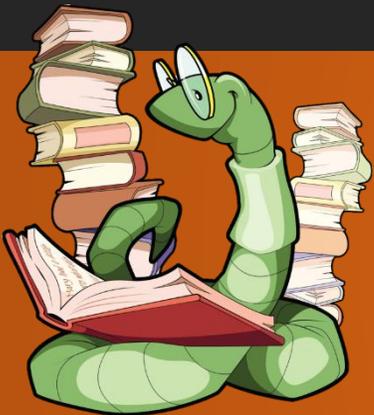


Motion Reading®

**Schneller lesen
Wissen aufsaugen
Mehr behalten**



Motion Reading®



Fühlen Sie sich manchmal gestresst von der Informationsflut?

Im Durchschnitt:
2 Stunden
berufliches Lesen pro Tag

Bei einer Verdoppelung der Lese-Effizienz
sparen Sie sich viel Zeit:

1 Stunde pro Tag

5 Stunden pro Woche

230 Stunden pro Jahr

29 Arbeitstage im Jahr

gewinnen Sie, wenn Sie Ihre Lese-Effizienz verdoppeln.

Das sind 6 Arbeitswochen!

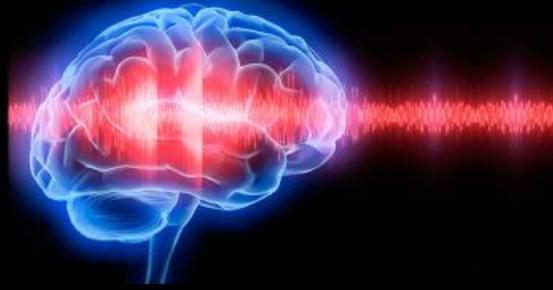


Vielleser: Studien haben verblüffende positive Effekte ermittelt. Sogar die Lebenserwartung steigt bei Menschen, die viel lesen, um 2 Jahre.



Das limbische System entscheidet, was relevant für uns ist. Danach werden die Impulse ans Großhirn gesendet und das bewusste Denken startet. Bilder und Gefühle werden schnell als relevant eingestuft.

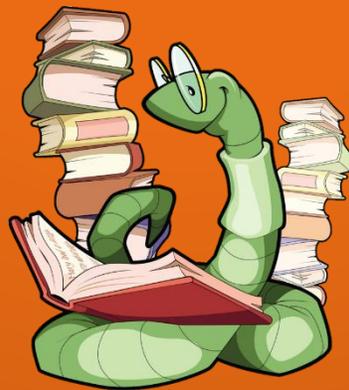
YouTube:



Alpha Waves
Binaurale Beats

Wenn das Gehirn entspannt ist, werden Lerninhalte leichter aufgenommen. Für schnelleres Lesen ist es wesentlich, sich zu entspannen. Eine Hilfe dafür bietet Musik mit bestimmten Frequenzen.

Motion Reading®





Ziel



Effizienz-
Check



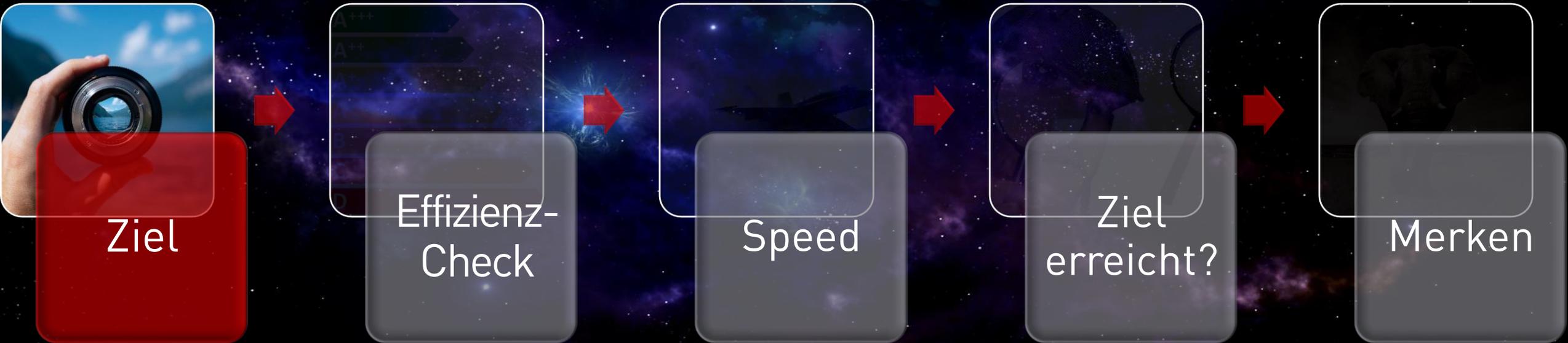
Speed



Ziel
erreicht?

