

SCHNELLESEN FÜR ALLE:

JOSEF WILHELM

TIPPS FÜR ANFÄNGER
UND FORTGESCHRITTENE



Inhalt

Einleitung: Warum Schnellessen heute wichtiger ist denn je	3
Die Informationsflut meistern.....	3
Irrtümer über Schnellessen.....	3
Was dieses Buch dir wirklich bringt.....	3
Kapitel 1: Was ist Schnellessen und was nicht	3
Definition und Ziele	3
Die Wissenschaft dahinter	3
Typische Lesegeschwindigkeiten im Vergleich	4
Lesetypen: Wo stehst du aktuell	4
Kapitel 2: Einstiegstechniken für Anfänger	4
2.1 Die Pointer-Methode: Wie dein Finger dein Turbo wird.....	4
2.2 Skimming und Scanning: Wenn nicht alles gleich wichtig ist.....	4
2.3 Chunking und Leseblöcke: Vom Wort zum Gedankenlesen	5
2.4 Subvokalisierung reduzieren: Lesen ohne inneren Sprecher	5
2.5 Die perfekte Leseumgebung: Fokus mit Atmosphäre	5
Kapitel 3: Fortgeschrittene Techniken für Speed und Tiefe.....	5
3.1 Visual Span Enhancement: Mehr sehen pro Blick	5
3.2 Regressionen vermeiden: Das Zurückspringen stoppen	6
3.3 Strukturierte Vorschau: Die Architektur eines Textes durchschauen.....	6
3.4 Gedächtnisstützen deluxe: Mindmaps und Memory Palaces im Lesefluss.....	6
Kapitel 4: Fokus und Aufmerksamkeit gezielt steigern	6
Lese-Meditation und Atemtechniken	6
Pomodoro und Lesesprints	6
Aktives Lesen: Unterstreichen, Notieren, Reagieren	7
Digitale Diät: Wie man den Handy-Sog unterbricht.....	7
Kapitel 5: Tägliches Training – Übungen mit Wirkung	7
Selbstdiagnose: WPM-Test mit Wiederholung.....	7
Leseblock-Training mit Progressionsplan.....	7
Wochen-Challenge: Fokus, Tempo und Retention tracken	7
Beispiel-Workouts von 5 bis 30 Minuten	9
Kapitel 6: Digitale Helfer – Tools, Apps und Audiotraining	9

Empfehlenswerte Apps	9
Audiobooks und Sprachtempo als Transferbrücke	9
Textmarker-Apps und Tracking-Tools	9
E-Reader Hacks	10
Kapitel 7: FAQ – Deine Fragen, unsere Antworten.....	10
Ich verstehe nix mehr – ist Schnellessen Blödsinn?	10
Wie bleibe ich motiviert?	10
Geht das auch mit Fachtexten?	10
Wie finde ich meine optimale Technik?	10
Bonuskapitel: Die 5-Minuten-Routine für jeden Tag.....	11
Schnelles Warm-up	11
Mikrotraining im Alltag	11
Wochenrückblick und Erfolgstagebuch	12

Einleitung: Warum Schnellessen heute wichtiger ist denn je

Die Informationsflut meistern

Täglich prasseln unzählige Informationen auf uns ein. E-Mails. Nachrichten. Fachartikel. Bücher. So viel Lesestoff und so wenig Zeit. Schnellessen ist keine Modeerscheinung, sondern eine überlebenswichtige Fähigkeit im digitalen Zeitalter. Wer schneller liest, gewinnt Zeit. Wer dabei aufmerksam bleibt, gewinnt Wissen.

Irrtümer über Schnellessen

Viele glauben, Schnellessen sei nur oberflächliches Überfliegen. Oder gar ein Trick, der auf Kosten des Verstehens geht. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wer richtig schnellliest, steigert nicht nur das Tempo, sondern auch die Effizienz des Lesens. Denn Schnellessen bedeutet nicht weniger Verständnis, sondern gezielteres Verstehen.

