

10 Tipps für Schnell-Lesen

- Beispiele von Tipp-Listen
- Warum eine weitere Tipp-Liste?
- Abkürzungen und Quellen
- Tipps 1 bis 10
- Anmerkungen zu den Tipps



Dipl.-Inform. Peter Rösler
- Gründungsmitglied der Deutschen
Gesellschaft für Schnell-Lesen
- Autor von »Principles of Speed Reading«



Vortrag auf der Mitgliederversammlung der
Deutschen Gesellschaft für Schnell-Lesen
am 08.02.2025

Beispiele von Tipp-Listen aus dem Internet

Tipps für schnelleres Lesen

1. Erfassen Sie Wörter visuell. Vermeiden Sie, gelesene Wörter mitzumurmeln (sogenanntes „Subvokalisieren“). ...
2. Erkennen Sie Wortgruppen. ...
3. Nehmen Sie Haltung an. ...
4. Vermeiden Sie das Zurückspringen. ...
5. Beseitigen Sie Störquellen. ...
6. Begrenzen Sie die Zeit.



Die 7 Besten Tipps, um Schneller Zu Lesen und Speed Reading zu Lernen

1. Verschaffe dir einen Überblick
2. Entwickle Fragestellungen
3. Vermeide das "innere Mitsprechen" (Subvokalisieren)
4. Nutze deinen Zeigefinger oder einen Stift
5. Übung macht den Meister
6. Nutze die Sprungfähigkeit deiner Augen
7. Schaffe eine ablenkungsfreie Umgebung

6 Speed Reading-Tipps für schnelles Lesen

1. Wenn die Gedanken abschweifen: Schneller lesen
2. Bevor Sie schnell lesen: Vorausschau
3. Schnelles Lesen heißt: nach vorne schauen
4. Absatzspringen – Speed Reading „auf Lücke“
5. Schwierige Texte: lieber 2x schnell lesen
6. „Chunken“ – der ultimative Speed Reading Tipp

Warum eine weitere Tipp-Liste?

Weil mich bisher keine Tipp-Liste auch nur annähernd zufriedenstellen konnte:

- Oft werden **Mythen und Halbwahrheiten** (GdS p155 ff.) empfohlen, z.B.
 - »Regressionen / Zurückspringen vermeiden«
 - »Wortgruppen lesen / chunken«
 - »nutze einen Stift / Pacer«
- Oft **banale** oder weniger wichtige Tipps, z.B.
 - »ablenkungsfreie Umgebung«
 - »Haltung annehmen«
- Es wird nicht gesagt, welche Tipps **wie oft und wie lange** befolgt werden müssen, und welche **Tempoerhöhung** damit erreicht werden kann.

Abkürzungen und Quellen

TN	Teilnehmer/in
Wpm	Standardwörter pro Minute
GdS	Grundlagen des Schnell-Lesens (Rösler, 2016)

Gratisdownload: http://www.grundlagen-des-schnell-lesens.de/Grundlagen_des_Schnell-Lesens_Roesler_2016.pdf

Tipps 5 bis 8 wurden bereits in der VdK-Zeitung veröffentlicht (Juli/August 2024-Ausgabe, p22).

Tipps 1 bis 4

1. Misstrauere den Ratgeberbüchern, die meisten ignorieren den Unterschied zwischen »kleinem« und »großem« Schnell-Lesen.
2. Nur das »**Lesemanagement**« funktioniert sofort, lies dazu pp. 125-129 in [Grundlagen des Schnell-Lesens](#).
3. Das **große Schnell-Lesen** ist mithilfe von Tipps kaum erlernbar, ignoriere Ratschläge wie »Subvokalisieren unterlassen«.
4. Das **kleine Schnell-Lesen** kann vermutlich autodidaktisch gelernt werden, befolge die Tipps 5 bis 8.

Tipps 5 bis 8

5. Lies einen leichten ca. 10-seitigen Text **so schnell wie möglich** (streng' dich an!), aber du musst noch **alles verstehen!**
6. **Erhole dich** nach jeder halben Seite ein paar Sekunden, und lies danach mit vollem Tempo weiter!
7. **Wiederhole** diese Übung alle zwei bis drei Tage mit anderen leichten Texten.
8. Wenn nach ein paar Wochen keine weitere Tempoerhöhung erzielt wird, **beende** das Training (trainerbegleitet liegt der durchschnittliche Endwert bei 450 Wpm).

Tipps 9 bis 10

9. Beachte, dass die **Wirksamkeit** der Tipps 5 bis 8 ohne trainerbegleitete Messungen **noch nicht untersucht** wurde.
10. Bei mehr als **600 Wpm** und gutem Verständnis, melde dich als **Versuchsperson**, denn du hast »versehentlich« das große Schnell-Lesen gelernt!

