



## Achten Sie auf unnötige Lesebremsen

Lesebremsen sind Angewohnheiten oder Einstellungen beim Lesen, die zu einer geringeren Lesegeschwindigkeit führen. Einige der wichtigsten Lesebremsen möchte ich Ihnen hier nennen:

### 1. Bewusst langsam lesen

Ist es nicht wichtig, dass wir die Dinge gründlich und ordentlich machen? Das haben wir zumindest in der Grundschule als Lerntugend mitbekommen. Beim Lesen ist es eine verbreitete Meinung, dass die Lesequalität besonders hoch ist, wenn man langsam liest. Genau das Gegenteil ist aber der Fall. Wenn wir zu langsam lesen, ist unser Gehirn sehr schnell unterfordert, gelangweilt und damit auch abgelenkt. Stellen Sie sich einmal vor, ich würde mit Ihnen so langsam sprechen: „Haaalllooo, dieees issst eiinnn Beiittraaag zuum Theeema Effizientees Leeeseen“. Ich glaube Sie verstehen schon, was ich meine. So etwas hält niemand lange aus.

Vielleicht hilft Ihnen auch folgender Vergleich beim Umdenken: Nicht alle Dinge funktionieren besser, wenn wir sie besonders langsam machen. Denken Sie beispielsweise ans Fahrradfahren. Wenn Sie zu langsam fahren, kippen Sie um! Übrigens: Viele Seminarteilnehmer haben schon nach kurzer Zeit die Erkenntnis, dass schnelleres Lesen auch zu mehr Textverständnis führt!

### 2. Regression

Eine sehr verbreitete Unsitte beim Lesen ist das Zurückblicken. Dies geschieht oftmals bewusst, weil ein gelesenes Wort nicht verstanden wurde. Bei vielen Lesern entwickelt es sich auch zu einer Art Tick, bei fast jedem Satz noch mal einen Blick zurück zu werfen. Das ist einerseits ein sehr großer Zeitaufwand, weil jede dieser Unterbrechungen bis zu zwei Sekunden dauert und andererseits wird die Konzentration beim Lesen sehr gestört. Natürlich haben Sie jederzeit die Möglichkeit in einem Text zu stoppen und auch nochmals den Satz zuvor anzuschauen. Doch macht es auch wirklich Sinn?

Diese Frage sollten Sie sich im Einzelfall stellen. Ihr Gehirn wird von dem Text am meisten verstehen und auch behalten, wenn Sie flüssig, ohne viele Unterbrechungen lesen. Oftmals ist es auch so, dass Unklarheiten im Verlaufe des weiteren Textes geklärt werden oder vielleicht im Zusammenhang auch gar nicht mehr so wichtig sind.

Jetzt, wo Ihnen die Regression bewusst ist, fällt Sie Ihnen vielleicht zum ersten Mal auf. Wenn es beim Lesen wieder passiert, dann können Sie ab jetzt bewusst entscheiden einfach weiter zu lesen. In meinen Seminaren gelingt es vielen Teilnehmern sehr schnell, auf die Regressionen zu verzichten.

### 3. Lesen und gleichzeitig reflektieren bzw. lernen

Vielen glauben an eine besonders hohe Effektivität, wenn der Lese- und Lernprozess direkt miteinander verbunden wird. Tatsächlich kommt es hierbei meistens zu einer Überforderung unseres Arbeitsgedächtnisses. Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal dabei beobachtet, dass Ihre Augen weiter durch den Text gingen und Sie gleichzeitig über das bisher Gelesene nachgedacht haben. Es funktioniert nicht wirklich gut. Die Erfahrungen in der Leseforschung zeigen, dass es meistens sinnvoll ist, einen Text zunächst flüssig zu lesen, ohne sich dabei bewusste Gedanken über das Behalten bzw. Lernen zu machen. Dieser Schritt sollte später und separat geschehen.

Fazit: Entweder Sie lesen oder Sie lernen. Beides gleichzeitig mindert die Qualität spürbar.

Übrigens: Auch wenn Sie nicht bewusst nachdenken, wird Ihr Gehirn die Textinhalte gut erfassen.

#### Übung - Jetzt dürfen Sie üben:

Nutzen Sie jetzt die Gelegenheit wenige Minuten in einem Ihrer Fachbücher zu lesen. Achten Sie dabei auf Ihr Leseverhalten. Haben Sie das Gefühl, bewusst langsam zu lesen? Blicken sie immer wieder auf das bereits Gelesene zurück? Schweifen Sie immer wieder ab, weil Sie den Text bereits bewusst reflektieren? Es kann auch sein, dass Sie noch andere Lesebremsen an sich feststellen. Stellen Sie diese Dinge kurz fest und lesen einfach weiter. Den ersten wichtigen Schritt haben Sie mit dieser Übung gemacht. Sie wissen jetzt, was Sie beim Lesen noch alles nebenbei machen und wie Sie Ihr Lesen bremsen.