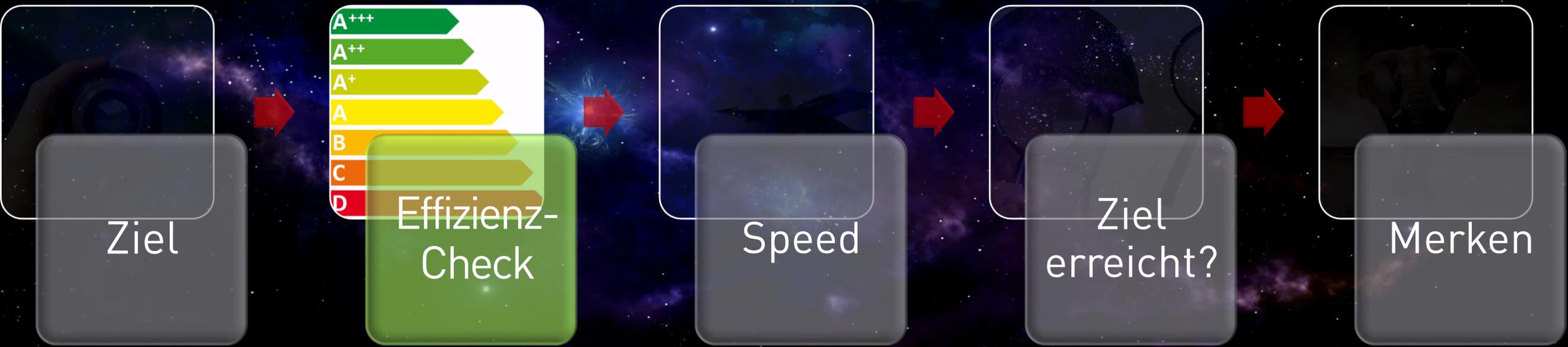


Merken





Zielgerichtetes Lesen beschleunigt die
Lese­geschwindigkeit ganz automatisch.





Bei jedem technischen Gerät wird geprüft, ob es energieeffizient ist. Mit Lesen verbringen wir enorm viel Zeit und sollten ebenfalls prüfen, ob unser limbisches System die Informationen als relevant einstuft.

Wenn das nicht der Fall ist, schweifen die Gedanken ab oder der Stoff wird nicht richtig aufgenommen. Das ist Zeitverschwendung.



Arbeitsblatt Effizienz-Check

Ziel der Übung: Finden Sie heraus, ob ein Buch für diesen Moment Ihrem Leseziel dient oder nicht. Wenn es Ihrem Ziel nicht dient, wäre es ineffizient und Zeitverschwendung, sich jetzt damit zu beschäftigen.

Die Übung funktioniert nur, wenn Sie sie ausprobieren. Auch wenn es Ihnen vielleicht sehr seltsam vorkommt, probieren Sie es aus. Der theoretische Hintergrund ist sehr komplex, daher nur ein Stichwort: Sie nutzen hier Ihre vorbewusste Informationsaufnahme.

Dauer: 2 Minuten

Ablauf:

1. **Wählen Sie drei Bücher.**

Drei Bücher, die vielleicht auf Ihrem Stapel der ungelesenen Bücher liegen oder die Sie aus bestimmten Gründen lesen müssen oder wollen.

Am besten geeignet für den Effizienz-Check sind Fachbücher. Für Lesegenuss finde ich persönlich es unpassend, die Effizienz zu überprüfen. Verwenden Sie für diese Übung blätterbare Bücher, keine eBooks.

Die Übung „Effizienz-Check“ können Sie sich auf der Startseite von <https://motion-reading.de/> herunterladen.



