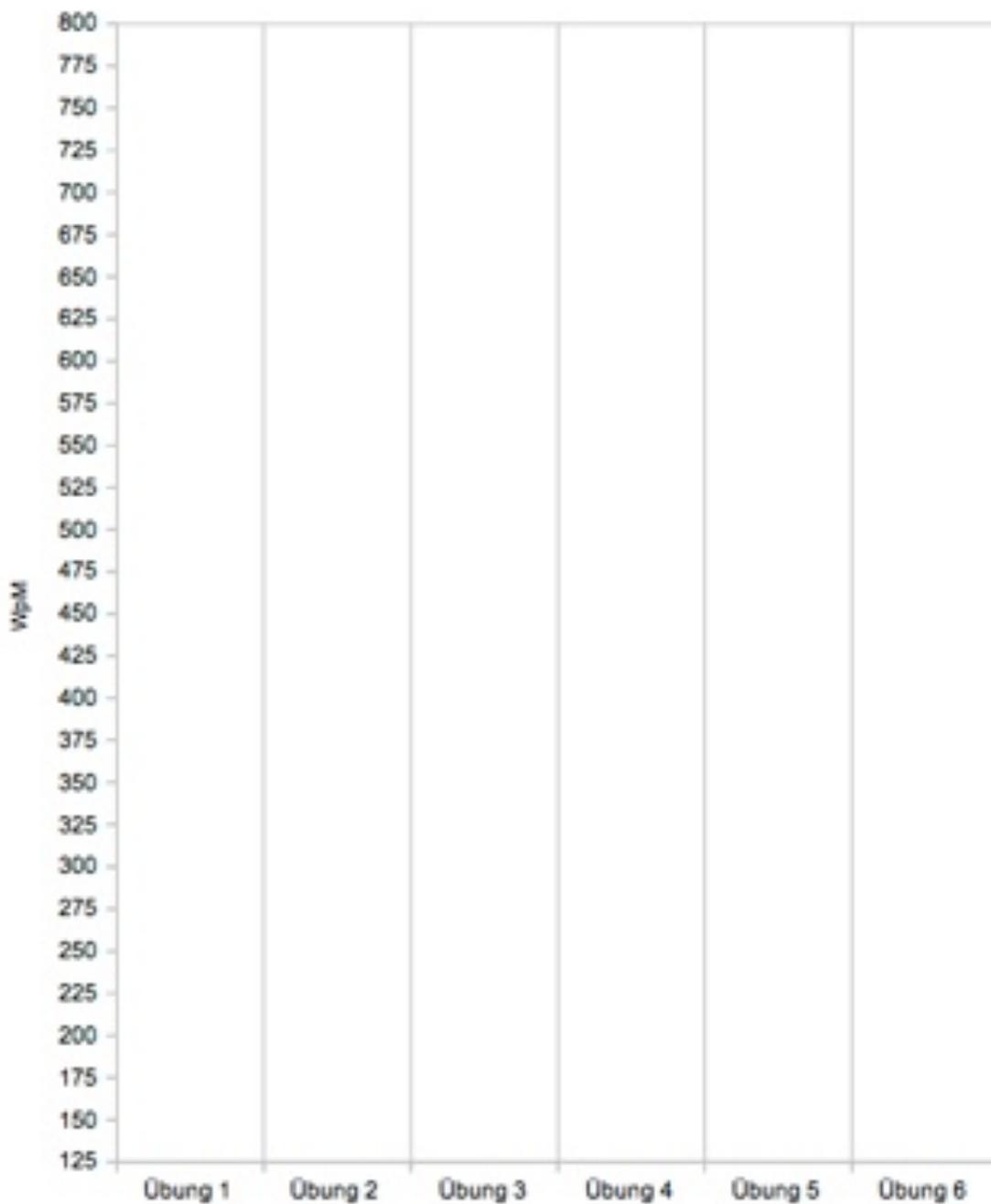
Die George Anderla Studie

Jahr	Einheiten Wissen
0 = Jesu Geburt	_____ Einheit Wissen
1500	
1750	
1900	
2000	
2003	
2006	
2009	
2012	
2015	
2018	

1, 2, 4, 8, 16.000, 32.000, 64.000, 125.000, 250.000, 500.000, 1 Mio

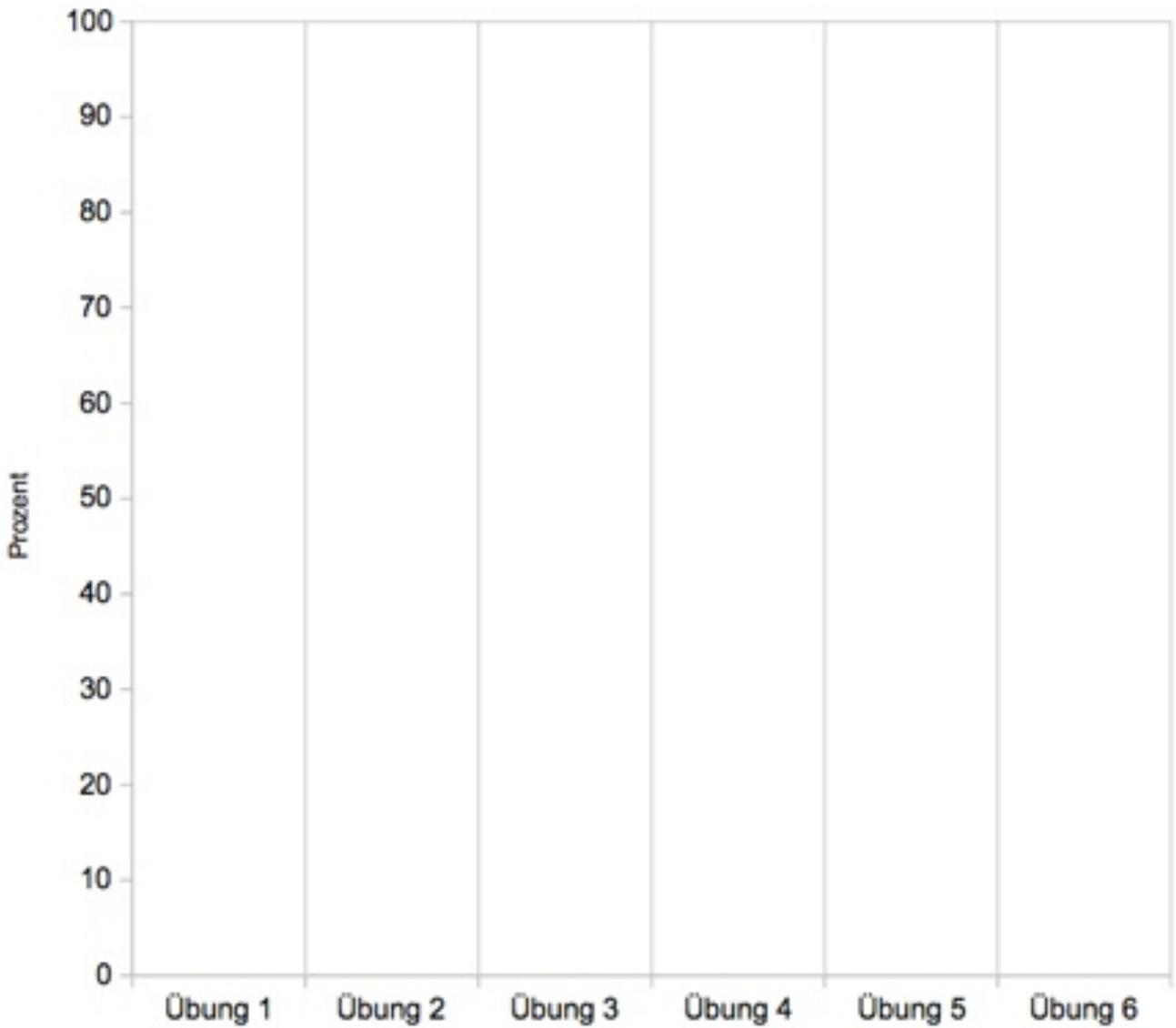
Erfolgskurve

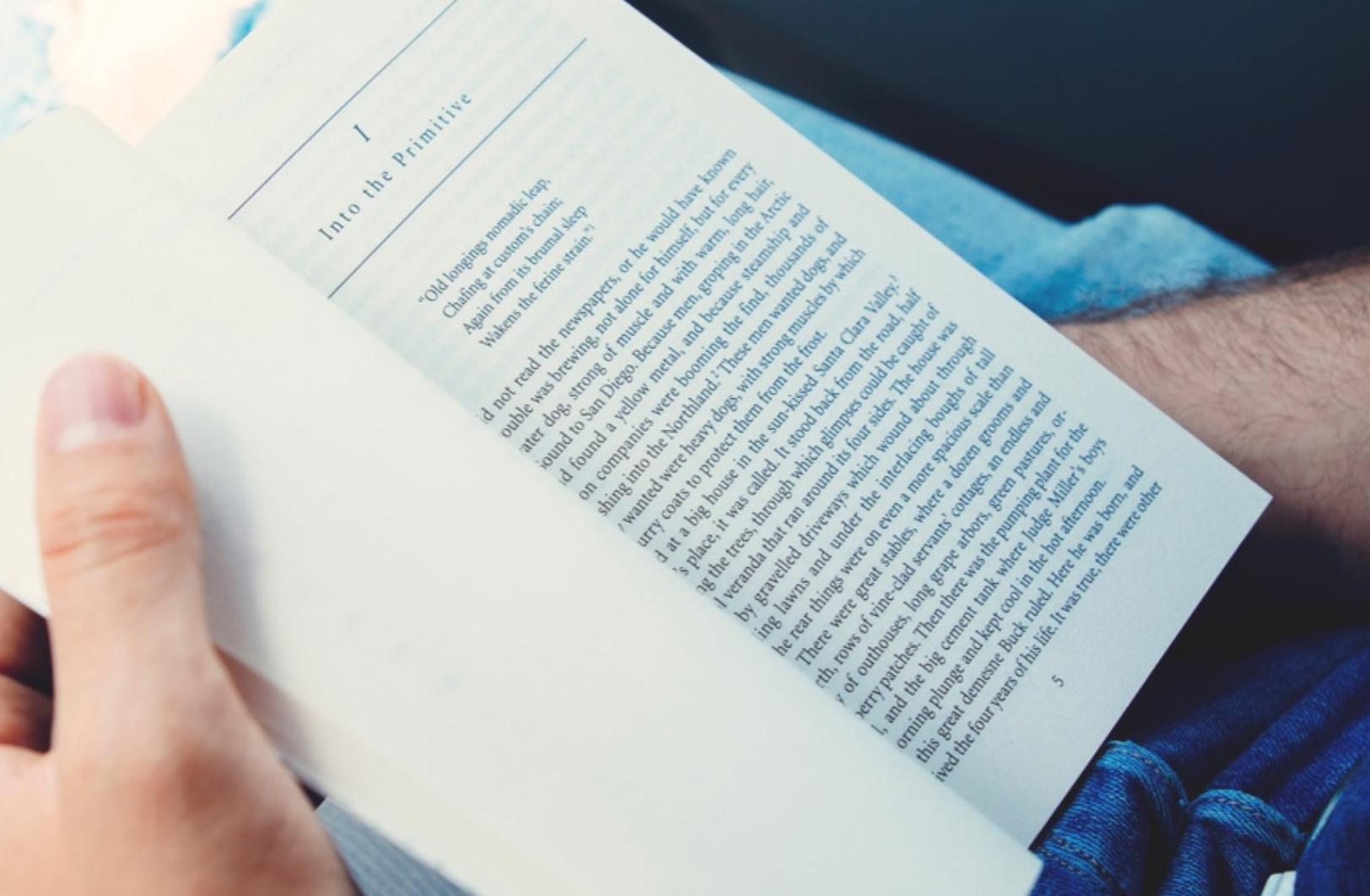
WÖRTER PRO MINUTE (WPM)



Erfolgskurve

TEXTVERSTÄNDNIS





Analyse Deiner Lese- geschwindigkeit

1. LESEPROBE

"DER KRIEG DER INTELLIGENZ" (BUZAN: SPEED-READING)

Benötigte Zeitspanne: _____ Sekunden.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier **1.430 Wörter**) durch die gestoppte Zeit (in Sekunden) dividierst und das Ergebnis mit 60 multiplizierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): _____
Anzahl der Wörter
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): _____

Trage dieses Ergebnis in Deine
Erfolgskurve!

Textverständnis

1. Die obersten 80% der britischen Firmen investieren beträchtliche Summen und Zeit in die Ausbildung ihrer Mitarbeiter.

2. Nationale Olympische Kader verwenden

- a. 20%
- b. 30%
- c. 40%
- d. 50%

ihrer Trainingszeit für die Entwicklung des positiven Denkens, für Mentaltraining und Visualisierung.

3. Die erste Person, der ein Regierungsportefeuille als Minister für Intelligenz gegeben wurde, war:

- a. Dr. Marion Diamond
- b. Dr. Luis Alberto Machado
- c. Dominic O'Brien
- d. Plato

4. Zahlenwerte sind vor allem eine Funktion der linken Gehirnhälfte.

5. Die Einsteins, Newtons, Cezannes und Mozarts dieser Welt waren erfolgreich, weil sie in erster Linie folgendes miteinander verbanden:

- a. Zahlen mit Logik
- b. Wörter mit Analyse
- c. Farbe mit Rhythmus
- d. Analyse mit Vorstellungsvermögen

6. Beim Mind Mapping stellen Sie:

- a. Ein Bild in den Mittelpunkt
- b. Ein Wort in den Mittelpunkt
- c. Nichts in den Mittelpunkt
- d. Immer ein Wort und ein Bild in den Mittelpunkt

7. Wenn Sie die neuen Schnelllese- und selektiven Lese-Techniken verwenden, sollten Sie neue Normalgeschwindigkeiten von gut:

- a. 500 Wörtern pro Minute
- b. 1.000 Wörtern pro Minute
- c. 10.000 Wörtern pro Minute
- d. 100.000 Wörtern pro Minute erreichen.

8. Die zwei Firmen, die neue intellektuelle Kommandozentralen für das Studium von Büchern aufstellen, waren:

- a. IBM und Coca Cola
- b. Digital and Nabisco
- c. Nabisco and Microsoft
- d. IBM and ICL

9. Gedächtnishilfen wurden ursprünglich erfunden von:

- a. Den Chinesen
- b. Den Römern
- c. Den Griechen
- d. Plato

10. Nach einer Zeitspanne von einer Stunde entsteht:

- a. Eine kurze Verbesserung im Informationsabruf
- b. Ein gleich bleibendes Niveau im Informationsabruf
- c. Ein kurzer Einbruch im Informationsabruf
- d. Ein schneller Einbruch im Informationsabruf

11. 24 Stunden nach einer Lernperiode gehen Detailinformationen im Prozentsatz von _____ verloren:

- a. 60 %
- b. 70 %
- c. 80 %
- d. 90 %

12. Die Anzahl Gehirnzellen im Durchschnittsgehirn beträgt

- a. 1 Million
- b. 10.000 Millionen
- c. 1 Million Millionen
- d. 1.000 Millionen Millionen

13. Der Cray-Computer kommt in seiner Gesamtrechenkapazität der Gehirnleistung nahe.

14. Dr. Marion Diamond bestätigte, dass es:

- a. Keinen Beweis für einen Verlust an Gehirnzellen im Alter bei normal aktiven und gesunden Gehirnen gibt
- b. Keinen Beweis für einen Verlust von Gehirnzellen im Alter bei jedem Gehirn gibt
- c. Keinen Beweis für einen Verlust von Gehirnzellen in Gehirnen unter 40 gibt.
- d. Einen Beweis für einen leichten Verlust an Gehirnzellen im Alter in normal aktiven und gesunden Gehirnen gibt.

15. Mit entsprechendem Training können statistisch bedeutende und ständige Verbesserungen im Denkvermögen bei Personen bis ins Alter von

- a. 60
- b. 70
- c. 80
- d. 90 Jahren erreicht werden

Anzahl richtiger Antworten: _____

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 15) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

Anzahl richtiger Antworten X 100
Textverständnis: _____
Anzahl aller Fragen

Dein Textverständnis in Prozent:

Trage dieses Ergebnis in Deine
Erfolgskurve!





Wie hast Du abgeschnitten?

LeserIn



Lesegeschwindigkeit (WpM)

10 - 100

150 - 250

400

800 - 1000

über 1000

Verständnis

30 - 50 %

50 - 70 %

70 - 80 %

über 80%

über 80%

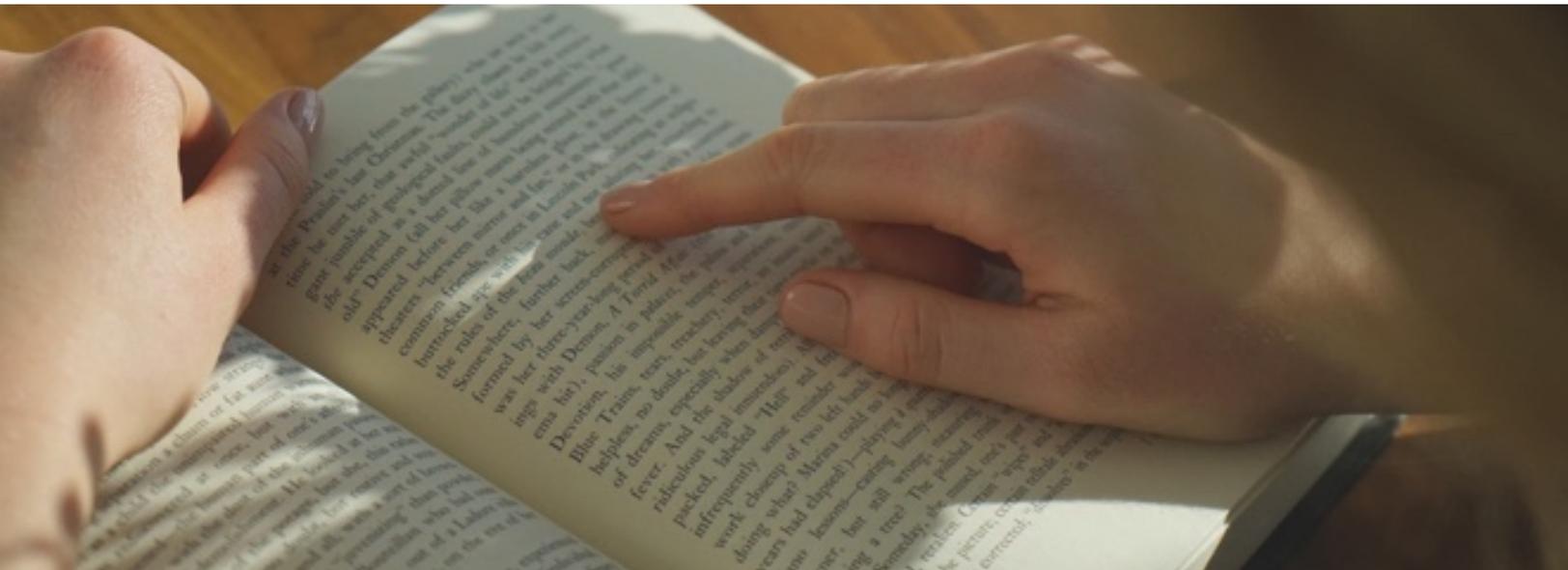


Lesen lernen

Lesen lernen und somit die Entwicklung und Förderung der Lesefreude und Lesekompetenz sind die Voraussetzungen für _____. Daher ist es eine der wichtigsten Aufgaben der Schule sowohl die Grundrechenarten als auch Lesen und Schreiben beizubringen.

Wie hast Du lesen gelernt? Kannst Du Dich noch erinnern, auf welche Art und Weise Du unterrichtet wurdest?

Hierfür gibt es verschiedene _____.



Lesemethoden

Die _____ Methode (meistgebräuchlich)

1. Bekanntmachung des Alphabets
2. Vorstellung des Klangs jedes Buchstabens
3. Bekanntmachung mit Buchstaben und Klängen im Wortzusammenhang solange bis zum richtigen Vokalisieren
4. Lautloses Lesen

Lautes Lesen:

Kinder lernen Buchstabe für Buchstabe lesen (ABC) mit Lautsprache a, b, c und nicht als ah, be, ce, de.

- Assoziation für die richtige Aussprache → Hören
- Vergleich, was habe ich gehört

Viele Kinder und sogar Erwachsene kommen nie über das Stadium der lautlosen _____ hinaus.

Die darüber hinauskommen, sprechen dennoch innerlich die einzelnen Laute aus. Man ist sich beim Lesen des Klangs jedes einzelnen Wortes bewusst.

Lesegeschwindigkeit = Sprechgeschwindigkeit

Die _____ ist um Vielfaches höher wie die Lesegeschwindigkeit.

Die Schau-und-Sprich-Methode

Man zeigt dem Kind ein Bild, wobei das Wort, das das Objekt bezeichnet, klar darunter geschrieben wird.

Danach wird um die richtige Antwort gefragt.



Die alten _____ konnten nur lesen, wenn sie laut vorgelesen haben. Aber Aristoteles konnte leise lesen. Sein Schüler Alexander der Große konnte auch leise lesen, was ihm einen enormen Vorteil verschaffte.

Was bedeutet Lesen-können wirklich?

Ist es nur Wörter erkennen und lautlos lesen? Man glaubt, lesen gelernt zu haben, aber es werden nur wenig weitere Infos vermittelt.

Dabei ist dies nur die erste Stufe des Lesens (= Kompetenzstufe I: Oberflächliches Verständnis einfacher Texte)

phonetische; Lippenbewegungen; Denkgeschwindigkeit; Griechen



Entwicklung des Speed-Readings

Ursprung: _____

Während des Ersten Weltkrieges hatten Air-Force-Taktiker herausgefunden, dass einige Piloten beim Fliegen nicht fähig waren, Flugzeuge in einiger Entfernung zu unterscheiden. Ein Tachistoskop wurde entwickelt. Es wirft Bilder in unterschiedlich kurzen Zeitabständen auf eine große Wand.

Tony Buzan hat diese Technik für das Speedreading herangezogen, so ist es als Flash-Card oder Tachistoskop Training bekannt.

Von 200 Wörtern → 400 Wörtern (Unterschied Grundschüler und Akademiker)

Berühmtester Speed-Reader



John F. Kennedy

Etwa 2000 WpM

Derzeitiger Weltrekord bei etwa _____ WpM

Anne Jones hat Harry Potter in 47 Minuten und einer Sekunde gelesen.

Wie liest das Gehirn?

Bewusst wird das Gesehene in der primären Sehrinde, die Deutung und Analyse (z.B. um Schrift zu erkennen) findet in der sekundären Sehrinde statt. Um das visuell Erkannte auch zu verstehen, bedarf es unbedingt einer Faserverbindung der sekundären Sehrinde mit dem _____ (sekundäre Hörrinde).

Während hier also das _____ der Sprache stattfindet (die sensorische Komponente des Sprechens), erfolgt die Gestaltung von Wortlaut, Satzbau und grammatischen Aspekte (motorische Komponente des Sprechens) im _____ . Ausfälle des Broca-Zentrums und des Wernicke-Zentrums haben unterschiedliche Arten von Sprechstörungen zur Folge.