Was dieses Buch dir wirklich bringt

Dieses Buch zeigt dir, wie du deine Lesegeschwindigkeit steigern und gleichzeitig deine Aufmerksamkeit schärfen kannst. Es liefert dir klare Techniken, einfache Übungen und praktische Tipps, um dein volles Potenzial zu entfalten. Egal ob du gerade erst beginnst oder schon Erfahrung mitbringst – du findest hier genau die Werkzeuge, die dich auf das nächste Level bringen.

Kapitel 1: Was ist Schnellessen und was nicht

Definition und Ziele

Schnellessen bedeutet, Texte mit erhöhter Geschwindigkeit zu erfassen und dabei den Sinn zu bewahren. Es geht darum, mehr in kürzerer Zeit zu verstehen. Statt Wort für Wort zu lesen, lernst du größere Informationseinheiten zu erfassen. Das Ziel ist Effizienz ohne Verständnisverlust.

Die Wissenschaft dahinter

Unser Gehirn kann Informationen wesentlich schneller verarbeiten, als wir sie normalerweise lesen. Der Engpass liegt oft im Lesen selbst. Subvokalisieren, also das Mitsprechen im Kopf, bremst uns. Visuelle Wahrnehmung und die Anzahl der Augenbewegungen pro Zeile bestimmen maßgeblich, wie schnell wir lesen. Auch die sogenannten Fixationen – also die Punkte, an denen unsere Augen stoppen – spielen eine entscheidende Rolle. Wer diese Abläufe bewusst trainiert, liest nicht nur schneller, sondern auch smarter.

Typische Lesegeschwindigkeiten im Vergleich

Lesestil	Wörter pro Minute	Beschreibung
Subvokalisieren	ca. 250	Lesen mit innerem Mitsprechen
Auditives Lesen	ca. 450	Inneres Hören der Wörter
Visuelles Lesen	ca. 700	Erfassen als Wortbilder
Trainiertes Schnelllesen	800 bis 1500	Mit Technik und Fokus

Diese Zahlen zeigen, wie viel Potenzial im bewussten Lesen steckt.

Lesetypen: Wo stehst du aktuell

Bevor du dich ins Training stürzt, ist es hilfreich zu wissen, welcher Lesetyp du bist.

- Bist du ein gründlicher Leser, der jedes Wort analysiert
- Ein Scanner, der gezielt nach Informationen sucht
- Oder ein visueller Leser, der ganze Wortgruppen aufnimmt

Ein kurzer Selbsttest hilft dir, dein aktuelles Lesetempo zu messen und deinen Typ besser einzuordnen. Diese Basis brauchst du, um deine Fortschritte gezielt verfolgen zu können.

Kapitel 2: Einstiegstechniken für Anfänger

2.1 Die Pointer-Methode: Wie dein Finger dein Turbo wird

Ein einfacher Trick mit großer Wirkung. Wenn du beim Lesen deinen Finger oder einen Stift unter der Zeile mitführst, folgen deine Augen automatisch dem Bewegungsmuster. Das verhindert unnötiges Zurückspringen im Text und fördert einen flüssigeren Leserythmus. Die Bewegung erzeugt Tempo. Und Tempo erzeugt Fokus. Je gleichmäßiger du deinen Zeilenführer bewegst, desto stärker passt sich deine Lesegeschwindigkeit daran an.

2.2 Skimming und Scanning: Wenn nicht alles gleich wichtig ist

Nicht jeder Text verlangt nach Detailversessenheit. Beim Skimming überfliegst du Absätze, um zentrale Ideen zu erfassen. Du achtest auf Signalwörter, fettgedruckte Begriffe oder Zusammenfassungen. Beim Scanning hingegen suchst du gezielt nach

bestimmten Informationen wie Zahlen, Namen oder Fachbegriffen. Beide Techniken helfen dir, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Und genau das ist das Fundament schneller, selektiver Lektüre.

