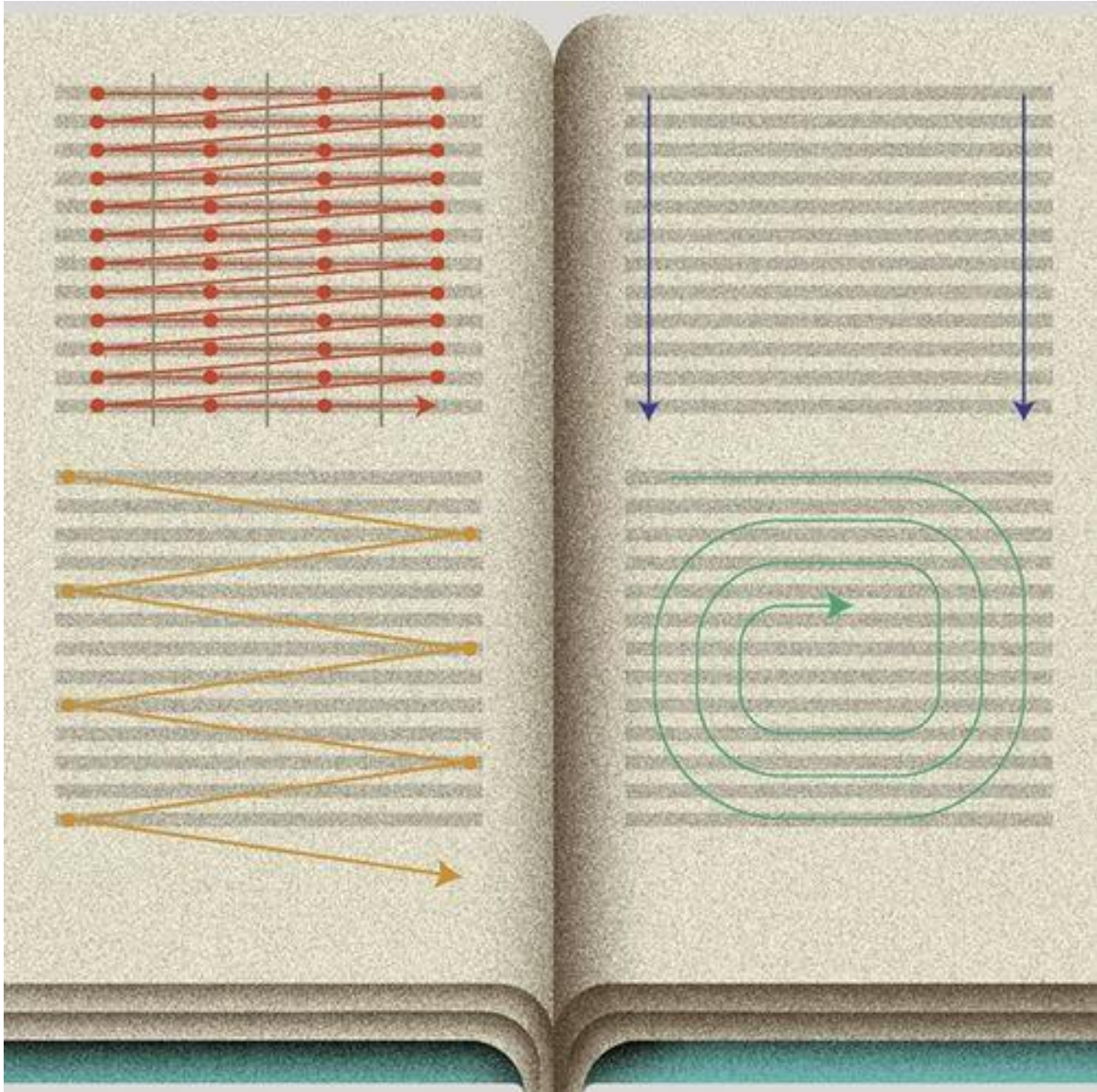


Wundertüte

Techniken zum Schnellessen



Von [Elisabeth Bauer](#)

ZEITmagazin N° 16/2015 5. Mai 2015

"Die Menge der Informationen, die wir im Alltag aufnehmen, wird immer größer", sagt Christian Peirick. Wie man diese Flut bewältigen kann, lehrt er seit 15 Jahren in seinen Seminaren. Dort vermittelt er Techniken, mit deren Hilfe man schneller lesen kann und gleichzeitig das Gelesene besser behält. Dazu hat Peirick auch ein Buch veröffentlicht: *Rationelle Lesetechniken*. "Die Augen können Informationen nur dann aufnehmen, wenn sie zwischendurch immer wieder anhalten", erklärt er. Das machen sie automatisch, auch beim herkömmlichen Lesen. Doch die sogenannte Fixationstechnik unterstützt die Augen dabei, indem sie Haltepunkte vorgibt. Dabei wird der Text anhand von Strichen längs unterteilt: Die

Augen machen dann automatisch vor und hinter diesen Strichen eine kleine Pause. Ziel ist es, bei jedem Augenhalt den Text zwischen den beiden jeweiligen Strichen besser aufzunehmen und zu erfassen. Möchte man nicht direkt in den Text malen, kann man eine durchsichtige Folie mit Strichen auf das Schriftbild legen.

Das Slalomlesen baut auf der Fixationstechnik auf – die Punkte verstärken die Aufmerksamkeit auf den Augenhalt.

Die beidseitige Lesehilfe hingegen ist ideal für das Lesen unterwegs. "Sie hilft einem, sich zu konzentrieren, auch wenn um einen herum gesprochen wird", sagt Peirick. Ein Daumen und in der anderen Hand ein Stift bewegen sich während des Lesens am Textrand hinunter, die Augen können sich an diesen Stützen festhalten.

Um einen Text systematisch, aber auch zügig nach Schlüsselwörtern zu durchsuchen – ohne dabei Textinhalte aufzunehmen –, eignet sich die Spiraltechnik. Die kreisende Bewegung der Augen verhindert, dass man sich an interessanten Stellen festliest. Alle Techniken müssen regelmäßig geübt werden, damit sie funktionieren, sagt Peirick.

Original-Fundstelle (mit verschiedenen Kommentaren zum Thema):

http://www.zeit.de/zeit-magazin/2015/16/schneller-lesen-technik-wundertuete?utm_content=zeitde_redpost_link_sf&utm_campaign=ref&utm_source=facebook_zonaudev_int&utm_medium=sm&wt_zmc=sm.int.zonaudev.facebook.ref.zeitde_redpost.link.sf