Da die Sprachbildung mit dem Sprachverständnis untrennbar verbunden ist, kann das _____ Sprachzentrum seiner Aufgabe nur in engster Kooperation mit dem Wernicke-Areal nachkommen.

Wernicke - Sprachzentrum: Zentrum für das Sprachverständnis

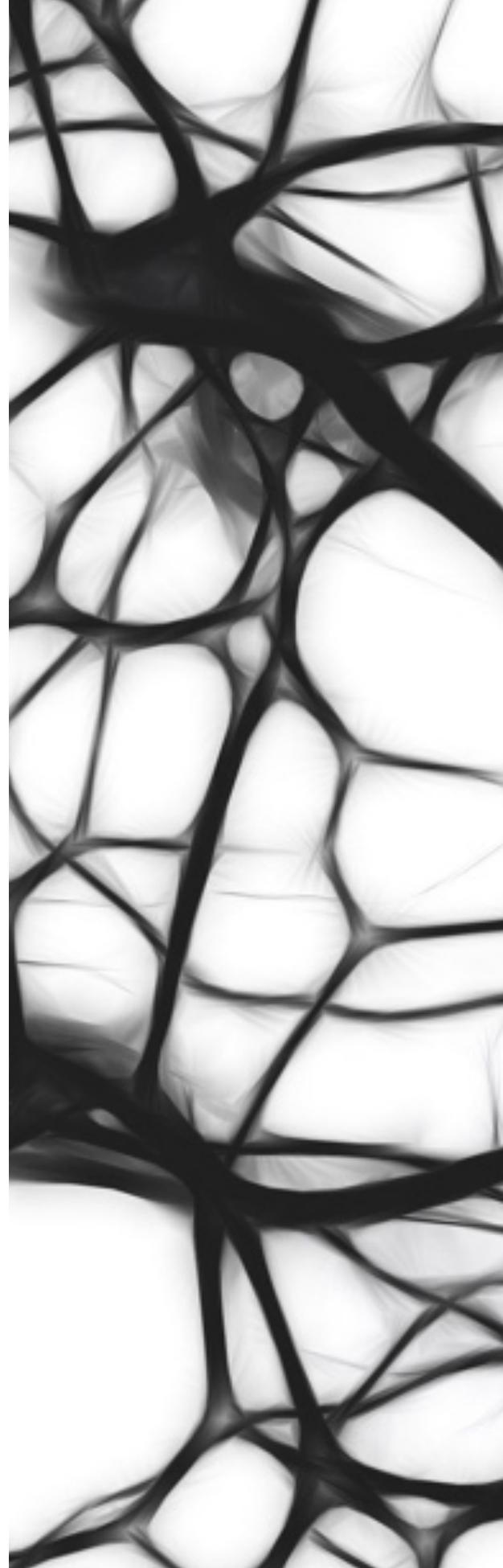
Broca - Sprachzentrum: Zentrum für die Sprachartikulation

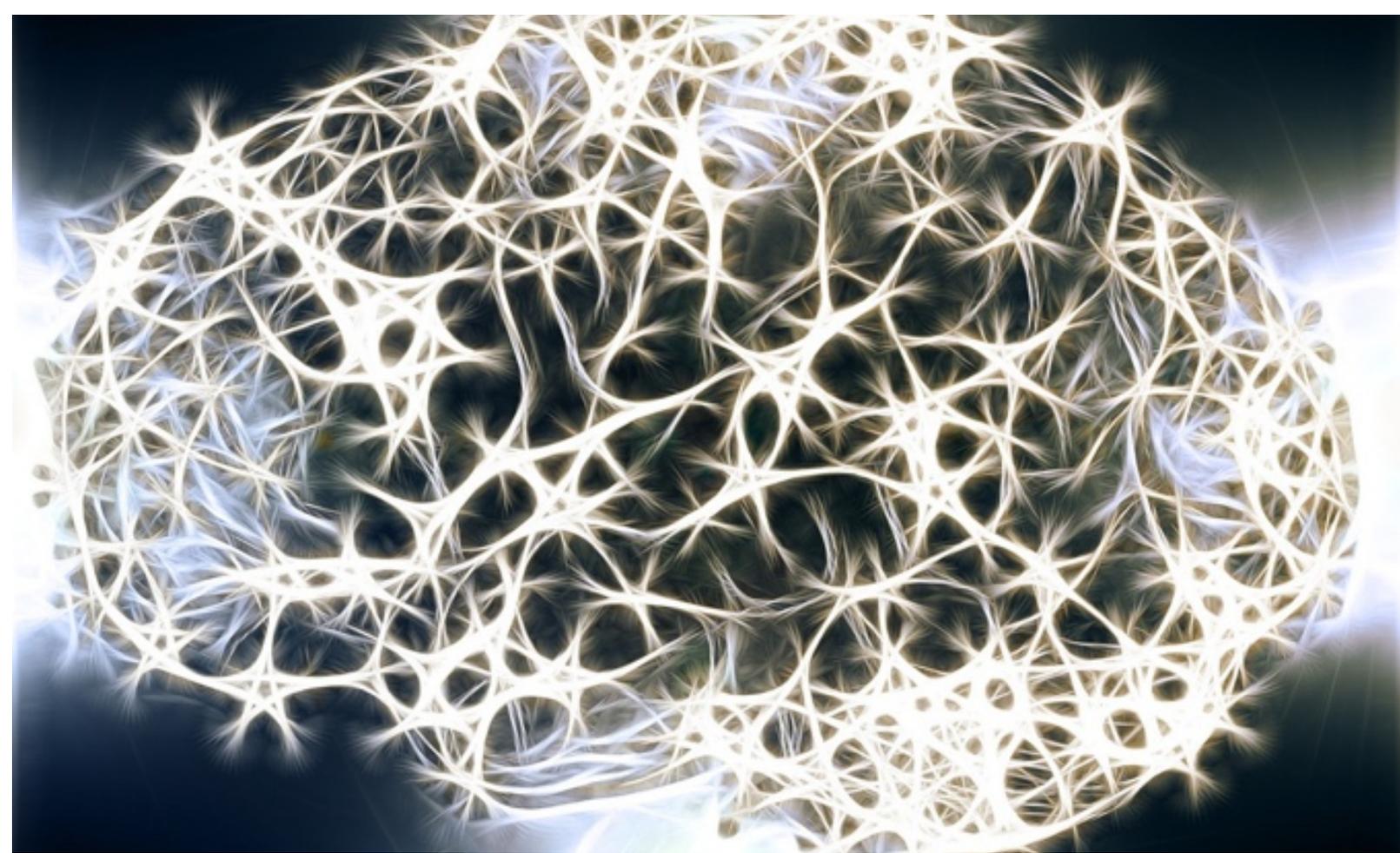
Benannt ist das Wernicke-Areal nach dem deutschen Neurologen Carl Wernicke (1848-1905), welcher es im Jahre 1874 erstmals beschrieb.

Das Broca-Areal ist nach dem französischen Chirurgen Paul Broca (1824-1880) benannt, der es 1861 entdeckte.

Später erlernte Zweitsprachen werden separat in benachbarten Hirnarealen nahe dem Broca-Areal gespeichert.

Wernicke-Zentrum; Sprachverständnis; Broca-Sprachzentrum; motorische





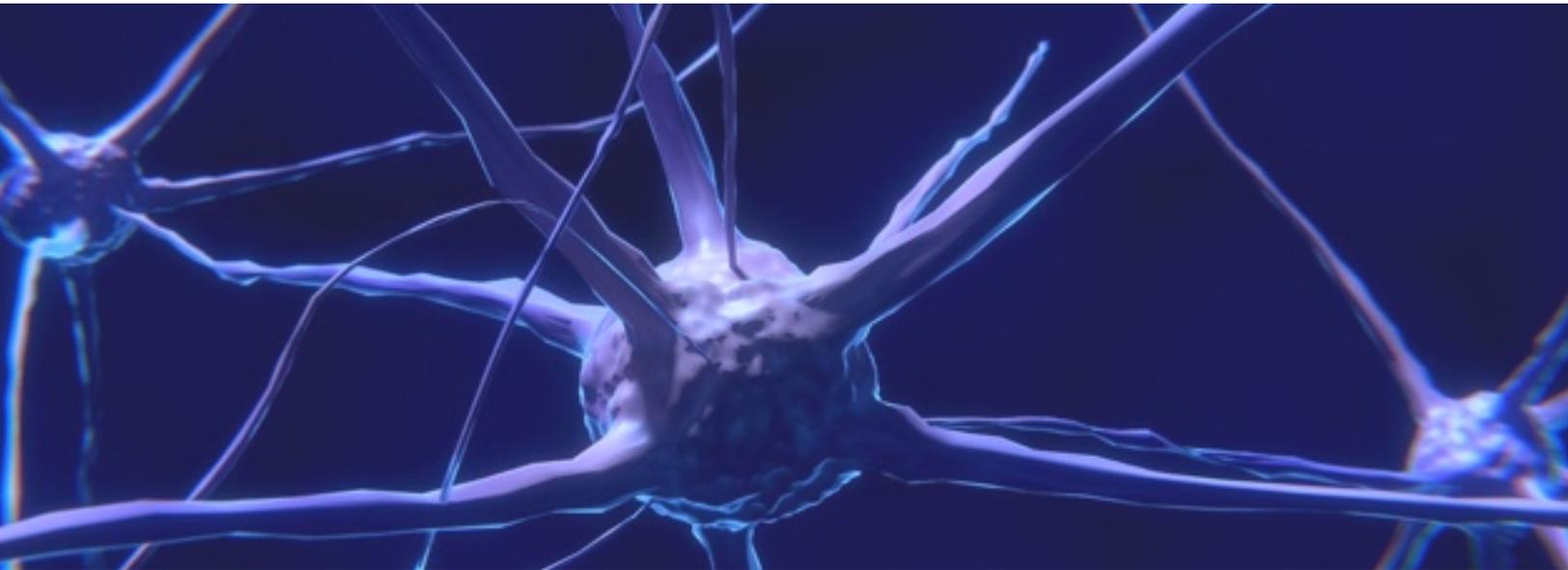
Um zu verstehen, wie Denkprozesse ablaufen und Informationen gespeichert werden, ist es hilfreich, die Struktur und Funktionsweise des Gehirns genauer zu betrachten.

Das Gehirn ist die komplexeste uns bekannte Struktur und das wichtigste Organ unseres Zentralnervensystems. In seinem Aufbau ähnelt es einer _____ und in seiner Konsistenz einem _____. Mit durchschnittlich 1.300 Gramm macht es gerade mal _____ Prozent des Körpergewichtes aus. _____ Prozent des Blutes werden vom Herzen in das Gehirn gepumpt und damit 20 Prozent der uns bereitgestellten Energie.

Walnuss; Pudding; 2; 20; 100 Milliarden; 20 - 40%

Ein unterschätztes Wunderorgan...

Die _____ Gehirnzellen verbrauchen den größten Teil der im Körper verfügbaren Glucose (Traubenzucker). Um unsere 'grauen Zellen' optimal in ihrer Arbeit zu unterstützen, bedarf es außerdem einer reichlichen Sauerstoffzufuhr durch regelmäßige Bewegung (_____ des Gesamtsauerstoffbedarfs) sowie einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Wasser (mind. 2 Liter/Tag).



Von der rechten und linken Seite oder doppelt gemoppelt...

Das Großhirn, das den Hauptteil des Gehirns ausmacht, teilt sich längs in eine rechte und eine linke Hälfte, in die beiden _____. Verbunden durch einen Strang aus weißen Nervenfasern, den _____ (Corpus callosum), werden hier wichtige Informationen ausgetauscht. Erst das Zusammenspiel beider Gehirnhälften macht _____ und korrekte _____ überhaupt möglich.

Mit zunehmendem Alter dominiert bei Westeuropäern leider die _____ Hemisphäre. Dies bedeutet, dass wir versuchen, Informationen rational abzuspeichern. Da aber dieser Teil des Gehirns nur beschränkt aufnahmefähig ist, fällt es uns schwer, mehrere, gleichzeitig eintreffende Informationen zu verarbeiten und dauerhaft zu speichern.

Die _____ Gehirnhälfte dagegen hat kaum eine Aufnahme-Begrenzung. Wenn es gelingt, die kreative Gehirnhälfte beim Speichern verstärkt miteinzubeziehen, können wir viele Informationen schneller und langfristiger behalten und auch abrufen.

Das Gesetz der _____



Beim Fehlen einer klaren _____, irgendetwas zu _____, gehen wir den _____ Weg immer weiter.
_____ % von allem, was wir tun, ist reine Gewohnheit.



So entstehen Gewohnheiten

1. Alle _____, die wir über unsere Sinnesorgane aufnehmen, werden _____.
2. Alles, was _____ lang als Information aufgenommen, getan oder gedacht wird, _____ eine Gewohnheit zu werden.
3. Im Schnitt dauerte es _____, bis Du die neue Aufgabe _____ ausübst. Ein Tag _____ wirft Dich nicht entscheidend zurück - gönnst Du Dir jedoch häufiger eine Auszeit, wirkt sich das negativ auf den Automatismus aus.
4. Falls Du also eine _____ einüben willst, solltest Du möglichst _____ Tag nachgehen - ohne Dich darüber zu ärgern, wenn Du mal einen oder zwei Tage pausierst. Leicht wird die _____ aber sicher nicht - dafür ist unser Gehirn viel zu sehr an Routinen gewöhnt.
5. Um ein Experte, ein Meister zu werden, benötigt man _____ Übungsstunden!

Das Gesetz der Veränderung



Jede menschliche Veränderung erfolgt durch:

1. -----

2. -----

3. -----

Erkenntnis haben; Entscheidung treffen; es tun



Mache Dir Dein **WARUM** - Deine Motive bewusst, dann ergibt sich das WIE.

Welche Wünsche erfüllen sich, wenn ich jetzt die Ärmel hochkrempel und zupacke?

Meine 3 besten Gründe:

1. -----
2. -----
3. -----



Erfolg hat 3 Buchstaben:



J.W.V.GOETHE

NUL



Motivation

Jeder von uns kennt das großartige Gefühl, wenn man für eine Sache „brennt“ und total motiviert ist, etwas Bestimmtes zu erreichen. Schon Laotse hat gesagt: „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg!“ Und um ein herausforderndes Ziel zu erreichen, müssen wir alle Kräfte mobilisieren. Ziele und Wünsche sind in unserem Leben allgegenwärtig, also könnte man meinen, diese Feststellung ist banal. Ganz so trivial scheint die Sache aber doch nicht zu sein.

Ziele definieren



Boost to success

Wann motiviere ich mich?

Mehrmals am Tag
In der Schlussphase des Entspannungstraining
Vor dem Einschlafen
Nach dem Aufwachen

6 Schritte zum Erfolg

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Auf die Plätze, fertig, los...

Durch Angewohnheiten, die in der Schule geprägt wurden, oder durch verschiedene Ratgeber haben viele Menschen noch nie versucht, die Tageszeit herauszufinden, zu der sie am besten lesen, arbeiten oder studieren können. ----- mit unterschiedlichen Uhrzeiten, um so Deine individuelle -----
----- zu ermitteln.

Innere und äußere -----

Schon Telefonanrufe, nicht notwendige Pausen, laute Geräusche und geringere Ablenkung können Deinen Konzentrations- und Verständnisfluss unterbrechen.

Ebenso persönliche Probleme, Ängste und Unbehagen stören Deinen -----.

Schalte mögliche viele externe Störquellen aus und versuche eine ruhige, friedliche und wachsame Innere Einstellung zu schaffen, damit diese dem Lesen förderlich ist.

Kopfschmerzen, Erkältung oder sogar eine Grippe im Anmarsch? Schon bei kleinen körperlichen Wehwechen ist unser Gehirn nicht voll leistungsfähig und wir fühlen uns schlapp und müde. DU und Deine Gesundheit stehen im Vordergrund! Krank schadest Du Dir nicht nur selber, sondern bist auch
-----.

Die 10 größten _____



Fluch oder Segen?

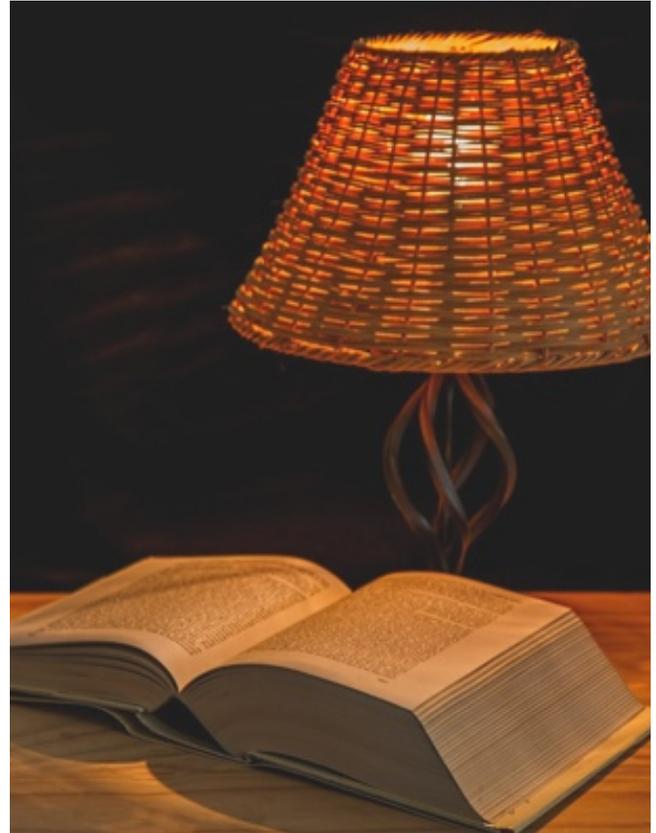
600 Mails, 20 Dokumente und 15 Tabellen-Kalkulationen – so viel „Output“ liefert ein deutscher Büroarbeitnehmer durchschnittlich pro Monat. Vor allem die digitale Kommunikation nimmt in deutschen Unternehmen immer mehr zu. (Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung)

Geht man von einer durchschnittlichen Bearbeitungszeit von drei Minuten pro Mail aus, kostet der elektronische Briefverkehr allein rund _____ **Arbeitszeit pro Tag.**

So verbringt jeder durchschnittlich täglich **36 Minuten** damit, nach Informationen zu suchen. Ein Drittel der Befragten sucht sogar eine Stunde und länger. Hoch gerechnet aufs Jahr sind das **144 Arbeitsstunden oder rund _____.**

Fehler: 1 1/2 Stunden; 2 Kalenderwochen

Schlechte Umgebungsbedingungen



1. DEIN _____

Du verbringst an diesem Platz die meiste Zeit Deines Arbeitslebens. Statte daher diesen nach Deinen _____ und _____ entsprechend aus. Hell, geräumig, angenehm, funktional, so dass Du Dich dort gerne aufhältst. Da unser Gehirn assoziativ arbeitet, richte Dir auch zuhause einen Arbeitsplatz ein. So weiß Dein Gehirn sofort, jetzt wird gearbeitet und fährt die Konzentration hoch.

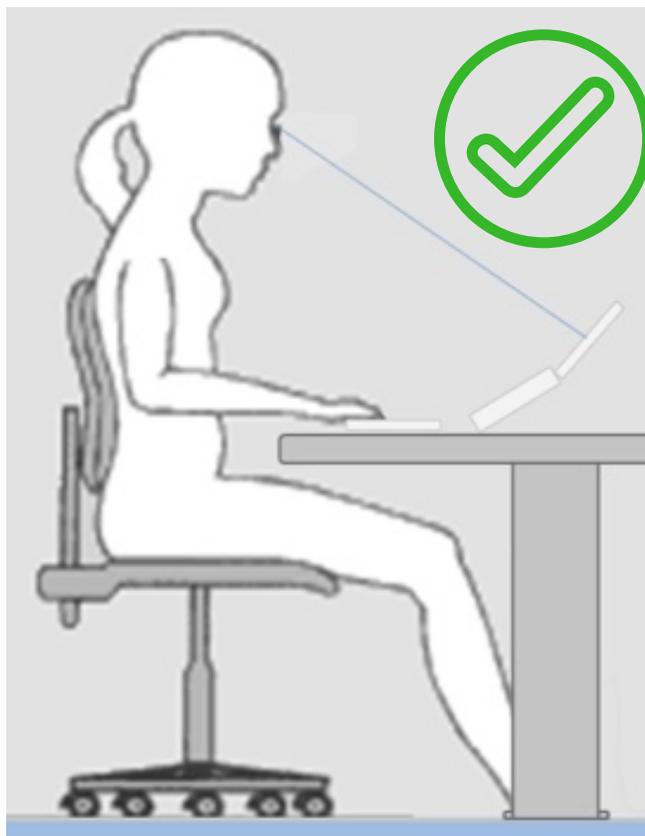
2. _____

Lesen unter der Bettdecke mit Taschenlampe war zwar in Kindheitstagen abenteuerlich, aber solche Lesebedingungen fördern nicht unsere Aufmerksamkeit. Unter die besten Lichtquellen fällt immer noch das _____, sodass Du den Text problemlos wahrnehmen kannst. Künstliches Licht sollte über Deine _____ gegenüber der Hand einfallen, um Glanz und Schatten zu vermeiden.

Arbeitsplatz; Bedürfnissen; Wünschen; Vorstellungen; Lichtverhältnisse; Tagesslicht; Schulter

Schlechte Körperhaltung

Fehler Nr. 2



Körperhaltung

Beobachte Dich mal, wie Du über Deinen Aufgaben sitzt. Schräg, lümmelnd, Füße überkreuzt... Alles Positionen, die Deine Konzentration senken anstatt steigern lassen! Zusammengesackte bzw. liegende Positionen liefern zusammen mit Deinem Innenohr und den Gleichgewichtsmechanismen dem Gehirn die Information, dass es Zeit zum Schlafen ist. Oder warum glaubst Du, schläfst Du manchmal gerne nach ein paar gelesenen Seiten im Bett ein?

In der richtigen Lesehaltung sitzen bedeutet:

Mach es Dir schon im Vorfeld nicht zu bequem! Der gemütliche Couchsessel mit gekippter Rückenlehne passt für diese Aufgaben nicht. Somit wähle einen Stuhl, der weder zu hart noch zu weich ist und eine gerade Lehne bietet. Stelle die Oberschenkel parallel zum Boden, die Füße stehen flach und der Rücken ist gerade. So erhält das Gehirn die größtmögliche Menge an Glucose und Sauerstoff aus dem Blut. Der Fluss elektrischer Energie entlang der Wirbelsäule optimiert zusätzlich die Kraft Deines Gehirns. Wenn der Körper aufrecht ist, ist das Gehirn wach und weiß, dass etwas Wichtiges passiert. **JA, DU KANNST AUCH IM STEHEN LESEN!**

Der Abstand der Augen zum Lesematerial soll ungefähr 50 cm betragen. Damit die Augen die zentrale und periphere Sicht optimal nutzen, winkle das Buch leicht an.

A&O - Lesen

Der nächste Fehler ist, Du willst _____ lesen. Du beginnst mit der ersten Seite und liest freudig ohne irgendeinen _____ zu haben, los. Du liest und liest in der Hoffnung, die wichtigen Stellen rauszufinden. Diese Art des Lesen nennt man auch das _____.

