

# Schneller lesen und dabei erst noch mehr verstehen

**ZÜRICH – Die Zeit ist knapp, die Zeitungen, Mails, Protokolle und Bücher türmen sich. Mit der Schnelllese-technik Speed Reading können wir nicht nur doppelt so schnell lesen – wir verstehen auch mehr.**

In der Schule haben wir gelernt, langsam und gründlich zu lesen – und so halten es die meisten von uns immer noch. Um schneller zu lesen, müssen wir vergessen, was unsere Lehrer uns beibrachten. Studien belegen, dass wir beim schnellen Lesen auch besser verstehen. Wenn wir es langsam tun, wird nicht die ganze Gehirnkapazität genutzt – und deshalb schweifen wir immer wieder ab.

Eine wichtige Voraussetzung für schnelleres Lesen ist mehr Vertrauen in die eigene Aufnahmefähigkeit: «Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser», sagt die Speed-Reading-Dozentin Barbara Stauffer-Emch. «Unser Gehirn wählt das Wichtige aus und schliesst

Lücken.»

Was uns stark bremst, ist die Gewohnheit, immer wieder im Text zurückzugehen und etwas nachzulesen. 80 Prozent der so genannten Regressionen sind überflüssig, die anderen 20 Prozent können ebenso aus dem Kontext hergeleitet werden. Auch die Gewohnheit, Wort um

Wort innerlich mitzulesen, hemmt nur das Tempo.

Wenn wir beim Lesen mit einem Stift oder Finger dem Text nachgehen, blicken wir weniger zurück und murmeln nicht ständig mit. Ein weiterer Trick: Statt Wort für Wort lesen wir besser in grösseren Portionen, ideal ist ein Radius von 5 Zentimetern. Wir kön-

nen auch üben, mehrere Zeilen gleichzeitig aufzunehmen. Denn nicht nur eine Landschaft lässt sich mit einem Blick erfassen. Laut Stauffer ist mindestens ein Monat Praxis nötig, um ein Schnellleser zu werden. Doch sie verspricht: «Sie sparen nicht nur Zeit, es macht auch Spass.»

Monica Müller



Statt Wort für Wort sollte man in einem Radius von 5 Zentimetern lesen.

Nicolas Y. Aebi

## SPEED READING

■ RS-training GmbH organisiert Tageskurse im Raum Zürich, die nächsten Daten: 9.9.06 und 11.11.06. Preis: 250 Fr., beim Kauf von 2 und mehr Plätzen: 220 Fr. [www.rs-training.com](http://www.rs-training.com)

■ Weitere Infos: [www.alphaskills.ch](http://www.alphaskills.ch)  
[www.rittersspeedreading.de](http://www.rittersspeedreading.de)

■ Buchtipp: «Garantiert erfolgreich lernen» von Christian Grüning, 29.90 Fr.

■ Software: [www.readfaster.com](http://www.readfaster.com)

## Sechs Leseschritte für Schnellleser

- 1. Leseabsichten klären:** Warum lese ich diesen Text, was will ich wissen?
- 2. Übersicht verschaffen:** Inhaltsverzeichnis resp. Titel

und Zwischentitel lesen.

**3. Passives Lesen:** Den Text überfliegen und dabei auffallende Wörter markieren.

**4. Aktives Lesen:** Jeweils den

ersten Satz eines Abschnitts oder die Zusammenfassungen lesen. Wichtiges anstreichen.

**5. Detaillieren:** Dort genau nachlesen, wo ich mehr wis-

sen will/muss.

**6. «Use it or lose it»:** Das neu erworbene Wissen diskutieren und verwenden, damit es sich setzt.

## SORGENECKE FÜR LEHRLINGE



Ralf Margreiter, Ressortleiter Jugend- und Lehrlingsfragen des KV Schweiz, beantwortet unter [sorgenecke@20minuten.ch](mailto:sorgenecke@20minuten.ch) deine Fragen.

