



Lesen in Windeseile

- ☒ **Andere Artikel**
- Mit Energie in den Frühling
- Feinschmecker fasten lecker
- Sicher auf Reisen
- Vögel: Nur keine Panik
- Was tun, wenn ...?
- Schutz vor feinen Staubteilen
- Neue Hilfe für Raucher

Im Eiltempo durch die Informationsflut liest man sich mit der neuen Technik „Photoreading“.

Täglich prasselt eine Fülle von Informationen auf uns ein. Sei es, dass wir uns durch Zeitungen oder E-Mails ackern oder Arbeitsunterlagen bearbeiten müssen. Damit man die Nachrichten möglichst schnell verarbeitet und die Infos auch noch hängen bleiben, entwickelte der Amerikaner Paul Scheele im Jahr 1985 die besonders zeitsparende Lesemethode „Photoreading“.

Immer einen Schritt voraus

„Diese rationelle Lesetechnik ermöglicht es, bis zu 25.000 Worte in der Minute aufzunehmen“, erklärt Claudia Feichtenberger. Grund für die Schnelligkeit der Methode: „Sie spricht das Bewusstsein und das Unterbewusstsein an. Beide Gehirnhälften werden miteinbezogen“, erklärt Feichtenberger. Und so funktioniert es: Photoreading ist ein fünfstufiger Prozess. In der Vorbereitungsphase wird der Leser in den sogenannten Alpha-Zustand versetzt, eine tiefe Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit.

Beide Gehirnhälften aktivieren

Dieser Zustand, in dem beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert sind, bewirkt eine bessere Aufnahme von Informationen. Um das Unterbewusstsein auf die Thematik des Textes einzustimmen ist es wichtig, sich klar zu machen, welchen Nutzen die Lektüre bringen soll. Auf der zweiten Stufe verschafft man sich einen Überblick über den Lesestoff, z.B. mittels Titel, Klappentext und Inhaltsverzeichnis. Danach beginnt der eigentliche Leseschritt. Mit einer speziellen Blicktechnik wird der Text in einem gleichmäßigen Rhythmus durchgeblättert und so der Inhalt aufgenommen. Nach einer sogenannten Inkubationszeit, im Idealfall nach einer Nacht, wird das Gelesene mittels besonderer Aktivierungstechniken vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein transportiert.

▸ **diese Informationen drucken**

Kommentare

Was ist Ihre Meinung dazu?