Was glaubst Du? Wieviel Zeit vergeudest Du damit, alles zu lesen?

Daher empfehle ich Dir, nach dem _____ heranzugehen. Das Paretoprinzip, benannt nach Vilfredo Pareto (1848-1923), auch Pareto-Effekt, 80-20-Regel, besagt, dass _____ der Ergebnisse mit _____ des Gesamtaufwandes erreicht werden. Die verbleibenden _____ der Ergebnisse benötigen mit _____ die meiste Arbeit.

Somit bringen Dir 20 % Deines Informationsmaterials 80% der Ergebnisse! Du brauchst nicht alle Artikel zum gleichen Thema lesen, wenn zu 80% die Information in nur anderen Worten wiedergegeben wird.

Schaffe Dir einen Überblick über Dein Informationsmaterial und wähle dadurch Deine 20% an wichtigem Material, um 80% Output zu erhalten.

ALLES; Überblick; Hoffnungslernen; Paretoprinzip; 80%; 20%; 20%; 80%; 80%; 20%; 20%; 80%



Fehler Nr. 4

Keine _____

Du möchtest herausfinden, ob ein Text für Dich zur weiteren Lektüre _____ ist.

= Orientierendes Lesen

Du orientierst Dich an Überschriften, Graphiken etc. und _____ kurz den Text. Auch Textsorte oder Länge tragen dazu bei, dass Du Dir eine erste Vorstellung von dem Text machen kannst. _____ dann, ob Du den Text genauer lesen möchtest.

Du möchtest möglichst rasch die _____ eines Textes erfassen.

= Kursorisches Lesen

Du überfliegst den Text und versuchst dabei, die wesentlichen Informationen des Textes zu verstehen. Orientiere Dich an den _____, ggf. Randhinweisen bzw. der Hauptinformation.

Du suchst _____ nach einer Information.

= Selektives Lesen

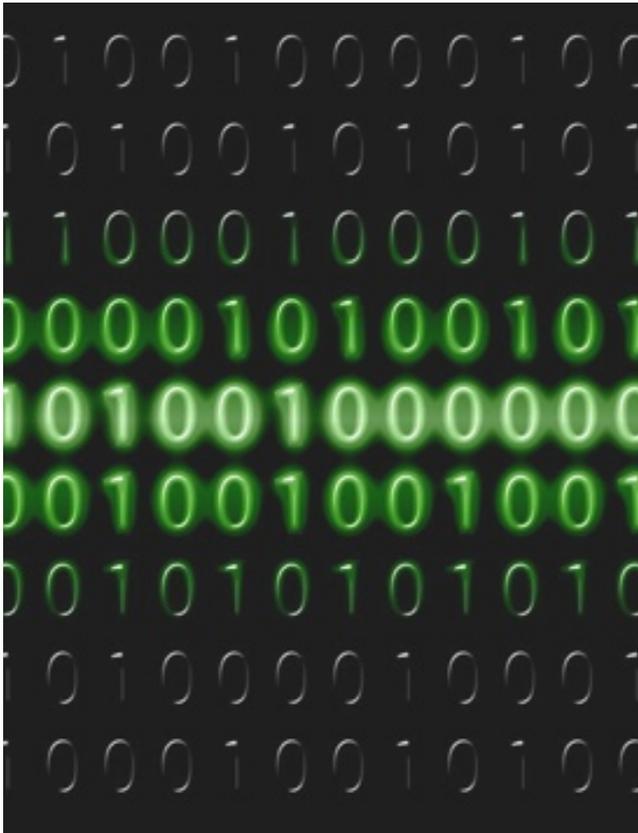
Du nutzt das Inhaltsverzeichnis, die Überschriften, Zwischenüberschriften, Bilduntertitel etc., um die gesuchte Information zu erhalten. Richte Deine Aufmerksamkeit nur auf _____ für die gesuchte Information. Blende alle in diesem Zusammenhang irrelevante Information aus.

Du möchtest einen Text _____ verstehen.

= Totales Lesen

Wenn Du einen Text im Detail verstehen willst, lese ihn konzentriert und schlage Wörter nach, die zum Textverständnis notwendig sind.

Speicherplatz ist

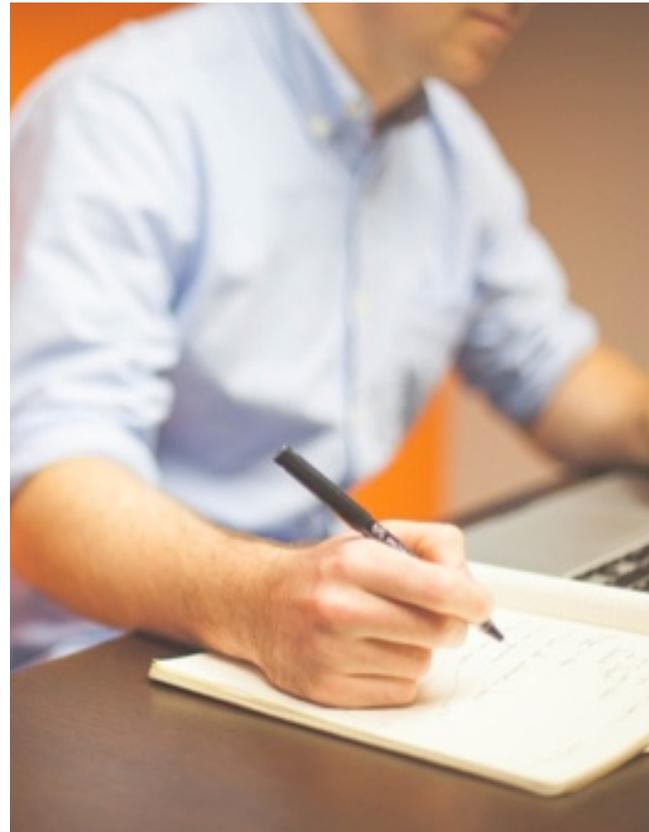


Du liest und liest und am Ende kannst Du Dich nur an _____ erinnern? Du zweifelst schon an Dir und Deinem Gedächtnis, was sich für Dich mehr motivationshemmend als steigernd auswirkt. Ich kann Dich beruhigen, mit Deinem Gedächtnis ist alles in Ordnung und der geringe Speicherplatz im Kurzzeitgedächtnis ist ganz normal. Ebenso die sehr hohe _____ nach _____. Nach einer Stunde sind fast _____ Deiner gespeicherten Daten im geistigen Papierkorb. Dies ist eine einfache Schutzfunktion des Gehirns vor der Informationsflut.

Nur eine bestimmte Anzahl von Informationseinheiten (_____) können für einen gewissen Zeitraum von 20 Sekunden bis 20 Minuten kurzzeitig abgespeichert werden. Ob diese ins Langzeitgedächtnis oder in den Papierkorb gelangen, hängt von Deiner _____ ab.

voll; wenige Brocken; Vergessensrate; 60 Minuten; 60%; 7 +/- 2 Informationen; Trainingsart

Keine _____



Hast Du wirklich während Deiner schulischen Laufbahn gelernt, wie Du konstruktiv mit der _____ eines Textes umgehst? Ja? Gratulation, denn dann gehörst Du nicht zu der Mehrheit, die Texte nur lesen und glauben, dies ist der direkte Weg ins Gedächtnis.

Keine Notizen, keine graphischen Bilder, kein Memorieren. Ohne _____ Arbeitsmethoden geht eine hohe Rate an Informationen verloren. Je mehr Sinne (_____) Du beim Abspeichern verwendest, desto erfolgreicher wirst Du beim Abrufen sein.

Lege Dir in Zukunft Papier und Stift bereit, um nachhaltig die wichtigsten Informationen aus dem Text rauszuholen, zu notieren, um so den roten Faden zu behalten.



Das gedankliche Mitsprechen (Subvokalisieren) während des Lesens gehört zu den größten Hindernissen, die jeder Schnell-Leser bewältigen muss.

Wenn Du jedes Wort innerlich aussprichst, dann ist es sehr schwer bis unmöglich, deutlich schneller zu lesen, als Du sprechen kannst.

Das durchschnittliche Sprechtempo beträgt 150 Worte pro Minute - man geht davon aus, dass der normale Leser durchaus 600 Worte pro Minute lesen könnte - wenn er denn nicht subvokalisieren würde.

Steigere Deine _____, um so das Subvokalisieren zu reduzieren!

Nun kann man die Subvokalisation zwar kaum zu 100 Prozent ausschalten - bei komplizierten oder selten gelesenen Wörtern wirst Du möglicherweise auch in Zukunft „mitsprechen“ - aber selbst wenn Du noch ein paar Worte „hörst“, wirst Du schneller sein als jetzt.

Positiver Aspekt: Mitsprechen kannst Du als _____ nutzen.

Subvokalisation; Lesegeschwindigkeit; Erinnerungshilfe

Lesen ohne



Da sich das Auge beim Lesen nicht gleichmäßig von einem Wort zum nächsten bewegt, sondern vor und zurück springt, geht Zeit verloren.

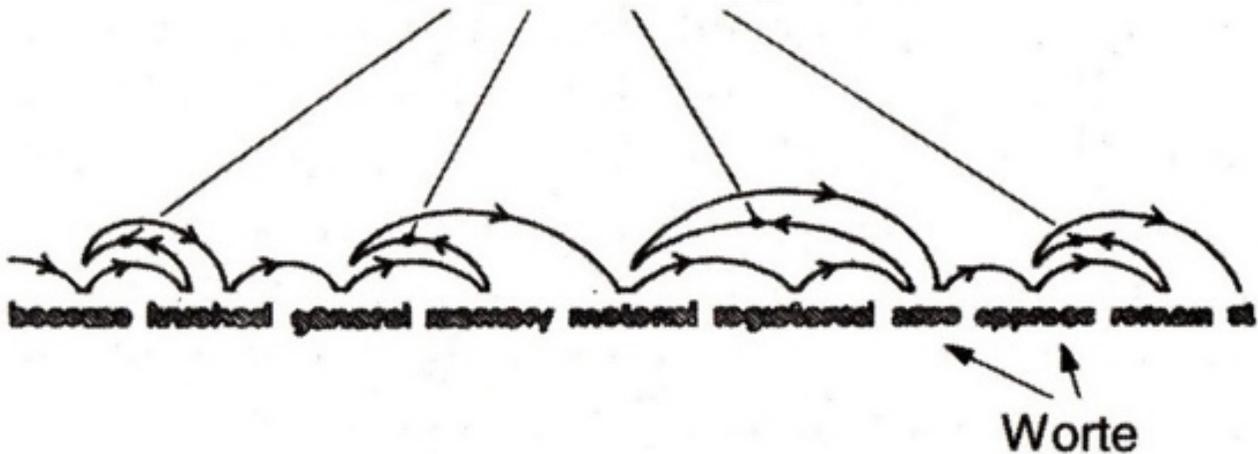
Führe einen _____ der unter der zu lesenden Zeile entlang, um das Auge einzufangen, dem Hin und Her ein Ende zu machen und Deine _____ und _____ aufrecht zu erhalten.

Wundere Dich nicht, Du wirst Dich wieder wie in der Grundschule fühlen. Jedoch verwende keinen Finger, denn der ist zu groß und blockiert die Sicht, sondern eine schmale Lesehilfe. Am besten geeignet ist ein langer, dünner Gegenstand, z.B. dünne Feder, Bleistift, Esstävchen oder Stricknadel.

Verwende bitte **kein** _____ oder _____ als Lesehilfe, dies würde den Text abdecken und Dein _____ für künftige Übungen einschränken.

Lesehilfe; Stift; Konzentration; Aufmerksamkeit; Lineal; Blatt Papier; Blickfeld

_____ oder Zurückspringen



Spare 1/3 Deiner Zeit

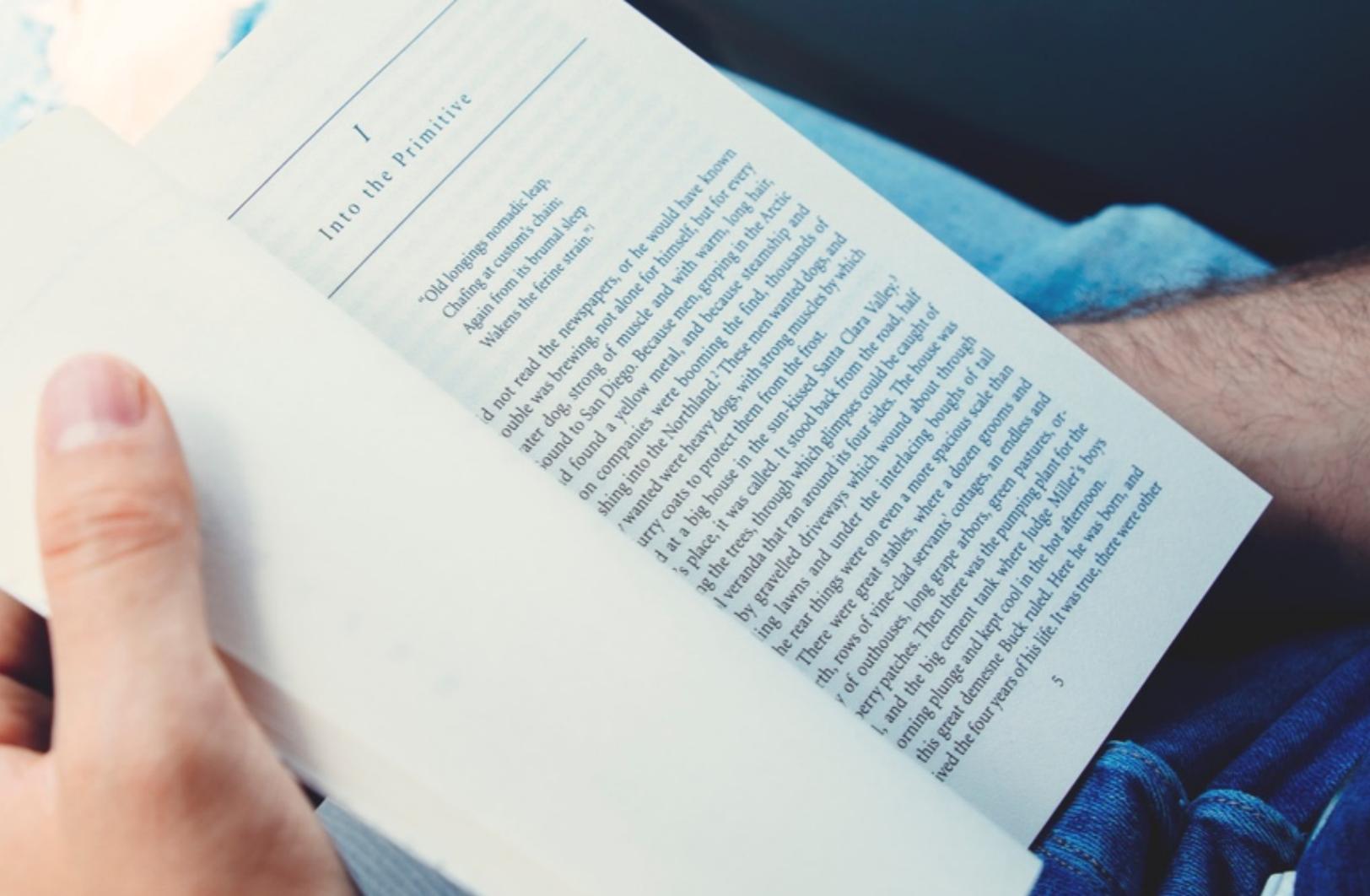
Regression ist dann der Fall, wenn Du einen Text _____ liest. Du kennst dies bestimmt. Du liest eine Seite und bemerkst plötzlich, dass Du den Inhalt nicht aktiv wahrgenommen hast und musst zurück springen. Manchmal handelt es sich dabei nur um ein Wort oder eine Zeile, manchmal um einen gesamten Absatz und manchmal auch um ein gesamtes Kapitel.

Dies hat 2 Ursachen:

Deine _____ war sichtlich zu langsam, wenn Du beim Lesen noch Zeit hattest wegzudenken. Dein Gehirn ist _____ und braucht mehr Abenteuer. **Somit rauf mit der Lesegeschwindigkeit und lagere störende Gedanken aus! Unerledigte Aufgaben gehören auf Deine _____.**

Meistens ist es weniger eine Sache des Verstehens als eine Sache des _____ **in das eigene Können Deines Gehirns.** Du glaubst nur, noch mal lesen zu müssen, um die Information zu verstehen. **Zwing Dich selbst, den Text nicht nochmals zu lesen, erhöhe Deine Lesegeschwindigkeit und behalte den gleichmäßigen Rhythmus der Augenbewegung bei.**

Überzeuge Dich selbst von Deinem Wunderorgan "Gehirn"!



I
Into the Primitive

"Old longings nomadic leap,
Chafing at custom's chain;
Again from its brumal sleep
Wakens the ferine strain."

id not read the newspapers, or he would have known
ouble was brewing, not alone for himself, but for every
ater dog, strong of muscle and with warm, long hair,
ound to San Diego. Because men groping in the Arctic
id found a yellow metal, and because steamship and
on companies were booming the find, thousands of
wanted were heavy dogs, with strong muscles by which
urry coats to protect them from the frost.
d at a big house in the sun-kissed Santa Clara Valley,
s place, it was called. It stood back from the road, half
g the trees, through which glimpses could be caught of
d veranda that ran around its four sides. The house was
by gravelled driveways which wound about through
ing lawns and under the interlacing boughs of tall
he rear things were on even a more spacious scale than
There were great stables, where a dozen grooms and
r of outhouses, long grape arbors, green pastures, or-
erry patches. Then there was the pumping plant for the
l, and the big cement tank where ludge Miller's boys
orming plunge and kept cool in the hot afternoon.
this great demesne Buck ruled. Here he was born, and
ived the four years of his life. It was true, there were other

Vermeide 4 Fehler

2. LESEPROBE

"DIE MACHT DER SPIEGELNEURONEN" (WIFI WIEN: ING. FRANZ STADLER)

Vermeide die häufigsten 4 Lesefehler (Subvokalisierung, Lesehilfe, Regression, Körperhaltung) und lies den Text so schnell wie möglich.

Benötigte Zeitspanne: _____ Minuten.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 2.103 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): _____
Anzahl der Wörter
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): _____

Trage dieses Ergebnis in Deine
Erfolgskurve!

Textverständnis

1. Den Spiegelneuronen verdanken wir:
 - a. Empfindungen wie Wärme und Kälte
 - b. Empfindungen wie Mitleid, Freude oder Trauer unseres Gegenübers
 - c. Selbstreflexion
 - d. Selbstwahrnehmung

2. Wesentlich stark beeinflusst wird dadurch:
 - a. Der Selbstwert
 - b. Die Wärmesteuerung
 - c. Die Einstellung zum Lernen
 - d. Die Einstellung zu sich selbst

3. Wann wurden die Spiegelneuronen erstmals erklärt?
 - a. 1972/73
 - b. 1994/95
 - c. 1995/96
 - d. 2000/01

4. Die Spiegelneuronen sind...
 - a. Ein Reproduktionssystem für die okulomotorischen Eigenschaften
 - b. Wärmesensoren
 - c. Ein Reflektionssystem, das die Körperwahrnehmung erkennen lässt
 - d. Ein Resonanzsystem, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen vom Empfänger erkennen lassen

5. Womit kann man dieses Phänomen am besten vergleichen?
 - a. Mit einer Gitarre
 - b. Mit einer Geige
 - c. Mit einem Klavier
 - d. Mit einer Trompete

6. Die Spiegelneuronen werden auch genannt:
 - a. Broca-Neuronen
 - b. Simulations- oder Empathieneuronen
 - c. Führungsneuronen
 - d. Rizzolatti-Neuronen



7. Spiegelneuronen funktionieren

- a. durch das Gegenüber
- b. bewusst
- c. durch logische Steuerung
- d. unbewusst

8. Die Spiegelneuronen

- a. gehören zur Grundausstattung unseres Gehirns
- b. haben nur Erwachsene
- c. entwickeln sich während der Pubertät
- d. sterben im Alter ab

9. Das einzige zielführende Mittel, um aus dem Stress aussteigen zu können

- a. Ist sich zu entspannen
- b. ist als Vorgesetzter präsent, authentisch und Vorbild zu sein.
- c. Ist Sport zu treiben
- d. Ist als Lehrer, dass sich die Schüler sich selbst überlassen sind

10. Einen echten, authentischen Leader zeichnet aus

- a. Dominanz
- b. Selbstführung und Selbstreflexion
- c. Laissez-faire
- d. Bürokratischer und rationaler Führungsstil

11. Spiegelneurone sind

- a. Zellen im motorischen und sensorischen Bereich der Hirnrinde
- b. Zellen im präfrontalen Cortex
- c. Zellen im Hippocampus
- d. Zellen in den Spinalganglien liegend

12. Grundlage des Lernens durch Nachahmung ist

- a. Motorische Eigenschaften (Information wird durch Bewegung verarbeitet)
- b. Visuosensorische Eigenschaften (visuelle Information mit sensorischem Wissen)
- c. Sensorische Eigenschaften (Information wird durch Verständnis verarbeitet)
- d. visuomotorischen Eigenschaften (visuelle Information mit motorischem Wissen)

13. Das Broca-Areal, das die Spracherzeugung steuert und wo das Spiegelneuronensystem eingebunden ist,

- a. liegt im motorischen Teil der Hirnrinde
- b. liegt im sensorischen Teil der Hirnrinde
- c. liegt im Kleinhirn
- d. liegt im Hirnstamm

14. Wer hat 2002 die Existenz des Spiegelneuronensystems beim Menschen festgestellt

- a. Paul Broca
- b. Carl Wernicke
- c. Giuseppe Butolotti
- d. Giacomo Rizzolatti

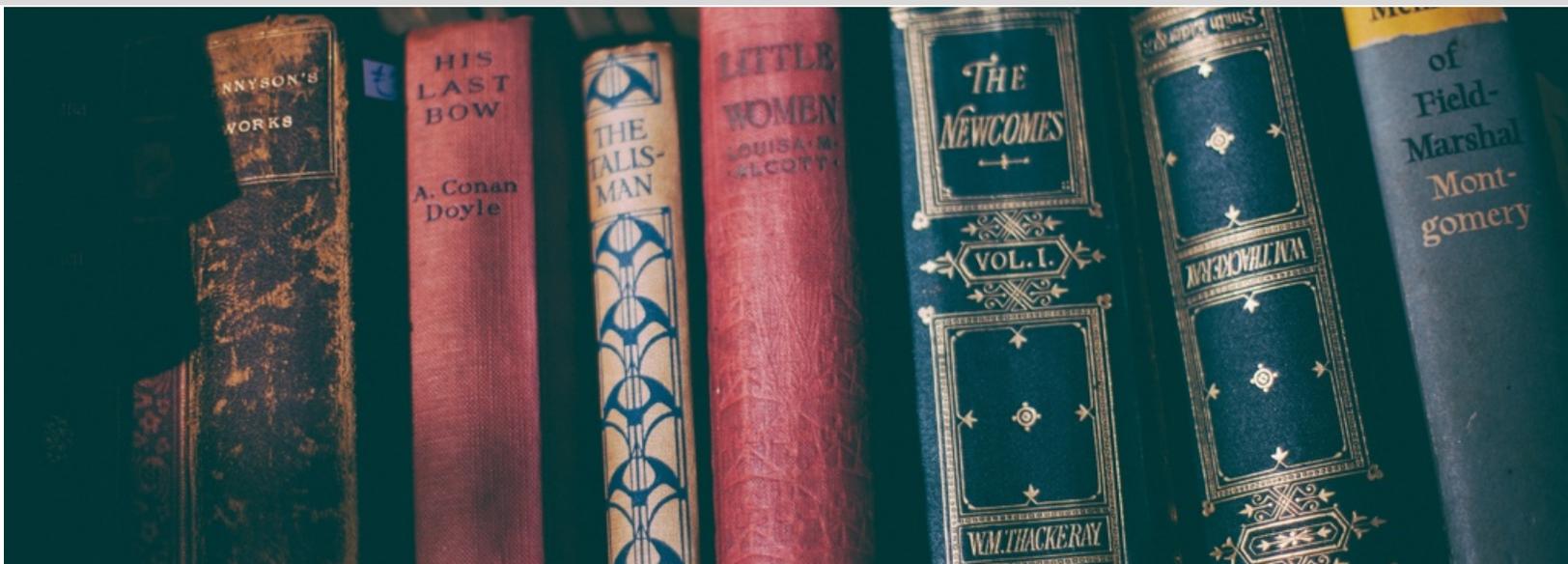
Anzahl richtiger Antworten: _____

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 14) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

Anzahl richtiger Antworten X 100
Textverständnis: _____
Anzahl aller Fragen

Dein Textverständnis in Prozent:

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



So liest das Auge



Jedes Auge besteht aus _____
_____ (in der Retina gibt es Stäbchen und Zapfen). Jeder Rezeptor kann mindestens 5 Photonen (Lichtteilchen) pro Sekunde aufnehmen.