TIPP:
Widerstände
beachten



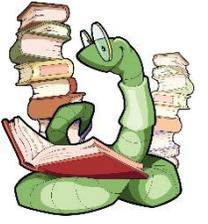
TIPP:
Widerstände
beachten

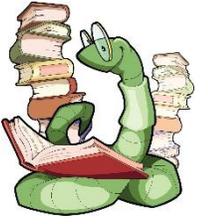
Wenn Sie merken, dass Sie beim Lesen oder Lernen Widerstände haben, nehmen Sie sie ernst. Meistens hilft es, sich entweder eine Pause zu gönnen oder sich mit einem übergeordneten Ziel zu verbinden: „Warum mache ich das überhaupt?“





Sie können Ihre persönliche Schallmauer beim Lesen durchbrechen, wenn Sie einige bremsende Lesegewohnheiten ablegen. Die folgenden Folien zeigen Ihnen, wie groß Ihre Fixationsspanne ist. Blicken Sie mit einem weichen Blick auf den Punkt und versuchen Sie dann die Wörter zu erfassen, ohne die Augen zu bewegen.

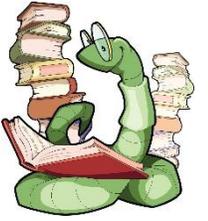




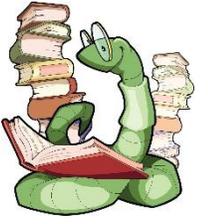
Original



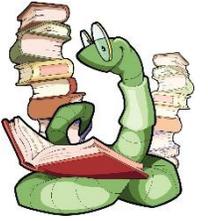
Neugierde



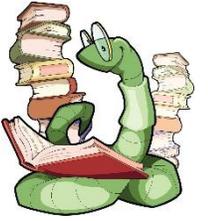
Wissensdurst



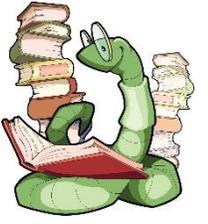
Motion Reading

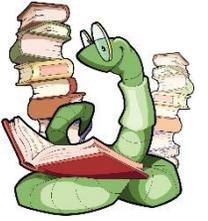


Leben ist Bewegung



Effizienz mit Leichtigkeit





Komplexitätsreduzierungshilfe

Jetzt ein Filmchen:

<https://youtu.be/0fCAJtb6PIU>

Machen Sie einen Lesetest.



TIPP:
Fixationsspanne
erweitern

Nutzen Sie Zeitungen (aus Papier), um Ihre Fixationsspanne zu erweitern: Blicken Sie auf eine Zeile. Bewegen Sie dann die Augen nicht innerhalb der Zeile, sondern gleiten mit dem Blick nach unten zur nächsten Zeile. So können Sie sich an eine größere Fixationsspanne gewöhnen und sparen viel Zeit beim Lesen.



Lesestufe 1 im frühen Mittelalter (die Burg
Kreuzenstein passt zeitlich nicht mehr ganz ☺): **laut lesen**
Lesestufe 2: **leise lesen**
Lesestufe 3: **leise lesen ohne innerlich
mitzusprechen (ohne Subvokalisation)**



TIPP:
Inneres Mitsprechen
abschalten

Mindern Sie das innere Mitsprechen mit einem Papier als Lesehilfe:
Das Papier deckt das ab, was Sie schon gelesen haben, die Hand führt das Auge etwas schneller als sie gewöhnlich lesen.



TIPP:
Rücksprünge
verhindern

Verhindern Sie Rücksprünge mit einem Papier als Lesehilfe:
Das Papier deckt das ab, was Sie schon gelesen haben. Wenn Sie zurück springen wollen, können Sie das natürlich tun; dann ist es jedoch ein bewusster Akt und erhöht Ihren Fokus.



Sinne nehmen Informationen auf:

bewusst

40 Bits

unbewusst

11.000.000 Bits

pro Sekunde



Beispiel für unbewusste Wahrnehmung: Scroll-Stopper. Sie gehen sehr schnell Ihre Timeline durch und bleiben „zufällig“ irgendwo hängen. Das geschieht eben nicht zufällig, sondern weil Ihr limbisches System Impulse gesendet hat: „Moment, das ist interessant!“

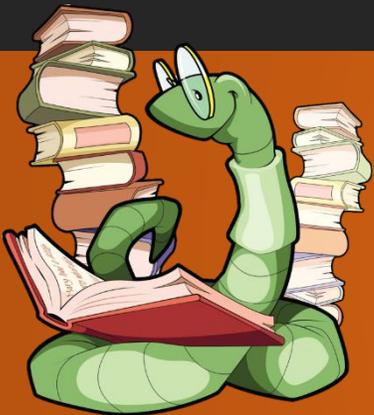


Mit einem Tachistoskop wurden Versuche gemacht: Wir können 4 Wörter in 5 Millisekunden erfassen. Das sind 48.000 Wörter pro Minute. Diese unbewusste Informationsaufnahme lässt sich nutzen.

