



# Speed Reading

## ICV-Abend

### Berlin, 16.05.2018



Prof. Dr. Nicole Jekel

E-Mail: [n.jekel@jekelpartner.de](mailto:n.jekel@jekelpartner.de) Mobil: 01 51 - 22 65 49 67

20 Jahre Industrieerfahrung (Nixdorf Computer AG, Siemens Nixdorf Informationssysteme AG, Siemens AG)

im 10. Jahr Hochschul-Professorin, zuletzt für Betriebswirtschaftslehre / Controlling, Beuth Hochschule für Technik Berlin

Während ich auf diese Buchstabenreihen  
schaue und Buchstabe für Buchstabe zu  
sinnvollen Einheiten aneinanderreihe und  
diese Wörter wiederum zu sinnvollen  
Einheiten, den Sätzen, zusammensetze,  
bin ich im Begriff ...  
zu lesen. Herzlich willkommen!

# Johann Wolfgang von Goethe

(28.08.1749-22.03.1832)



„Ein großer Unterschied,  
ob ich lese zu **Genuss und Belebung**  
oder zu **Erkenntnis und Belehrung.**“

## Ernst Ott (1926-1990)

**„85 Prozent des Gelernten haben  
wir durch **LESEN** erworben.“**

## Was heißt LESEN?

- Informationen aufnehmen
- plus den Sinn verstehen

„Lesen ist die Interpretation von Symbolen zur Erfassung von Bedeutung“

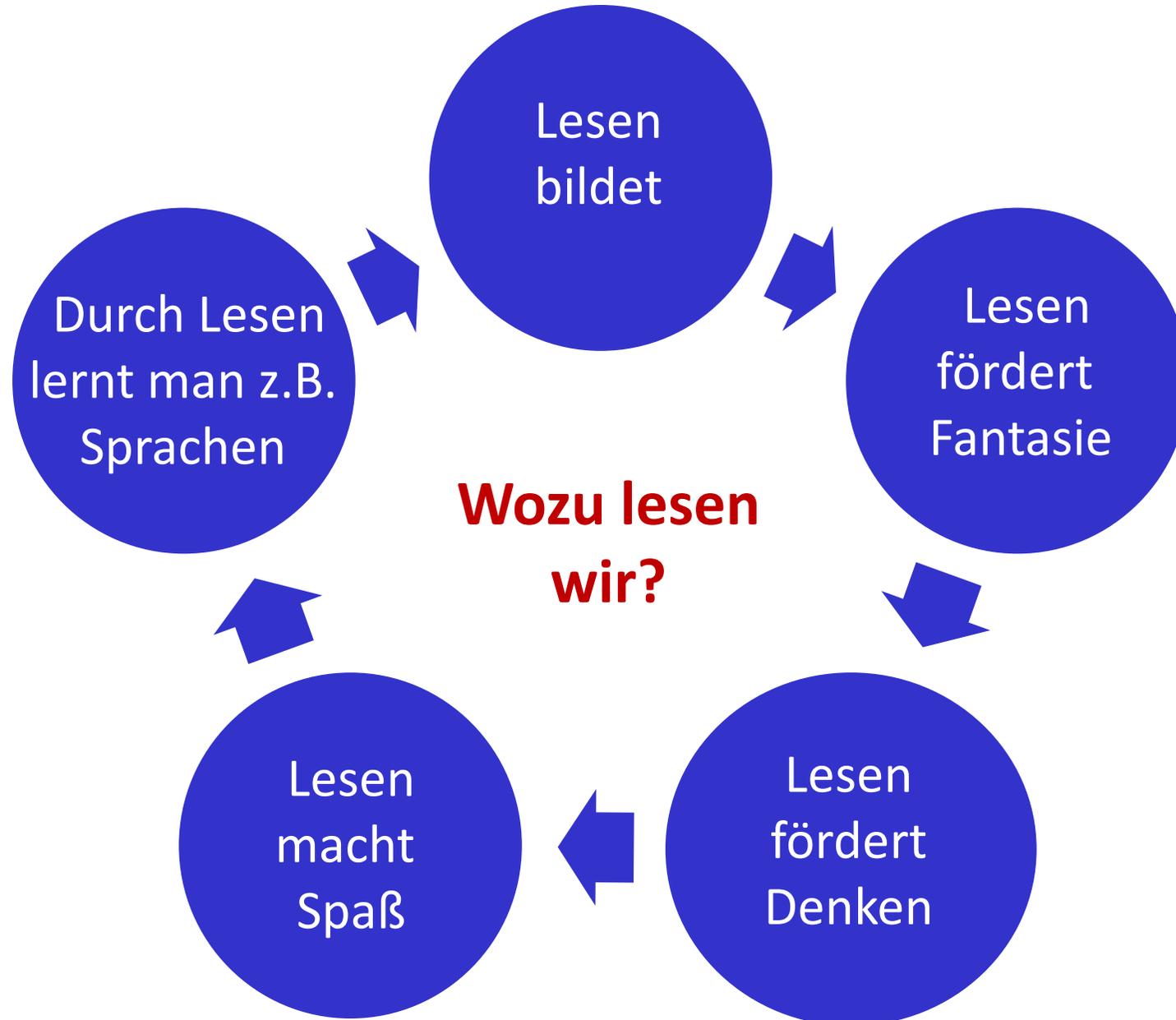
S - T - A - D - T

V - I - L - L - E

C - I - T - Y

C - I - U - D - A - D

→ Wir haben eine bildhafte Vorstellung!





## Die 1. Leseprobe

### Die vier Phasen des Prozesses

#### 1. Euphoriephase

Bei der Einführung eines neuen Hilfsmittels treten wir zunächst in eine kurze euphorische Phase. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für eine neue Methode, einen neuen Ablauf, einen Neuzugang unter den Mitarbeitern oder für neue Technologien. Diese erste Phase, die Euphoriephase, ist vor allem durch die Hoffnung gekennzeichnet, dass jetzt alles anders wird, einfacher wird. Die Beteiligten freuen sich in der Regel, dass es eine Veränderung gibt. Sie sehen, dass dieses neue Hilfsmittel vielleicht bestehende Probleme besser lösen wird.

#### 2. Desillusionierungsphase

An die Euphoriephase schließt sich die Desillusionierungsphase an. Dort wird klar, dass das neue Wissen, das neue Instrument doch nicht so einfach eingesetzt werden kann. Es wird gleichzeitig klar, dass in der Vergangenheit bestimmte Fehler gemacht wurden. Es wird deutlich, dass das neue Instrumente noch

nicht beherrscht wird und alles doch nicht so einfach geht, wie es anfangs schien. Gleichzeitig erfolgt ein dauerndes Hinterfragen des Bisherigen. Das führt dazu, dass auch bereits anerkannte Aufgaben schlechter oder mit mehr Widerstand ausgeführt werden. In der Desillusionierungsphase werden mehr Fehler gemacht, es wird viel hinterfragt und die Zusammenhänge erscheinen weniger klar.

Kritisch ist hier, dass Übervorsichtige und negativ denkende Menschen (Negaholics) in der Desillusionierungsphase abbrechen wollen: Sie verlieren den Mut das Neue anzupacken, sie zweifeln daran, dass sie das alles schaffen. Es kommen Aussagen wie: „Sehen Sie, ich sagte es ja schon vorher. Immer wieder was Neues, man kommt ja gar nicht zum Arbeiten. Früher war das alles einfacher und ich weiß nicht, warum man alles so kompliziert machen muss.“

#### 3. Lernphase

Es folgt die Lernphase, in der wieder mehr Zuversicht herrscht – die Zuversichtsphase. Dort wird mit Hilfe klarer Führung deutlich, dass eine Chance besteht, das neue Hilfsmittel

zu beherrschen. Den Beteiligten wird klar, dass das Können noch nicht da ist, das es jedoch möglich ist, schrittweise und unter Anleitung dieses Wissen und diese Instrumente anzuwenden. Die Instrumente werden angewendet und ausprobiert. Gleichzeitig ist sich der Betroffene bewusst, dass er die Instrumente selber noch nicht beherrscht. Er ist selber noch unsicher, in welchen Situationen er sie anwenden kann. Das heißt, die Anwendung ist hier beschränkt auf einfache und klare Situationen. Der Lernende weiß, dass er hier noch nicht alles genau überblicken kann.