Unsere Pupillen passen ihre Größe der Lichtintensität und Nähe des Objekts an. Je heller das Licht und je näher das Objekt, desto kleiner die Pupille. Auch hängt die Größe vom Gefühl ab! Je mehr Interesse, desto größer die Pupille.

Sehen heißt _____. Lichtstrahlen verbreiten sich in alle Richtungen, treffen auf Materie und werden von den verschiedenen Objekten teilweise absorbiert (aufgenommen) und teilweise reflektiert (zurückgeworfen).

Wenn Du einen Gegenstand erblickst, **siehst** Du aus dem Gesamtlightspektrum immer den Teil, der von diesem Gegenstand **reflektiert** wird (sofern es sich nicht um eine Lichtquelle handelt).

Das einfallende Licht dringt zunächst durch die klare Oberfläche des Auges, die Hornhaut (Kornea), dann weiter durch die vordere Kammer, die Linse und den Glaskörper hindurch und gelangt schließlich bis zur Netzhaut (Retina), die lichtempfindlich und lichtdurchlässig ist.

Die Hornhaut ist kuppelförmig gewölbt; ihre Krümmung zusammen mit der Krümmung der Linse _____ **die einfallenden Lichtstrahlen** so, dass sie im Idealfall genau auf der Netzhaut zusammenlaufen.

Das dort ankommende Bild aus Lichtsignalen wird in der Netzhaut in _____ umgewandelt und über bestimmte Nervenbahnen (Sehbahnen) zum Sehzentrum in der **Sehrinde** des Gehirns weitergeleitet. Diese liegt im paradoxerweise im Hinterhauptlappen, der sich nicht hinter dem Auge, sondern im Hinterkopf befindet.

Dort im Gehirn findet das eigentliche Sehen statt, das (Wieder)Erkennen von Bildern, zu denen wir bereits Erinnerungen und Definitionen im Gedächtnis gespeichert haben.

Die Aufgabe des _____ ist die Modulation der ein- und ausgehenden Informationen zum Großhirn!

Um dem Gesehenen einen Sinn zu geben, um ihm einen Begriff, einen Namen, ein Wort zuzuordnen, müssen die rechte und die linke Gehirnhälfte zusammenarbeiten.

Wir denken immer mit _____!

Augenübung

Lese in der obersten Zeile das erste Wort der linken Spalte. Dann schaue in derselben Zeile, ob dieses Wort wieder auftaucht. Markiere dieses so schnell wie möglich.

Wiese	Weise	Ware	Wiese	Wein
Hemd	Hand	Hemd	Hund	Haut
Kerl	kalt	Karl	Kerl	Klee
fährt	Fähre	Fahrt	fern	fährt
Bett	Bett	Brett	Brot	Bett
Buch	Bach	Buch	Bruch	Busch
Stadt	Stahl	statt	Stadl	Stadt
reist	reißt	reihst	reist	Reis
Rute	Rute	Route	ruhte	Rose
Seite	Seite	Seife	Saite	Seite
seid	seit	seiht	seid	sieht
Trend	Trab	Trend	trennt	trennt
Wagen	wagen	Waren	Wagen	Waagen
Wal	Wal	Wahl	Wald	Wahl
Mohr	Moor	Mohn	Mohr	Mohr
Miene	Mine	Biene	meine	Miene
Rad	Rad	Rat	rot	Radau
Kälte	kalt	Kelte	Kälte	Kehle
Fön	Föhn	Fön	fein	Fan
hält	halt	Held	hell	hält



Bewegung des Auges

ÜBUNG: Partnerbeobachtung beim Lesen!

Beobachte Deinen Partner beim Lesen und achte auf seine Fixierungen.

Ursprüngliche Fixierungsanzahl pro Zeile: _____



Bewegung des Auges

Die einzige Möglichkeit seine Lesegeschwindigkeit bei gutem Textverständnis und guter Texterinnerung zu erhöhen, besteht darin, zunächst nur die Lesegeschwindigkeit allein zu erhöhen.

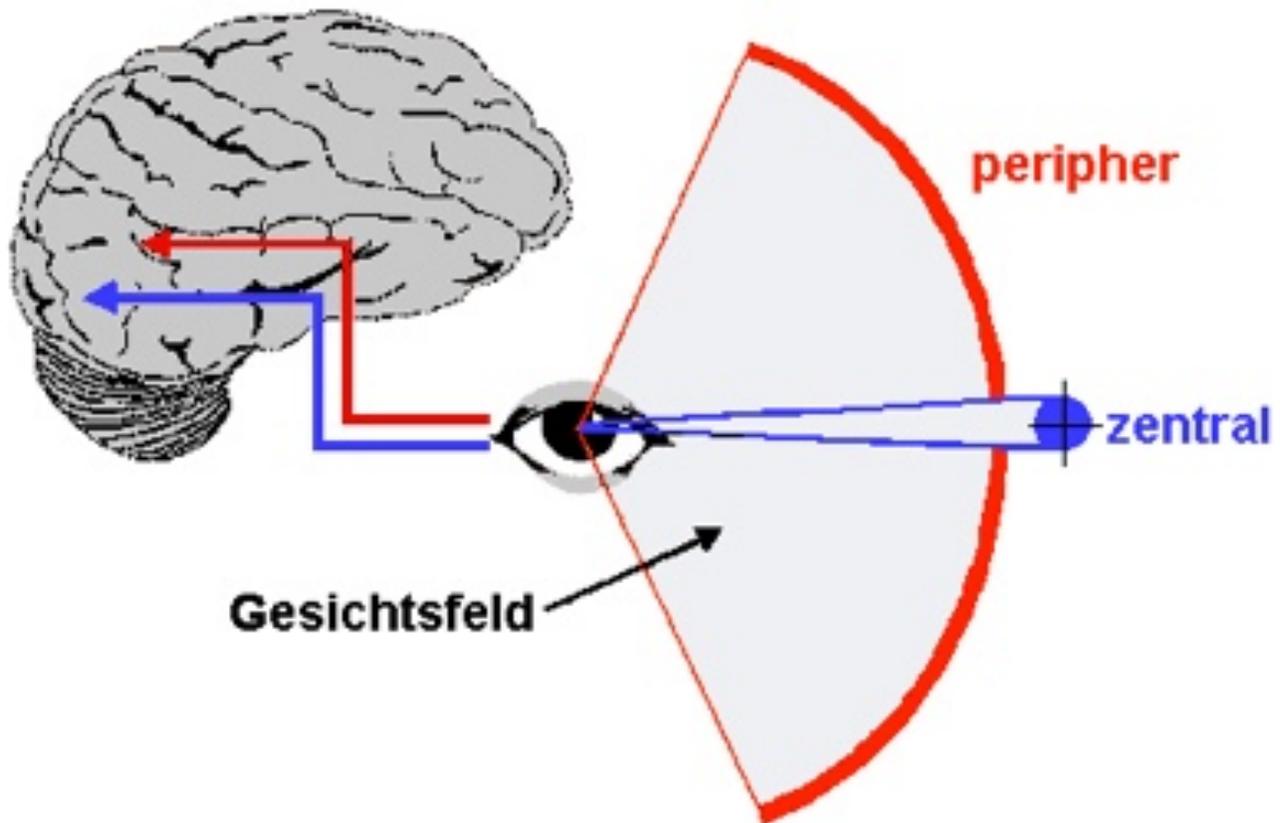
Dein Auge bewegt sich nicht _____ über die Seite. Es macht **kleine und recht regelmäßige „_____“**. Diese führen von Haltepunkt zu Haltepunkt. Informationen werden nur während der _____ aufgenommen, wo das Auge das Wort fixiert. Hier wird die meiste Zeit in Anspruch genommen.

Jede Pause dauert zw. 1/4 und 1 1/2 Sekunden. Indem, dass Du **weniger Zeit für jede Pause** benötigst, steigert Du Deine Lesegeschwindigkeit.

Das Zurückspringen bzw. die Regression macht eine große Anzahl der Fixierungen eines langsamen Lesers aus.

Eingeengtes

Fehler Nr. 10



Wenn Du ein Wort fixierst, benutzt Du Deine zentrale Sehkraft, die etwa nur bei _____ liegt, während die periphere Sehkraft _____ ausmacht. Die meisten Ereignisse passieren um den zentralen Blickpunkt herum, jedoch registriert jede Änderung der Umgebung unser Gehirn. Vergleichen kannst Du dies mit Autobahnfahrten. Du fährst mit hoher Geschwindigkeit auf der Straße, Dein Blick ist nach vorne gerichtet (zentrale Sehkraft), trotzdem kannst Du das herannahende Auto oder Verkehrsschild erkennen (periphere Sehkraft).

Jedoch beim Lesen fesseln die meisten Menschen lebenslang ihr Gehirn an die „_____“ der zentralen Sichtweise. Jedes Wort für Wort, ohne ihr Blickfeld nur gering zu öffnen.

Deine Augen sind die Marionetten, Dein Gehirn ist der Puppenspieler.

Je schneller Du werden willst, desto besser solltest Du die _____ mit der _____ kombinieren.

Blickfeld; 20%; 80%; Tunnelvision; periphere Sehkraft; größten Wahrnehmung

Fixierungstraining

|

und

Satz

Buchstabe

Schlossermeister

grüner Mantel

weißes Licht

Franz Huber

Los Angeles

Es war einmal

Erfolge werden größer

ins Schwarze getroffen

Es besteht Hoffnung

Ich bin spitze!

Auf der anderen Seite

Ich bleibe trotzdem ruhig.

Bitte übe freudig weiter.

Ich bin ein Gewinner!



Blickfelderweiterung

Das Auge kann aber pro Fixierung eine ganze _____ aufnehmen - und die Worte gelangen auch dann ins Gehirn, wenn man sich dessen nicht unmittelbar bewußt ist. Man kann daher guten Gewissens bei _____ Fixierungen mehr Worte pro Fixierung aufnehmen und dadurch die Lesegeschwindigkeit steigern. Mit zunehmender Übung lernt das Auge, die richtigen Stellen für die Fixierung automatisch zu finden.

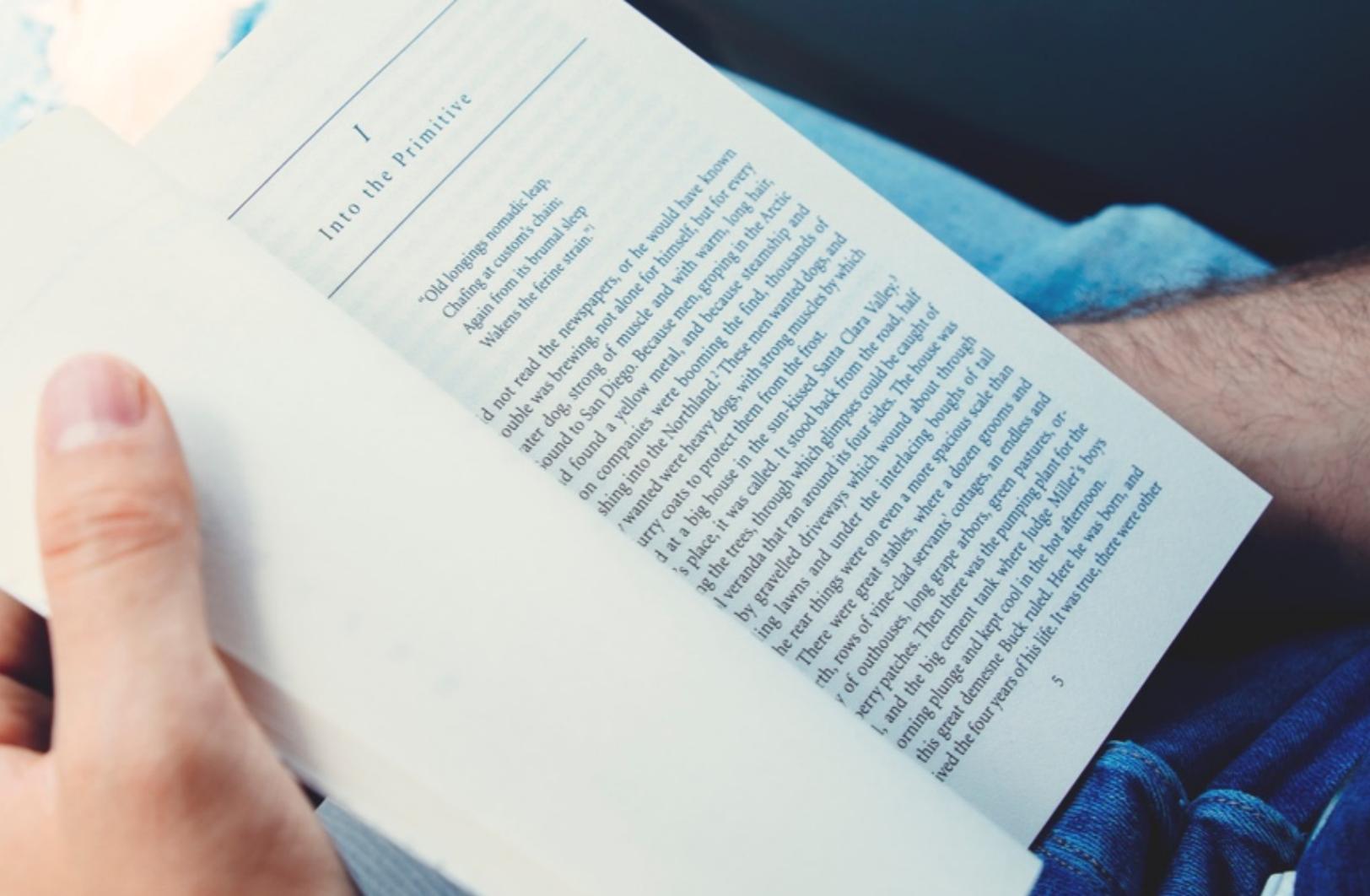
-----**-Fixierung**

Führe Deinen Stift in einer schnellen und flüssigen Bewegung unter der Zeile entlang und gib so der Augenbewegung auf diese Weise eine zügige Geschwindigkeit vor.

Dein Blick bewegt sich so schnell wie möglich mit **3 Fixierungen pro Zeile** den Text entlang.

-----**-Fixierung**

Nun bewegt sich Dein Blick so schnell wie möglich mit **2 Fixierungen pro Zeile** den Text entlang, was eine weitere Geschwindigkeitssteigerung bewirkt.



Lese mit der Blickfeld-erweiterung

3. LESEPROBE

"DIE GESETZE DER GEWINNER" (BODO SCHÄFER)

Lese mit der 3 bzw. 2-Punkt-Technik

Benötigte Zeitspanne: _____ Minuten.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 1.985 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): _____
Anzahl der Wörter
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): _____

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



Textverständnis

1. Welche Firma dominierte in den 60iger und 70iger Jahren weltweit den Markt der Sportschuhe?

- a) Nike
- b) Adidas
- c) Puma
- d) Reebok

2. Welche Firma zog innerhalb weniger Jahre am Marktführer vorbei?

- a) Nike
- b) Adidas
- c) Puma
- d) Reebok

3. Wie lautet deren Slogan?

- a) Impossible Is Nothing
- b) I Am What I Am
- c) No slogan
- d) Just do it

4. Sokrates Messlatte:

- a) „Ich nenne den Menschen faul, der Besseres leisten könnte.“
- b) „Ich nenne den Menschen faul, der kein Ziel hat.“
- c) „Ich nenne den Menschen faul, der nichts tut.“
- d) „Ich nenne den Menschen faul, der andere arbeiten lässt.“

5. Was ist das Wasserfall-Syndrom?

6. Der beste Moment zu handeln ist...

- a) ...wenn der richtige Zeitpunkt da ist.
- b) ...jetzt.
- c) ...nach besserer Vorbereitung.
- d) ...wenn sich erst ein paar Umstände geändert haben.

7. Wie handeln Gewinner?

- a) SSWIM (so schnell wie irgendwie möglich)
- b) ASAP (as soon as possible)
- c) BG (bei Gelegenheit)
- d) WZRI (wenn die Zeit reif ist)

8. Die Geschichte der 2 Pflüge:

9. Was ist hilfreich, um besser zu lernen, um so erfolgreich zu werden?

- a) Nichts, ich weiß eh schon alles
- b) ein Aktivitätenbuch
- c) ich merk es mir einfach
- d) ein Seminar besuchen

10. Welche Wissensfrage solltest du für dich beantworten, die dich vorantreibt?

- a) wie?
- b) wer?
- c) was?
- d) warum?

11. Die Geschichte des Enrico Caruso

12. Wie lautet das 6. Gesetz des Buches „Die Gesetze der Gewinner“?

- a) Lass dich nicht unterkriegen!
- b) Tu es einfach!
- c) Hab einen guten Plan!
- d) Kenn dein Ziel!

Anzahl richtiger Antworten: _____

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 12) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

Anzahl richtiger Antworten X 100
Textverständnis: _____
Anzahl aller Fragen

Dein Textverständnis in Prozent:

Trage dieses Ergebnis in Deine
Erfolgskurve!





Neben der _____ und der _____ ist die Konzentration eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes Gedächtnis. Denn was nützt es Dir, wenn Deine Motivation sehr hoch ist und Deine Ziele klar definiert, aber Deine Konzentrationsfähigkeit nur sehr gering ist.

Beim Autofahren, komplexen Aufgaben lösen, einem Buch lesen, jemanden zuhören oder beim Erkennen eines Freundes in der Menge, brauchst Du eine zielgerichtete Aufmerksamkeit.

Erst wenn Du diese Konzentration nicht aufbringen kannst, erkennst Du, wie mühsam es ist, sich mit Dingen mehr zu beschäftigen als geplant. Dies beansprucht nicht nur mehr _____, sondern auch mehr _____. Durch Konzentration kannst Du mehr erreichen als mit _____!!!

Konzentration - Dein Joker!



Wie konzentriert bist Du?

Teste mit diesem kleinen Test, wie es um Deine Konzentration bestellt ist. Kreuze Deine richtige Antwort an und addiere im Anschluss die Punkte. Viel Spaß dabei!

	ja	manchmal	nein
Gibt es Tätigkeiten, die Du nicht gerne tust?	3	2	1
Lässt Du Dich leicht aus der Ruhe bringen?	3	2	1
Musst Du während Deiner Tätigkeit erst die Utensilien organisieren?	3	2	1
Kannst Du die Zeitung oder ein Buch konzentriert lesen?	1	2	3
Musst Du Tätigkeiten tun, die für Dich keinen Sinn ergeben?	3	2	1
Bist Du nervös und unruhig?	3	2	1
Hast Du oft Verstehenslücken?	3	2	1
Kannst Du Gesprächen folgen?	1	2	3
Kannst Du Arbeiten zu Ende bringen?	1	2	3
Kannst Du nachts durchschlafen?	1	2	3
Wirst Du durch Dein Handy gestört?	3	2	1
Kannst Du Dich auf eine Sache konzentrieren?	1	2	3
Musst Du mehrere Arbeiten in zu kurzer Zeit erledigen?	3	2	1
Schweifen Deine Gedanken ab?	3	2	1
Bist Du ausgeglichen?	1	2	3

Wie hast Du abgeschnitten?

15 Antworten

45 - 35 Punkte:

Du bist mit Deinen Gedanken gerne wo anders, lässt Dich gerne ablenken und Dich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, fällt Dir schwer. Deine Konzentration ist fast nicht vorhanden. Pass jetzt ganz gut auf!

35 - 25 Punkte:

Deine Konzentration ist ganz gut im Mittelfeld. Du merkst zwar, dass es für Dich manchmal schwer ist, an einer Sache dran zu bleiben, bist aber soweit zufrieden. Es gibt sicher ein paar Punkte, die Du verbessern kannst.

25 - 15 Punkte:

Gratulation! Deine Konzentration ist TOP! Vielleicht findest Du trotzdem ein paar Anregungen, um Deinen Arbeitsalltag zu erleichtern.



Dein optimaler Konzentrationszustand



Konzentration beinhaltet:

- # die Ausrichtung der gesamten hierfür verfügbaren neuronalen Energie auf _____ **Aufgabe**
- # **tiefe geistige Entspannung** und damit die Auflösung der neuronalen Stressimpulse (Beruhigung der „inneren Stimme“)
- # **gleichzeitige Wachheit und hohe Aktivität** aller für die Aufgabe wichtigen Gehirnbereiche.

Konzentration ist somit ein nahezu paradoxer Zustand, indem einerseits tiefe Entspannung und andererseits hohe Wachheit gleichzeitig vorherrscht. Das EEG bestätigt diese Erkenntnis durch das Anzeigen völlig unterschiedlicher Gehirnfrequenzen zur gleichen Zeit.

Anspannung, Wachheit, Aktivität; Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, EINE

Für Dein Konzentrationstraining...

Bei einem hochwirksamen Konzentrationstraining sind die Kenntnis und das Verstehen folgender 3 Begriffe von Bedeutung:

toll		fad
Stimulanz	100 % Konzentration	Stimulanz
		Innere Konz.kraft
Innere <u>Konz.fähigkeit</u> = Konzentrationskraft		

Ablenkung hoch

Hierbei gilt:

Je _____ die Stimulanz, desto weniger Konzentrationskraft ist für die Aktivierung der Konzentration notwendig.

Je _____ die Stimulanz, desto mehr Konzentrationskraft ist für die Aktivität der Konzentration notwendig.