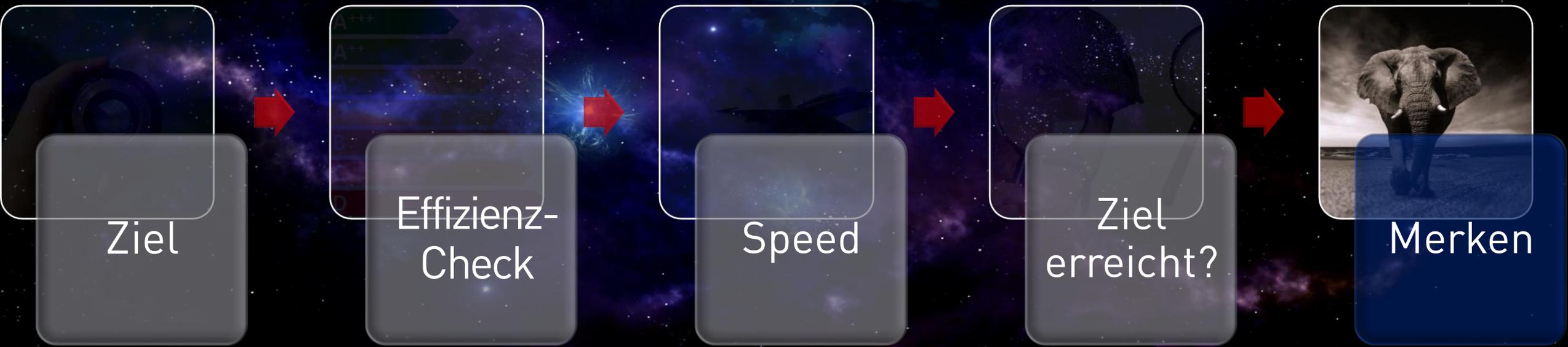


Einer der Filter zwischen der unbewussten Informationsaufnahme und der bewussten Wahrnehmung ist das Setzen von Zielen beim Lesen. Das braucht etwas Übung, funktioniert dann aber hervorragend.
<https://astridbruggemann.com/vorbewusst-e-informationsaufnahme/>

Systematische Nutzung der unbewussten Informationsaufnahme



Motion Reading®



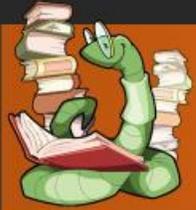


Es gibt etliche Merkstrategien und Mnemotechniken, mit denen man das Gelesene so abspeichern kann, dass es leicht abrufbar ist. Wichtig ist, dass man sie anwendet 😊

Beispiele: Exzerpte, MindMaps, Gedächtnispalast, Loci-Technik

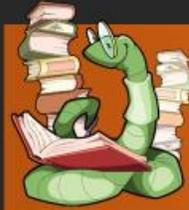
<https://astridbruggemann.com/gedaechtnispalast-aufbauen/>

