

Speed Reading: Schneller lesen und mehr verstehen

ZÜRICH. Täglich wollen zig Mails, Dossiers, Handouts und Fachbücher gelesen werden. Doch woher all die Zeit nehmen? Die Schnelllesetechnik schafft rasch Abhilfe.

Der Bücherstapel beim Bett wird immer höher. «Ich möchte einfach mehr Zeit fürs Lesen haben», sagt Pia. Ihr Problem: Sie liest zu langsam, denn in der Schule hat sie gelernt, sich jedes Wort gedanklich vorzulesen.



Dieses sogenannte Subvokalisieren ist aber der grosse Bremsklotz, denn damit können wir pro Minute höchstens 200 Wörter lesen. «Das Gehirn ist bei diesem Tempo unterfordert und wir haben Zeit, abzuschweifen», sagt Speed-Reading-Dozentin Barbara Stauffer-Emch.

Darum gilt: Geschwindigkeit erhöhen, damit die Gedanken beim Text bleiben. Der Schnellleserekord liegt bei 3850 Wörtern pro Minute. Dafür muss man sich aber von der klassischen Art des Lesens lösen, denn es geht ums Selektionieren: Welche Informationen brauche ich tatsächlich? Ist das klar, verschafft man sich einen Überblick, liest das Inhaltsverzeichnis und sucht beim systematischen Überflug der Seiten nach Schlüsselwörtern. Erst danach geht es ans aktive Lesen, wobei man sich nur Zusammenfassungen und erste Abschnitte von Kapiteln vornimmt.

«Lesen Sie Details nur dort, wo es nötig ist», erklärt Stauffer-Emch. Beim Speed Reading geht es aber auch darum, das Lesetempo grundsätzlich zu erhöhen. «Liest man schneller, füllt das Gedächtnis die Lücken dank Vorwissen und Erwartung», sagt die Expertin. Für mehr Tempo gelte es, das Blickfeld zu erweitern und statt Wort für Wort in grösseren Portionen zu lesen.

SANDRO SPAETH



Für mehr Tempo gilt es, statt Wort für Wort in grösseren Portionen zu lesen. NICOLAS Y. AEBI

20 Sekunden

Superstudi gesucht

CHUR. Für einmal ist nicht Köpfcchen, sondern Bühnentalent gefragt. Noch bis zum 16. Mai können sich Studenten aus Graubünden bewerben. Dann trifft die Jury die Entscheidung, wer an der Finalshow vom 3. Juni performen darf. Dem Gewinner winkt eine Sprachreise nach Oxford.

www.superstudent.htwchur.ch

Geheimnis der Seele

BASEL. Die Vorstellung der Existenz einer Seele hat das abendländische Denken geprägt. Doch welche Bedeutung hat sie heute? Am 19. Mai referiert Prof. Daniel Hell am Basler Forum für Zeitfragen über das Geheimnis der Seele und erörtert die Frage: Was bleibt, wenn alles geklärt ist? www.forumbasel.ch

Schreiben ist Gold

WIEN. «Wer reden kann, macht Eindruck – wer schreiben kann, macht Karriere». Diese Meinung vertritt die Autorin Ulrike Scheuermann in ihrem gleichnamigen Buch. Der Ratgeber versteht sich als Schreibfitnessprogramm für mehr Erfolg im Job. www.lindeverlag.at

Gerechte Steuern?

ZÜRICH. In Zeiten von Abzockerboni und Steuerparadiesen widmet sich der Philosophie-Professor Lutz Wingert am 29. April um 20 Uhr einem höchst aktuellen Thema: Steuern zwischen Gerechtigkeit und Effizienz. www.agenda.uzh.ch

ZU WENIG TEMPO

Die Lesegeschwindigkeit wird um die Hälfte verlangsamt, weil wir ständig unbewusst das Leseverständnis überprüfen. Zurückblicken und «Zweitlesen» ist aber meist unnötig: «In 80 Prozent der Fälle haben wir die Informationen bereits beim ersten Mal aufgenommen», sagt Speed-Reading-Dozentin Barbara Stauffer. Ihre nächsten Kurse: 6. Mai, 17. Juli, 9. September. www.schnelllesen.ch

Sorgenecke für Lehrlinge

Recht auf Ferien für J+S-Kurse?



Andrea Ruckstuhl, Ressortleiter Jugend KV Schweiz.

Ich bin Leiter J+S, 21 Jahre alt, mache eine Zweitlehre als Detailhandelsfachmann und möchte einen fünftägigen Weiterbildungskurs besuchen. Nun verweigert mir mein Lehrbetrieb, diesen unbezahlten Urlaub zu bestätigen, da dies in dieser Firma nicht möglich sei. Darf er das? JAN

Zuerst dies: Ich finde es sehr gut, wenn Lernende als Ausgleich zur Arbeit Sport treiben oder sich freiwillig engagieren. Das tut einem gut, man kann

abschalten, den Kopf lüften. Und es kommt auch dem Betrieb zugute: Nur ausgeglichene Mitarbeitende sind zufrieden und kommen gerne zur Arbeit. In der Sache: Du hast Anrecht auf diesen Urlaub. Da er im OR geregelt ist, ist das Anrecht so verbindlich wie das Anrecht auf das gesetzliche Minimum an Ferien, über das sich Betriebe auch nicht hinwegsetzen können. Auf einen Jugendurlaub von maximal 5 Arbeitstagen pro Jahr haben alle Arbeitnehmenden bis 30 Jahre Anspruch. Vorausgesetzt, sie engagieren sich in leitender Funktion in der ehrenamtlichen Jugendarbeit. Das kann Jugendarbeit im sportlichen, kulturellen, kirchlichen oder politischen Bereich sein. Leitende Funktionen sind zum Beispiel: Lager oder Kurse organisieren oder leiten, einen Jungentreff animieren oder an Weiterbildungen für Leiter/innen teilnehmen. Der Jugendurlaub kann auch tages- oder halbtagesweise bezogen werden.

den bis 30 Jahre Anspruch. Vorausgesetzt, sie engagieren sich in leitender Funktion in der ehrenamtlichen Jugendarbeit. Das kann Jugendarbeit im sportlichen, kulturellen, kirchlichen oder politischen Bereich sein. Leitende Funktionen sind zum Beispiel: Lager oder Kurse organisieren oder leiten, einen Jungentreff animieren oder an Weiterbildungen für Leiter/innen teilnehmen. Der Jugendurlaub kann auch tages- oder halbtagesweise bezogen werden.



den. Er ist unbezahlt – allerdings gibt es Arbeitgeber, die das freiwillige Engagement der Lernenden unterstützen und den Lohn fortbezahlen. Was nun? Ich empfehle dir, deinen Betrieb sowohl auf den Artikel 329e im OR als auch auf die Internetseite Jugendurlaub.ch zu verweisen. Hier findet sich gleich noch das Antragsformular. Ich bin guter Dinge, dass die rechtlichen Grundlagen deinen Chef überzeugen werden. ANDREA RUCKSTUHL