2.3 Chunking und Leseblöcke: Vom Wort zum Gedankenlesen

Statt Wort für Wort zu lesen, trainierst du hier das Lesen in Sinneinheiten. Ein kurzer Satz kann oft in zwei bis drei „Chunks“ zerlegt werden. Wenn du diese bewusst erfasst, reduzieren sich deine Augenfixationen und du liest flüssiger. Chunking trainiert deine visuelle Wahrnehmung und macht aus linearem Lesen ein bildhaftes Erfassen.

Beispiel:

Statt „Schnellesen ist eine effektive Technik zur Steigerung der Lesegeschwindigkeit“ erfasst du „Schnellesen ist / eine effektive Technik / zur Steigerung der Lesegeschwindigkeit“.

2.4 Subvokalisierung reduzieren: Lesen ohne inneren Sprecher

Die meisten Menschen sprechen innerlich mit, während sie lesen. Das ist normal, aber langsam. Wenn du es schaffst, diesen inneren Sprecher zu dämpfen, beschleunigst du deinen Leseprozess dramatisch. Beginne damit, Wörter bewusst nicht mitzusprechen. Konzentriere dich auf das Bildhafte des Textes oder zähle im Kopf rhythmisch mit, um die sprachliche Stimme zu unterbrechen.

2.5 Die perfekte Leseumgebung: Fokus mit Atmosphäre

Gutes Licht. Ein aufgeräumter Schreibtisch. Und möglichst wenig Ablenkung. All das gehört zur Grundausstattung für effektives Lesen. Hintergrundgeräusche wie leise Naturklänge oder instrumentale Musik können helfen, die Umgebung auszublenden. Sorge dafür, dass dein Handy außer Reichweite ist und du einen klaren Zeitrahmen für deinen Leseblock hast. Die äußeren Bedingungen entscheiden oft über deinen inneren Fokus.

Kapitel 3: Fortgeschrittene Techniken für Speed und Tiefe

3.1 Visual Span Enhancement: Mehr sehen pro Blick

Deine Augen nehmen nicht nur das Wort unter dem Fixationspunkt wahr, sondern auch die Wörter links und rechts davon. Dieses „periphere Sehen“ lässt sich trainieren. Durch gezielte Übungen mit Spalten, Zeilengruppen oder schnellen Textwechseln kannst du lernen, mehrere Wörter auf einmal zu erfassen. Je größer dein Sehbereich wird, desto schneller schreitet dein Auge durch den Text.

3.2 Regressionen vermeiden: Das Zurückspringen stoppen

Rücksprünge im Text sind ein echter Geschwindigkeitskiller. Oft resultieren sie aus Unsicherheit oder Ablenkung. Mit gezieltem Training kannst du lernen, deinem Lesefluss zu vertrauen. Nimm dir vor, jeden Absatz erst einmal vollständig zu lesen, bevor du zurückspringst. Viele Programme und Apps helfen dabei, Regressionen sichtbar zu machen und gezielt zu reduzieren.

3.3 Strukturierte Vorschau: Die Architektur eines Textes durchschauen

Bevor du beginnst zu lesen, verschaffe dir einen Überblick. Lies Überschriften, Zwischenüberschriften und Zusammenfassungen. Schau dir Grafiken oder Tabellen an. Diese Preview-Technik gibt deinem Gehirn ein Gerüst. Wenn du dann liest, verankern sich neue Informationen schneller, weil du bereits Orientierungspunkte gesetzt hast.

3.4 Gedächtnisstützen deluxe: Mindmaps und Memory Palaces im Lesefluss

Schnelles Lesen bringt dir wenig, wenn du den Inhalt sofort wieder vergisst. Deshalb lohnt sich die Verbindung von Lesetechnik mit Gedächtnismethoden. Visualisiere zentrale Informationen als Mindmap. Oder verknüpfe sie mit Orten in deinem inneren Gedächtnispalast. Diese Methoden machen Inhalte greifbar, abspeicherbar und vor allem: abrufbar.

