



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

SELBSTMANAGEMENT

ALLE MITARBEITENDEN



SPEED READING

Informationen schneller aufnehmen und verarbeiten

WURUM ES GEHT

Die Informationsfülle und die damit verbundene zeitliche Belastung nehmen zu. Damit steigt das Bedürfnis, Informationen schneller verarbeiten zu können. Eine wichtige Grundlage hierfür ist die Einschätzung der Wichtigkeit der Informationen und damit des Tiefgangs, mit dem sie durchgesehen und aufgenommen werden sollen. Bei der Aufnahme der Informationen geben Schnellessetechniken eine wichtige Unterstützung. Ausgehend von den jeweiligen Leseabsichten lässt sich über die Ausrichtung der Augenbewegungen trainieren, größere Textbereiche in den Fokus zu nehmen und wichtige Kernbotschaften zu erkennen. Hierzu braucht es Kenntnis dieser Techniken und Übung. Deshalb stehen praktische Übungen zu Schnellessetechniken im Vordergrund des Seminars.

ZIEL DES SEMINARS

Verschiedene Schnellessetechniken vorstellen und mit vielen praktischen Übungen ausprobieren und einüben.

INHALTSÜBERSICHT

- Wie unsere Augen visuelle Informationen aufnehmen
- Wie unser Gehirn visuelle Informationen weiterverarbeitet und speichert
- Wie ich durch Kontrolle der Augenbewegungen den Lesefokus erweitere
- Mit welcher Leseabsicht ich an den Text herangehe
- Welche Schnellessetechniken die Informationsaufnahme erweitern
- Welche Schnellessetechnik am besten zu mir passt
- Wie ich durch verschiedene Lesegänge meine Leseeffizienz erhöhe
- Wie ich meine Grundgeschwindigkeit steigern
- Wie ich meine Maximalgeschwindigkeit erhöhe
- Wie ich aus den aufgenommenen Informationen Gedankenlandkarten erstelle
- Wie ich konzentriert lese und gleichzeitig mit meinem Energieaufwand haushalte
- Wie ich Schnellessetechniken in meinen Berufsalltag integriere