

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Rationelles Lesen

Du wünschst dir oft, Texte schneller lesen zu können? Weniger Zeit mit Texten zu verbringen, die sich am Ende als unbrauchbar erweisen?

Viele Menschen lesen langsam. Doch nicht, weil sie eine Leseschwäche hätten, sondern weil sie ihre Augen nicht trainiert haben. Wie bei vielen Dingen gilt auch hier: Übung meistert.

Wichtig zu wissen ist, dass jeder Text anders ist. Frag dich vor dem Lesen: **Was will ich mit diesem Text? Wofür brauche ich ihn? Mir einen Überblick verschaffen? Ihn durchdringen?** Schwere Texte müssen langsamer gelesen werden als leichte Texte, das liegt in der Natur der Sache.

Ein Hauptgrund für langsames Lesen ist, dass die Augen nur Wort für Wort, teils nur Buchstabe für Buchstaben erfassen, nicht aber den Gesamtzusammenhang. SchnellleserInnen erfassen hingegen den ganzen Satz, machen weniger Stopps, kehren nicht an bereits gelesene Stellen zurück und lesen allein dadurch bereits wesentlich schneller – und mit etwas **Training** ähnlich intensiv.

Es gibt einige Techniken, die helfen, schneller lesen zu können:

- Versuche regelmäßig **Konzentrationsübungen**, sowie Augen- und Aufmerksamkeitstrainings durchzuführen.
- **Springe nicht im Text hin und her** – das mindert die Konzentration.
- **Vermeide Rücksprünge** zu bereits gelesenen Textteilen.
- Verarbeite Gelesenes in **Bildern** (so macht es auch das Unterbewusstsein).
- **Sitze gerade und aufrecht**.
- Versuche, den **Hauptgedanken des Satzes** zu verstehen und halte dich nicht mit einzelnen Wörtern auf.
- Lies den Text auf **Augenhöhe**.
- Halte ca. **50 cm Abstand** zwischen Augen und Text ein.
- Lies **ganz bewusst schnell und konzentriert**, das schult.
  
- Und letztlich: **ganz viel Lesen**. Übung macht bekanntlich den Meister – und die Meisterin 😊

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.