

**Holger Backwinkel / Peter Sturtz**

**Schneller lesen**  
**mehr behalten**

**21-Tage-Trainingsplan**



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
1. Tag .....	4
2. Tag .....	6
3. Tag .....	8
4. Tag .....	10
5. Tag .....	12
6. Tag .....	14
7. Tag .....	16
8. Tag .....	18
9. Tag .....	20
10. Tag .....	22
11. Tag .....	24
12. Tag .....	26
13. Tag .....	28
14. Tag .....	30
15. Tag .....	32
16. Tag .....	34
17. Tag .....	36
18. Tag .....	38
19. Tag .....	40
20. Tag .....	42
21. Tag .....	44

**Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikroskopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.**

## Vorwort

Auf den folgenden Seiten finden Sie den Trainingsplan, mit dem Sie systematisch und in kleinen Häppchen Ihre Lesegeschwindigkeit steigern. Gleichzeitig ist sicher gestellt, dass Sie sich und Ihre Augen nicht überfordern. Beachten Sie auch die Tabelle am Ende, die Ihnen eine Gesamtübersicht über alle Übungen während der 21 Tage gibt!

Schauen Sie unbedingt auch die mit der Software mitgelieferten Trainingsvideos. Sie geben viele wertvolle Hinweise und Tipps zum „Schneller lesen“ allgemein und den einzelnen Übungen im Besonderen.

Schnell-lese-Training basiert immer auf geplanter Überforderung, d.h. sie werden mit geeigneten Mitteln dazu gebracht, schneller zu lesen als Sie eigentlich können. Die Software „Schneller lesen – mehr behalten“ bietet dazu ideale Übungen und Werkzeuge. Nachdem Sie Ihre Ausgangs-Lese-Geschwindigkeit festgestellt haben geht es immer darum, dieses Tempo höher und höher zu treiben. Manchmal ist es nötig, das Tempo so weit zu steigern, dass Sie vom Text nicht viel verstehen. Das ist dann so genanntes „lesen üben“, nicht „lesen“. Das Ziel des Trainingsprogramms ist es, Ihr „Wohlfühltempo“, mit dem Sie im Moment bei vollem Verständnis lesen, deutlich zu steigern. Mindestens auf das Doppelte. Denn: Wer schneller liest behält mehr!

Viel Erfolg wünschen Ihnen  
Holger Backwinkel und Peter Sturtz

## 1. Tag

### Lesetest ohne WpM

Zunächst bestimmen Sie Ihre aktuellen Lesegeschwindigkeit und die Behaltensleistung. Lesen Sie den Text „ganz normal“. Für diesen ersten Lesetest haben wir einen mittelschwerigen Test ausgesucht. Daran können Sie Ihre Fortschritte messen. Lesen Sie den Text einmal durch und beantworten Sie die Fragen.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 3  
Text: Politik

### Konzentration 1: Suchen von Buchstaben in Buchstabensalat

Hier geht es um die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Wer langsam liest, liest meist unkonzentrierter und eine bessere Konzentrationsfähigkeit ermöglicht schnelleres Lesen bei hohem Textverständnis. Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Notieren Sie die jeweils die gefundenen Buchstaben und die Gesamtanzahl in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Schrift:	MS Sans Serif	MS Sans Serif	MS Sans Serif
Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Buchstaben:	Großbuchstaben	Kleinbuchstaben	Großbuchstaben
Größe:	12	12	14
Suchpaare:	o-g	u-w	m-n
Breite:	Seite hoch	Seite quer	Spalte

### Konzentration 4: Suchen von geraden Zahlen in Zahlenkolonnen

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	14
Breite:	Seite hoch	Spalte	Seite quer

### Hinweis:

Beobachten Sie, welche der Grundeinstellungen ihnen besonders liegt. So können Sie feststellen, ob z.B. eine schwarze Schrift auf weißem Hintergrund ein schnelleres Lesen ermöglicht, als eine weiße Schrift auf schwarzem Hintergrund. Ebenso finden Sie durch die ersten Vergleiche eine für ihre Bildeinstellungen, Lichtverhältnisse, Sehstärke, Leseabstand etc. angemessene Schriftgröße.

Bei den Konzentrationsübungen werden Sie bemerken, dass Sie umso konzentrierter lesen, je schneller sie lesen.