Flow

Erfolg regt das Belohnungssystem an, Dopamin wird ausgeschüttet und kann wie ein Suchtfaktor agieren (z.B. PC-Spiele, Social Media)

Bei ungeliebten Tätigkeiten: Konzentration ist weg, weil sie von außen stimuliert wurde

Konzentration, Konzentrationskraft, Stimulanz, höher, geringer



Ordnung ist das halbe Leben..

PERSÖNLICHE KONZENTRATIONSPHASEN

Morgen/Abendmenschen

DAUER DER KONZENTRATIONSPHASEN

Anfang/Ende

SCHWANKUNG DER KONZENTRATIONSPHASE

A - sehr gern, ↑ Konzentration

B - mittel, normale Konzentration

C - ungern, ↓ Konzentration

Zu Beginn brauchst Du eine _____, da die Konzentration noch nicht in Topform ist. In dieser Zeit erledige _____ während Deine Konzentration ansteigt, da Du dafür mittlere Konzentration benötigst.

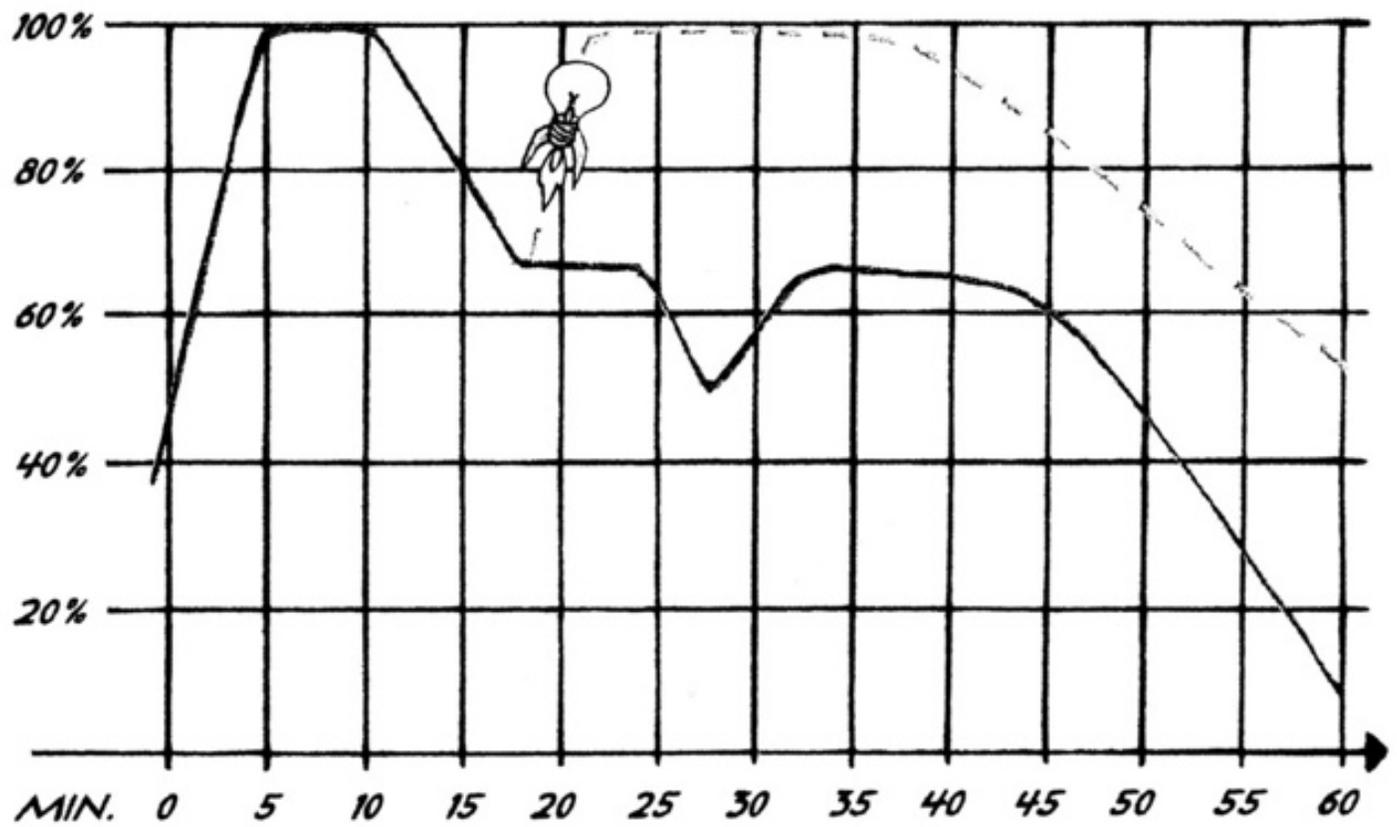
Nun bist Du warmgelaufen und Deine Konzentration ist auf dem _____, und jetzt bearbeitest Du _____, da Du dafür die maximale Konzentrationskraft benötigst.

Am Ende, wenn die Konzentration wieder absinkt, beschäftigst Du Dich mit _____, das Du sehr gerne magst. Dabei wirst Du Dich auch nicht anstrengen müssen, weil Du mit Deiner Konzentration noch dabeibleiben kannst. Voraussetzung ist allerdings, dass die drei Aufgaben nicht zu lange sind und Deine Konzentrationsdauer nicht überschreiten. Sollte das der Fall sein, lege eine _____ ein.

B - C - A : Aufwärmphase, B, Höhepunkt, C, A, Pause



Konzentrationsfähigkeit pro Stunde





Konzentrationsprobleme beim Lesen

Wild wie ein ungezähmter Hengst

99,9% aller Menschen geben zu, Konzentrationsprobleme zu haben. Nach 30 bis 40 Minuten schaltet unser Gehirn auf Tagträume um, dies ist genau der Zeitpunkt für eine Pause.

Stelle Dir die Konzentration als einen wilden Hengst vor, den Du reitest. In den meisten Fällen hat der Hengst seinen eigenen Willen. Lege ihm die Zügel an!

1. _____

Deine Konzentration wird schlechter, wenn Deine Ideen, die Du aufnimmst, von Verstehenslücken unterbrochen sind.

Wenn Du auf ein Wort stößt, das Du nicht verstehst, **unterstreiche** es und lies weiter. **Suche erst am Ende** die Worte heraus.

2. _____

Dies kommt Dir häufig bei wissenschaftlichen Büchern unter. Die beste Methode: **mehrfaches Lesen des Materials**. (Überfliegen, Durchlesen, absatzweise Lesen, Vorausschau)

3. Unangemessene _____

„Lies langsam und ordentlich“ - kennst Du diese Worte noch aus Deiner Schulzeit? Jahrelang wurde Dir diese Arbeitsweise eingetrichtert. Ganz im Gegenteil: Je langsamer Du liest, desto weniger verstehst Du. Es kommt zu mangelnder Konzentration und geringem Textverständnis.

Erhöhe und variiere Deine Lesegeschwindigkeit!

Wortschatzprobleme; Verständigungsschwierigkeiten; Lesegeschwindigkeit



4. Falsche _____

Du kennst das sicher, ein riesen Stapel an Unterlagen zu lesen, aber Dir vergeht es schon beim schlichten Anblick, dass Du am liebsten umdrehen möchtest. Deine Einstellung ist auf "Verweigerung" gerichtet. Glaubst Du, dass Du jetzt erfolgreich sein kannst? Nein! Dein Verstand ist nicht bestmöglich auf das Material eingestellt. **Ändere Deinen negativen Fokus und finde _____**

5. Schlechte _____

Organisiere Dich! Halte Bleistift, Schreibpapier, Brille, viele andere Dinge parat bzw. beschaffe Dir diese Sachen bevor Du zu lesen beginnst. Jede Unterbrechung stört Deine Konzentration! Ebenso achte auf Dein _____ (Plan, To-Do-Listen)

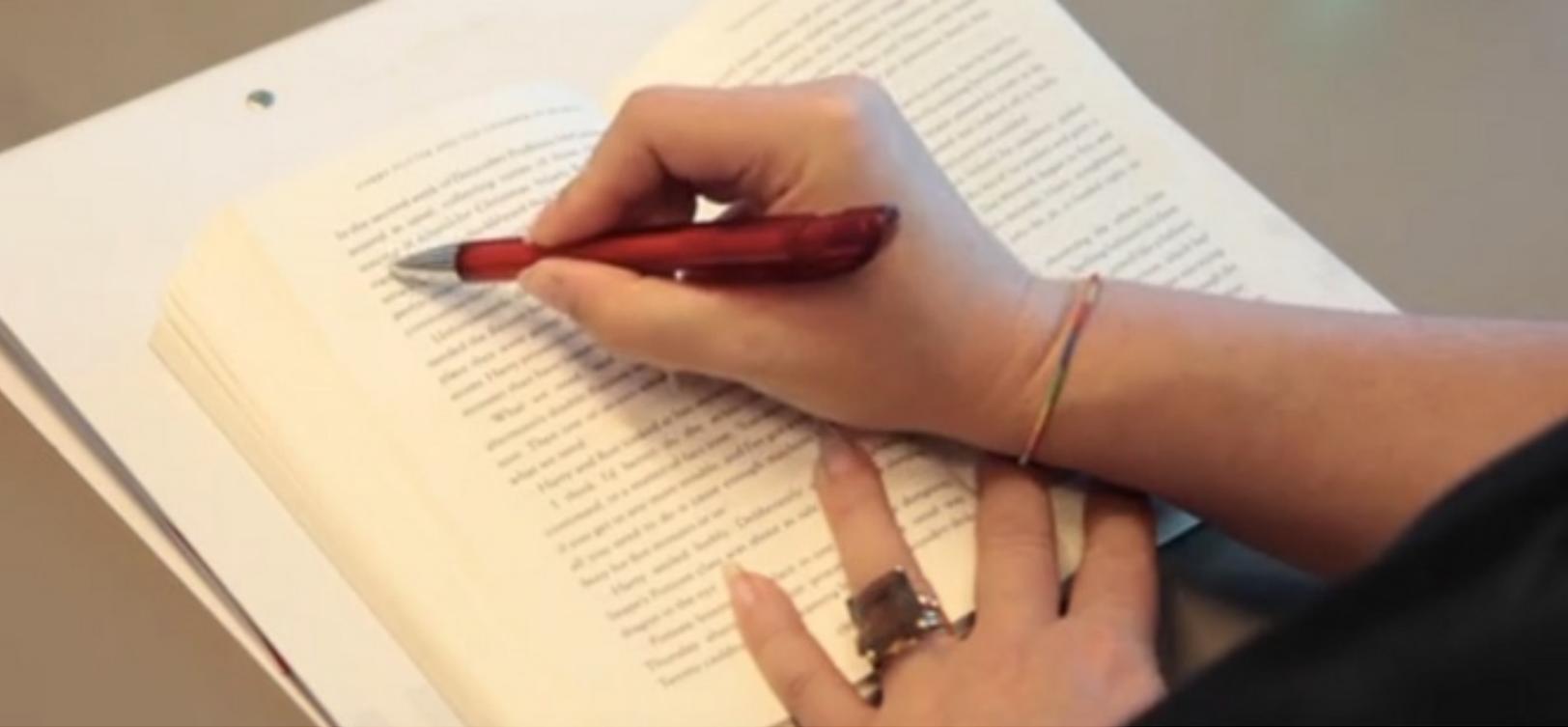
6. Mangelndes _____

Dein Interesse sinkt, wenn ungenügender Wortschatz erschwertend ist, der Lesestoff verwirrend, andere Gedanken aufkommen und/oder notwendige Dinge nicht zur Verfügung stehen. **Analysiere und behebe diese Hindernisse.**

Ist Dein Interesse trotzdem noch gering, schaffe Dir _____ und finde Deine persönliche Annäherung an den Lesestoff.

7. Mangel an _____

Wenn Du keinen klar definierten Sinn für das Lesen siehst, brauchst Du gute _____.



Steigere Deine Lese-Konzentration

Mach alle 30 - 60 min. eine _____

Verbessere Deinen _____

Überprüfe Deine _____

Lege geeignete _____ fest

Bereite Deine _____ vor

Steigere Dein _____ und _____

Verwende eine _____



get ready to work...

1. ABLENKUNGEN? NEIN, DANKE!

Schwierige Aufgaben brauchen eine ganze Weile, bis Du gedanklich in der Thematik bist. Dann ist Ausdauer gefragt, die bei unangenehmen Tätigkeiten besonders herausgefordert wird. Wie gern lassen wir uns dann von anderen ablenken.

Daher:

- * **Erledige Aufgaben bei geschlossener Tür oder an einem ruhigen Ort**
- * **Reserviere einen Termin dafür in Deinem Kalender**
- * **Schalte das Handy aus, leite Telefon um, schalte alle Benachrichtigungen aus (E-Mail, Social Media)**
- * **Nutze ruhige Randstunden**

think about:

1. Sind mir Unterbrechungen willkommen?
2. Verpasse ich etwas, wenn ich nicht erreichbar bin?
3. Bin ich bereit, mich meiner Aufgaben voll und ganz zu widmen, ohne dass ich erreichbar bin?

2. PSSST...BITTE LEISE!

Störende Geräusche, Baulärm, Handyklingeln etc. All diese Störfaktoren zerren an Deiner Konzentration. Auch wenn es im Kaffeehaus noch so gemütlich ist, bleibt die Konzentration auf der Strecke und Deine Fehleranfälligkeit steigt.

Daher:

- * **Suche Dir einen stillen Platz**
- * **Komme eine Stunde früher ins Büro, wenn es noch ganz ruhig ist**
- * **Verwende Gehörschutz (Ohropax, Kopfhörer etc.)**
- * **Sorge auch für optische Ruhe mit einem freien Schreibtisch**

think about:

1. Welche akustischen Geräusche stören mich besonders?
2. Wie und wo kann ich Abhilfe schaffen?



get ready to work...

3. ○○○○○○○○HHHHMMMM.....

Innere Unruhe, Stress, Dein Kopf ist voll und Gedanken jagen sich? Zwar bist Du körperlich da, aber nicht geistig. Nicht mal in Deinem Feierabend? Aus diesem Kreislauf auszubrechen ist nicht einfach, bereite Dich im Vorfeld schon darauf vor.

Daher:

- * **Achte auf Verhaltensweisen, die Stress verstärken**
- * **Trainiere gezielt eine für Dich optimale Entspannungstechnik**
- * **Scanne Deinen Körper und spüre Verspannungen auf**
- * **Mach einen kurzen Spaziergang und richte Deine Aufmerksamkeit nur auf Deinem Atem, gezielte Geräusche oder Gerüche.**

think about:

1. Merke ich, ob ich gestresst bin?
2. Wann und wo bin ich am stärksten unruhig?
3. Was bringen mir bestimmte Ruhe-Rituale?

4. ICE, ICE...BABY ICE!

Es gibt Tage, die man gerne aus dem Kalender streichen möchte. Der Bericht, der bis morgen fällig ist, der Ausfall der wichtigsten Mitarbeiterin, oder der Computer, der Ärger macht. In diesen Situationen ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Daher:

- * **Bleib wenigstens Du gelassen**
- * **Schalte einen Gang zurück, mach einen Spaziergang und gewinne Abstand**
- * **Mut zur Lücke**
- * **Intelligentes Organisieren und Priorisieren**
- * **Hole Dir Hilfe**

think about:

1. Wann schaltet mein Gehirn auf Überforderung?
2. Merke ich, dass ich gestresst das Falsche tue?
3. Welche Maßnahmen kann ich treffen?



get ready to work...

5. TO DOS

Nur das Genie beherrscht das Chaos? Falsch gedacht! Konzentration steht und fällt mit guter Organisation, im Voraus denken und vorbereiten. Die gute alte To-Do-Liste entlastet nicht nur Dein Gehirn, sondern verschafft Dir Überblick. Mach Dir auch eine allgemeine Aufgabenliste und einen Wochenplan.

Daher:

- * **Lege Dir eine Liste aller persönlichen und beruflichen Aufgaben an**
- * **Halte die Liste immer aktuell**
- * **Priorisiere Deine Tätigkeiten**
- * **Routinetätigkeiten immer zur selben Zeit**
- * **Schwierige Aufgaben erledige in Deiner Prime-Time**

think about:

1. Erinner dich an das tolle Gefühl, wenn Du nur an eine Sache denken brauchst, weil Du die anderen Aufgaben notiert hast
2. Bin ich bereit, jede Woche 1 Stunde für meine To-Do-Listenplanung zu investieren?
3. Welchen Nutzen hab ich davon?

6. ITS MY PRIMETIME

Deine Prime-Time ist dann, wenn Du über die höchste Energie verfügst! Kennst Du diese überhaupt? Sie dauert ca. 2-3 Stunden und beginnt bei jedem immer etwa zur gleichen Zeit. Lege schwierige, neue oder ungewohnte Aufgaben in diese Zeit, genauso auch Tätigkeiten, die Du nicht gerne tust.

Daher:

- * **Ermittle für 1 Woche Deine Primetime**
- * **Überlege, welche Aufgaben besonders Deine Konzentration bedürfen und lege diese in Deine Prime-Time**
- * **Markiere Deine Primetime in Deiner Agenda farbig**

think about:

1. Arbeite ich nach Lust und Laune an meinen Aufgaben?
2. Ist mir während meiner Prime-Time Schwieriges leichter gefallen?
3. Welche schwierigen Aufgaben könnte ich hab sofort in meine Prime-Time legen?



get ready to work...

7. REIN INS SCHWARZE

Oberstes Gebot für gute Konzentration: Beginne nie nie OHNE ein klares Ziel. Dies ist wie ein roter Faden für Deine Konzentration. Kreiere Dein Nahziel so, dass Du weder unterfordert (Gähnziel) noch überfordert (Stöhnziel) bist. "Ich will diesen Vortrag in einer Stunde als Mindmap ausgearbeitet haben, mir einprägen und meiner Kollegin vortragen"

Daher:

- * **Überlege den Schwierigkeitsgrad Deiner Aufgaben**
- * **Überlege Dir Dein End-Ergebnis**
- * **Nie länger als 1 Stunde für Deine Etappe**
- * **Lege danach eine Pause ein**
- * **Belohne Dich**

think about:

1. Bin ich motivierter, wenn ich mein Ziel kenne?
2. Wie gehts mir dabei, wenn ich meine Aufgaben als konkretes Nah-Ziel definiert habe?
3. Was mache ich, wenn ich mein Nah-Ziel nicht erreiche?

8. TIMELIMIT FOR SUCCESS!

Bei einfachen Aufgaben kann es passieren, dass diese sich wie ein Kaugummi ziehen, wenn Du kein Zeitlimit einberaumst. "Je mehr Zeit Du für eine Aufgabe hast, desto länger brauchst Du für deren Erledigung!" (Gesetz von Parkinson). Arbeitsquickies von 10, 20 oder 30 Minuten lassen Deine Konzentration steigen. Dein kleiner Wettkampf ;-)

Daher:

- * **Überlege Dir, wie kurz die Zeit sein soll für unterschiedliche Aufgaben**
- * **Zerlege längerdauernde Tätigkeiten in Teilhappen**
- * **Experimentiere mit Start- und Endzeiten**

think about:

1. Mit welcher 10 Minuten-Aufgabe könnte ich dies austesten?
2. Neige ich zu sehr engen Zeitlimits, die mich unter Druck setzen?
3. Habe ich mit Zeitlimits schon Erfahrung gemacht?



get ready to work...

9. POPCORN IM INNEREN KINO

„Du musst schon (geistig) da sein, bevor Du (tatsächlich) ankommst“ (aus: „Die Möwe Jonathan“) Stimme Dich durch Visualisierung ein, denn dadurch handelst Du schon geistig auf Probe. So geht es dann real leichter und der Ablauf im Gehirn ist vorgebahnt und Dir bereits vertraut.

Daher:

- * **Sei dabei im entspannten Zustand**
- * **Aktiviere alle Deine Sinne**
- * **Schließe dabei Deine Augen**
- * **Visualisiere die Startsituation**
- * **Wiederhole Deine Visualisierung öfters**

think about:

1. Bei neuen und schwierigen Situationen wird die Schwellenangst durch Visualisieren verkleinert.
2. Durch Übung werden alle zukünftigen Schwellen immer kleiner
3. Kann ich mir vorstellen, dass mir das Visualisieren hilft?

10. AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS...

Kennst Du das Trägheitsgesetz? Ein Körper ist so lange im Zustand der Ruhe oder gleichförmiger Bewegung, bis eine Kraft auf ihn einwirkt. Wie gerne verharren wir im Zustand der Ruhe, dehnen unsere Pause aus oder erledigen Routinearbeiten? Doch entspannt sind wir beim "Noch-schnell-Mails-checken" eh nicht, weil uns die aufgeschobene Aufgabe im Nacken sitzt.

Daher:

- * **Bereite den inneren Ruck vor**
- * **Notiere andere Aufgaben auf Deiner To-Do-Liste**
- * **Lege am Vorabend Dein Nahziel fest und visualisiere den Start**
- * **Stimme Dich mit Ritual und fixer Uhrzeit ein**

think about:

1. Weiß ich, dass der Start das Schwierigste ist?
2. Weiß ich, wie schwierig es ist, bei schwierigen Aufgaben einen Gang hinaufzuschalten?
3. Welche kleinen Rituale kann ich mir angewöhnen?



focus your attention...

11. GANZ ODER GAR NICHT

Egal ob drei Minuten oder eine halbe Stunde - sei ganz bei einer Sache und völlig präsent. Die Aufmerksamkeit ist stark begrenzt, dass unser Gehirn nur eine bestimmte Menge an Infos aufnehmen kann.

Daher:

- * **Übe täglich EINE Aufgabe mit voller Konzentration, also wolltest du dafür die Bestnote**
- * **Habe eine positive Einstellung**
- * **Messe auch die Wichtigkeit bei**
- * **Schaffe die Vorraussetzungen für eine gute Konzentration**

think about:

1. Welchen Nutzen habe ich, wenn ich nur eine Sache mache?
2. Was hält mich davon ab?

12. SINGLE-TASKING

Viel Unerledigtes, lange to-do-Listen, hektisches Umfeld - jede/r kennt dies und lässt sich schnell anstecken, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Doch das Gehirn gewöhnt sich rasch an die Situation. Dem Gehirn wird somit fad bei nur einer Sache.

Kennst Du folgende Aussagen:

- * **Mir passieren immer öfter Fehler.**
- * **Mir entgehen manchmal (die schönen) Dinge.**
- * **Mir fehlt Zeit, um meine Gedanken zu ordnen.**
- * **Mir fehlt es an Geduld und Gelassenheit.**
- * **Ich vergesse vieles, das ich bearbeitet habe.**
- * **Ich bin nach der Arbeit noch lange aufgekratzt.**

think about:

1. Was ist mein Gewinn, eins nach dem anderen zu tun?
2. Wann neige ich zu Multi-tasking?



focus your attention...

13. MULTI-TASKS FOR PROFIS

Wahre Multi-Tasker sind Profi ihres Faches. Egal ob Dolmetscherin, Koch, Kundenbetreuerin - jeder Job beinhaltet Tätigkeiten, die parallel laufen können. Automatisierte Routinetätigkeiten, lassen sich leicht nebenbei erledigen.

