

**Herausgegeben von Nicole Jekel**

**Speed Reading für  
Controller und Manager**

**WILEY**

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

# Inhaltsverzeichnis

**Geleitwort** 5

**Vorwort** 7

**Abkürzungsverzeichnis** 13

**Notationskonzept** 17

## **Kapitel 1**

**Einleitung** 19

- 1.1 Was erreichen Sie mit Speed Reading? 21
- 1.2 Was sagen erfolgreiche Speed Reader? 26
- 1.3 Was unterscheidet Speed Reading von dem klassischen Lesen?
- 1.4 Welche klassischen Vorurteile gibt es gegen Speed Reading?
- 1.5 Wer hat dieses Buch geschrieben? 39
- 1.6 Wie sollten Sie dieses Buch lesen? 48
- 1.7 Zusammenfassung 50

## **Kapitel 2**

**Ermitteln Sie Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit** 51

- 2.1 Erste Speed-Reading-Erklärung 52
- 2.2 Text 1: Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit 53
- 2.3 Ihre Zieldefinition 72
- 2.4 Zusammenfassung 77

### **Kapitel 3**

#### **Stufe I: Speed-Reading-Basisübungen für**

##### **Speed-Reading-Starter 79**

- 3.1 Text 2: Leseziel setzen, Ablegen des Vokalisierens und  
Zurückspringens 80
- 3.2 Text 3: Methoden zum Steigern der Konzentration 96
- 3.3 Text 4: Trennung Unwichtiges von Wichtigem 111
- 3.4 Text 5: Geschwindigkeitsgefühl erfahren mit dem Metronom 125
- 3.5 Zusammenfassung 149

### **Kapitel 4**

#### **Stufe II: Schneller Lesen für Fortgeschrittene 353**

- 4.1 Text 6: Geschwindigkeit weiter steigern mit dem Metronom 352
- 4.2 Text 7: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte I 160
- 4.3 Text 8: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte II/  
Klammergriff 183
- 4.4 Text 9: Turbo-Geschwindigkeit durch Seitenmonitoring 397
- 4.5 Text 10: Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit nach neun  
Leseproben 211
- 4.6 Überprüfung Ihrer Zieldefinition nach zehn Leseproben 220
- 4.7 Zusammenfassung 223

### **Kapitel 5**

#### **Stufe III: Ein Buch mit dem Lesemanagement**

##### **in 45 Minuten lesen 223**

- 5.1 Effektivitäts-Frage: Die richtigen Texte lesen 223
  - 5.1.1 Prioritätenliste 223
  - 5.1.2 Eisenhower-Methode 224
  - 5.1.3 Leseziel setzen 226
- 5.2 Effizienz-Frage: Texte lesen mit der erweiterten SQ3R-Methode 228
  - 5.2.1 Survey: Ziel setzen, Einstimmen, Text überfliegen,  
Text scannen 229
  - 5.2.2 Question: Fragen an den Text stellen 235
  - 5.2.3 Read: Text überfliegend lesen, Antworten auf  
Fragen finden 237

5.2.4 Recite: Relevantes als Mindmap notieren	238
5.2.5 Review: Klammergriff-Lesen, Mindmap vervollständigen	240
5.2.6 SQjR-Methode im Überblick	241
5.3 Zusammenfassung	242

## **Kapitel 6**

### **Übungstexte** 243

6.1 Text 11/Übungstext 1: Ermitteln Sie Ihre aktuelle Lesegeschwindigkeit	246
6.2 Text 12/Übungstext 2: Ziel setzen, Ablegen des Vokalisierens und Zurückspringens	255
6.3 Text 13/Übungstext 3: Methoden zum Steigern der Konzentration	265
6.4 Text 14/Übungstext 4: Trennung Unwichtiges von Wichtigem	274
6.5 Text 15/Übungstext 5: Geschwindigkeitsgefühl erfahren mit dem Metronom	283
6.6 Text 16/Übungstext 6: Geschwindigkeit weiter steigern mit dem Metronom	292
6.7 Text 17/Übungstext 7: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte I	302
6.8 Text 18/Übungstext 8: Blickspanne erweitern mit der Lesekarte II/Klammergriff	312
6.9 Text 19/Übungstext 9: Turbo-Geschwindigkeit durch Seitenmonitoring	321
6.10 Text 20/Übungstext 10: Abschließende Ermittlung Ihrer Lesegeschwindigkeit	330
6.11 Abgleich Ihrer Zieldefinition	340
6.12 Zusammenfassung	342

## **Kapitel 7**

### **Tägliches Zehn-Minuten-Speed-Reading-Training** 345

## **Kapitel 8**

### **Übungen auf einen Blick zum Speed Reading** 349

<b>Anhang: Speed-Reading-Hintergrund</b>	355
Historische Entwicklung des Lesens	360
Informationsexplosion in einer Wissensgesellschaft	363
Studien, die die Wirksamkeit der Speed-Reading-Methode belegen	365
Zukünftige Zeitersparnis durch Speed Reading	380
<b>Persönliches Fazit</b>	381
<b>Nachwort</b>	383
<b>Literaturverzeichnis</b>	385
<b>Über die Herausgeberin</b>	395
<b>Sachregister</b>	397
<b>Lesezeichen</b>	399