#### 4. Leistungsphase

Die letzte Phase ist die Leistungsphase. In der Leistungsphase wird das neue Wissen konkret umgesetzt und gleichzeitig macht es dem Beteiligten wieder Spaß, das heißt, er fühlt sich sicherer. Er sieht, in welchen verschiedenen Bereichen er das Instrument anwenden kann.

Quelle: TaschenGuide Selbstmanagement



### Die 1. Leseprobe

#### Die vier Phasen des Prozesses

##### 1 Quantität: Lesezeit

..... Sekunden (sec.)

##### 2 Qualität: Was haben Sie sich gemerkt?

Beantworten Sie die folgenden sechs Fragen.

##### 3 Lesegeschwindigkeit

##### Ermitteln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit

435 Wörter : ..... sec. = .....Wörter/sec.

.....Wörter/sec. X 60 sec. = .....Wörter/min.

##### Ihr Ergebnis: .....Wörter pro Minute (WpM)

.... WpM x .... Leseverständnis =

.... Efficient Reading Rate (ERR)

### Frage 1

In welcher Reihenfolge treten die beschriebenen Phasen auf? Bringen sie die vier Phasen in die richtige Reihenfolge. Schreiben sie die Ziffern 1-4 vor die jeweilige Phase:

- ..... Lernphase
- ..... Leistungsphase
- ..... Euphoriephase
- ..... Desillusionierungsphase

### Frage 2

Wodurch ist die Euphoriephase gekennzeichnet? Bitte markieren Sie die eine richtige Antwort.

- .....Hoffnung, dass jetzt alles anders wird
- .....Wissen, dass alles gut läuft, so wie es ist
- .....Freude über die Arbeitssituation

### Frage 3

Wie werden die Menschen genannt, die zum negativen Denken neigen?

.....

### Frage 4

In welcher Phase werden die Instrumente ausprobiert?

- ..... Leistungsphase
- ..... Desillusionierungsphase
- ..... Lernphase
- ..... Euphoriephase

### Frage 5

In welchen beiden Phasen macht es den Beteiligten Spaß?

- ..... Leistungsphase
- ..... Desillusionierungsphase
- ..... Lernphase
- ..... Euphoriephase

### Frage 6

Aus welchem TaschenGuide stammt der Text?

- ..... Projektmanagement
- ..... Selbstmanagement
- ..... Manipulationstechniken
- ..... Marketing



## Die 1. Leseprobe

### Die vier Phasen des Prozesses

#### Die richtigen Antworten zum 1. Lesetest

Vergleichen Sie jetzt die richtigen Antworten mit Ihrer Entscheidung. Notieren Sie bitte für jede richtige Antwort einen Punkt.

#### Wie viele Punkte haben Sie erreicht?

- 1 entspricht 10%
- 2 entsprechen 20%
- 3 entsprechen 30%
- 4 entsprechen 40%
- 5 entsprechen 50%
- 6 entsprechen 60%
- 7 entsprechen 70%
- 8 entsprechen 80%
- 9 entsprechen 90%
- 10 entsprechen 100%

#### Ermitteln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit

**435** Wörter : ..... Sek. = .....Wörter/Sek.  
 .....Wörter/Sek. X 60 Sek. = .....Wörter/Min.  
**Ihr Ergebnis: .....Wörter pro Minute (WpM)**

.... **WpM** x .... **Leseverständnis** =  
 .... **Effektive Leserate (ELR)**

### Frage 1

In welcher Reihenfolge treten die beschriebenen Phasen auf? Bringen sie die vier Phasen in die richtige Reihenfolge. Schreiben sie die Ziffern 1-4 vor die jeweilige Phase:

- ...**3**...Lernphase
- ...**4**...Leistungsphase
- ...**1**...Euphoriephase
- ...**2**...Desillusionierungsphase

### Frage 2

Wodurch ist die Euphoriephase gekennzeichnet? Bitte markieren Sie die eine richtige Antwort.

- ....**X**Hoffnung, dass jetzt alles anders wird
- .....Wissen, dass alles gut läuft, so wie es ist
- .....Freude über die Arbeitssituation

### Frage 3

Wie werden die Menschen genannt, die zum negativen Denken neigen?  
 .....**Negaholics**.....

### Frage 4

In welcher Phase werden die Instrumente ausprobiert?

- ..... Leistungsphase
- ..... Desillusionierungsphase
- ....**X** Lernphase
- ..... Euphoriephase

### Frage 5

In welchen beiden Phasen macht es den Beteiligten Spaß?

- ....**X** Leistungsphase
- ..... Desillusionierungsphase
- ..... Lernphase
- ....**X** Euphoriephase

### Frage 6

Aus welchem TaschenGuide stammt der Text?

- ..... Projektmanagement
- ....**X** Selbstmanagement
- ..... Manipulationstechniken
- ..... Marketing



## Die 1. Leseprobe

### Die vier Phasen des Prozesses

### Die richtigen Antworten zum 1. Lesetest

Vergleichen Sie jetzt die richtigen Antworten mit Ihrer Entscheidung. Notieren Sie bitte für jede richtige Antwort einen Punkt.

### Wie viele Punkte haben Sie erreicht?

- 1 entspricht 10%
- 2 entsprechen 20%
- 3 entsprechen 30%
- 4 entsprechen 40%
- 5 entsprechen 50%
- 6 entsprechen 60%
- 7 entsprechen 70%**
- 8 entsprechen 80%
- 9 entsprechen 90%
- 10 entsprechen 100%

### Ermitteln Sie Ihre Lesegeschwindigkeit

**435** Wörter : **146** Sek. = **2,98**.....Wörter/Sek.

**2,98**..Wörter/Sek. X 60 Sek. = **179**.Wörter/Min.

Ihr Ergebnis: **179** Wörter pro Minute (WpM)

**179 WpM x 0,7 Leseverständnis =  
125,3 Wörter/Min. Effektive Leserate**

## Beispiel

Der Text „Die vier Phasen des Prozesses“ besteht aus 435 Wörtern. Sie benötigen 146 Sek., um den Text zu lesen.

435 Wörter : 146 Sek. = 2,98 Wörter/Sek.  
2,98 \* 60 Sek. = 179 Wörter/Min.

Das Ergebnis: Die Lesegeschwindigkeit liegt also bei 179 Wörtern in der Minute. Dieser Wert ist der Ausgangspunkt Ihres Trainingsprogramms.

**Angenommen Ihr Textverständnis lag bei 70%, so errechnet sich die effektive Leserate (ELR) wie folgt:**

**WpM \* Verständnisquote =ELR  
179 Wörter/Min. \* 70% =125,3  
Wörter/Min.**

## Bewertung

Liegt Ihre Lesegeschwindigkeit **unter 100 WpM**? Dann gehören Sie zu den ganz besonders langsamen Lesern.

Mit **100 bis 150 WpM** lesen Sie langsam.

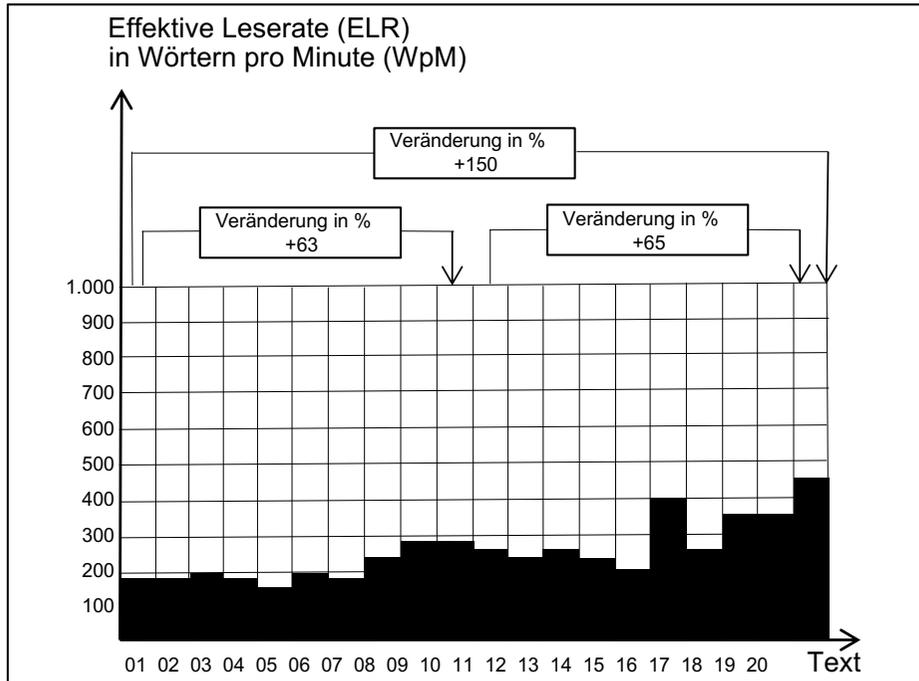
Mit **150 bis 200 WpM** gehören Sie zu den „normalen“ Lesern mit einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit.