Anmerkung zu Tipp 3

Tipp 3 »... ignoriere Ratschläge wie **Subvokalisieren unterlassen**«

- Eines der vier Lernziele für großes Schnell-Lesen **ist tatsächlich**: »Subvokalisieren unterlassen«
- Problem: Subvokalisieren **nicht willentlich unterdrückbar**
- Nur das richtige Trainingsformat führt nach vielen Übungstagen dazu, dass das Subvokalisieren wegfällt
- »Subvokalisieren unterlassen« nicht sinnvoll in Liste von Schnell-Lese-Tipps

Anmerkung zu Tipp 5

Tipp 5 »Lies einen **leichten** ca. 10-seitigen **Text** ...«

- inhaltlich **leicht verständlich**
- von Schriftart, Schriftgröße, Zeilenlänge etc. her **angenehm** zu lesen
- **Egal** ob Text auf Papier oder am Bildschirm

Anmerkung zu Tipp 5

Tipp 5 »Lies ... so schnell wie möglich ..., aber du musst noch **alles verstehen!**«

- »Alles verstehen« im Sinne von »ich habe **alle Wörter** scharf genug **gesehen** und mein Sprachgefühl hat grammatikalisch **komplette Sätze erkannt**«
- Bei leichten Texten hat man diese dann auch **verstanden**.
- Nicht gefordert ist »**Meta-Verständnis**«, z.B. ob Inhalte zu vorherigen Sätzen passen, welche Folgerungen zu ziehen sind, etc.
- Nicht gefordert ist, sich Text gut **merken** zu können (lernendes, also langsames Lesen wäre dazu nötig)

Anmerkung zu Tipps 5 bis 8

Tipps 5 bis 8

»Lies einen leichten ca. 10-seitigen Text ...« bis

»Wenn ... keine weitere Tempoerhöhung ..., beende ... Training«

- Diese vier Tipps beschreiben in **Kurzform** das Trainingsformat für das kleine Schnell-Lesen aus GdS.
- Für **ausführliche** Informationen siehe pp. 39-53 in GdS

Anmerkung zu Tipps 8 und 9

Tipp 8 »... trainerbegleitet liegt der **durchschnittliche Endwert** bei 450 Wörtern pro Minute«.

- **443 Wpm** war durchschnittlicher Endwert der 16 TN im trainerbegleiteten Einzeltraining.
Quelle: GdS p46, im Durchschnitt Startwert 269 Wpm und Erhöhung 174 Wpm
- Sehr **ungewiss**, ob autodidaktisch auch erreichbar (Trainer haben, hoffentlich, einen gewissen Nutzen)
- Daher Tipp 9 als »**Disclaimer**« : »... Wirksamkeit ... ohne trainerbegleitete Messungen noch nicht untersucht ...«
- Vermutung: Durchschnittlicher Endwert wird **unter 450 Wpm** liegen