Daher:

- * **Aufgaben kategorisieren: Routinetätigkeiten oder volle Aufmerksamkeit**
- * **Task 1 beenden (z.b. Satz fertig schreiben) ehe Task 2 begonnen wird (z.b. Telefon abheben)**
- * **Überblick mit Post-it oder To-Do-Liste behalten**
- * **rechtzeitig eine Pause einlegen**

think about:

1. Verfalle ich in unvernünftiges Multi-tasking?
2. Erkenne ich Tätigkeiten, die sich kombinieren lassen?
3. Wie gut bin ich beim Switchen in die verschiedenen Tasks?

14. BE FLEXIBLE

Konzentration zu bündeln ist für Ungeübte sehr anstrengend, dass diese oft angespannt praktiziert wird. Dagegen geht die entspannte Konzentration mühelos und fließend voran. Geistige Flexibilität heißt, rasch umschalten zu können, vom Detail auf den Überblick, von den Fakten auf die Fantasie.

Daher:

- * **Körperlich und geistig locker zu bleiben**
- * **Bewegungspausen einlegen**
- * **Geistiges Umschalten bewusst trainieren**
- * **Humor einbinden und gelegentlich vor sich hin lächeln**

think about:

1. Ständiges Umschalten ist anstrengend!
2. Anspannung beeinträchtigt die geistige Flexibilität
3. Lächeln - anstatt Zähne zusammenbeißen!



focus your attention...

15. IN LOVE WITH

Wenn Dich ein Thema brennend interessiert, bist Du mit ganzer Aufmerksamkeit automatisch dabei. "Kein Interesse" ist nur temporär und lässt sich verändern. Freude Dich mit dem neuen Thema an, schmökere mit positiver Einstellung im neuen Aufgabenfeld.

Daher:

- * **Spielerische Offenheit für Neues**
- * **Verschaffe Dir alle Unterlagen und befasse Dich sofort damit**
- * **Sprich mit jemanden, der darüber begeistert ist**
- * **Strategieplan überlegen, wie Du die Thematik angehst**

think about:

1. Spielerische Annäherung ist äußerst produktiv!
2. Wann habe ich das letzte Mal spielerisch gearbeitet??
3. Ich nehme eine "Noch-nichts-leisten-müssen-Haltung" ein

16. STAY SMART

Du bist perfekt vorbereitet und alle Vorkehrungen sind getroffen, aber Du kannst nicht die nötige Ausdauer aufbringen. Komme vom passiven Aufnahmemodus in den aktiven Produktionsmodus, denn geistige Ausdauer ist trainierbar.

Daher:

- * **Plane ein Nahziel und Sorge für Abwechslung**
- * **Konzentrationsdauer ermitteln**
- * **Verlängere die Dauer in Fünf-Minuten-Intervallen**
- * **Lerne die Stille lieben**

think about:

1. Wie lange kann ich mich ohne Abschweifung konzentrieren?
2. Wie gut kann ich dranbleiben, wenn Schwierigkeiten aufkommen?
3. Wie kann ich für Abwechslung sorgen?



focus your attention...

17. RELAX FOR POWER

Fakt ist: ein ermüdeter und angespannter Geist bringt keine Höchstleistungen! Selbst, wenn das Denken unserer Leistungsgesellschaft anders ist. Eine Pause entspannt und regeneriert nicht nur, sondern währenddessen arbeitet Dein Gehirn weiter.

Daher:

- * **Regeneriere bei ersten Ermüdungserscheinungen (Minipausen)**
- * **Beachte die Pausenregel (5 - 10 - 20 Minuten)**
- * **Nutze konsequent Deine Mittagspause**
- * **Bewege Dich**
- * **Teste auch mal das Powernapping**

think about:

1. Habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich Nichts-Tue?
2. Merke ich, dass ich eine Pause brauche?
3. Bin ich bereit, an meinem Pausenmanagement zu arbeiten?

18. FORGET THE CONCEPT OF TIME

Hast Du bei Tätigkeiten schon mal Zeit und Raum vergessen und bist so richtig eingetaucht? Im Flow fließt die Konzentration mühelos. Am häufigsten wird dieser bei der Arbeit erlebt. In diesen Momenten scheint alles wie von selbst zu gehen.

Daher:

- * **Sorge für innere und äußere Ruhe**
- * **Habe einen geregelten Tagesablauf**
- * **Fordere Dich mit einem konkreten Nahziel**
- * **Sei interessiert und offen mit einer positiven Einstellung**
- * **Gib Dein Bestes**

think about:

1. Wie oft erlebe ich den Flow bei der Arbeit?
2. Was verhindert meinen Flow?
3. Wie sehr genieße ich den Weg und nicht nur das Ziel?



everyday use...

19. PING! MESSAGE FOR YOU!

Welche Aussagen treffen für Dich zu?

- * Ich öffne die Mailbox häufiger als stündlich (egal ob im Büro, unterwegs, oder daheim)
 - * Die Nachrichten beantworte ich sofort
 - * Ich bin telefonisch immer erreichbar
 - * Meine stete Erreichbarkeit nervt mein Umfeld
- Selbst wenn Du nur teilweise zustimmst, überdenke Deine Verhaltensweisen!

Daher:

- * **Fixe Zeiten für Deine Mails**
- * **Nutze öfters den Abwesenheitsmelder**
- * **E-Mail freie Tage einführen (auch privat)**
- * **Grenze Deine Erreichbarkeit ein (8 - 19 Uhr)**
- * **Überschlafe Anfragen**

think about:

1. Lasse ich mich unter Stress leichter ablenken?
2. Bei welchen Aufgaben unterbreche ich, um Mails zu checken?
3. Sage ich eher Nein, wenn ich eine Anfrage überschlafe?

20. SINGLE BUT NOT ALONE

Der Mensch ist ein soziales Wesen und nicht dabei zu sein, macht vielen Angst. Ist man allein, kommt Unbehagen auf und um unangenehme Gefühle zu vermeiden, lenken sich viele durch Hintergrundmusik, TV und andere Medien ab. Konzentration auf Anspruchsvolles erträgt jedoch keine Ablenkungen von außen.

Daher:

- * **Trenne soziale Zeit und Konzentrationszeit**
- * **Ziehe klare Grenzen anderen gegenüber**
- * **Schaffe Dir einen geeigneten Arbeitsplatz**
- * **Genieße das Allein-sein auch privat**
- * **Achte auf eine ausgewogene Balance zwischen Allein-sein und Sozialkontakte**

think about:

1. Kann ich mich von anderen abkoppeln?
2. Wann vermeide ich das Allein-sein?
3. Was hindert mich daran, freie Zeit für mich allein zuzugießen?



everyday use...

21. WAU! WAU! DANK PAWLOW

Konditioniere Dich, um Dir neue Gewohnheiten anzugewöhnen. So kannst Du einfach Deine Konzentration steigern. Richte Dir einen schönen Arbeitsplatz ein, oder gestalte diesen neu. Nun konditioniere Dein Gehirn dort auf konzentriertes Arbeiten durch Konsequenz.

Daher:

- * **Schaffe Dir einen neuen Denkplatz (auch durch Sitzänderung)**
- * **Setze mehrere Stimuli ein (neuer Ort, fixe Zeit, Gerüche, kleines Ritual)**
- * **Sobald Konzentration nachlässt, Ort verlassen**
- * **Wachsamkeit gegen alte Gewohnheiten**

think about:

1. Kann ich neben Telefon oder PC nicht gut arbeiten?
2. Ich bin mir bewusst: schlechte Konzentration = Ort verlassen.
3. Bedenke: Alte Gewohnheiten schleichen sich gern wieder ein! Sei wachsam!

22. GET EXPERT

Wenn notwendige Kompetenzen fehlen, sind Frust und Konzentrationsprobleme vorprogrammiert. Die Aufgaben sind nicht nur inhaltlich (WAS) anspruchsvoll, oft stößt man auch bei Fertigkeiten und Know-how (WIE) an seine Grenzen.

Daher:

- * **Lege Dir Phrasen und Mustersätze in Deiner Fremdsprache an**
- * **Ehrgeiz bei der Einarbeitung in eine neue Tätigkeit**
- * **Hole Dir Tipps und Tricks im Internet**
- * **Lerne Lese- und Lernstrategien**

think about:

1. Packe ich Dinge mit 100% an?
2. Wo kann ich mein Wissen erweitern?
3. Worin bin ich Profi und wie geht es mir damit?



everyday use...

23. IMPORTANT & URGANT

Innere Unruhe, Stress, Dein Kopf ist voll und Gedanken jagen sich? Zwar bist Du körperlich da, aber nicht geistig. Nicht mal in Deinem Feierabend? Aus diesem Kreislauf auszubrechen ist nicht einfach, bereite Dich im Vorfeld schon darauf vor.

Daher:

- * **Achte auf Verhaltensweisen, die Stress verstärken**
- * **Trainiere gezielt eine für Dich optimale Entspannungstechnik**
- * **Scanne Deinen Körper und spüre Verspannungen auf**
- * **Mach einen kurzen Spaziergang und richte Deine Aufmerksamkeit nur auf Deinem Atem, gezielte Geräusche oder Gerüche.**

think about:

1. Merke ich, ob ich gestresst bin?
2. Wann und wo bin ich am stärksten unruhig?
3. Was bringen mir bestimmte Ruhe-Rituale?

24. DIE KUNST DER WICHTIGKEIT

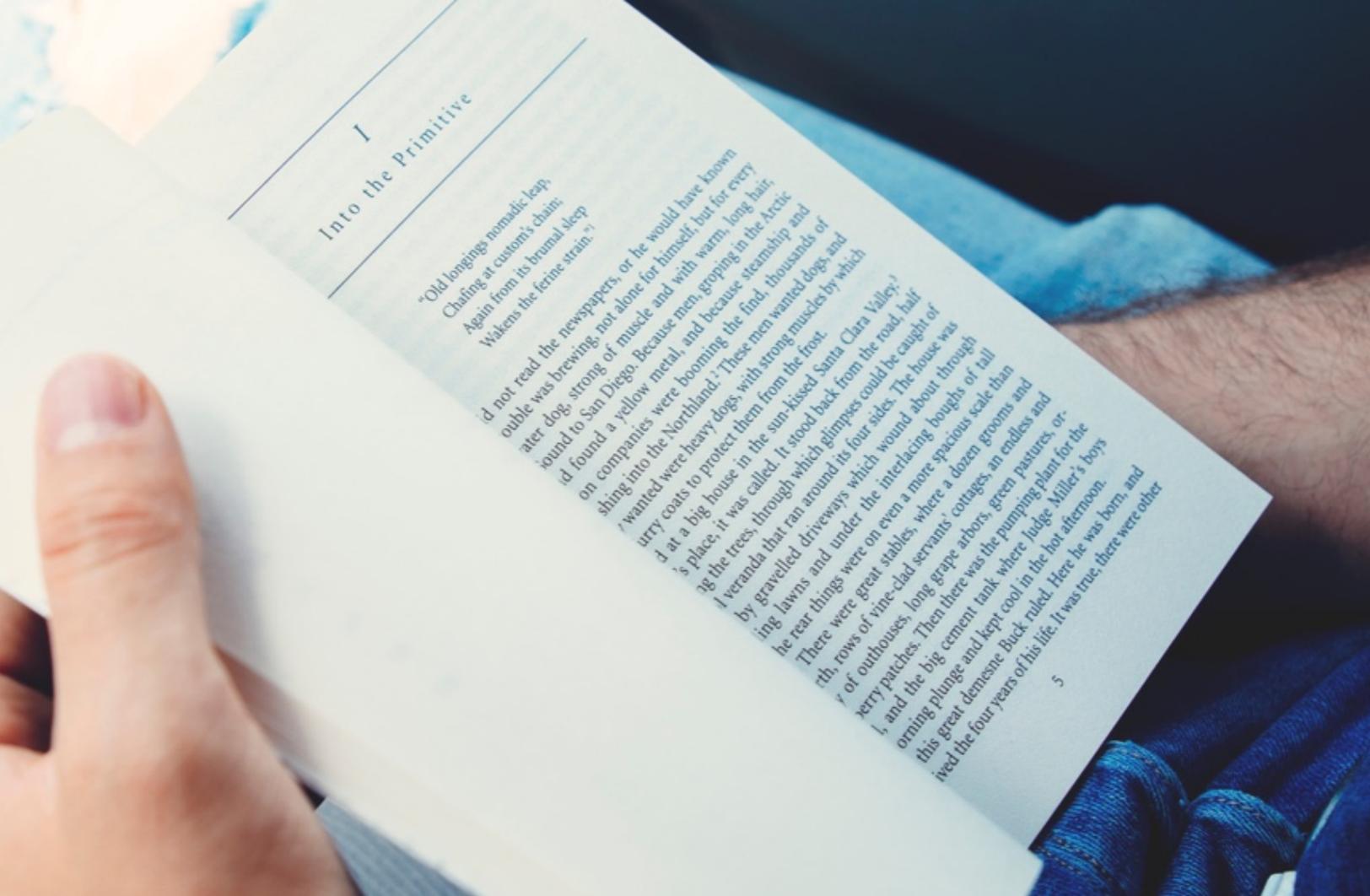
Es gibt Tage, die man gerne aus dem Kalender streichen möchte. Der Bericht, der bis morgen fällig ist, der Ausfall der wichtigsten Mitarbeiterin, oder der Computer, der Ärger macht. In diesen Situationen ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Daher:

- * **Bleib wenigstens Du gelassen**
- * **Schalte einen Gang zurück, mach einen Spaziergang und gewinne Abstand**
- * **Mut zur Lücke**
- * **Intelligentes Organisieren und Priorisieren**
- * **Hole Dir Hilfe**

think about:

1. Wann schaltet mein Gehirn auf Überforderung?
2. Merke ich, dass ich gestresst das Falsche tue?
3. Welche Maßnahmen kann ich treffen?



Provokation

4. LESEPROBE

"LIBERTY"

(JUDITH FRASS: KURZGESCHICHTEN)

Benötigte Zeitspanne: _____ Sekunden

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 3.375 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividieren, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): _____
Anzahl der Wörter
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): _____

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



Textverständnis

1. Wo lerne ich Liberty kennen?
 - a. Bei einem Konzert
 - b. Auf der Freizeit-Messe
 - c. Bei einer Party
 - d. In der Arbeit

2. Wie war Libertys Gestalt?
 - a. Klein und korpulent
 - b. Klein und zierlich
 - c. Mächtig und korpulent
 - d. Groß und schlank

3. Wie alt war Liberty?
 - a. 28
 - b. 34
 - c. 42
 - d. 67

4. Wie lernte ich sie kennen?
 - a. Frank stellte uns vor
 - b. Sie bewunderte meine Halskette
 - c. Jemand stahl ihre Geldbörse und ich half ihr
 - d. Ich schlug ihr mit der Krücke gegen ihr Schienbein

5. Was erzählte mir Liberty?
 - a. Eine wirklich merkwürdige Geschichte
 - b. Einen Schwank aus ihrer Jugend
 - c. Ihren letzten Friseurbesuch
 - d. Von der anstehenden Geburtstagsfeier

6. Wo spielte sich die Szene ab?
 - a. In einer Berghütte
 - b. Auf einer Insel
 - c. In einem kleinen alten Hotel
 - d. Zuhause

7. Mit wem war sie dort?

- a. Mit einer Freundin
- b. Mit ihrem Vater
- c. Mit einem Mann
- d. Alleine

8. Wo wohnte sie?

- a. Im 5. Stock, Zimmer 519
- b. Im 3 Stock, Zimmer 519
- c. Im 5. Stock, Zimmer 319
- d. Im 3 Stock, Zimmer 319

9. Wer viel ihr beim Abendessen auf?

- a. Der Kellner
- b. Das Ehepaar am Nachbartisch
- c. Ein junger Mann
- d. Ein alter Mann

10. Wo lerne sie ihre Begleitung kennen?

- a. Beim Roulette
- b. Beim Tanzen
- c. Beim Spaziergang
- d. Im Lift

11. Wer war er?

- a. Timothy, 30 Jahre
- b. Matthew, 35 Jahre
- c. Edward, 25 Jahre
- d. Stanley, 40 Jahre

12. Worauf lud ihn Liberty ein?

- a. Auf einen alten Cognac
- b. Champagner
- c. Zigarre
- d. Auf irischen Whiskey

13. Wodurch wurde Liberty geweckt?

- a. Durch ein wütendes Flüstern
- b. Durch einen Telefonanruf
- c. Durch eine Eule
- d. Durch einen lauten Knall

14. Was sah sie, nachdem sie aufgestanden war?

- a. Nichts
- b. Eine kleine dunkle Gestalt
- c. Eine Katze
- d. Ein Auto

15. Was war passiert?

- a. Ihr junger Freund war tot
- b. Es hatte geschneit
- c. Ihr Auto war gestohlen
- d. Die Polizei verhaftete sie

16. Warum erstarrte Sie an der Rezeption?

- a. Ihre Kreditkarte funktionierte nicht
- b. Der Portier hielt ihr eine Waffe an den Kopf
- c. Sie sah Timothy auf einem alten Gemälde
- d. Ihr Vater stand hinter ihr

17. Wie lange war Timothy schon tot?

- a. 1 Stunde
- b. 12 Stunden
- c. 1 Jahr
- d. 300 Jahre

18. Wie kam er ums Leben?

- a. Ermordet
- b. Autounfall
- c. Krankheit
- d. Altersbedingt

19. Wer wollte ihn beerben?

- a. Seine Tochter
- b. Sein Neffe
- c. Seine Frau
- d. Sein Sohn

20. Was stimmte in dem Hotel nicht?

- a. Es gab kein fließendes Wasser
- b. Es gab kein Telefon
- c. Es gab keinen Lift
- d. Es gab keinen 5. Stock

Anzahl richtiger Antworten: _____

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 20) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

Textverständnis: $\frac{\text{Anzahl richtiger Antworten} \times 100}{\text{Anzahl aller Fragen}}$ _____

Dein Textverständnis in Prozent:

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



Komplexes Lesen

Schwierige Inhalte verstehen wir umso besser, je mehr wir davon den _____. Unbewusst spähist Du schon auf die nächsten Worte, und durch den Zusammenhang wird Dir die Bedeutung des Inhalts schnell klar. Viele technische oder wissenschaftliche Texte sind oft sehr komplex, detailreich und leider oft auch verwirrend geschrieben, sodass es nicht verwundert, wenn Du Dir mit dem Verständnis teilweise schwer tust. Und genau dann begehen die meisten den typischen Fehler: Sie lesen noch _____. Wozu führt das? Sie sehen nur noch vom Sinn abgeschnittene Satzteile.

Nicht umsonst heißt die Redensart: „Man kann den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen“. Im Wald selbst erfasst Du eben nur die einzelnen Bäume. Um aber den Wald als Ganzes zu erkennen, musst Du eine _____ einnehmen. Genauso ist es auch bei schwer verständlichen Texten. Anstatt sich in einzelnen Satzteilen zu verlieren, nimm rasch den ganzen Satz auf. Anstatt sich in einzelnen Sätzen zu verlieren, nimm zügig den ganzen Absatz auf.

1. Sinnabschnitte wählen
2. Diese „überfliegen“, um Überblick zu erhalten
3. Abschließend nochmals auf gutes Verständnis lesen
4. Schlüsselwörter notieren

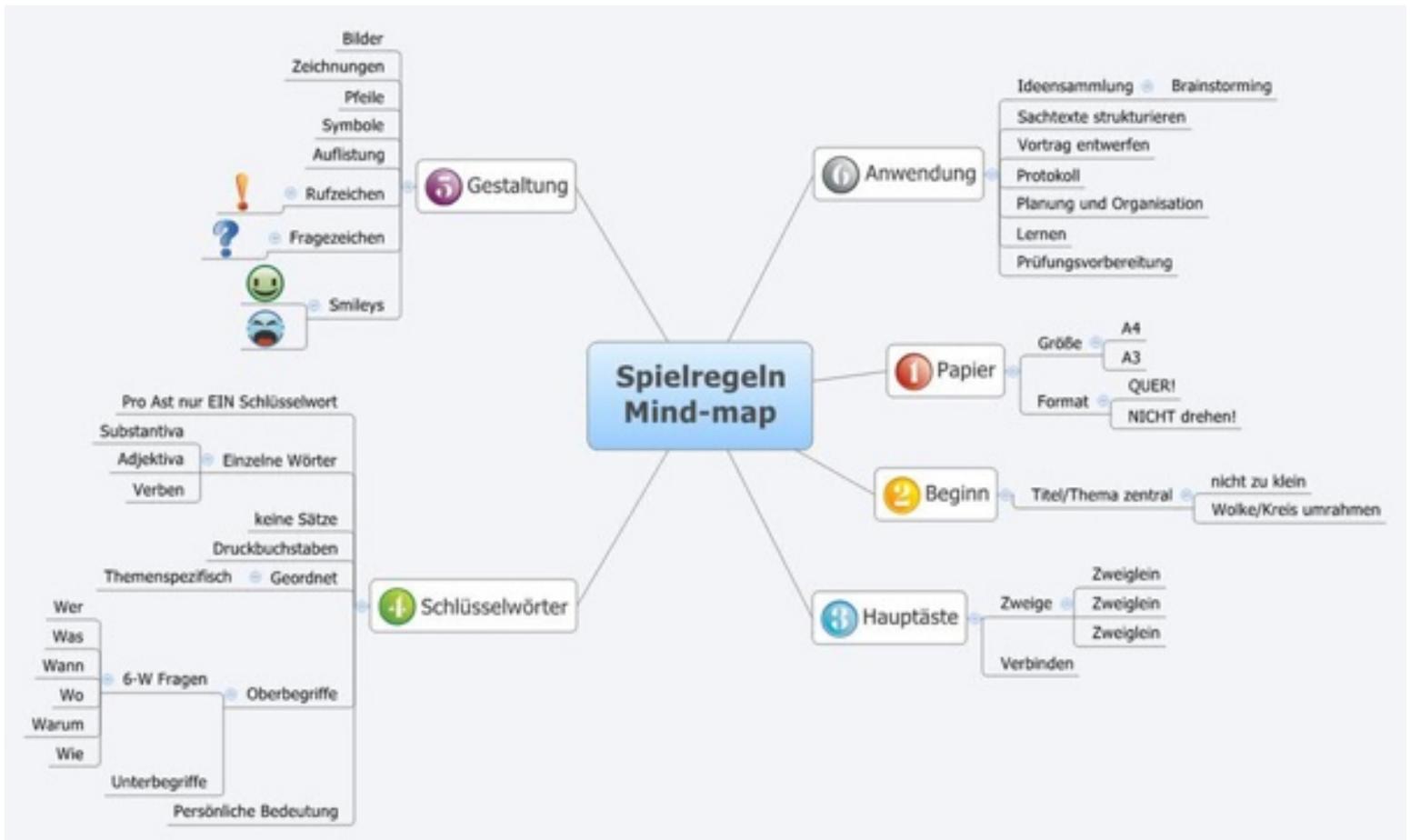
Doppelstrategie:

1. schnell: für den Überblick
2. langsamer: für die Details

Überblick haben; langsamer; höher gestellte Perspektive



Das Mind-Mapping



Als erstes nimm Dir ein leeres weißes DIN A4 oder DIN A3 Blatt und lege es _____ (!) vor Dich hin.

Schritt 1: Das zentrale Thema aufschreiben

Du beginnst ein Mind Map immer, indem Du Dein zentrales Thema _____ des leeren Blatt Papiers schreibst.