Liegt Ihr Wert **über 200 WpM**? Dann zählen Sie schon jetzt zu den schnellen Lesern.

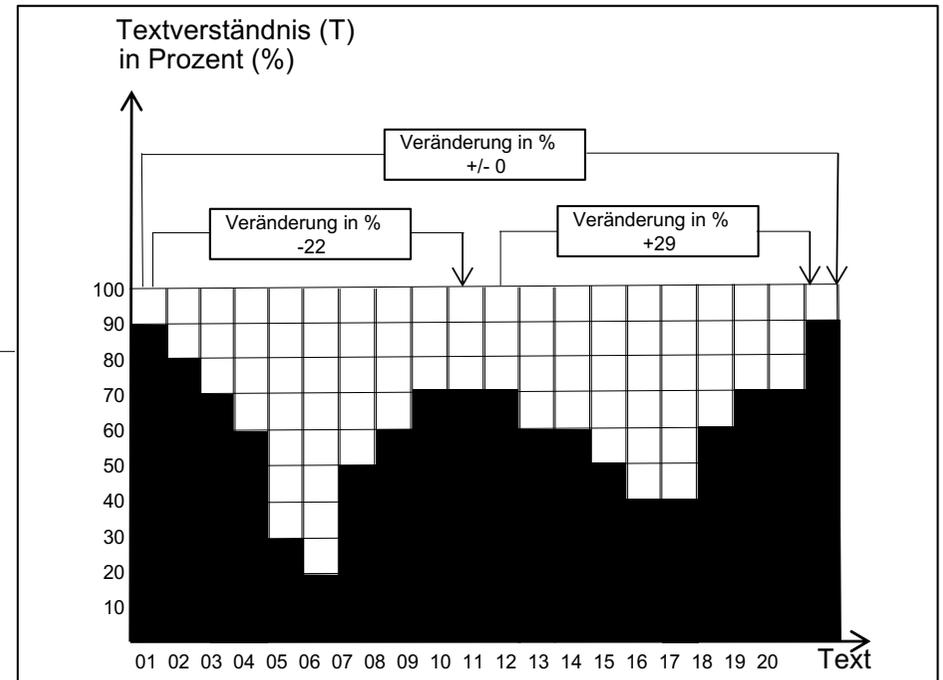
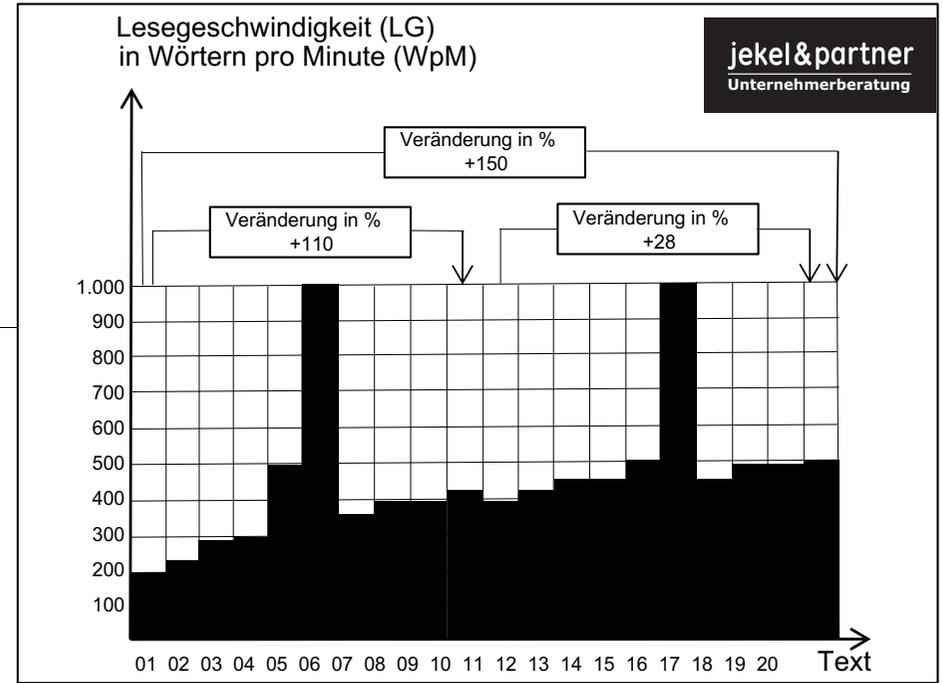
Liegt Ihr Wert **über 250 WpM**? Dann wenden Sie entweder unbewusst die richtigen Lesetechniken an oder Sie lesen von Natur aus extrem schnell.

**Das Steigerungspotential ist völlig unabhängig von Ihrem Ergebnis. Auch mit einem Ergebnis von 250 WpM können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit weiter erhöhen.**

<b>Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute (WpM)</b>	<b>x</b>	<b>Textverständnis in Prozent</b>	<b>=</b>	<b>Effiziente Leserate (ELR) in Wörtern pro Minute (WpM)</b>
<b>200</b>	<b>x</b>	<b>55%</b>	<b>=</b>	<b>110</b>
<b>200</b>		<b>0,55</b>		<b>110</b>



x



Leser	Text	Sec.
<p>Leser A sehr langsamer Leser weniger als 150 WpM</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21   Beim schnellen Lesen erweitern Sie Ihre Blickspanne.</p>	7
<p>Leser B durchschnittlicher Leser 200 bis 220 WpM</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10   Beim schnellen Lesen erweitern Sie Ihre Blickspanne.</p>	2
<p>Leser C sehr guter Leser 550 bis 600 WpM</p>	<p>1 2 3 4 5                                 Beim schnellen Lesen erweitern Sie Ihre Blickspanne.</p>	0,6

## Legen Sie unproduktive Lesegewohnheiten ab:

1. Sprechen Sie den gelesenen Text laut?
2. Zeigen Sie beim Lesen mit dem Finger auf einzelne Wörter?
3. Formulieren Sie den Text während des Lesens mit der „inneren Stimme“?
4. Bewegen Sie den Kopf beim Lesen?
5. Schauen Sie beim Lesen auf jedes einzelne Wort?
6. Lassen Sie sich beim Lesen ablenken?
7. Gehen Sie am Ende eines Satzes oder am Ende eines Absatzes an den Anfang zurück, um den Text noch einmal zu lesen?
8. Sind Sie beim Lesen manchmal unkonzentriert?
9. Haben Sie beim Lesen häufig das Gefühl, nicht mehr zu wissen, worum es in dem Text eigentlich ging?

## Wie oft können Sie die Fragen mit JA beantworten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Dieser Text zeigt Ihnen exemplarisch, wie ein Leser 250 WpM liest. Der Leser wird in der Regel neun Blickpunkte je Reihe ansteuern und von links nach rechts jedes Wort lesen.

1 2 3 4 5



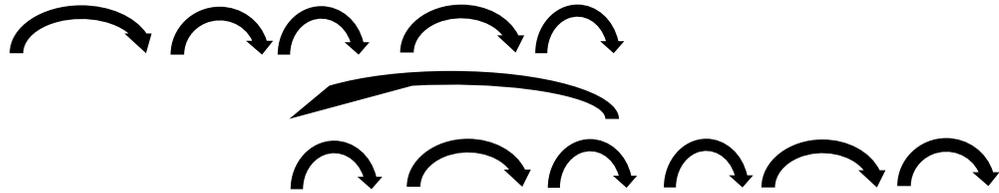
Dieser Text zeigt Ihnen exemplarisch, wie ein Leser 500 WpM liest. Der Leser liest nun nur noch jedes zweite Wort von links nach rechts.

