

**Schneller Lesen  
und trotzdem  
Mehr behalten – Den Überblick bewahren – Ausgeglichen sein**

*„Speed-Reading“ – „Photo-Reading“*

**Die Grundlagen:**

**PhotoReading - Eine kurze Einführung - praxisorientiert**

- Das Ziel der Methode war es, der Informationsflut, der man täglich begegnet, Herr zu werden.
- Gängige Schnell-Lese-Methoden brachten nur unbefriedigende Ergebnisse, besonders im Behaltensgrad.
- Die PhotoReading-Technik ermöglicht Lesegeschwindigkeiten von bis zu 25.000 Worten pro Minute bei einem sehr hohen Verständnisgrad.
- Die PhotoReading-Technik kann recht schnell von jedem erlernt werden.
- Sie bedarf jedoch der ständigen Übung – im praktischen Alltag ...

**Es gibt beim PhotoReading 5 Schritte:**

- Vorbereitung
- Überblick
- PhotoReading
- Aktivierung
- RapidLesen

Die Schritte im Einzelnen:

## 1. Vorbereitung

- Für die richtige Einstimmung ist eine gründliche Vorbereitung erforderlich.
- Das wichtigste ist, sich von den Vorstellungen des herkömmlichen Lesens zu lösen und sich auf die PhotoReading-Technik einzulassen.
- Anfangs werden noch Zweifel und Ängste die Anwendung der Technik erschweren.
- Mit zunehmender Übung werden Sie aber Zutrauen zum PhotoReading gewinnen.
- Versuchen Sie, PhotoReading als Spiel zu verstehen.
- Dieses Spiel birgt die phantastische Möglichkeiten einer neuen Methode, die es zu entdecken gilt.
- Nehmen Sie sich für das PhotoReading genügend Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind.
- Halten Sie einen Stift und Notizpapier bereit.
- Legen Sie den Lesestoff, z.B. ein Buch, vor sich auf einen Tisch. Achten Sie darauf, dass ihr Arbeitsplatz ausreichend beleuchtet ist.
- Stellen Sie fest, welches Thema das Buch hat und welchen Nutzen Sie sich vom Inhalt des Buches versprechen.
- Dadurch erfährt Ihr Unterbewusstsein von der Bedeutung des Buches.
- Wenn Sie sich diese Bedeutung klargemacht haben, beginnen

Sie, sich zu entspannen.

- Schließen Sie dazu die Augen und lassen Sie Ihre Gedanken frei fließen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Zeitpunkt richtig ist, geht es los.
- Zählen Sie abwärts von 10 bis 1.
- Bei jedem Schritt fühlen Sie, wie Sie ruhiger und entspannter werden.
- Ihr Atem wird ruhiger und gleichmäßiger.
- Wenn Sie bei 1 angekommen sind, denken Sie an etwas wunderschönes, z.B. an einen Sonnenuntergang oder ein schönes Erlebnis aus Ihrer Vergangenheit.
- Diese Entspannungstechnik führt Sie in den Alpha-Zustand; das ist ein entspannter Zustand erhöhter Wachheit, bei dem man besonders gut lernen kann.
- Machen Sie sich nochmals klar, warum Sie das vor Ihnen liegende Buch unbedingt lesen wollen und öffnen Sie die Augen.

## 2. Überblick

- Der nächste Schritt besteht darin, einen **Überblick** über das Buch zu bekommen.
- Lesen Sie dazu den Titel des Buches, die Umschlagseiten und das Inhaltsverzeichnis.
- Wenn eine Kurzbiographie des Autors abgedruckt ist, lesen Sie auch diese, auch wenn Sie es normalerweise vielleicht nicht tun.
- Machen Sie sich auf diese Weise mit dem Buch (oder einem anderen Text) vertraut.
- Blättern Sie das Buch zügig von vorn bis hinten durch.
- Dabei werden Ihnen bestimmte Worte auffallen, z.B. weil sie häufig auftauchen oder weil sie fett oder kursiv gedruckt sind.
- Notieren Sie sich diese sogenannten **Triggerworte**.
- Auf diese Weise wird das **Unterbewusstsein** für diese Worte **sensibilisiert**.
- Wenn Sie damit fertig sind, lesen Sie nochmals Ihre Notizen durch.
- Versuchen Sie, den Inhalt des Buches in **zwei bis drei kurzen Sätzen zu formulieren**.

### 3. PhotoReading

- Nun beginnt das eigentliche PhotoReading.
- Entspannen Sie sich und sorgen Sie für eine entspannte Sitzhaltung.
- Legen Sie das Buch (oder den Text) so vor sich hin, dass Sie bequem lesen können.
- Halten Sie es aber noch geschlossen.
- Schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie sich.
- Atmen Sie dabei tief und lassen Sie Ihre Gedanken fließen.
- Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten eine Apfelsine in der Hand.
- Versuchen Sie, die Apfelsine in Ihrer Hand zu spüren und ihren Duft zu riechen.
- Können Sie sich an den Geschmack einer Apfelsine erinnern?
- Nehmen Sie die Apfelsine und bewegen Sie sie zu Ihrem Hinterkopf.
- Lassen Sie die Apfelsine nun los.
- Da es sich um eine „virtuelle“ Apfelsine handelt, stellen Sie sich vor, dass sie fest an Ihrem Hinterkopf bleibt.
- (Dies ist Ihr zukünftiger Wahrnehmungspunkt)
- Jetzt kann es losgehen.
- Öffnen Sie Ihre Augen und blättern Sie zur ersten Seite des Buches.