## Ferienkontrolle ist nicht deine Sache kv schweiz sec suisse · sic svizzera

*Schon im April habe ich alle Ferien verbraucht, hauptsächlich um für die LAP zu lernen. Es hat sich gelohnt: Der Lehrabschluss ist geschafft! Aber jetzt habe ich ein etwas blödes Problem.*

*Unser Büro schliesst dieses Jahr (zum ersten Mal übrigens) Ende Juli/Anfang August wegen Betriebsferien. Da mein Lehrvertrag bis Mitte August läuft, müsste ich für die Zeit, in der nicht gearbeitet wird, noch Ferientage beziehen können. Das kann ich aber nicht. Das haben sie Ende Mai gemerkt und mir wurde gesagt, ich müsste die zwei Wochen nach dem Ende meiner Lehrzeit noch anhängen.*

*Anfänglich habe ich nicht gedacht, dass sie das ernst meinen. Aber letzte Woche kam meine Lehrmeisterin zu mir und wollte mit mir die Details fest abmachen. Kann ich mich nicht dagegen wehren?*

Joséphine

Das Gesetz hält als Grundsatz fest: Der Arbeitgeber bestimmt den Zeitpunkt der Ferien. Es ist damit auch die Aufgabe des Lehrbetriebs (und nicht etwa deine eigene), die Ferienkontrolle zu führen.

Dein Lehrbetrieb hat dir den Bezug des ganzen Ferienguthabens bis April gewährt. Für zu viel bezogene (oder zwangsweise zu beziehende)

Ferientage kannst du nichts. Keinesfalls musst du darum diese Zeit nachholen, wenn dein Lehrverhältnis abgelaufen ist. Es gilt das im Lehrvertrag festgeschriebene Ende deiner Lehrzeit, für eine Verlängerung gibt es keinen Grund. Danach bist du frei – auch für ein neues Arbeitsverhältnis. Ein Eingriff in diese Freiheit wäre nicht zu rechtfertigen. Du kannst also dieses «Nacharbeiten» bedenkenlos und ohne Gewissensbisse verweigern. Im Streitfall müsste der Lehrbetrieb gegen dich klagen, und das Arbeitsgericht hätte zu entscheiden.

Ralf Margreiter

## 20 SEKUNDEN

### Tourismus-Strategien

ZÜRICH – Schweiz Tourismus hat in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Tourismus-Verband und der Internationalen Schule für Touristik in Zürich einen Lehrgang in strategischem Management für Destinationen entwickelt. Der praxisnahe Kurs richtet sich an Tourismusfachleute und umfasst sechs Module von je eineinhalb Tagen. Ziel des Kurses ist es, nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. [www.ist-zurich.ch](http://www.ist-zurich.ch)

### Schwimmen für Kleine

UETENDORF – Die Firma «H<sub>2</sub>O Wasser erleben» organisiert Schwimmkurse für Babys und Kleinkinder in den Kantonen Bern, Solothurn, Zürich und Luzern. Rund 30 Kursleiter führen pro Woche über 145 Kurse mit ca. 1200 Babys durch. Alle Kursleiter verfügen über einen Säuglingsnothelferkurs. Die Firma bietet auch einen Ausbildungslehrgang für Interessierte an. [www.wassererleben.ch](http://www.wassererleben.ch)

### Migranten im Beruf

ZÜRICH – Die DVD «Wege zum Beruf» widmet sich dem Thema berufliche Integration von Migranten in der Schweiz. Der Film verfolgt den beruflichen Werdegang von 6 Personen mit Migrationshintergrund und dokumentiert ihre Hochs und Tiefs. Die DVD und das Begleitmaterial geben Tipps für die berufliche Integration. Auf der zugehörigen Website findet sich eine Linksammlung mit vielen nützlichen Informationen. [www.wege-zum-beruf.ch](http://www.wege-zum-beruf.ch)

### Networking & Lobbying

ZÜRICH – Am 4. September findet das SMC-Podium 2006 zum Thema «Mit Networking und Lobbying zum Erfolg?» statt. Der SMC Network Limmattal ist eine Vereinigung von Fach- und Führungskräften und gehört zu Swiss Marketing. Unter anderem werden Thomas Borer-Fielding und Stefan Anghern referieren; im Anschluss findet ein Podiumsgespräch statt. [www.smc-nl.ch](http://www.smc-nl.ch)