1 2 3

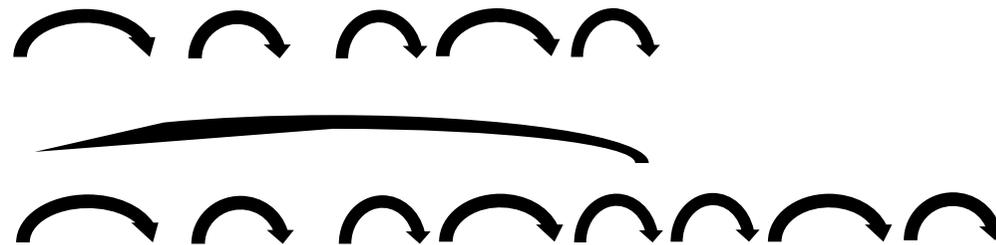


Dieser Text zeigt Ihnen exemplarisch, wie ein Leser 1.000 WpM liest. Der Leser wird in der Regel drei Blickpunkte je Reihe ansteuern und mehrere Zeilen auf einmal lesen.

Dieser Text zeigt Ihnen exemplarisch, wie ein Leser 1.000 WpM liest. Der Leser wird in der Regel drei Blickpunkte je Reihe ansteuern und mehrere Zeilen auf einmal lesen.



80% aller Seminarteilnehmer springen bei einem Wort zurück.



Viele Seminarteilnehmer springen sogar zum Satzanfang zurück.

## Angenommen, Sie lesen pro Tag eine Stunde (30 Stunden im Monat):

McKinsey Global Institute Studie 2012 (Büroarbeiter in Deutschland, Großbritannien und in den USA durchschnittlich 5,6 h p. Tag lesen, E-Mails beantworten und Informationen suchen)

Quelle: [http://www.mckinsey.com/insights/high\\_tech\\_telecoms\\_internet/the\\_social\\_economy](http://www.mckinsey.com/insights/high_tech_telecoms_internet/the_social_economy), 3.6.15

Steigerung um ...	Sie lesen anstelle 60 min. nur noch ...	Zeitersparnis am Tag um ...	Zeitersparnis im Monat um ...	Zeitersparnis im Jahr um ...
Status Quo	60 min.	0 min.	0 Stunden	0 Tage
	45 min.	15 min.	7,5 Stunden	90 Stunden ca. 2 Wochen
	30 min.	30 min.	15,0 Stunden	180 Stunden ca. 4,5 Wochen
	15 min.	45 min.	22,5 Stunden	270 Stunden fast 7 Wochen

Es ist leichter Texte zu lesen

ES IST LEICHTER, TEXTE ZU LESEN,

## Der weiche Blick – Erweiterung der Blickspanne



Kündigungen spielen nicht nur im Arbeitsrecht eine wichtige Rolle. Auch die Beendigung von Vereinbarungen im Miet- und Vertragsrecht sind im Geschäftsleben an der Tagesordnung. Daher sollten Sie die wichtigsten rechtlichen Grundlagen bei der Beendigung von Verträgen kennen und beherrschen. Es wird zwischen zwei Arten von Kündigungen unterschieden: Die fristgerechte Kündigung: Durch sie wird ein Vertrag erst nach Beendigung einer vertraglich oder gesetzlich festgelegten Frist beendet. Sie wird auch als ordentliche Kündigung bezeichnet. Die fristlose Kündigung: Durch sie wird ein Vertrag mit sofortiger Kündigung bezeichnet. Eine fristlose Kündigung eines Vertrags ist nur in Ausnahmefällen möglich: Es muss ein wichtiger Grund vorliegen, der es unzumutbar macht, den Vertrag bis zum Ablauf der Kündigungsfrist fortzusetzen. Da die Gerichte strenge Maßstäbe an außerordentlichen Kündigungen anlegen, sollten Sie grundsätzlich in einem Schreiben fristlos und gleichzeitig hilfeweise fristgerecht kündigen. Denn wenn die fristlose Kündigung nicht anerkannt wird, wäre die Beendigung des Vertrages sonst insgesamt unwirksam. Da Sie bei einem Prozess beweispflichtig sind, sollten Sie Ihre Kündigung grundsätzlich per Einschreiben mit Rückschein versenden. Nur so können Sie vor Gericht beweisen, dass der Vertragspartner das Schreiben fristgerecht erhalten hat.

## Der weiche Blick – Erweiterung der Blickspanne



Kündigungen spielen nicht nur im Arbeitsrecht eine wichtige Rolle. Auch die Beendigung von Vereinbarungen im Miet- und Vertragsrecht sind im Geschäftsleben an der Tagesordnung. Daher sollten Sie die wichtigsten rechtlichen Grundlagen bei der Beendigung von Verträgen kennen und beherrschen. Es wird zwischen zwei Arten von Kündigungen unterschieden: Die fristgerechte Kündigung: Durch sie wird ein Vertrag erst nach Beendigung einer vertraglich oder gesetzlich festgelegten Frist beendet. Sie wird auch als ordentliche Kündigung bezeichnet. Die fristlose Kündigung: Durch sie wird ein Vertrag mit sofortiger Kündigung bezeichnet. Eine fristlose Kündigung eines Vertrags ist nur in Ausnahmefällen möglich: Es muss ein wichtiger Grund vorliegen, der es unzumutbar macht, den Vertrag bis zum Ablauf der Kündigungsfrist fortzusetzen. Da die Gerichte strenge Maßstäbe an außerordentlichen Kündigungen anlegen, sollten Sie grundsätzlich in einem Schreiben fristlos und gleichzeitig hilfeweise fristgerecht kündigen. Denn wenn die fristlose Kündigung nicht anerkannt wird, wäre die Beendigung des Vertrages sonst insgesamt unwirksam. Da Sie bei einem Prozess beweispflichtig sind, sollten Sie Ihre Kündigung grundsätzlich per Einschreiben mit Rückschein versenden. Nur so können Sie vor Gericht beweisen, dass der Vertragspartner das Schreiben fristgerecht erhalten hat.

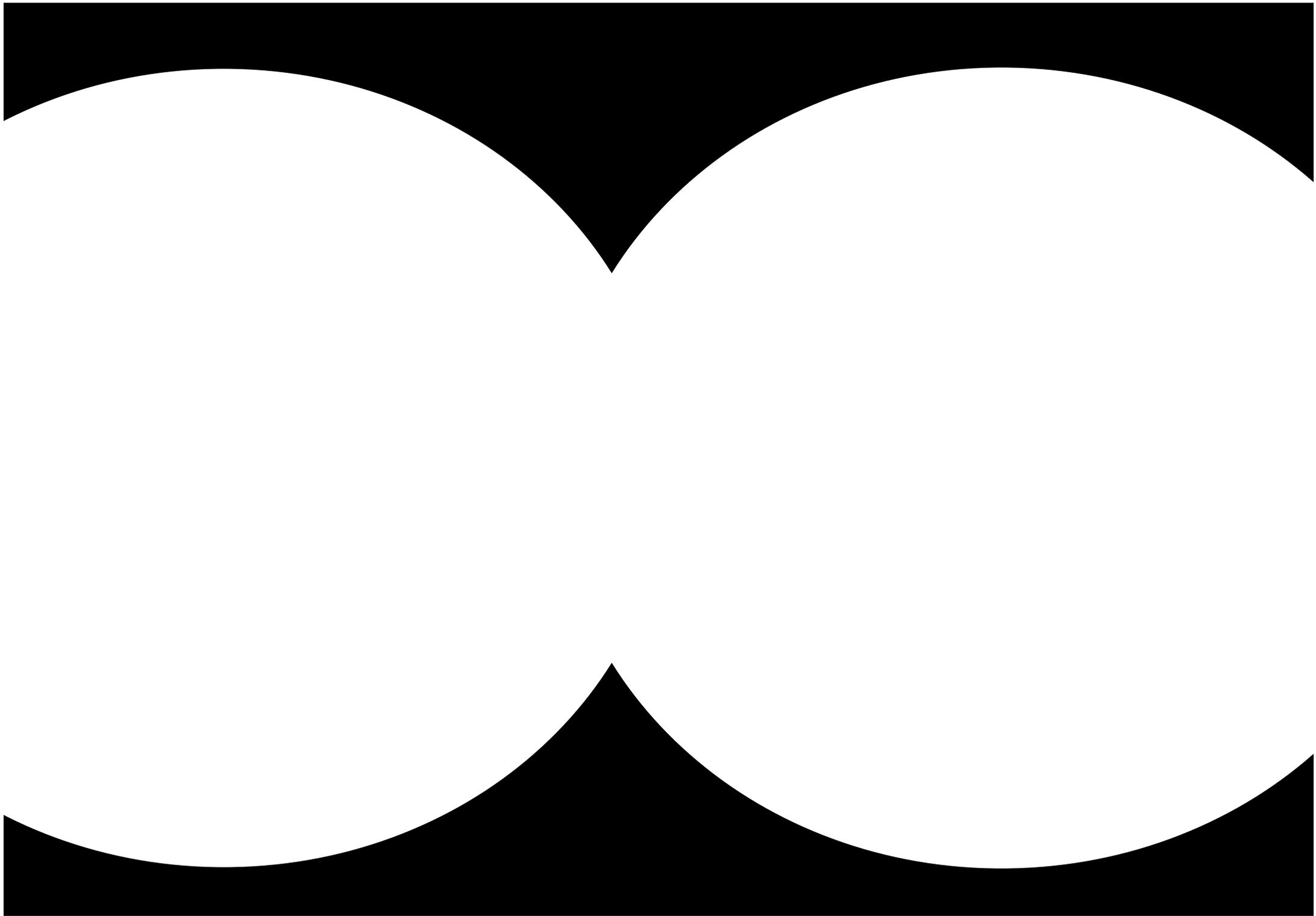
## Der weiche Blick – Erweiterung der Blickspanne

