

## Doppelt so schnell lesen und mehr verstehen

Große Papierberge türmen sich Tag für Tag auf den Schreibtischen. Wertvolle Stunden verrinnen, während man sich durch umfangreiche Fachbücher und langatmige Romane kämpft. Und auch für die Zeitung braucht man viel zu viel Zeit. Wie viel könnte man jeden Tag sparen, wenn es gelingen würde, das eigene Lesetempo zu verdoppeln? Sicher viele Stunden. Doch sparen kann man nur, wenn man trotzdem mindestens genauso viel versteht und behält. Wie das funktioniert, erklärt Jonas Ritter in seinem Seminar „Speed Reading“.

### **Speed Reading - Das Konzept**

Das Konzept des Speed Reading klingt ganz einfach. Durch Training steigert man die eigene Lesegeschwindigkeit um mindestens 100% und ist so in der Lage, in der gleichen Zeit die doppelte Menge an Informationen zu erfassen. Alternativ kann man die gleiche Textmenge in der halben Zeit lesen. Endlich hat man wieder genug Zeit jeden Morgen die Tageszeitung zu lesen. Der Zugang zu Fachbüchern und damit zur Weiterentwicklung des eigenen Wissens wird einfacher und die Erarbeitung von neuem Fachwissen geht endlich schneller als bei den meisten anderen Menschen. Doch damit das gelingt, braucht man Training. Speed Reading ist genau wie Autofahren oder Tennisspielen eine psychomotorische Fertigkeit. Hat man sich einmal an die Abläufe gewöhnt, gelingt es ohne große Anstrengung. Richtig Arbeit machen nur die ersten Stunden des Trainings. Doch das ist es wert, wenn man ausrechnet, wie viel Zeit und Mühe man später spart.



### **Speed Reading - Das Seminar**

In seinem 2,5-Tages-Seminar "Speed Reading" erklärt Jonas Ritter den Seminarteilnehmern die wertvolle Lesetechnik von Anfang an. Zunächst lesen alle Teilnehmer einen Text und halten mit Hilfe einer Stoppuhr fest, wie lange sie gebraucht haben. Daraus errechnet sich die Lesegeschwindigkeit in Wörtern pro Minute. Im Durchschnitt liegt diese bei 200, doch auch im Seminar gibt es Ausreißer nach oben und unten. Parallel wird das Textverständnis erfasst. Die Anfangswerte zeigen zugleich, wie weit sich die einzelnen Teilnehmer im Laufe des Seminars gesteigert haben. Doch wie kann das funktionieren? "Ganz einfach" erklärt Ritter. Jeder Mensch hat die Möglichkeit 126 Bit Daten pro Sekunde aufzunehmen. Doch für das normale Lesen werden nur 40 verwendet, während der Rest für Anlenkung und andere Dinge verschwendet wird. Gelingt es weitere 40 Bit auf das Lesen zu fokussieren, hätte man das Tempo bereits verdoppelt. Am ersten Seminartag wechseln Theorie und Praxis in gleich langen Blöcken. Ritter erklärt, motiviert und lässt lesen. Dabei hilft ein Metronom, das die Geschwindigkeit vorgibt. Denn beim Speed Reading darf man die Worte nicht im Kopf mitsprechen, sondern muss die Information visuell aufnehmen. In harmonischer Atmosphäre arbeiten Jonas Ritter und die Teilnehmer bis spät in den Abend an der Lesegeschwindigkeit. Insgesamt fast 30 Stunden Training stehen an diesem Wochenende auf dem Programm. Unterbrochen werden sie von kurzen Pausen, in denen das Tagungshaus Snacks, Getränke und Mahlzeiten reicht.

### **Speed Reading - Die Technik**

Doch was muss man genau tun, um schneller zu lesen? An ein schnelleres Tempo passt sich das Gehirn nur dann an, wenn es sein muss. Genau diese Situation produziert Jonas Ritter mit einem einfachen Mittel. Ab sofort liest man mit Hilfe eines Stiftes, der die Zeilen im gewünschten Tempo abstreicht. Die Augen folgen dem Stift im vorgegebenen Tempo und das Gehirn versucht möglichst viel vom Text zu verstehen. Die visuelle Führung mag am Anfang ungewohnt sein, funktioniert nach einigen Stunden Training aber sehr gut. Während man am Anfang ausschließlich die Geschwindigkeit erhöht und das Textverständnis leidet, kommt dieses später wieder. Im weiteren Verlauf des Seminars unterscheidet Ritter zwischen Verständnis-Lesen, bei dem man dem Inhalt des Textes gerade noch folgen kann, und Trainings-Lesen, bei dem man die eigene Aufnahmefähigkeit überfordert und damit trainiert. Um das eigene Tempo weiter zu steigern empfiehlt Ritter, sich bei Sachtexten von dem Wunsch nach absoluter Perfektion zu verabschieden und gemäß der 80:20-Regel, die besagt, dass wir 80% des Wissens in 20% der Zeit erlangen können, im Schnelldurchgang zu lesen. Wie gut das funktioniert zeigt eine der vielen praktischen Übungen im Seminar. Von zwei Sachbüchern sind nur rund 25% des Textes markiert. Wer nur diesen Teil des Buches liest, hat jedoch alle wesentlichen Aussagen verstanden. Um das Textverständnis weiter zu steigern, muss man die eigene Konzentration stärken. Dabei hilft Ritter den Seminarteilnehmern durch die Vorstellung entsprechender Modelle. Wie gut die sind, zeigt Ritter gleich vor Ort. 50 willkürlich ausgewählte Begriffe werfen die Teilnehmer nacheinander in den Raum. Ritter hört zu, merkt sich die Begriffe und kann sie auch nach Stunden noch perfekt wiedergeben. Das gelingt den Teilnehmern auch nach den 2,5 Tagen noch nicht mit 50 Begriffen, aber 20 haben die meisten inzwischen gespeichert. Und ihr Lese-Tempo haben am letzten Tag alle verdoppelt. Aus 140 Wörtern sind 300 geworden, aus 480 1.100. Das Ritter Speed Reading Seminar beweist eindrucksvoll, dass im menschlichen Gehirn ein großes Potential steckt, das darauf wartet, geweckt zu werden. Zum Preis von 290 Euro zzgl. Tagungspauschale für Getränke, Snacks, Kaffeepausen, Frühstückbuffets, Mittagmenüs und Abendessen kann man bei Jonas Ritter das eigene Lesepotential entdecken und in Schwung bringen. Wie überzeugt Ritter von seiner Technik ist, zeigt die Geld-zurück-Garantie. Wer bis zum Mittag des dritten Seminartages noch nicht doppelt so schnell liest wie am Anfang, erhält sein Geld zurück.