

ERFOLGREICH MIT DER INFORMATIONENSLUT UMGEHEN

Lesen Sie jede schriftliche Information, die Sie erhalten? Oder werfen Sie manche ungelesen weg, haben dabei aber ein schlechtes Gewissen? Und wenn Sie Informationen wegwerfen, wie sind Sie sicher, dass Sie nicht eine wichtige Information verpassen?

Wie viele Bücher warten auf Ihrem Nachttisch darauf, gelesen zu werden? Und wenn Sie ein Buch lesen, lesen Sie es dann von Anfang bis Ende, immer darauf bedacht, ja alles im Gedächtnis zu behalten? Und wie viele "angelesene" Bücher, die Sie später fertig lesen wollen, stehen in Ihrem Büchergestell?

Wie kommt es, dass wir alle diese Situationen kennen?

Wir leben im Informationszeitalter – und der Information wird heute eine enorme Bedeutung beigemessen. Das Resultat ist, dass wir überfordert sind und buchstäblich von der Informationsflut überschwemmt werden. Und während die Informationsexplosion weitergeht, wird unsere Fähigkeit, damit umzugehen, vernachlässigt. Wir müssen heute nicht mehr Fakten lernen, sondern neue Wege finden, Informationen zu verarbeiten, d.h. neue Wege, unsere natürlichen Fähigkeiten zum Lernen, Denken, Erinnern, zur Kreativität und Problemlösung zu nutzen.

Hier setzt FlowReading an: Es handelt sich nicht nur um Schnell-Lesetechniken, sondern um ein ganzheitliches Lern-System. FlowReading beruht auf aktuellen Erkenntnissen der Gehirnforschung, der Pädagogik und der Psychologie. Es enthält, unter anderem, Elemente des Schnell-Lesens, des fotografischen Lesens, sowie anderer ganzheitlicher Methoden wie NLP, Suggestopädie, Kinesiologie (Brain Gym).

Wenn wir alles lesen würden, was uns zuflattert, würden wir ca. 20 Stunden pro Tag benötigen, um alles zu lesen. Tatsächlich investieren wir knapp eine halbe Stunde.

Wie selektieren Sie, was Sie lesen und was nicht? Dazu müssen Sie zuerst wissen, was sie wissen wollen. Wenn Sie in einen Supermarkt gehen und nicht wissen, was Sie einkaufen wollen, wird Ihnen die Auswahl aus den ca. 60'000 Artikeln wesentlich schwerer fallen, als wenn Sie genau wissen, dass Sie heute Abend einen „Coq au vin“ für vier Personen kochen wollen. Nicht wissen, was Sie wissen wollen, verursacht Stress. Deshalb kann die erste Frage nur sein: „Wozu brauche ich folgende Information?“ Wenn Sie dann den Text einmal überflogen haben, können Sie entscheiden, ob die Information für Sie relevant ist – oder nicht. Im zweiten Fall ist die Antwort einfach: Werfen Sie sie sofort weg! Scheint sie *für Sie* wichtig zu sein, entscheiden Sie, wie Sie an diesen Text herangehen. Reicht ein globales Verständnis? Oder brauchen Sie ein vertieftes Wissen einzelner Informationen aus dem Text? Oder müssen Sie sogar - in ganz seltenen Fällen - den ganzen Text total verstehen? Je nach Antwort, gehen Sie anders an den Text heran. Anstatt wie bisher jeden Text in gleichbleibendem Tempo Wort für Wort und Zeile für Zeile zu lesen, variieren Sie Ihren Leseansatz und Sie passen Ihre Lesegeschwindigkeit flexibel Ihrem Ziel an: Sie lesen den Text entweder wie ein „Delphin“ – bewährte Schnell-Lesetechniken erlauben es Ihnen mehr oder weniger schnell durch den Text zu schwimmen. Oder Sie lesen den Text wie ein „Adler“ – mit erweitertem Blickfeld durchscannen Sie den Text und tauchen nur an den für Sie relevanten Stellen in den Text hinein. Oder Sie erfassen die Textseite auf *einen* Blick – FlowRead. Das ermöglicht es Ihnen, Ihre durchschnittliche Lesegeschwindigkeit von ca.

200-250 Wörtern pro Minute zu verdoppeln, zu verdreifachen oder gar bis zu 25'000 Wörter pro Minute zu steigern.

Viele Leute denken, wir lesen "mit den Augen". Weit gefehlt. Die meisten von uns hören sich beim Lesen innerlich mitsprechen. Das verlangsamt den Leseprozess enorm und begrenzt die Höchstgeschwindigkeit mehr oder weniger auf das Sprechtempo. Zudem entspricht dieses auditive Lesen in seiner linearen, sequentiellen Struktur in keiner Weise unserem zu viel komplexeren Aufgaben fähigen Gehirn, das sich bald zu langweilen beginnt und in Gedanken abschweift. Und schon wissen wir nicht mehr, was wir gelesen haben. Wir kehren an den Anfang des Abschnitts zurück, und lesen den Abschnitt ein zweites Mal, eventuell gar ein drittes Mal. Spätestens hier beginnen wir uns über unsere schlechte Konzentration zu beklagen, und nehmen uns vor, uns von jetzt an besser zu konzentrieren - ohne genau zu wissen, wie wir das bewerkstelligen sollen. Dabei verkrampfen wir uns meistens noch mehr, und sind bereits mitten drin im Teufelskreis.

Lesen Sie "mit dem Gehirn", um das zu vermeiden. Das ist viel schneller, denn es beinhaltet auch visuelle Elemente. Sie erweitern Ihr Blickfeld und nehmen mehrere Informationen gleichzeitig auf. "Mit dem Gehirn" lesen beinhaltet noch mehr: Sie nutzen auch unbewusste Mechanismen zur Informationsaufnahme.

Sie haben es bereits gemerkt. Lesen beinhaltet weit mehr als nur "Lesen". Lesen ist eine Einstellung.

Lesen ist ein aktiver Lern-Prozess: Information aufnehmen – in bestehendes Wissen integrieren – speichern – erinnern – anwenden. Deshalb gehört zum Lesen immer auch eine „Aktivierung“ des Gelesenen. Wie sonst wollen Sie die Information bewusst und aktiv im richtigen Moment präsent haben? Eine der effektivsten Methoden ist das Mind Mapping – Sie setzen sich aktiv mit dem Lesestoff auseinander, fassen zusammen, strukturieren die für Sie wichtigen Informationen, verbinden sie und haben einen Überblick.

Entscheidend beim Lesen ist, dass Sie sich in einem optimalen Lernzustand - im Flow - befinden, d.h. körperlich entspannt und geistig aufmerksam und aufnahmebereit sind. Und wenn Ihnen das Ganze dann auch noch Spass macht, sind Sie sicher, dass Sie auf dem richtigen Weg sind und bereits angefangen haben, Informationen entspannter und schneller zu selektieren und aufzunehmen, und somit ihre Zeit- und Arbeitsorganisation zu verbessern.