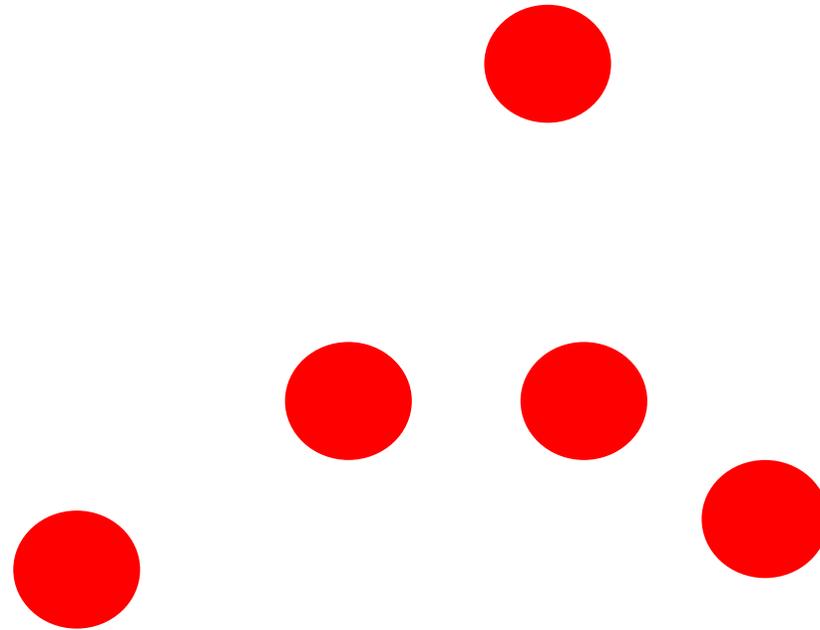


Kündigungen spielen nicht nur im Arbeitsrecht eine wichtige Rolle. Auch die Beendigung von Vereinbarungen im Miet- und Vertragsrecht sind im Geschäftsleben an der Tagesordnung. Daher sollten Sie die wichtigsten rechtlichen Grundlagen bei der Beendigung von Verträgen kennen und beherrschen. Es wird zwischen zwei Arten von Kündigungen unterschieden: Die fristgerechte Kündigung: Durch sie wird ein Vertrag erst nach Beendigung einer vertraglich oder gesetzlich festgelegten Frist beendet. Sie wird auch als ordentliche Kündigung bezeichnet. Die fristlose Kündigung: Durch sie wird ein Vertrag mit sofortiger Kündigung bezeichnet. Eine fristlose Kündigung eines Vertrags ist nur in Ausnahmefällen möglich: Es muss ein wichtiger Grund vorliegen, der es unzumutbar macht, den Vertrag bis zum Ablauf der Kündigungsfrist fortzusetzen. Da die Gerichte strenge Maßstäbe an außerordentlichen Kündigungen anlegen, sollten Sie grundsätzlich in einem Schreiben fristlos und gleichzeitig hilfeweise fristgerecht kündigen. Denn wenn die fristlose Kündigung nicht anerkannt wird, wäre die Beendigung des Vertrages sonst insgesamt unwirksam. Da Sie bei einem Prozess beweispflichtig sind, sollten Sie Ihre Kündigung grundsätzlich per Einschreiben mit Rückschein versenden. Nur so können Sie vor Gericht beweisen, dass der Vertragspartner das Schreiben fristgerecht erhalten hat.

## Der weiche Blick – Erweiterung der Blickspanne

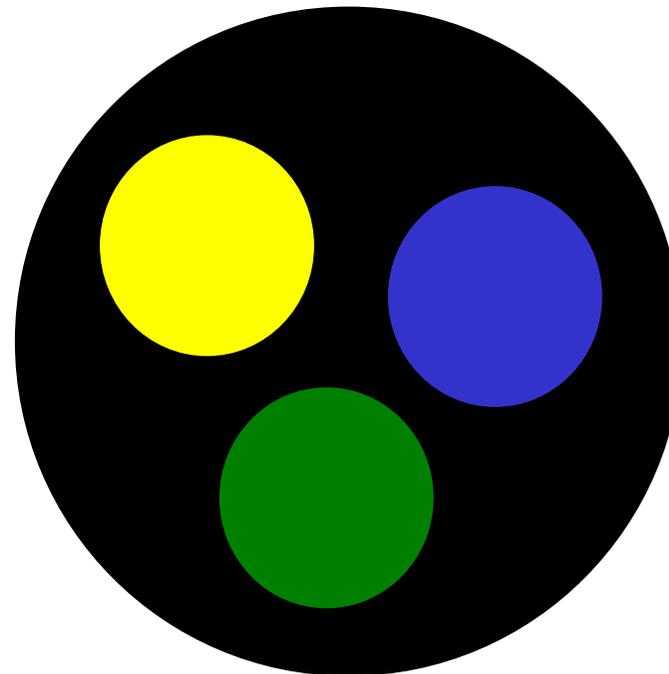
Ja.  
Jetzt  
geht es los.  
Willst Du mitkommen?  
Es gefällt mir hier.  
Wir gehen zum Tanzen.  
Bin ich der Weihnachtsmann?  
Nein, aber ich sehe aus wie der Weihnachtsbaum  
und ich helfe Dir dabei, Deinen Blick zu weiten.  
Denn mit dem weiten Blick liest Du deutlich schneller.  
Und gleich kannst Du noch schneller lesen. Wie findest Du das?  
Viel Freude!  
Lesen macht  
viel Spaß!





# Traditionelles Lesen

**Visuelles Lesen**



**Vorstellung,  
Bedeutung,  
Verständnis**

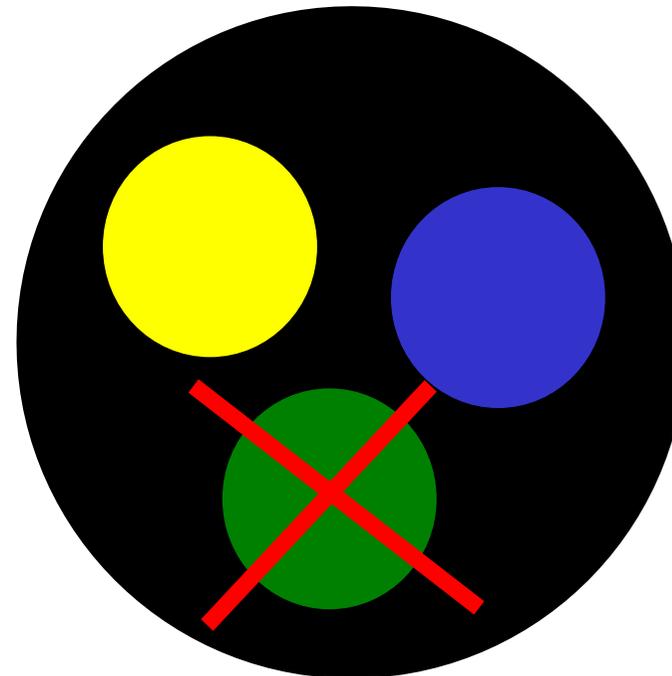
**Vokalisieren,  
Mitsprechen (auch innerlich)**