**Für das PhotoReading gibt es mehrere Möglichkeiten:**

**Methode A:**

- Lesen Sie das Buch als wäre es ein "Stereogramm".
- Dazu schauen Sie durch das Buch hindurch, das heißt Sie versuchen einen Punkt zu fixieren, der weit hinter dem Buch (oder dem Text) liegt.
- Wenn Sie den richtigen Blick eingestellt haben, werden Sie die Buchstaben **nicht mehr scharf sehen** können.
- Stattdessen erscheint eine Art **dritte Seite** in der Mitte des Buches, die deutlich schmaler ist als die normalen Buchseiten.
- Versuchen Sie, diesen Blick während des ganzen PhotoReading-Schritts beizubehalten.

Oder:

## Methode B.

- Versuchen Sie, sich ein Kreuz über der Buchseite vorzustellen, das in den Ecken des Buches endet.
- Versuchen Sie dabei, **stets alle vier Ecken und die Buchmitte** im Blick zu haben.
- Auch bei dieser Möglichkeit werden Sie die Buchstaben **nicht** scharf sehen können.
- Blättern Sie **mit dem eingestellten** Blick das gesamte Buch Seite für Seite durch.
- Versuchen Sie dabei, eine **gleichmäßige Geschwindigkeit** zu halten.
- Es empfiehlt sich, anfangs **alle zwei bis drei Sekunden** umzublättern.
- Später können Sie die Geschwindigkeit variieren und an Ihre Bedürfnisse anpassen.
- Während Sie umblättern sollten Sie Ihr Bewusstsein ablenken, z.B. indem Sie z.B. ein kurzes Gedicht oder eine motivierende Formel immer wieder aufsagen, oder sich einen Text auf CD anhören.
- Ziel dieses Vorgehens: **Strikt zu verhindern, dass sich das Bewusstsein mit dem Lesestoff beschäftigt.**
- Denn: Der Text soll (**nur**) vom Unterbewusstsein aufgenommen werden – eben: **Nicht lesen**, sondern PhotoLesen
- Bleiben Sie beim Blättern weiterhin entspannt und konzentriert.
- Am Ende des Buches angekommen, sollten Sie sich zunächst entspannen und für das erfolgreiche Lesen beglückwünschen.

- Sagen Sie zu sich selbst, wie gespannt Sie darauf sind, den Inhalt in Ihr **Bewusstsein** zu integrieren.
- Stellen Sie sich noch **keine** Fragen über den Inhalt.
- Denn: Zu diesem Zeitpunkt können Sie **bewusst noch n i c h t s** darüber wissen.
- Sie sollten sich aus diesem Grund zunächst mit etwas anderem beschäftigen.
- Das Gehirn benötigt eine sogenannte **Inkubationszeit** von **mindestens** einer Stunde, um das Gelesene zu verarbeiten.
- Besser ist es, bis zum nächsten Tag zu warten.

## 4. Aktivierung

- Nach dem PhotoReading weiß Ihr **Bewusstsein** noch nichts über den Inhalt des gelesenen Buches.
- **Das ist normal.**
- Denn: Die Informationen wurden **nur** in das **Unterbewusstsein** aufgenommen, das sie dann **selbständig** verarbeitet.
- Der nächste Schritt besteht nun darin, die Informationen **aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu holen**, um sie tatsächlich nutzbar zu machen.
- Dieser Schritt heißt Aktivierung und es gibt **verschiedene Techniken** dafür, unter anderem die folgende:
- Zunächst sollten Sie sich wieder entspannen.
- Im **entspannten Zustand** beginnen Sie dann damit, sich wiederum Fragen über den Lesestoff zu stellen.
- Dann überfliegen Sie den ganzen Text in zügigem Tempo, indem Sie Ihre Augen **entlang der Mitte der Seiten** nach unten bewegen.
- Wenn Sie eine Stelle besonders anzieht, lesen Sie sie genauer.
- **Widerstehen Sie aber der Versuchung, den Text ganz zu lesen.**
- Versuchen Sie nun, alles aufzuschreiben, was Ihnen zum Titel oder Thema des Buches einfällt.
- Am besten entwickeln Sie zu diesem Zweck ein **Mind Map**, denn damit werden **beide Gehirnhälften gleichermaßen** genutzt und das Gehirn wird zu Assoziationen angeregt.