Kapitel 4: Fokus und Aufmerksamkeit gezielt steigern

Lese-Meditation und Atemtechniken

Bevor du ein Buch aufschlägst, atme einmal tief durch. Lese-Meditation ist kein esoterisches Extra, sondern ein bewährter Fokus-Booster. Schließe für wenige Sekunden die Augen. Spüre, wie du einatmest. Spüre, wie du ausatmest. Setze eine klare Intention: „Ich lese jetzt aufmerksam.“ Diese bewusste Zentrierung verlangsamt deine Gedankenflut und richtet deine Konzentration auf das Hier und Jetzt. Auch während des Lesens kannst du dich immer wieder mit der Atmung zurückholen, wenn du merkst, dass du abschweifst.

Pomodoro und Lesesprints

Die Pomodoro-Technik ist der Klassiker der Zeitblöcke. Stelle dir einen Timer auf 25 Minuten. Lies mit voller Konzentration. Dann gönne dir 5 Minuten Pause. Nach vier solcher Sprints machst du eine längere Pause von 15 bis 30 Minuten. Diese Methode kombiniert Tempo mit Pausenintelligenz und schützt dich vor kognitiver Erschöpfung. Alternativ kannst du mit 10 Minuten starten und dich steigern. Entscheidend ist die Klarheit: Jetzt ist Lesezeit. Und nur das zählt.

Aktives Lesen: Unterstreichen, Notieren, Reagieren

Passives Lesen ist wie Fernsehen mit geschlossenen Augen. Aktives Lesen hingegen aktiviert dein Gehirn auf mehreren Ebenen. Unterstreiche wichtige Begriffe. Schreibe Randnotizen oder markiere Fragen. Reagiere mit eigenen Gedanken auf das Gelesene. Was bedeutet das für dich? Wie würdest du es jemand anderem erklären? Dieses dialogische Lesen sorgt nicht nur für bessere Erinnerung, sondern auch für mehr innere Präsenz.

Digitale Diät: Wie man den Handy-Sog unterbricht

Das größte Hindernis beim Lesen ist meist nicht der Text, sondern das, was daneben liegt. Das Smartphone. Die Notifications. Die ewige Versuchung. Deshalb: Flugmodus an. Handy außer Sichtweite. Nutze Apps wie „Forest“ oder „Focus Keeper“, die dich belohnen, wenn du konzentriert bleibst. Sorge dafür, dass deine Lesezeit ein digital freier Raum ist – ein stilles Fenster nur für dich und deine Gedankenwelt.

Kapitel 5: Tägliches Training – Übungen mit Wirkung

Selbstdiagnose: WPM-Test mit Wiederholung

WPM steht für „Words per Minute“. Miss deine aktuelle Lesegeschwindigkeit mit einem kurzen Text und einer Stoppuhr. Lies ganz normal für eine Minute. Zähle die gelesenen Wörter. Das ist dein Ausgangswert. Wiederhole diesen Test einmal pro Woche mit einem ähnlichen Text. So erkennst du Fortschritte. Und das motiviert.

Leseblock-Training mit Progressionsplan

Starte mit drei Leseeinheiten pro Woche zu je 10 Minuten. Steigere wöchentlich um 5 Minuten oder erhöhe die Frequenz. Baue dabei gezielt Techniken aus Kapitel 2 ein. Nutze an einem Tag die Pointer-Methode, am nächsten Chunking, dann Skimming. Dieses rotierende Technik-Training sorgt für Vielseitigkeit und Effektivität.

Wochen-Challenge: Fokus, Tempo und Retention tracken

Setze dir für sieben Tage kleine Ziele. Beispiel:

Montag – Fokus auf die Atmung während des Lesens

Dienstag – Anwendung der Skimming-Technik bei einem Zeitungsartikel

Mittwoch – Tempoübung mit Pointer

Donnerstag – Erinnerungstest nach dem Lesen

Freitag – Rückblick: Was habe ich gelernt

Samstag – Wiederholung eines schwierigen Texts

Sonntag – Freies Lesen und Belohnung

Tracke deinen Fortschritt mit einem einfachen Lesetagebuch. Es reicht ein Satz: Was habe ich gelesen, wie schnell, wie gut behalten.