# Was heißt Schnell-Lesen



# Schnell-Lesen

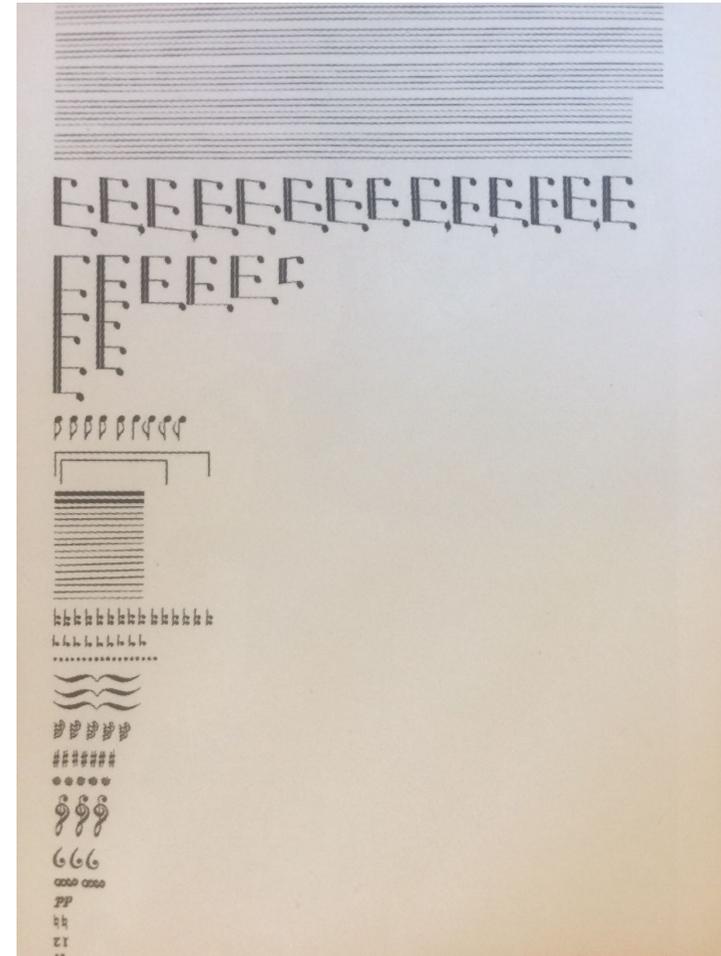
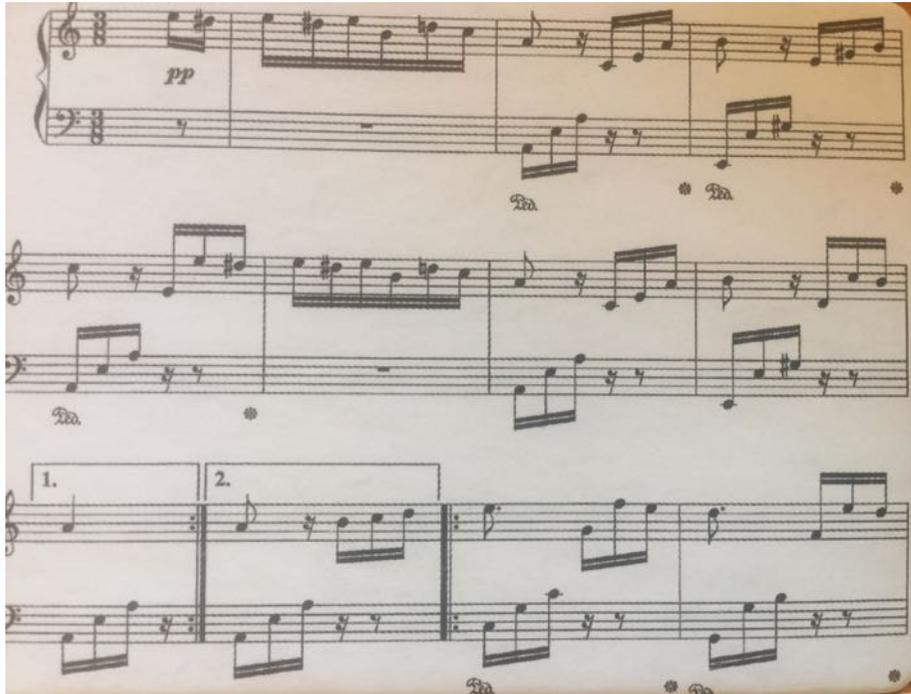
**Visuelles Lesen**



**Vorstellung,  
Bedeutung,  
Verständnis**

**Vokalisieren,  
Mitsprechen (auch innerlich)**





Quelle: Wehrli, Ursus (2017), Die Kunst, aufzuräumen, Memoryspiel.

Was das Hirn alles kann! Einfach drauflos lesen, auch wenn es komisch aussieht!

Afugrnu d enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wleher Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wort sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttoaler Bölsdinn sein, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, weil wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

GUT, D455 513 50 N3UG13R1G 51ND.  
D3NN D1353 Z31L3N Z31G3N 1HN3N,  
W3LCH3 F4NT45T15CH3N UND  
8331NDRUCK3ND3N D1NG3 UN53R G3H1RN  
L315T3T. 4M 4NF4NG W4R 35 V13LL31CHT NOCH 5CHW3R,  
483R J3T3T, 4UF D1353R Z31L3, L135T UN53R G3H1RN 5CHON  
4UTOM4T15CH, OHN3 D4RÜ83R N4CHZUD3NK3N.  
GR4TUL4TION!

Wiedergefunden von Anja Holuba, 3. Juni 2013



Was das Hirn alles kann!  
Einfach drauflos lesen, auch wenn es komisch aussieht!

7H15 M3554G3  
53RV35 7O PROV3  
HOW OUR M1ND5 C4N  
DO 4M4Z1ING 7H1NG5!  
1MPR3551V3 7T1NG5!  
1N 7H3 B3G1NN1NG  
17 WA5 H4RD BU7  
NOW, ON 7H15 LIN3  
YOUR M1ND 1S  
R34D1NG 17  
4U70M471C4LLY  
W17HOU7 3V3N  
7H1NK1NG 4BOU7 17,  
B3 PROUD! ONLY  
C3R741N P30PL3 CAN  
R3AD 7H15.

Wiedergefunden und geteilt bei Facebook am 14.4.13

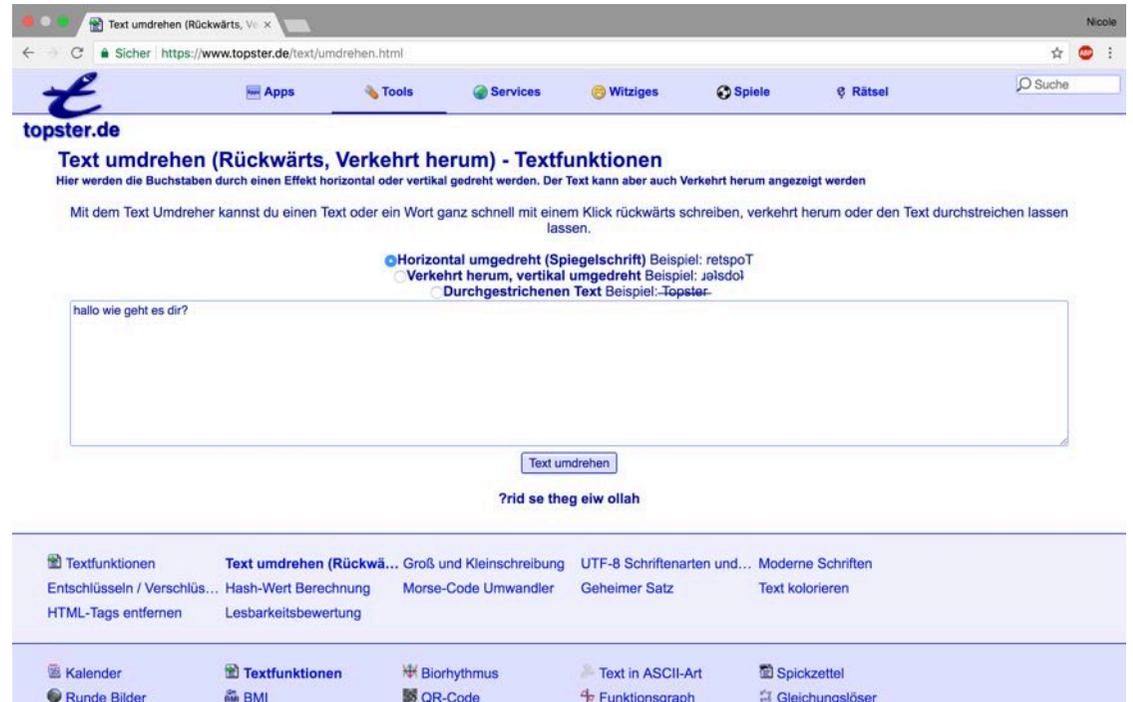


Quelle: o.V., Facebook, 27.09.2014

Like and Share if you can read this!