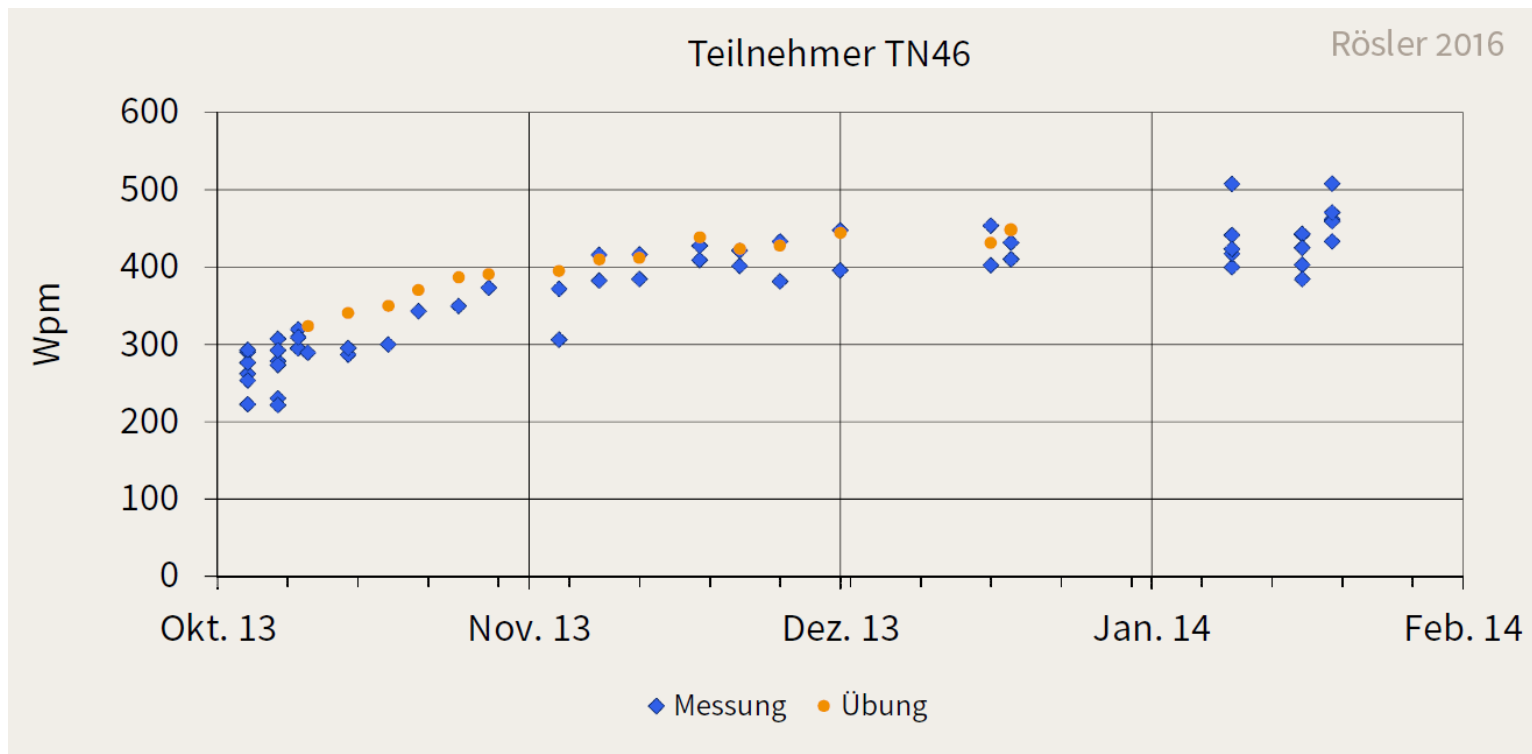
Anmerkung zu Tipp 8

Tipp 8 »Wenn nach ein paar Wochen **keine weitere Tempoerhöhung** erzielt wird, **beende** das Training ...«

- Das **Schwierige** an diesem Endekriterium: wie kann man messen, dass das Tempo nicht mehr steigt?
- Eigenes **Tempogefühl** vermutlich nicht sensitiv genug, denn Tempounterschied zwischen Übungen sehr klein (s. nä. Folie »Ein typischer trainerbegleiteter Ablauf«)
- Wir haben also ein **Messproblem**
(Wenn man nicht z.B. die Exceldatei kaufen will, mit der das trainerbegleitete Training stattfindet.)

Ein typischer trainerbegleiteter Ablauf

- Anstieg um 61% von 275 Wpm auf 441 Wpm



- Ohne Verständniseinbruch (99% vorher, 100% nachher)

Anmerkung zu Tipp 8 (Fortsetzung)

- »Work around« für Tempomessproblem:
Genauso lange üben, wie andere TN **maximal** geübt haben
- Damit sichergestellt, dass nicht zu wenig übt wird
»Unterdosierung« ist häufiges Problem bei Schnell-Lese-Kursen
- Es wird höchstens zu lange geübt
»Überdosierung« aber nicht schädlich, nur etwas Zeitverschwendung
- Andere TN brauchten maximal **18 Übungen**, bis keine Tempoerhöhung mehr erreichbar. Jede Übung bestand aus ca. **11 Seiten**. Reine Lesezeit pro Übung ca. **10 min**.
TN lasen also maximal 60.000 Wörter (ca. 200 Seiten à 300 Wörter).

Datengrundlage: 16 trainerbegleitete TN aus GdS p191 ff.

Am längsten geübt hatten:

TN27 p198: Kerndauer 18 Üb. mit 5:34 h Übungszeit, 60.000 W gelesen.

TN39 p212: Kerndauer 17 Üb. mit 4:50 h Übungszeit, 56.000 W gelesen.

TN40 p214: Kerndauer 18 Üb. mit 4:14 h Übungszeit, 60.000 W gelesen.

Alternativformulierung für Tipp 8

Wenn keine genauen Tempomessungen möglich sind:

Tipp 8:

Beende das Training nach 18 Übungen mit je 11 Seiten.

10 Tipps für Schnell-Lesen

(Peter Rösler, Version 08.02.2025)

17

Gesamtfolie für leichtes
copy and paste

1. Misstraue den Ratgeberbüchern, die meisten ignorieren den Unterschied zwischen „kleinem“ und „großem“ Schnell-Lesen.
2. Nur das „Lesemanagement“ funktioniert sofort, lies dazu pp. 125-129 in [Grundlagen des Schnell-Lesens](#).
3. Das große Schnell-Lesen ist mithilfe von Tipps kaum erlernbar, ignoriere Ratschläge wie „Subvokalisieren unterlassen“.
4. Das kleine Schnell-Lesen kann vermutlich autodidaktisch gelernt werden, befolge die Tipps 5 bis 8.
5. Lies einen leichten ca. 10-seitigen Text so schnell wie möglich (streng' dich an!), aber du musst noch alles verstehen!
6. Erhole dich nach jeder halben Seite ein paar Sekunden, und lies danach mit vollem Tempo weiter!
7. Wiederhole diese Übung alle zwei bis drei Tage mit anderen leichten Texten.
8. Wenn nach ein paar Wochen keine weitere Tempoerhöhung erzielt wird, beende das Training (trainerbegleitet liegt der durchschnittliche Endwert bei 450 Wörtern pro Minute).
9. Beachte, dass die Wirksamkeit der Tipps 5 bis 8 ohne trainerbegleitete Messungen noch nicht untersucht wurde.
10. Bei mehr als 600 Wörtern pro Minute und gutem Verständnis, melde dich als Versuchsperson, denn du hast „versehentlich“ das große Schnell-Lesen gelernt!