Beispiel-Workouts von 5 bis 30 Minuten

5 Minuten

Schnelles Skimming eines Artikels. Notiere drei Kernideen.

10 Minuten

Pointer-Methode mit Fokus auf gleichmäßiges Tempo.

20 Minuten

Chunking plus aktives Unterstreichen.

30 Minuten

Leseeinheit mit Visual Span Training, plus anschließender Mindmap-Erstellung zum Inhalt.

Regelmäßigkeit schlägt Intensität. Weniger ist mehr – solange du dranbleibst.

Kapitel 6: Digitale Helfer – Tools, Apps und Audiotraining

Empfehlenswerte Apps

Das Smartphone kann dein größter Feind beim Lesen sein – oder dein bester Trainer. Es kommt darauf an, wie du es nutzt. Es gibt zahlreiche Apps, die dich beim Schnelllesen unterstützen.

Spreader bietet interaktives Training für Geschwindigkeit und Fokus. Du kannst eigene Texte einfügen und kontrolliert durchlaufen lassen.

Reedy funktioniert ähnlich und lässt dich Texte Wort für Wort oder blockweise abspielen – perfekt fürs Augen- und Fokus-Training.

Acceleread ist ideal für iOS-Nutzer. Die App erstellt ein Trainingsprogramm auf Basis deiner Startgeschwindigkeit.

Diese digitalen Helfer erinnern dich daran, dass Schnelllesen nicht nur eine Methode, sondern ein Training ist – und Training braucht Tools.

Audiobooks und Sprachtempo als Transferbrücke

Auch Hören ist Lesen. Audiobooks trainieren dein Gehirn in der Verarbeitung schneller Sprache. Beginne mit 1,25-facher Geschwindigkeit, steigere dich langsam. So lernst du, komplexe Inhalte schneller zu erfassen – auch visuell. Ideal sind Sachbücher, Podcasts mit klarem Sprachfluss oder Interviews. Du trainierst damit Konzentration, Hörverständnis und gedankliches Mitschwingen.

Textmarker-Apps und Tracking-Tools

Apps wie **Notion**, **Evernote** oder der **Kindle-Reader** ermöglichen es, Textstellen zu markieren, Notizen zu machen und Gedanken zu sortieren.

Mit Tracking-Tools wie **Readwise** oder **Blinkist Premium** kannst du regelmäßig Wiederholungen einbauen, um Inhalte zu festigen.

Das Ziel ist Klarheit. Was hast du gelesen? Was war wichtig? Was willst du behalten? Digitale Marker helfen dir dabei, das Wesentliche sichtbar zu machen.

E-Reader Hacks

E-Reader wie der **Kindle** bieten wertvolle Funktionen, die du für dein Schnelllese-Training nutzen kannst.

- **X-Ray** zeigt dir auf einen Blick, welche Begriffe, Charaktere oder Konzepte im Text besonders häufig vorkommen.
- **Vokabeltrainer** hilft dir, schwierige Begriffe zu behalten.
- Du kannst Schriftgröße, Zeilenabstand und Hintergrund so einstellen, dass dein Auge maximal entspannt lesen kann – wichtig für lange Lesesessions.

Ein unterschätzter Hack: Aktiviere den Flugmodus, um Push-Benachrichtigungen zu vermeiden.

Kapitel 7: FAQ – Deine Fragen, unsere Antworten

Ich verstehe nix mehr – ist Schnelllesen Blödsinn?

Nein. Schnelllesen funktioniert. Aber nicht sofort. In der Anfangsphase kann dein Textverständnis kurzfristig sinken, weil dein Gehirn noch nicht im neuen Tempo mitkommt. Das ist wie Joggen mit neuen Schuhen – ungewohnt, aber nicht falsch. Mit etwas Übung pendelt sich dein Verständnis wieder ein. Und langfristig steigt es sogar, weil du lernst, gezielter zu lesen.