If you can read this with easy  
 you are twisted! And have an  
 awesome talent! This is both  
 backwards and upside down!

Quelle: o.V., Facebook, 02.08.2015



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.topster.de/text/umdrehen.html>. The page title is "Text umdrehen (Rückwärts, Verkehrt herum) - Textfunktionen". Below the title, there are three radio button options for text transformation: "Horizontal umgedreht (Spiegelschrift) Beispiel: retspoT" (selected), "Verkehrt herum, vertikal umgedreht Beispiel: :ælsdol", and "Durchgestrichenen Text Beispiel: -Topsier-". A text input field contains "hallo wie geht es dir?". Below the input field is a "Text umdrehen" button. The result of the transformation is shown as "?rid se theg eiw ollah". At the bottom of the page, there is a navigation menu with various utility tools like "Textfunktionen", "Entschlüsseln / Verschlüsseln", "Kalender", "Runde Bilder", "BMI", "Biorhythmus", "QR-Code", "Text in ASCII-Art", "Funktionsgraph", "Spickzettel", and "Gleichungslöser".

Quelle: 18.03.2018



Wie viel Prozent des Gelernten haben wir laut Prof. Ott durch das Lesen erworben?

A. 35%

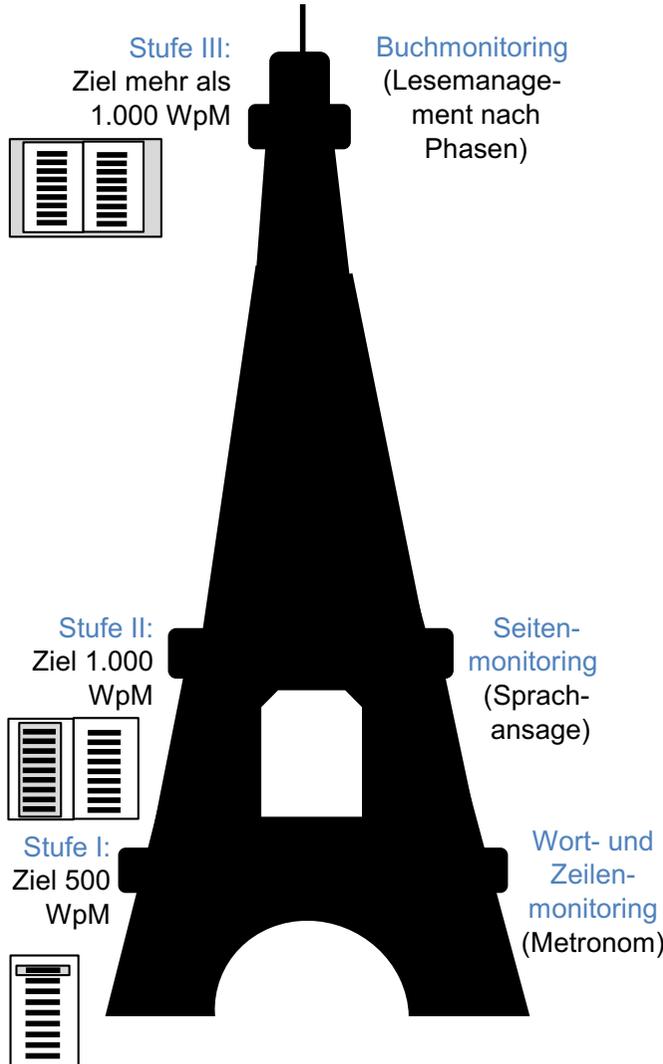
B. 55%

C. 85%

D. 95%

Vorstellen der dreistufigen Methode				
Speed Reading für Controller und Manager	Das Buch nach der erweiterten SQ3R-Methode in 45 Min. lesen: 1. Phase: <i>Survey</i> (Umfrage) – 10 Min. Ziel setzen, Einstimmen, Text scannend lesen 2. Phase: <i>Question</i> (Frage) – 5 Min. Fragen an den Text stellen 3. Phase: <i>Read</i> (Lesen) – 10 Min. Text überfliegend lesen, Antworten auf Fragen finden 4. Phase: <i>Recite</i> (Wiedergabe) – 10 Min. Relevantes als Mindmap notieren 5. Phase: <i>Review</i> (Überarbeiten) – 10 Min. Klammergriff Lesen, Mindmap vervollständigen			Stufe III
10		Abschlusstext Stufe II Ermittlung Ihrer Lesegeschwindigkeit	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	Ab-schluss
9		Seitenmonitoring mit Sprachansage und Lesen mit Klammergriff	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	Stufe II
8		Lesen mit dem Klammergriff	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	
7		Lesen mit der Karte aus der Mitte heraus von oben nach unten	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	
6		500-800-1.000-800-500 WpM mit Metronom	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	Stufe I
5		500 WpM Metronom als Zeilen-Tempo Beschleuniger mit 50 BpM	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	
4		70% Textverständnis & Fokus auf bevorzugte Worthälfte	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	
3		Konzentration steigern mit dem Aufmerksamkeitspunkt	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	Ist-Aufnahme I
2		Leseziel, kein Mitsprechen und Zurückspringen	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	
1		Ermittlung Ihrer aktuellen Lesegeschwindigkeit	WpM: ..... T (%): ..... ELR: .....	
<b>START I</b>				

## Speed Reading für Controller und Manager



### Legende:

BpM = Beats (Signale) pro Minute    ELR = effektive Leseratte  
T (%) = Textverständnis                      WpM = Wörter pro Minute

Üben der dreistufigen Methode				
Übungs-Stufe III	Das Buch nach der erweiterten SQ3R-Methode in 45 Min. lesen: 1. Phase: <i>Survey</i> (Umfrage) – 10 Min. Ziel setzen, Einstimmen, Text scannend lesen 2. Phase: <i>Question</i> (Frage) – 5 Min. Fragen an den Text stellen 3. Phase: <i>Read</i> (Lesen) – 10 Min. Text überfliegend lesen, Antworten auf Fragen finden 4. Phase: <i>Recite</i> (Wiedergabe) – 10 Min. Relevantes als Mindmap notieren 5. Phase: <i>Review</i> (Überarbeiten) – 10 Min. Klammergriff Lesen, Mindmap vervollständigen			Ein Buch Ihrer Wahl optimal mit 7-9 Worten je Zeile und 30 Zeilen
Ab-schluss	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Abschlusstext Stufe II Ermittlung Ihrer Lesegeschwindigkeit		10
Übungs-Stufe II	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Seitenmonitoring mit Sprachansage und Lesen mit Klammergriff		9
	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Lesen mit dem Klammergriff		8
	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Lesen mit der Karte aus der Mitte heraus von oben nach unten		7
Übungs-Stufe I	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	500-800-1.000-800-500 WpM mit Metronom		6
	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	500 WpM Metronom als Zeilen-Tempo Beschleuniger mit 50 BpM		5
	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	70% Textverständnis & Fokus auf bevorzugte Worthälfte		4
Ist-Aufnahme II	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Konzentration steigern mit dem Aufmerksamkeitspunkt		3
	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Leseziel, kein Mitsprechen und Zurückspringen		2
	.....: WpM .....: T (%) .....: ELR	Ermittlung Ihrer aktuellen Lesegeschwindigkeit		1
<b>START II</b>				

