

Inhalt

Vorwort	7
Dank	9
Einleitung	11

Teil 1 Erkennen und entwickeln Sie Ihre
Schnellese-Fähigkeiten 27

1 Eine neue, revolutionäre Definition des Lesens	29
2 So steuern Sie Ihre Augenbewegungen	51
3 Schaffen Sie ein geeignetes Speed-Reading-Umfeld	79
4 Nehmen Sie Ihre Augen an die Hand	87
5 Erweitern Sie Ihr visuelles Wahrnehmungsvermögen	105

Teil 2 Die wichtigsten Speed-Reading-
Techniken 121

6 Blitzschnelles Durchsehen und Überfliegen	123
7 So kommt man Absätzen auf die Spur	131
8 Neun verschiedene Speed-Reading- Methoden mit Lesehilfen	135
9 Beschleunigen Sie Ihren Leserhythmus	161

Teil 3	Überwinden Sie Ihre Lese Probleme	177
	10 Häufige Probleme erkennen und beheben	179
	11 So verbessern Sie Ihre Konzentration und Ihr Textverständnis	189
Teil 4	Speed Reading für Fortgeschrittene	197
	12 Vorschau: Ihr geistiger Erkundungsflug	199
	13 Entwickeln Sie einen fantastischen Wortschatz	203
	14 Schnelllesen und variables Lesen von literarischen Werken und Gedichten	229
	15 Print- und Online-Medien richtig lesen	249
	16 Schlusswort: Mit Siebenmeilenstiefeln in die Zukunft	275
	Anhang 1: Auflösungen der Selbsttests	277
	Anhang 2: Auflösungen der Wortschatzübungen	280
	Anhang 3: Fortschrittsdiagramm	284
	Fortschrittstabelle	285
	Anhang 4: Wichtige Webseiten	287
	Register	291