

# Schnell-Lesen als Schlüssel zum beruflichen Erfolg

## Zum Thema

Ausdauerndes Lesen ist einer der wichtigsten Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Es gehört damit zu den wichtigsten Erfolgsstrategien seine Lese-Gewohnheiten zu verbessern und sich konsequent Lese-Ziele zu setzen. Meine Form des schnellen Lesen beinhaltet sowohl Elemente des Speed-Reading nach Tony Buzan, wie auch Methoden des Foto-Reading nach Paul Scheele. In der Kombination beider Methoden ergeben sich für jeden Lese-Typ vielfältige Möglichkeiten. Legt der Leser beim Speed-Reading sein Augenmerk zunächst mehr auf die bewusst zu steuernden Lese-Vorgänge; kann im Foto-Reading mehr im entspannten Alpha-Zustand gelesen werden. Beides hat seine Stärken und Schwächen für Leser. Der entspannte Lesezustand, selbst beim Lesen von Geschäftsberichten, wird besonders in den Vordergrund gehoben. Schnell-Lesen ist ein hochwirksames Medium innerhalb eines guten Zeitmanagement! Verbringen Sie jede freie Minute damit zu lesen - davon hängt Ihre Zukunft ab!

## Seminarziel

- Die TeilnehmerInnen lernen sehr schnell mehrere Seiten Text pro Minute aufzunehmen.
- Sinngehalt von Texten abrufen
- Mehrere Texte parallel bearbeiten
- Entspannt und gründlich zugleich arbeiten
- Zwischen schnellem Lesen und FotoReading zu variieren.
- Sich Leseziele zu setzen
- Aktivierungsmethoden auf Texte anzuwenden
- Vom herkömmlichen Zeilenlesen hinzu Absatz- und Ganzseiten-Lesen

## Seminarinhalte/Ablauf

### 1. Tag:

- Geschichtliche Darstellung der Lesetechniken
- Unterschiede der verschiedenen Lesetechniken erkennen und einsetzen.
- Unterschiede zwischen Schnell-lesen und Alpha-Lesen (Power-Reading) kennen und einsetzen. Übungen zum Erlernen von Schnelllesen mit einer Lesegeschwindigkeit von 400 Wörtern pro Minute (WpM).
- Festlegen einer persönlichen Zielsetzung der Teilnehmer für das Seminar und persönlicher Entwicklungsplan
- Gestaltung optimaler Rahmenbedingungen zum schnellen Lesen
- Einsatz und Training mit einer Lesehilfe

### 2. Tag:

- Lesen verschiedener Texte
- Zielorientiertes Lesen einüben
- Gestaltung eines effektiven Überblicks über das zu lesende Material.
- Entspannungstechniken einüben ( vor allen Dingen Erlernen des Alpha-zustands), in dem fotografisches Lesen erst möglich wird.

### **3. Tag:**

- Lesen im entspannten Zustand
- Festlegen von Triggerworten
- Aktivierungstechniken üben, um das Lesematerial zielorientiert zu rekapitulieren und einsetzbar zu machen
- Umgang mit inneren Einwänden und sog. Glaubenssätzen, die fotografisches Lesen verhindern
- Training in der Wiedererinnerung des gelesenen Materials mit Hilfe von Mind-Maps

Zum Seminar möchten die TeilnehmerInnen bitte 5 Bücher mitbringen, die sie gerne lesen möchten, dies jedoch bisher nicht getan haben.

## **Methodik**

Lehrvortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungstechniken für schnelles Lesen, schnelles Lesen üben.

## **Referent:**

### **Christoph Simon, Jahrgang 1957**

Diplomsozialpädagoge, Weiterbildungsmanager (TU-Berlin), NLP-Lehrtrainer DVNLP, systemischer Organisationsentwickler, systemischer Supervisor (SG), Certified Coach (ECA)

Seit 15 Jahren in der Erwachsenenbildung und seit 10 Jahren Organisationsentwicklung und Coaching tätig.