- Investieren Sie in diese Notizen oder in die Mind Map **nicht viel mehr als 10 Minuten**.
- Spielen sie jetzt ein wenig mit Ihrem Buch, strengen Sie sich dabei aber nicht an.
- Stellen Sie sich **Fragen** über den Inhalt und schlagen Sie gegebenenfalls nach.
- Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen Hinweise geben, wo die gewünschten Informationen zu finden sind.
- Vermeiden Sie auf **jeden Fall** angestregtes Nachdenken - auch dieser Teil sollte entspannt ablaufen.

## 5. RapidLesen

- Das RapidLesen gibt Ihnen die Möglichkeit, **weitere Details** des Texts in Ihr Bewusstsein zu holen.
- Auf diese Weise erhöhen Sie Ihr Verständnis für den Inhalt noch weiter.
- Lesen Sie dazu den Text **schnell von Anfang bis Ende durch ohne anzuhalten.**
- Lesen Sie in einer Geschwindigkeit, die Ihnen angemessen vorkommt, ohne Druck, aber auch **nicht so langsam wie sonst.**
- Sie können die Lesegeschwindigkeit variieren und z.B. bekannte Absätze zu überfliegen, während Sie Stellen, die neue Informationen enthalten genauer lesen.

## Weitere Tipps und Hinweise zum PhotoReading

- Manchmal ist es nützlich, das Buch nach dem PhotoReading-Schritt umzudrehen und auf dem **Kopf stehend** nochmals durchzublättern.
- Diese Technik **aktiviert das Unterbewusstsein noch stärker**, da das Bewusstsein mit dem auf dem Kopf stehenden Text nichts anfangen kann.
- Wenn Sie wollen, können Sie das Buch nochmals in normaler Position, aber diesmal **von hinten nach vorn** durchblättern.
- Während des **PhotoLesens** kann auch langsame Entspannungsmusik (klassische Musik, Meditationsmusik, o.ä.) helfen, das Gehirn im Alpha-Zustand zu halten.
- In diesem Zustand funktioniert das Lernen besonders gut.
- PhotoReading erfordert **regelmäßige** Übung.
- Letztlich werden Sie aber mit der PhotoReading-Methode eine Menge Zeit einsparen und Sie können mehr Lesestoff verarbeiten (lesen **und** behalten!).

## Zusammenfassung:

### Schritt 1: - Einstimmen

- Bestimmen Sie eine klare Absicht für Ihr Lesen.
- Stellen Sie den idealen inneren Lernzustand her.
- Das ist ein Zustand entspannter Wachheit.

### Schritt 2: Überblick

- Führen Sie für Ihr Lesematerial einen Überblick durch.
- Entnehmen Sie dem Text „Trigger-Worte“
- Rückblick auf die Informationen, die Sie entdeckt haben, und bestimmen Sie Ihr Ziel für das weitere Vorgehen.

### Schritt 3: PhotoLesen

- Bereiten Sie sich zum PhotoLesen vor.
- Stellen Sie den Alpha-Zustand her.
- Affirmieren Sie ihre persönlichen Fähigkeiten und das Ziel, das Sie mit diesem Material erreichen wollen.
- Stellen sie den PhotoFokus-Zustand her, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit in einen Punkt konzentrieren (sog. Apfel-Technik) und die „Blip-Seite“ sehen.
- Bewahren Sie einen stabilen Zustand, während Sie die Seiten umblättern und die Photo-Reading-Formel sagen.
- Affirmieren Sie beim Abschluss die Wirkung, die die Information gehabt hat, sowie die Fähigkeit, diese Information zu aktivieren.

## Schritt 4: Aktivieren

- Warten Sie nach dem Überblick und dem PhotoLesen einige Minuten oder noch besser bis zum nächsten Tag, bevor Sie das Material aktivieren.
- Das ist eine notwendige **Inkubationszeit**.
- Innere Befragung.
- Stellen Sie sich Fragen über das Material, das Sie photogelesen haben.
- Damit beginnt die Aktivierung.
- Überfliegen Sie Stellen, die Sie anziehen.
- Bewegen Sie Ihre Augen schnell entlang der Mitte der Seite nach unten, um große Teile des Textes in Ihr Bewusstsein zu bringen.
- Tauchen Sie in den Text ein, um ausgewählte Stellen zu lesen und Antworten auf spezifische Fragen zu finden.
- Der ideale Bewusstseinszustand für die Aktivierung ist ein Zustand, in dem Sie subtile Signale aus der Peripherie Ihrer Wahrnehmung bemerken können.
- Legen Sie ein Mind Map der wichtigsten Ideen an.
- Probieren Sie andere Formen der Aktivierung, die multiple Intelligenzen ansprechen, wie z.B. Diskussionen, Träume, etc.

## Schritt 5: RapidLesen

- Gehen Sie schnell durch den Text und lesen Sie bequem von Anfang bis Ende, ohne anzuhalten.
- Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen.
- Verändern Sie Ihre Lesegeschwindigkeit je nach Komplexität und Bedeutung des Materials.

Literatur-Hinweise: P.Scheele, PhotoReading (Herr Scheele ist der Entwickler dieser Methode)