Schritt 2: _____ sammeln

Dann sammelst Du alle Schlüsselwörter aus dem Text und konstruierst damit Dein erstes Mind Map.

Schritt 3: _____ finden und die Schlüsselwörter einsortieren

Um Ordnung in Deine Gedanken zu bringen, suche Oberbegriffe und sortiere Deine Schlüsselwörter unter diese Oberbegriffe ein.

Schritt 4: Mind Maps _____

Zum Schluss feile noch ein wenig an Deiner Mind Map, damit Du es auch nach einiger Zeit noch verstehen kannst.

quer; in die Mitte; Schlüsselwörter; Oberbegriffe; verfeinern



Gestalte Deine Wissensdatenbank

"KENNTNIS IST DAS EINE.

ORGANISIERTE KENNTNIS
TAUSENDMAL MEHR WERT."

Zusammenfassung
:Wiederholung; ähnliche; Zusammenfassungen Mindmaps; Zusammenfassung

Du brauchst folgende Utensilien:

Ringordner
Trennblätter

Baue Dir Deine Wissensdatei aus Mind Maps auf!

Ordne alle _____ (während des Lesens oder Deiner Studien, Artikel aus Zeitungen)

Pflege der Wissensdatei

Viele verschiedene Artikel haben die Tendenz, _____ Informationen zu wiederholen. Überfliege wiederholende Themengebiete und ergänze bestehende Mind Maps.

Durch die _____ erhältst Du ein größeres Verständnis des Materials und erzielst ein viel exakteres Erinnerungsvermögen, außerdem beginnst Du, Gebiete miteinander zu verknüpfen.

Viele Artikel, die Du einmal für wichtig gehalten hast, können aussortiert werden. So erhältst Du eine kompensierte, geschmackvolle und zeitlose _____ von wesentlichen Dingen Deiner speziellen Interessen.

Assoziationsmodelle

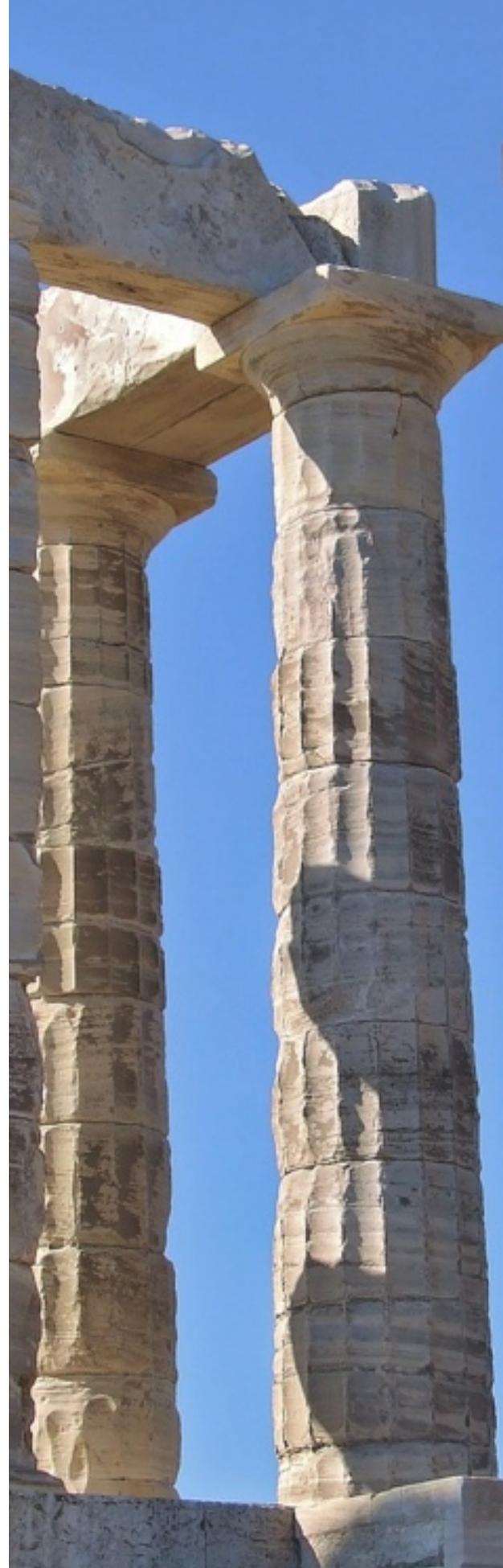
MNEMOTECHNIK

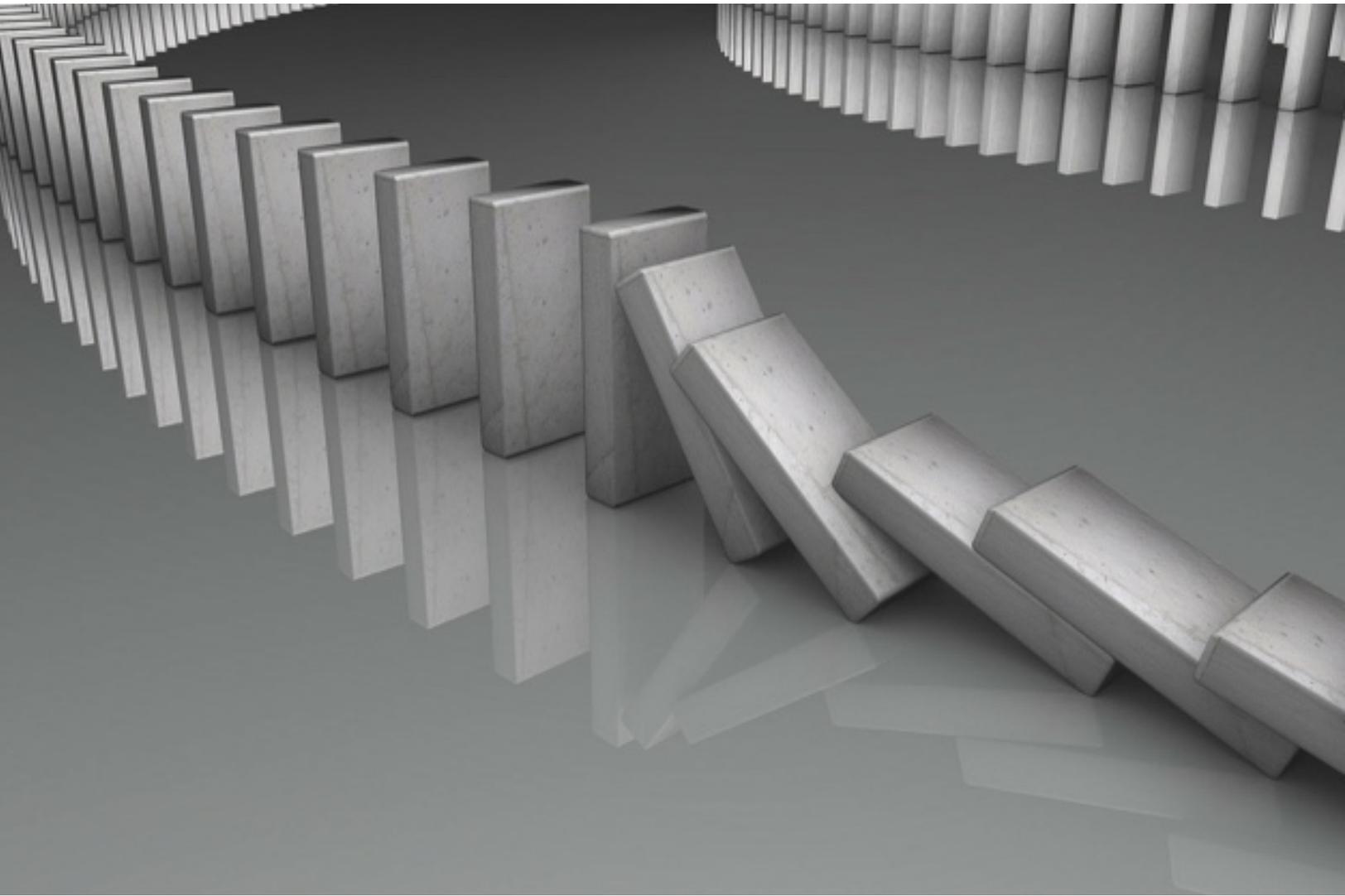
Paarassoziation

**Kettengeschichte /
Geschichtentechnik**

LOCI - Technik

Zahlen - Wort - System





immer wieder, immer wieder, und immer wieder ...

Erinnerung entsteht durch häufiges Denken an eine bestimmte Information. Es beginnen sich neue neurale Bahnen im Gehirn zu bilden. Zuerst benötigst Du noch einige Zeit, um Dich zu erinnern, später geht es darum, dass Du nur kurz nachdenken brauchst, um das fertige Ergebnis zu reproduzieren. Wege werden zu Straßen gemacht. Straßen werden zu einer Autobahn. Das Ergebnis ist fest im Gehirn verankert.

Die klassische **Vergessenskurve** nach Professor Hermann **Ebbinghaus** verdeutlicht, dass wir _____ nach einer Informationsaufnahme ca. _____ der Informationen wieder vergessen. Hier zeigt sich, wie konsequent und schnell das Kurzzeitgedächtnis Informationen aussortiert, die es für unwichtig hält.

Die Lösung: _____.



Wiederholung- regel

----- danach

----- danach

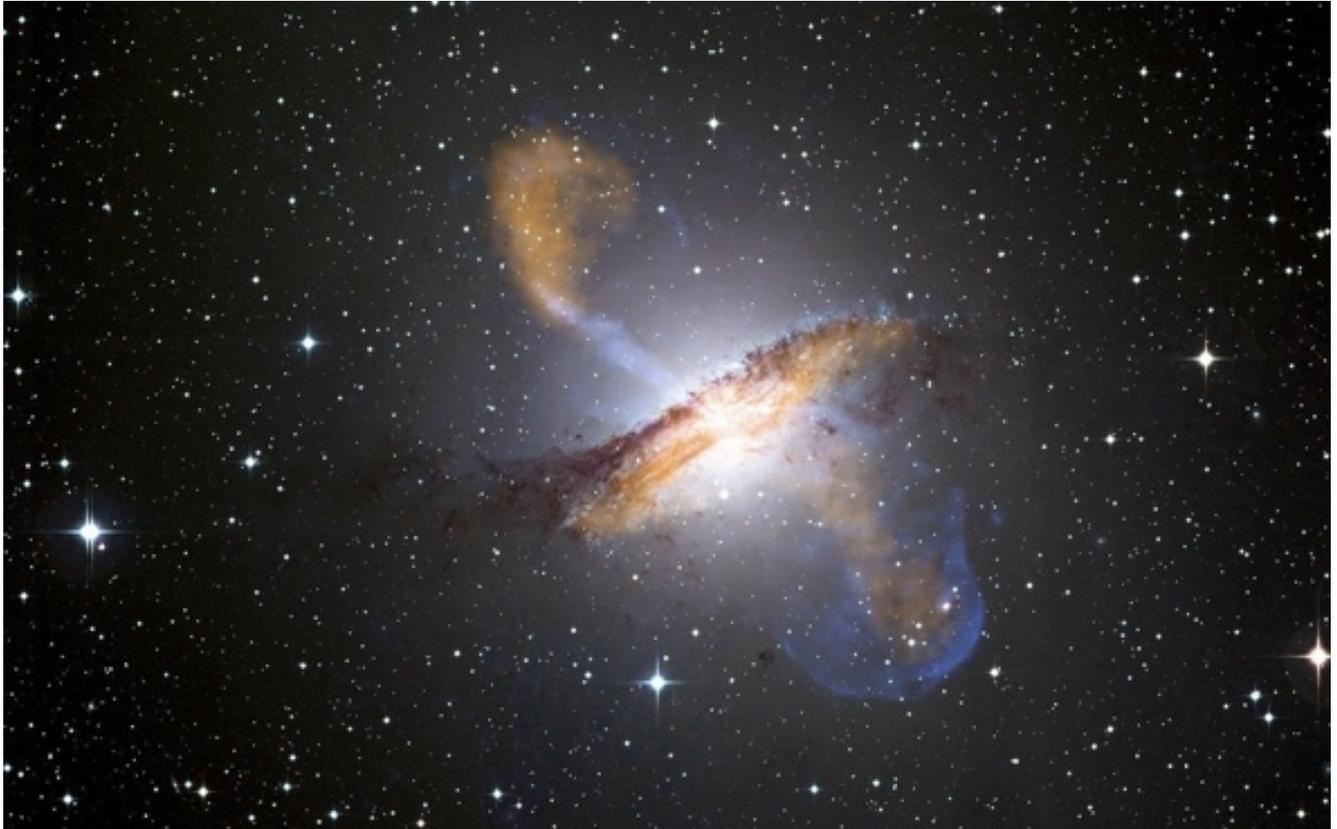
----- danach

----- danach

----- danach

----- danach

Erinnerung ist...



...die Summe aus

**merken und erinnern,
merken und erinnern,
merken und erinnern...**



Pausen

Pausen sind für unser Gehirn notwendig, um die Information weiter zu verarbeiten.

Wenn ein Ziel bzw. eine Pause in Sicht ist, hast Du auch mehr _____, um Deine Aufgaben zu bewältigen.

Pausenregel:

_____ - _____ - _____

30 min. arbeiten - _____ min. Pause

30 min. arbeiten - _____ min. Pause

30 min. arbeiten - _____ min. Pause

3x Aufmerksamkeitshoch



Speed-Reading bei Zeitungen

Triff eine _____ über Deine wichtigsten Ziele, wenn Du eine Zeitung liest, und bemühe Dich, diese einzuhalten.

Überfliege und durchblättere Artikel und Seiten.

Verwende eine _____.

_____ alle Artikel, die Dich besonders interessieren.

_____ alle Artikel aus, die Du längerfristig brauchst und _____ den Rest der Zeitung

_____.



Speed-Reading bei Zeitschriften

Unterschiede zur Zeitung:

- Länge
- Mehr Abbildungen
- Allgemeiner gehalten

----- auf Zeitschriften:

Einmal im -----: Stelle das Metronom auf ----- pro Minute. Bei jedem Schlag blätterst Du um. Wähle nur die Artikel, die Dich aus dem Bauch heraus, total interessieren. Gewöhnlich endet das darin, dass weniger als ----- der Zeitschrift wirklich gelesen werden muss, und man spart sich die anderen 99% der Anstrengung!



Speed-Reading am Bildschirm

**Note: Lesen am Bildschirm bedeutet _____
lesen!**

2 Faktoren wichtig:

- Umgebung (besonders Lichtverhältnisse)
- Lesetechnik

Umgebung:

- # _____: Du brauchst ein gleichmäßiges, klares, weiches Licht ohne grellen Glanz
- # _____: großer Kontrast erleichtert das Lesen

Lesetechnik:

- # _____: lange dünne Lesehilfe, wie etwa chin. Essstäbchen oder Stricknadel, eventuell auch mit den Cursor-Steuertasten/ Mouse
- # _____: alle 10 - 15 min. eine visuelle Pause
- # _____: passe die Schriftart auf Dein Auge an
- # _____: am Gebräuchlichsten ist der einzeilige Abstand, denn dieser erlaubt es Deiner Randsehkraft, durch Anfixieren große Informationseinheiten aufzunehmen

20% langsamer; Licht; Kontrast; Lesehilfe; Pause; Schriftart; Zeilenabstand



Meta- Lesetechniken

Schlage ein Buch auf einer beliebigen Seite auf und sehe Dir die Seite eine Sekunde lang an – kannst Du Dich an irgendein Wort, irgendeine Grafik oder irgendeinen Satz erinnern? Würdest Du die Seite wieder erkennen?

Wir nehmen diese Informationen wirklich auf. Zweifel?

Denke daran, was Deine Augen sofort erkennen, wenn Du plötzlich auf einer Gebirgsstraße um eine Kurve biegst: Autos, LKWs, Häuser, Bäume, ev. Vögel und Tiere.

All dies ereignet sich im Bruchteil einer Sekunde.

Das menschliche Kurzzeitgedächtnis gleicht einem rinnenden Fass. Es hat einen beschränkten Inhalt und ständig fließt etwas vom Inhalt davon. Nur wer so schnell nachfüllt, wie die Information abfließt, hält es voll. Schneller Informationen ins Gehirn zu füllen, nutzt offenbar die Gegenwartsdauer besser aus.

Der 2-Zeilen-Schwung

Rückwärts-Schwung

Ihr fotografisches Gedächtnis

Schlagen Sie dieses Buch auf jeder beliebigen Seite auf und sehen Sie die Seite eine Sekunde lang an - können Sie sich an irgendein Wort, irgendeine Grafik oder irgendeinen Satz erinnern? Würden Sie die Seite wiedererkennen? Wie wir jetzt wissen, nehmen wir die Information wirklich auf. Wenn Sie die Wahrheit dieser Aussage anzweifeln, denken Sie daran, was Ihre Augen sofort erkennen, wenn Sie plötzlich auf einer Gebirgsstraße um eine Kurve biegen: viele Autos und so.

Mit dem fortgeschrittenen Gebrauch einer speziellen Lesehilfe wird es Ihnen ermöglicht, mit beschleunigten Lesebewegungen zu experimentieren, die Ihr vertikales als auch Ihr horizontales peripheres Sehvermögen mit einbeziehen.

Meta-Lesehilfen - die Techniken

Die folgenden Meta-Lesehilfe-Techniken nutzen Ihr peripheres Sehvermögen, Ihr zyklisches Auge und die erstaunlich schnelle fotografische Fähigkeit Ihres Auge/Gehirn-normales Tempo. Auf diese Art wird sich Ihr Gehirn an hohe Geschwindigkeiten gewöhnen. Am besten ist verwenden Sie am Anfang diese Techniken bei Unterlagen, die Sie bereits gelesen haben - so können Sie Ihr Auge/Gehirn-System für die bevorstehende Aufgabe „aufwärmen“. Versuchen Sie dabei mit Geschwindigkeiten zu üben, die Sie an Ihre persönliche Grenze führen.

Der Zwei-Zeilen-Schwung

Der doppelte Zeilenschwung (s. Abb. 9a) ist identisch mit der ursprünglichen Technik, die Sie als Lesehilfe für Ihre Augen angewendet haben, der einzige Unterschied besteht darin, dass die

Ihr fotografisches Gedächtnis

Schlagen Sie dieses Buch auf jeder beliebigen Seite auf und sehen Sie die Seite eine Sekunde lang an - können Sie sich an irgendein Wort, irgendeine Grafik oder irgendeinen Satz erinnern? Würden Sie die Seite wiedererkennen? Wie wir jetzt wissen, nehmen wir die Information wirklich auf. Wenn Sie die Wahrheit dieser Aussage anzweifeln, denken Sie daran, was Ihre Augen sofort erkennen, wenn Sie plötzlich auf einer Gebirgsstraße um eine Kurve biegen: viele Autos und so.

Mit dem fortgeschrittenen Gebrauch einer visuellen Lesehilfe wird es Ihnen ermöglicht, mit beschleunigten Lesebewegungen zu experimentieren, die Ihr vertikales als auch Ihr horizontales peripheres Sehvermögen mit einbeziehen.

Meta-Lesehilfen - die Techniken

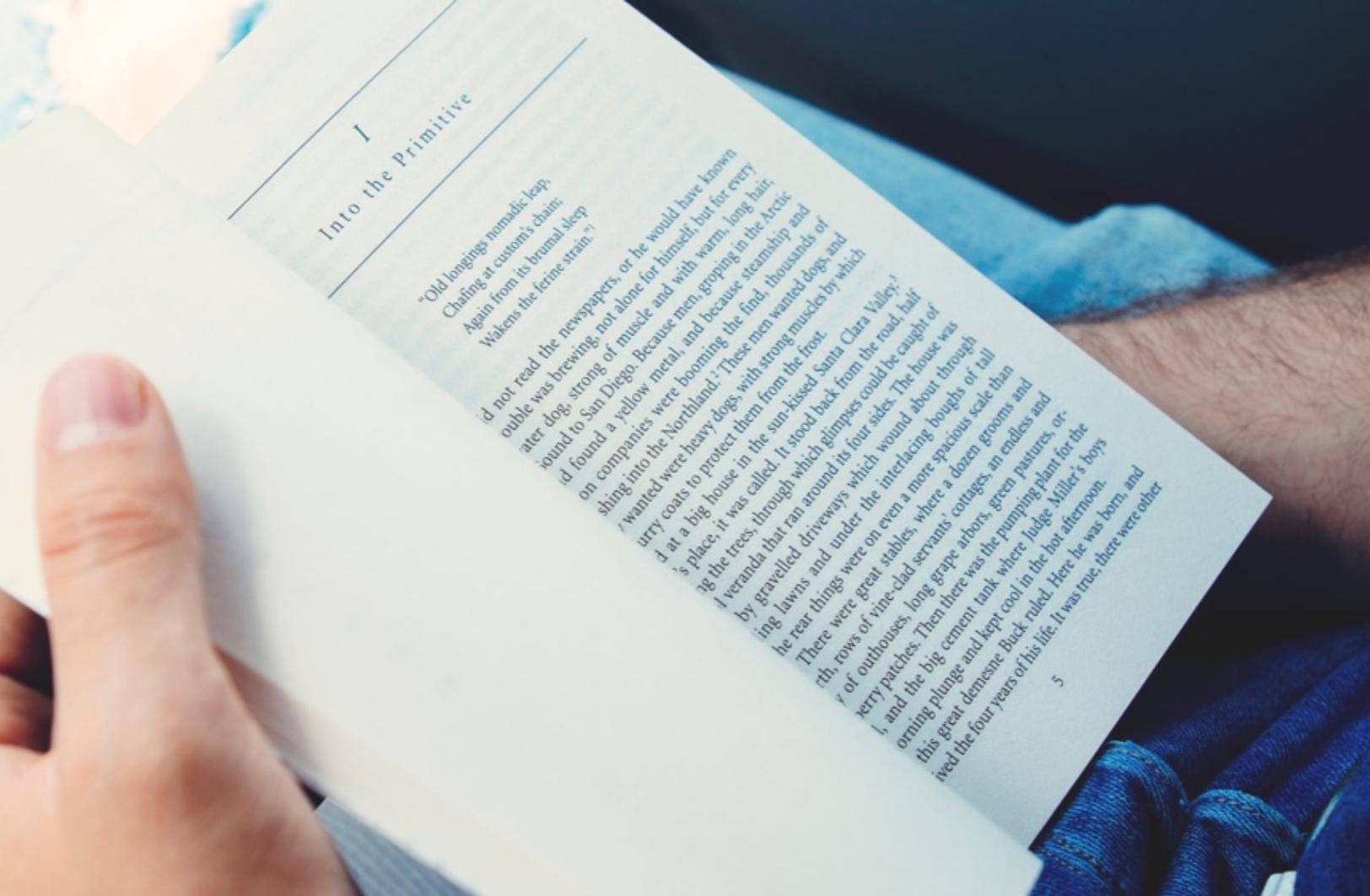
Die folgenden Meta-Lesehilfe-Techniken nutzen Ihr peripheres Sehvermögen, Ihr zyklisches Auge und die erstaunlich schnelle fotografische Fähigkeit Ihres Auge/Gehirn-normales Tempo. Auf diese Art wird sich Ihr Gehirn an hohe Geschwindigkeiten gewöhnen. Am besten ist verwenden Sie am Anfang diese Techniken bei Unterlagen, die Sie bereits gelesen haben - so können Sie Ihr Auge/Gehirn-System für die bevorstehende Aufgabe „aufwärmen“. Versuchen Sie dabei mit Geschwindigkeiten zu üben, die Sie an Ihre persönliche Grenze führen.