Informationen bewältigen



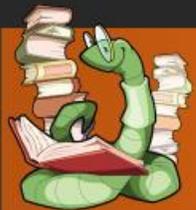
Anwendungsgebiete

Neue Wissensgebiete erobern



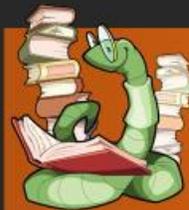
Anwendungsgebiete

Effizienz im Beruf



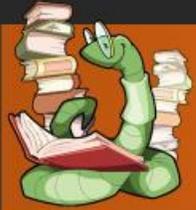
Anwendungsgebiete

Prüfungen bestehen



Anwendungsgebiete

Sprachen lernen



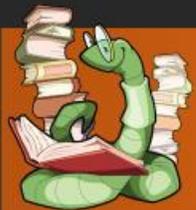
Anwendungsgebiete

eBooks und Dateien lesen



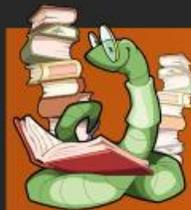
Anwendungsgebiete

Wissensbibliothek aufbauen

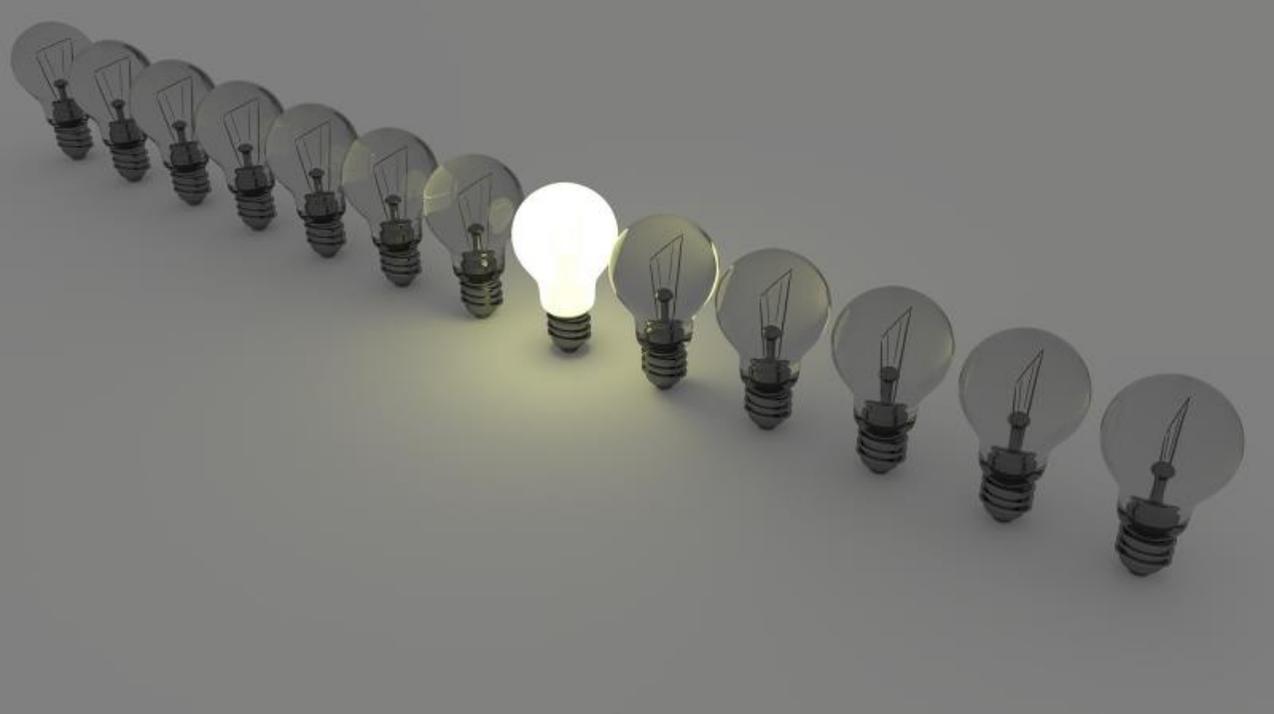


Anwendungsgebiete

Zeitdehnung nutzen



Anwendungsgebiete



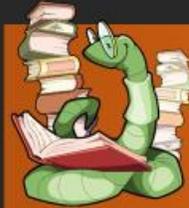
Unterschied Motion Reading® zu anderen Schnell-Lese-Trainings:
Viele andere Methoden beschränken sich auf reines Augenmuskeltraining. Das ergibt messbare Effekte, die sind jedoch begrenzt. Durch ein systematisches Optimieren des gesamten Leseprozesses ist Motion Reading® nicht nur effizienter, sondern auch entspannender.

Intuition schärfen



Lebensqualität

Entscheidungen unter Unsicherheit treffen



Lebensqualität

Leichtigkeit statt Stress



Lebensqualität

Willkommene Begleitorscheinungen von Motion Reading®, die immer wieder von Teilnehmern bestätigt werden.

Bonus



Der Trick, mit dem Lesen
immer leicht geht

Höchstleistungen sind nur mit Entspannung möglich (Georgi Lozanov).
Entspannen Sie Ihr Gehirn mit mentalen Techniken oder Atemübungen, nehmen Sie Widerstände ernst, beschäftigen Sie sich mit Ihrem WOZU (wozu lese ich das überhaupt?).



Astrid Brüggemann
Motion Reading®

Regelmäßig finden **Basis-Trainings** statt:
4 Sitzungen à 2 h, live und online in
Kleingruppen. Steigern Sie Ihre Lese-
Effizienz! <https://motion-reading.de/kurse/>

Für **Vorträge** und **Workshops** rufen Sie
mich an: 0176 56 87 42 12
oder schreiben Sie mir eine Mail:
ab@astridbruggemann.com

<https://astridbruggemann.com/>