## Nr. Aufgabe

1. Ich ermittle meine aktuelle Lesegeschwindigkeit.
2. Ich lege mein Leseziel fest, verzichte auf das innerliche Mitsprechen und Zurückspringen. Falls ich wieder in mein altes Muster zurückfallen sollte, lese ich pro Zeile genau ein Wort innerlich laut mit. Ich verdopple meine effektive Leserate nach den insgesamt zehn Leseproben.
3. Ich steigere meine Konzentration, indem ich mich auf den Aufmerksamkeitspunkt fokussiere. Ich massiere die Stellen zwischen den Augen, rund um die Augen, die Schläfen, der Oberkopf und der Hinterkopf. Ich gähne kräftig. Trinke einen Schluck Wasser und lasse meinen Blick kurz in die Ferne schweifen. Ich stelle beide Beine parallel nebeneinander, beide Füße stehen auf dem Boden, mein Rücken ist gerade. Abschließend konzentriere ich mich auf den Aufmerksamkeitspunkt von Ron Davis.
4. Ich lese mit einem maximalen Textverständnis von 70 Prozent und konzentriere mich auf meine bevorzugte Texthälfte, entweder oben oder unten.
5. Ich lese mit einem Metronom mit 50 Intervallen pro Minute. Insofern lese ich zehn Wörter pro Zeile multipliziert mit 50 Intervallen pro Minute; insgesamt 500 Wörter pro Minute und erreiche damit mein Ziel der ersten Stufe.
6. Ich lese den Text fünf mal mit dem Metronom mit jeweils 40,70, 100, 70 und 40 Intervallen pro Minute. Ich lesen den Text aus der Mitte heraus im Text des Metronoms:
  1. Mit 40 Intervallen pro Minute.
  2. Mit 70 Intervallen pro Minute.
  3. Mit 100 Intervallen pro Minute.
  4. Mit 70 Intervallen pro Minute.
  5. Mit 40 Intervallen pro Minute.Damit erhalte ich eine konkret Vorstellung, wie schnell bzw. „langsam“ 500 Wörter pro Minute (WpM) sind.
7. Ich lese mit einer Blickspanne von fünf Wörtern mit einer Lesekarte aus der Mitte heraus von oben nach unten. Sollte ich wieder dahin zurückfallen und von links nach rechts lesen, werde ich in der nächsten Zeile erneut probieren, mich auf die Mitte zu konzentrieren.
8. Ich lese mit dem Klammergriff jeweils fünf Wörter aus der Mitte heraus von oben nach unten.
9. Ich lese mit einer Blickspanne von neun Wörtern nach der Klammergriff-Methode. Nachdem ich mit dem Seitenmonitoring durch Sprachansage sehr hohe Lesegeschwindigkeiten kennengelernt habe, lese ich die neunte Leseprobe mit einer Blickspanne von neun Wörtern nach der Klammergriff-Methode. Ich lese ich den Text aus der Mitte heraus. Sollte ich wieder in mein altes Lesemuster zurückfallen, den Text von links nach rechts lesen, werde ich in der nächsten Zeile erneut versuchen, mich wieder auf die Mitte zu konzentrieren.
10. Ich ermittle meine aktuelle Lesegeschwindigkeit. Ich bin mir bewusst, dass ich jetzt den ersten Teil der Übungen beendet habe und ich übe weiter.

## Literatur und weiterführende Quellen

**Buzan, T., Weithaler, G., Haack von, C.:** Schneller lesen – Mehr verstehen – Besser behalten, 2007.

**Jekel, N.:** Speed Reading für Controller und Manager, Wiley, 2013.

**Ott, E.:** Optimales Lesen. Schneller lesen – mehr behalten. Ein 25-Tage-Programm. 32. Auflage, 2010 (1972).

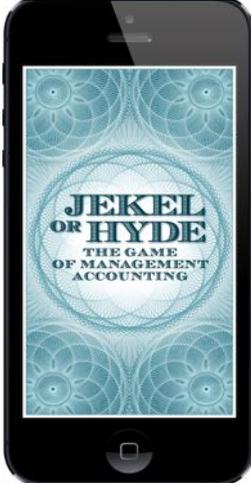
**Scheele, P.:** PhotoReading. Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode in der Praxis, Junfermann Verlag, Paderborn, 6. Auflage, 2008.

**Schmitz, W.:** Schneller Lesen, Besser Verstehen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 3. Auflage, 2009.

# Ausgewählte Veröffentlichungen

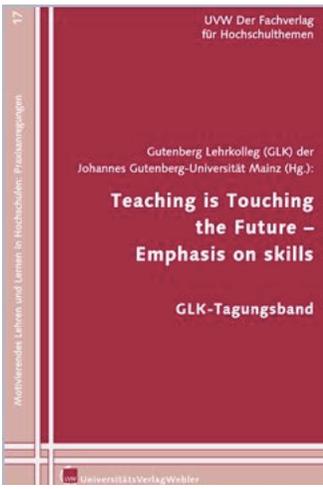


Jury-Voritz für den Internationalen Controller-Nachwuchspreis



Vorsitzende und Beirat im Controller Magazin für die Seite des Arbeitskreises der Controlling-Professoren an deutschsprachigen Hochschulen

Mitglied im Jury-Beirat für den Internationalen Controller-Nachwuchspreis



**2018**

**2017**

**2016**

**2015**

**2014**

**2013**

... und mehr als 100 weitere Publikationen

# Wer liest, lebt 2 Jahre länger!



## Want to live longer? Read a book



Reading magazines or newspapers didn't have the same effect.

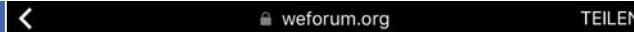
Image: REUTERS/Ognen Teofilovski

12 Oct 2016

**Rachel Hallett**  
Formative Content

Could a bit of light reading every day add years to your life?

A new study by Yale University found that reading



A new study by Yale University found that reading books was positively correlated with [increased lifespan](#) -- people who read books lived for around two years longer than those who didn't.

### Adding a few more pages

In the study, published in the journal [Social Science and Medicine](#), researchers evaluated data on 3,635 Americans aged over 50.

Respondents were separated into those who read for 3.5 hours or more a week, those who read for up to 3.5 hours a week, and those who didn't read at all, controlling for factors such as gender, race and education.

The researchers discovered that those who read for more than 3.5 hours a week were 23% less likely to die within 12 years, while those who read for up to 3.5 hours a week were 17% less likely to die within that period.

Co-author of the study, Becca R. Levy, Professor of Epidemiology at Yale University, [told the New York Times](#), "People who report as little as a half-hour a day of book reading had a significant survival advantage over those who did not read."

### The other benefits

The researchers found that people who read books showed stronger cognitive abilities, such as recall and counting backwards.

However, reading magazines or newspapers didn't have the same effect unless readers spent more than seven hours on the activity each week. This was associated with an 11% reduction in mortality.

It is not clear why there is such a strong association between reading and longevity although previous studies have suggested that people who read books tend to be healthier, richer, and better educated in general, all of which could contribute to a longer life.

A [separate survey](#) of 4,164 adults in the UK, including both those who read and those who don't, found that adults who read for just 20 minutes a week are 20% more likely to feel satisfied with their lives.

By contrast, non-readers were 28% more likely to report feelings of depression than those who read regularly for pleasure. One in five readers said that reading helps them to feel less lonely.

Quelle: World Economic Forum, 07.08.2017: Want to live longer? Read a book. 2 years! <https://www.youtube.com/watch?v=djSNBxxzb4o>

# Wer liest, lebt 2 Jahre länger!

< weforum.org TEILEN

Josie Billington, Senior Lecturer and Deputy Director of the Centre for Research into Reading, University of Liverpool, helped to conduct this research. She explains that reading can help to improve well-being:

"Reading not only helps to introduce or reconnect readers to wider life systems and more broadly shared meanings. It can also remind people of activities or occupations they once pursued, or knowledge and skills they still possess, helping to restore their sense of having a place and purpose in the world," [she writes](#).

"It can also remind people of activities or occupations they once pursued, or knowledge and skills they still possess, helping to restore their sense of having a place and purpose in the world."



Quelle: World Economic Forum, 07.08.2017: Want to live longer? Read a book. 2 years! <https://www.youtube.com/watch?v=djSNBxxzb4o>



**Apps:**

**IPhone: Sprint mit Spritz-Methode**

**IPhone: Schnell lesen heku it von Backwinkel**