Wie bleibe ich motiviert?

Indem du deine Fortschritte sichtbar machst. Miss regelmäßig deine Wörter pro Minute. Halte fest, was du gelesen und verstanden hast. Belohne dich für Mini-Ziele. Und erinnere dich: Schnelllesen spart dir nicht nur Zeit. Es schenkt dir Lebensqualität.

Geht das auch mit Fachtexten?

Ja, aber mit angezogener Handbremse. Bei komplexen Texten wie juristischen Kommentaren oder wissenschaftlichen Artikeln funktioniert Schnelllesen nur eingeschränkt. Hier sind Preview-Techniken, Chunking und gezielte Fokusübungen hilfreich. Du liest nicht unbedingt schneller, aber strategischer.

Wie finde ich meine optimale Technik?

Probiere verschiedene Methoden aus und beobachte dich dabei. Was fällt dir leicht? Was kostet dich Energie? Kombiniere das, was funktioniert. Manche Leser profitieren besonders vom Pointer, andere vom Skimming. Es gibt keine Einheitslösung – aber viele

Möglichkeiten. Dein Ziel ist nicht das perfekte System. Dein Ziel ist dein persönlicher Flow.

Bonuskapitel: Die 5-Minuten-Routine für jeden Tag

Schnelllesen ist wie ein Muskel – wer ihn trainiert, stärkt ihn. Und genau dafür brauchst du keine Stunde am Schreibtisch. Es reichen fünf Minuten täglich. Diese Routine funktioniert wie ein Espresso für deinen Lesefokus. Sie weckt dich auf, bringt dich in Bewegung und lässt dich Fortschritt spüren.

Schnelles Warm-up

Bevor du losliest, bring dein Gehirn auf Betriebstemperatur. So geht's:

1. **Atemfokus**

Setze dich aufrecht hin, schließe für 15 Sekunden die Augen. Atme tief durch die Nase ein, langsam durch den Mund aus. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Sag dir: „Ich lese jetzt klar und konzentriert.“

2. **Augentraining**

Bewege deine Augen in einem imaginären Rechteck über eine Seite Papier oder deinen Bildschirm. Zwei Durchgänge genügen. Das mobilisiert deine Blickmuskulatur.

3. **Pointer-Test**

Nimm einen kurzen Absatz, nutze deinen Finger oder Stift als Zeilenführer und lese ihn lautlos mit. Tempo: Etwas schneller als bequem. Nicht hetzen, aber fordern.

Mikrotraining im Alltag

Fünf Minuten lesen kannst du überall:

- In der Bahn
- Beim Warten auf den Kaffee
- In der Mittagspause

Nutze diese Momente für gezielte Übungen:

- Lies Schlagzeilen im Skimming-Stil
- Erkenne Kernaussagen in Blogartikeln
- Scanne Fachtexte nach Zahlen oder Argumenten

Je öfter du im Alltag schnell und bewusst liest, desto mehr verankerst du das neue Tempo in deinem natürlichen Lesestil.

Wochenrückblick und Erfolgstagebuch

Am Ende der Woche – zum Beispiel sonntags – nimm dir erneut fünf Minuten:

- **Was habe ich diese Woche gelesen?**
- **Welche Technik hat gut funktioniert?**
- **Wo war ich unkonzentriert – und warum?**
- **Was nehme ich mir für nächste Woche vor?**

Du kannst diese Gedanken in einem kleinen Notizbuch festhalten. Oder als Sprachnotiz aufnehmen. Hauptsache, du reflektierst. Denn Fortschritt beginnt mit Aufmerksamkeit.

Tipp: Markiere deine Lieblingsübung der Woche mit einem Stern. Und wiederhole sie regelmäßig. Was dir gut tut, gehört in deinen Werkzeugkasten.

Diese 5-Minuten-Routine ist kein Extra. Sie ist das Fundament. Ein täglicher Check-in mit dir selbst. Und der Anfang von etwas Großem.