

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Speed Reading – Fragen über Fragen!</b>	<b>7</b>
1.1	Lesen kann ich – Was aber ist nun Speed Reading schon wieder?	7
1.2	Vor welche Herausforderungen stellt mich mein Studium und wie hilft mir Speed Reading dabei?	8
1.3	Kann das überhaupt funktionieren?	9
1.4	Wie gehe ich mit diesem Buch um? Wie profitiere ich am meisten davon?	12
<b>2</b>	<b>Ausgangstest</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Grundlagen – Überwinden Sie alte Gewohnheiten</b>	<b>29</b>
3.1	Tipp 1: Verwenden Sie eine Führungshilfe	30
3.2	Tipp 2: Vermeiden Sie Rücksprünge und Regression	37
3.3	Tipp 3: Halten Sie Ihre Geschwindigkeit hoch	41
3.4	Tipp 4: Nehmen Sie Einsparungen vor	45
3.5	Weitere Feinjustierungen an Ihrem Leseprozess	51
<b>4</b>	<b>Zwischentest</b>	<b>63</b>
<b>5</b>	<b>Basic Techniques – Beschleunigen Sie Ihren Leseprozess</b>	<b>75</b>
5.1	Lesen Sie im Rückwärtsgang	76
5.2	Nutzen Sie den Doppelten Zeilenschwung	82
5.3	Zusammenfassung	87
<b>6</b>	<b>Superior Techniques – Bringen Sie Ihr Lesetempo auf das nächste Level</b>	<b>91</b>
6.1	Kombinieren Sie die erlernten Techniken – die klassische Kombination	92
6.2	Nutzen Sie den Tracer	97
6.3	Schleifchentechnik	100

---

<b>7</b>	<b>Abschlusstest</b> .....	105
<b>8</b>	<b>Meta Techniques – Erlernen Sie die Techniken der Weltmeister</b> .....	115
8.1	Die Fragezeichen-Technik für dicke Wälzer .....	116
8.2	Auf der Suche mit der beidseitigen Lesehilfe .....	120
8.3	Lesen Sie Fachzeitschriften mit der Wellenbewegung .....	125
<b>9</b>	<b>Verbinden Sie Speed Reading und klassische Lesestrategien für maximalen Erfolg</b> .....	127
9.1	SQ3R – die klassische Lesestrategie .....	128
9.2	Multiple Reading Process (MRP) .....	135
<b>10</b>	<b>Speed Reading im 21. Jahrhundert – Lesen an Bildschirm und Co.</b> .....	139
10.1	Ipad mini, Kindle und Co. ....	139
10.2	Tablet-PCs .....	141
10.3	Monitore, Desktop-PCs und Notebooks .....	141
10.4	Nutzen Sie digitale Hilfsmittel .....	141
	<b>Fortschrittstabelle</b> .....	143