Der Zwei-Zeilen-Schwung

Der doppelte Zeilenschwung (s. Abb. 9a) ist identisch mit der ursprünglichen Technik, die Sie als Lesehilfe für Ihre Augen angewendet haben, der einzige Unterschied besteht darin, dass die

Du nimmst immer zwei Zeilen auf einmal auf. Bewege Deine Lesehilfe gleichmäßig und leicht unterhalb von zwei Zeilen, hebe die Lesehilfe bei der Rückwärtsbewegung ungefähr einen Zentimeter vom Blatt ab und bewege sie dann wieder gleichmäßig entlang der nächsten zwei Zeilen. Es ist eine ausgezeichnete Methode, Dein Gehirn daran zu gewöhnen, Dein horizontales als auch vertikales Sehvermögen für zu nutzen.

Der Vorteil dieser Technik ist, Du verdoppelst sofort Deine Lesegeschwindigkeit. In Wirklichkeit wird nicht rückwärts gelesen! Pro Fixierung werden 5 - 6 Wörter aufgenommen, innerhalb dieser Fixierung besteht Ordnung. Einzige zusätzliche Arbeit: lange Sinngruppen in die richtige Reihenfolge bringen. Wie bei einem Puzzle!



Meta- Techniken

5. LESEPROBE

"DAS NEUE DENKEN ZUM ERFOLG" (PETER F. KINAUER)

Benötigte Zeitspanne: _____ Sekunden.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 2.317 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Sekunden) dividierst und das Ergebnis mit 60 multiplizierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): _____
Anzahl der Wörter
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): _____

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



Textverständnis

1. Welche Arten des Einkaufs werden vom Kunden bevorzugt?
Wodurch punkten beide Arten?

2. Was soll in Zukunft jeder Kunde von Ihnen merken?

3. Was machte Jack Welch mit seinen Mitarbeitern?

4. Was war am 3. Dezember 1967?

5. Wie sollten Sie mit Ihren Mitarbeitern umgehen, damit Sie sich auf sie verlassen können?

6. Was haben Umfragen seit vielen Jahren über Mitarbeiter bestätigt?

7. Episode „Der Elefant im Kühlschrank“:

8. Was macht diese Episode deutlich?

9. Betriebsklima: Was sollten Sie beobachten?

10. Mit welchen Maßnahmen können Sie feststellen, ob sich die Mannschaft wohl fühlt?

Anzahl richtiger Antworten: _____

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 10) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du dein derzeitiges Textverständnis:

Anzahl richtiger Antworten X 100
Textverständnis: _____
Anzahl aller Fragen

Dein Textverständnis in Prozent:

Trage dieses Ergebnis in Deine
Erfolgskurve!



Die Schleife

Ihr fotografisches Gedächtnis

Schlagen Sie dieses Buch auf jeder beliebigen Seite auf und sehen Sie die Seite eine Sekunde lang an - können Sie sich an irgendein Wort, irgendeine Grafik oder irgendeinen Satz erinnern? Würden Sie die Seite wiedererkennen? Wie wir jetzt wissen, nehmen wir die Information wirklich auf. Wenn Sie die Wahrheit dieser Aussage anzweifeln, denken Sie daran, was Ihre Augen sofort erkennen, wenn Sie plötzlich auf einer Gebirgsstraße um eine Kurve biegen: viele Autos und L.

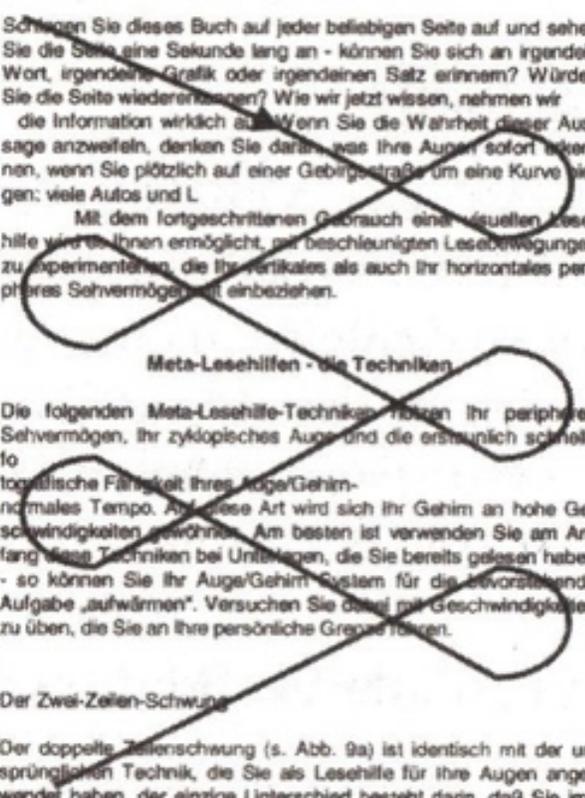
Mit dem fortgeschrittenen Gebrauch einer visuellen Lesehilfe wird es Ihnen ermöglicht, mit beschleunigten Lesebewegungen zu experimentieren, die Ihr vertikales als auch Ihr horizontales peripheres Sehvermögen mit einbeziehen.

Meta-Lesehilfen - die Techniken

Die folgenden Meta-Lesehilfe-Techniken nutzen Ihr peripheres Sehvermögen, Ihr zyklisches Auge und die erstaunlich schnelle fotografische Fähigkeit Ihres Auge/Gehirn-normales Tempo. Auf diese Art wird sich Ihr Gehirn an hohe Geschwindigkeiten gewöhnen. Am besten ist verwenden Sie am Anfang diese Techniken bei Unterlagen, die Sie bereits gelesen haben - so können Sie Ihr Auge/Gehirn System für die bevorstehende Aufgabe „aufwärmen“. Versuchen Sie dabei mit Geschwindigkeiten zu üben, die Sie an Ihre persönliche Grenze führen.

Der Zwei-Zeilen-Schwung

Der doppelte Zeilenschwung (s. Abb. 9a) ist identisch mit der ursprünglichen Technik, die Sie als Lesehilfe für Ihre Augen angewendet haben, der einzige Unterschied besteht darin, daß Sie immer zwei Zeilen auf einmal anschauen. Hier diese Übung im Detail:



Bei dieser Methode wird Dein ganzes peripheres Sehvermögen genutzt. Nun bewegst Du Deine Lesehilfe diagonal abwärts, ziehst am Rand eine Textschleife, schwingst dann rückwärts diagonal die Seite hinab, ziehst eine weitere Textschleife usw. bis Du unten angekommen bist.

Diese Technik ist bei fortgeschrittenen Schnelllesern sehr beliebt!

Die Welle

Ihr fotografisches Gedächtnis

Schlagen Sie dieses Buch auf jeder beliebigen Seite auf und sehen Sie die Seite eine Sekunde lang an - können Sie sich an irgendein Wort, irgendeine Grafik oder irgendeinen Satz erinnern? Würden Sie die Seite wiedererkennen? Wie wir jetzt wissen, nehmen wir die Information wirklich auf. Wenn Sie die Wahrheit dieser Aussage anzweifeln, denken Sie daran, was Ihre Augen sofort erkennen, wenn Sie plötzlich auf einer Gebirgsstraße um eine Kurve biegen: viele Autos und L.

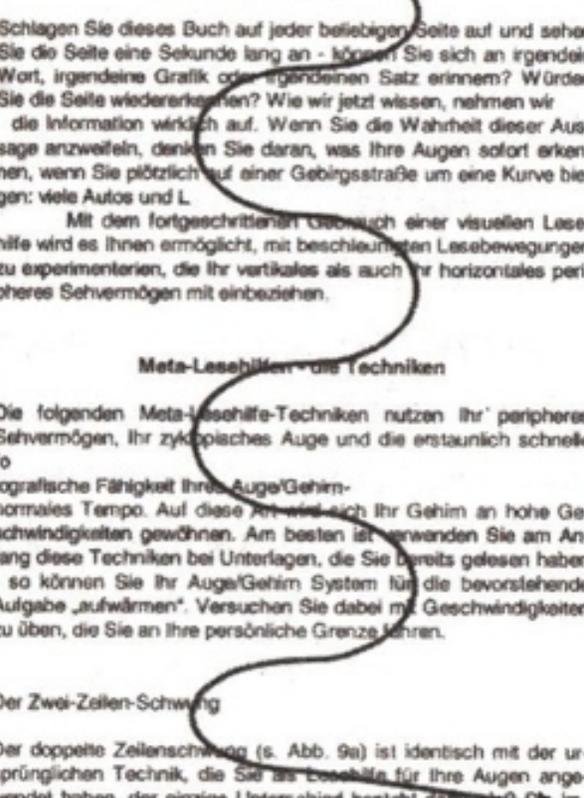
Mit dem fortgeschrittenen Gebrauch einer visuellen Lesehilfe wird es Ihnen ermöglicht, mit beschleunigten Lesebewegungen zu experimentieren, die Ihr vertikales als auch Ihr horizontales peripheres Sehvermögen mit einbeziehen.

Meta-Lesehilfen - die Techniken

Die folgenden Meta-Lesehilfe-Techniken nutzen Ihr peripheres Sehvermögen, Ihr zyklisches Auge und die erstaunlich schnelle fotografische Fähigkeit Ihres Auge/Gehirn-normales Tempo. Auf diese Art wird sich Ihr Gehirn an hohe Geschwindigkeiten gewöhnen. Am besten ist verwenden Sie am Anfang diese Techniken bei Unterlagen, die Sie bereits gelesen haben - so können Sie Ihr Auge/Gehirn System für die bevorstehende Aufgabe „aufwärmen“. Versuchen Sie dabei mit Geschwindigkeiten zu üben, die Sie an Ihre persönliche Grenze führen.

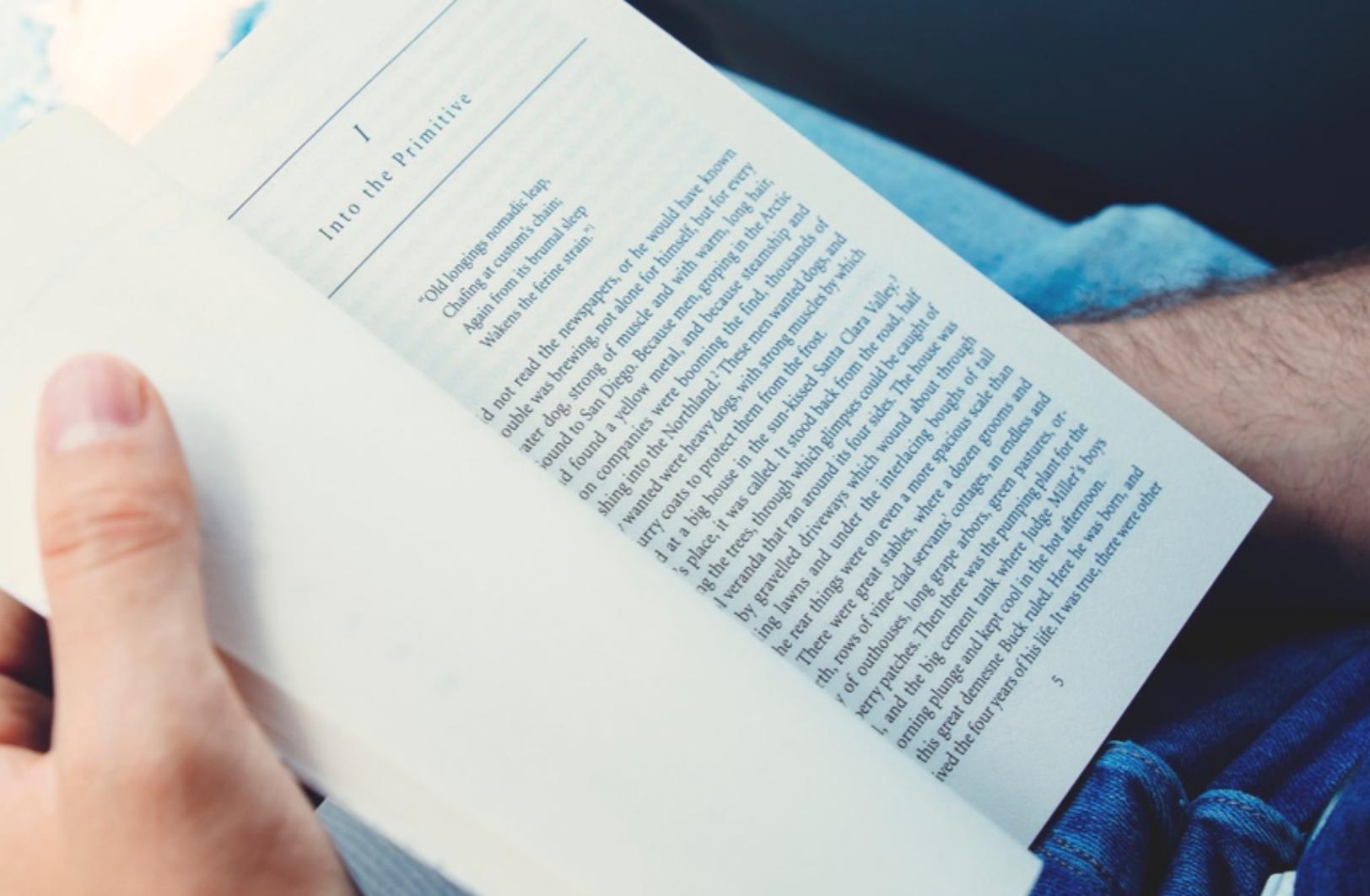
Der Zwei-Zeilen-Schwung

Der doppelte Zeilenschwung (s. Abb. 9a) ist identisch mit der ursprünglichen Technik, die Sie als Lesehilfe für Ihre Augen angewendet haben, der einzige Unterschied besteht darin, daß Sie immer zwei Zeilen auf einmal anschauen. Hier diese Übung im Detail:



Hier bewegst Du Deine Augen in rhythmischen Wellen gleichmäßig nach links und rechts den Mittelteil der Seite hinunter.

Diese Techniken kannst Du als Vorschau, zum Überfliegen und Absuchen, zum Schaffen eines Überblicks, als Übung zur Steigerung Deiner Lesegeschwindigkeit oder zur Entwicklung Deines peripheren Sehvermögens, als allgemeines „Leistungstraining“ für Deine Augen, und zum normalen Lesen verwendet werden.



Meta- Techniken für Profis

6. LESEPROBE

"EINKAUFSBEDINGUNGEN" (MUSTER: DR. FRANZ BRANDSTETTER)

Benötigte Zeitspanne: _____ Minuten.

Indem Du die Anzahl der Wörter (hier 1.663 Wörter) durch die gestoppte Zeit (in Minuten) dividierst, erhältst Du Deine derzeitige Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM):

Wörter pro Minute (WpM): _____
Anzahl der Wörter
Zeit

Deine Wörter pro Minute (WpM): _____

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!



Textverständnis

1. Wie heißen die beiden Geschäftspartner?

2. Wie lange ist das Angebot bindend?

3. Wann ist die Bestellung rechtsverbindlich?

4. Wie hoch ist das Reuegeld?

5. Wie lange bleibt die Geheimhaltungsverpflichtung?

6. Wie hoch ist das Ausmaß des kostenfreien Ersttrainings des Personals?

7. Wer trägt die Kosten und das Risiko des Transportes von wann bis wann?

8. Wann steht ein Skontoabzug zu?

9. Was ist LISA berechtigt, wenn VP in Verzug kommt?

10. Wie lange verpflichtet sich VP, Einzelteile zu bevorraten und Reparaturen durchzuführen?

11. Gerichtsstand ist Wien.

12. Wann ist LISA berechtigt, den Rücktritt vom Vertrag zu erklären?

Anzahl richtiger Antworten: _____

Indem Du die Anzahl richtiger Antworten durch die Anzahl aller Fragen (hier 12) dividierst und das Ergebnis mit 100 multiplizierst, erhältst Du Dein derzeitiges Textverständnis:

Anzahl richtiger Antworten X 100
Textverständnis: _____
Anzahl aller Fragen

Dein Textverständnis in Prozent:

Trage dieses Ergebnis in Deine Erfolgskurve!





Das Geheimnis eines guten oder überdurchschnittlichen Gedächtnisses ist, wahrzunehmen und zu lernen wie ein fünf-, sechs- oder siebenjähriges Kind. Erfasse und speichere Informationen in Zukunft wie ein Kind und Du wirst eine außergewöhnliche Steigerung Deiner Gedächtnisleistung erfahren.

Hast Du schon mal gegen ein Kind Memory gespielt? Wie waren Deine Erfolgschancen? Nicht gerade überwältigend? Das ist ganz normal! Kinder denken nämlich noch automatisch mit beiden Gehirnhälften (= ganzheitlich) gleichzeitig.

Das Leben ist ein einziges Abenteuer!



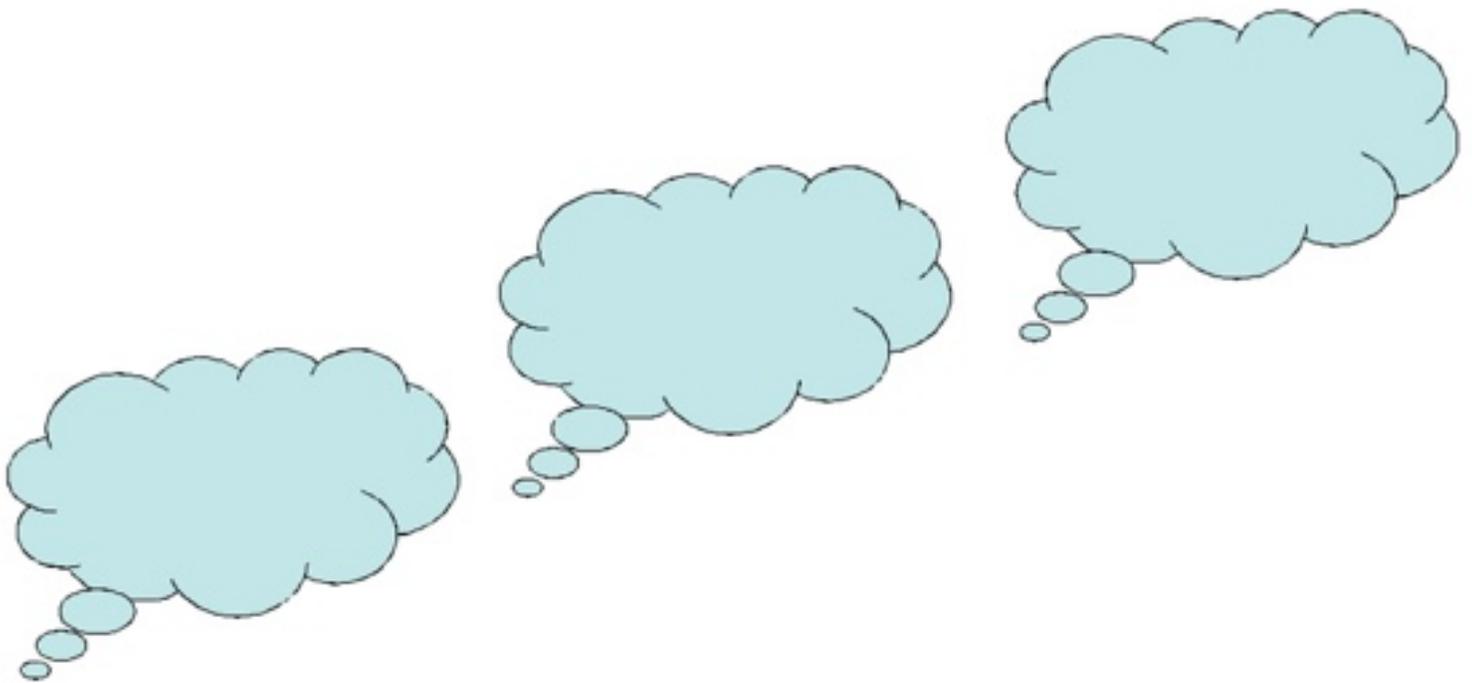
Du hast Gewohnheiten, ein Schema F, mit dem Du Dir Namen, Daten und Zahlen abspeicherst. Dieses musst Du erst mal aufbrechen. Menschen brauchen allein rund **drei Wochen**, um sich nur an eine simple Haltung neu zu gewöhnen. Bis dahin feuert das Gehirn unablässig Alarmsignale ans Bewusstsein: Alarm! Hier stimmt was nicht.

Die Phase vom bewussten Ausführen einer Tätigkeit bis zur automatisierten Gewohnheit beträgt im Durchschnitt **66 Tage**.

Bleib am Ball...

**In 9 1/2 Wochen
zum vollem Erfolg!**

3 Dinge, die ich in der nächsten Zeit umsetzen werde:



- 1. Lese jeden Tag mind. 30 - 60 Minuten.**
- 2. Lege alte Gewohnheiten ab und wende die neuen Techniken an**
- 3. Erhöhe Dein Textverständnis und Deine Erinnerung**
- 4. Erweitere Deinen Wortschatz**
- 5. Verbessere fortwährend Deine Lesefertigkeit**
- 6. Werde erfolgreich!**



Literaturempfehlung

Speedreading:

Tony Buzan: Speed Reading; mvg Verlag; ISBN 3-478-71962-3

Holger Backwinkel/Peter Stutz: Schneller lesen; Haufe; ISBN 978-3-448-09409-1

Birgit Kuhn: Lesetechniken optimieren; Compact Verlag; ISBN 978-3-8174-7855-2

Ernst Ott: Optimales Lesen; rororo; ISBN 3-499-16782-2

Wolfgang Schmitz: Schneller lesen - besser verstehen; rororo; ISBN 978-3499630453

Michelmann: Effizient und schneller lesen; Anaconda; ISBN 978-3-86647-453-6

Konzentration:

Verena Steiner: Konzentration leicht gemacht; Piper; ISBN 978-3492302241

Andrea Solms: Konzentration trainieren; Compact Verlag; ISBN 978-3-8174-7280-2

Hesse/Schrader: Testtraining Konzentrationsvermögen; Eichborn; ISBN 978-3-8218-5938-5

Gedächtnistraining:

Petra Binder: Kopftraining - So bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung, Springer Verlag, 2016, ISBN 978-3-708-80414-9

Geisselhart/Hofmann/Bürger: Gedächtnistraining; Haufe; ISBN 978-3-448-10146-1

Sabine Krämer: Gedächtnistraining; BZ; ISBN 3-8166-0201-0

Dominic O'Brien: Gedächtnistraining; Mosaik; ISBN 3-576-11641-9

Mindmapping:

Tony Buzan: Das Mind-Map-Buch; mvg-Verlag; ISBN 978-3868824414

Horst Müller: Mind Mapping; Haufe Taschenbuch; ISBN 978-3648046845

Morgens Kirckhoff: Mind Mapping; Gabal; ISBN 3-89749-452-3