### Lesetest mit WpM

Jetzt geht es darum, Ihr Lesetempo zu steigern. Wählen Sie im Programmteil „Lesetest mit WpM“ den gleichen Text aus, den sie vorhin gelesen haben (Level 3, Politik). Benutzen Sie die Einstellungen, wie unten angegeben. Führen Sie den Lesetest noch 2 x durch. Für den ersten Durchgang nehmen Sie Ihre vorhin erreichte Lesegeschwindigkeit + 50, für den zweiten Durchgang Ihre vorhin erreichte Lesegeschwindigkeit + 100. Hierbei kommt es jetzt nicht so sehr auf das richtige Beantworten der Fragen an, denn die kennen Sie ja schon. Vielmehr ist es wichtig zu merken, dass Sie den Inhalt auch bei dem hohen Lesetempo wieder erkennen und verstehen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12
Breite:	Seite hoch	Seite hoch
Test:	Ein Wort, zentriert	Ein Wort, zentriert
Level:	3	3
Text:	Politik	Politik
WpM:	Ausgangswert +50	Ausgangswert +100

### Lesetest ohne WpM

Zum Abschluss für heute machen Sie noch einen leichten Lesetest. Führen Sie diesen einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste. Lesen Sie jetzt sehr schnell, der Text ist leicht.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Spalte
Level:	1
Text:	Kolping

## 2. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite quer  
Level: 4  
Text: The Beatles

### Konzentration 2: Suchen von Namen in Buchstabensalat

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Notieren Sie die jeweils die gefundenen Wörter und die Gesamtanzahl.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Suchpaare:	Hauptstädte der Welt	Vornamen männlich	Politik

### Augen 2: Augentraining

Bei dieser Übung geht es um gleichmäßige und schnelle Augenbewegungen. Schauen Sie bitte – sofern noch nicht geschehen - das zugehörige Video in der Software an. Halten Sie den Kopf bei dieser Übung ganz ruhig. Lassen Sie die Augen den Wörtern folgen.

Einstellungen:

Anzeige	Text	Text
Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	12
Spalten:	2	2
Level:	4	4
Text:	Essen	Essen
WpM:	150	180
	Darstellung mit Wasserzeichen eingeschaltet	Darstellung mit Wasserzeichen ausgeschaltet

### Hinweis:

Wichtig ist herauszufinden, wie viel Information bei welchem Lesetempo in Ihrem Gedächtnis haften bleibt. Im Laufe der Tage werden Sie merken, dass es effizienter ist, einen Text zweimal sehr schnell zu lesen als einmal langsam.

### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Schauen Sie sich zur Vorbereitung das Video zum Powerreader an. Kopieren Sie sich dann einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (gut geeignet sind lange E-Mails und Word-Texte oder Artikel aus der Online-Enzyklopädie Wikipedia. Tipp: 100 Wörter sind in Word, Schriftart „Arial“, Größe 12 ca. 9 Zeilen. Sie sehen die Wortanzahl in Word unter „Datei => Eigenschaften => Statistik“) Starten Sie den Programmteil „Lesehilfe Powerreader“. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Text“ und fügen den Text aus der Zwischenablage ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Steuern Sie Ihre Augen so über den Text, wie sie es gerade in der Übung „Augen 2“ mit 2 Spalten trainiert haben. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +50	Ausgangswert +100	Ausgangswert +200

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des **ersten Lesetest von Tag 1**)

### Lesetest ohne WpM

Zum Abschluss wieder ein Lesetest. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite hoch
Level:	3
Text:	Emotion

## 3. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test nur einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 14  
Breite: Seite hoch  
Level: 5  
Text: Das Mittelalter

### Augen 1: Aufwärmübung für die Augen

Sie sollten den Kopf ruhig halten und nur die Augen dem Punkt folgen lassen. Die Übung läuft je Durchgang 60 Sekunden. Trainieren Sie drei verschiedene Einstellungen.

Übung:	Standard	Standard	Standard
Linien:	dunkel	hell	keine
Geschwindigkeit:	120	150	100

### Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen und Texten. Die Übung ist beendet, wenn Sie 10 Smileys bekommen haben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	12
Breite:	Seite quer	Seite hoch
Level:	2	2
Text:	Die Sesamstrasse	Obst

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Trainieren Sie bei der Einstellung „Lesen“ ca. 2 Minuten, bei „Lesen/merken“ so lange, wie Sie weiter kommen (mehr Smileys bekommen), maximal jedoch 10 Minuten pro Einstellung. Machen Sie zwischendurch kleine Pausen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Wortlänge:	4	4	5
Abstand:	eng	eng	eng
Übung:	Lesen	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	100	200	200



### Lesetest mit WpM

Führen Sie diesen Test zweimal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Steuern Sie Ihre Augen so über den Text, wie sie es gestern in der Übung „Augen 2“ mit 2 Spalten trainiert haben. Beginnen Sie mit der Lesegeschwindigkeit aus dem Eingangstest von heute +50 und verdoppeln Sie diese Geschwindigkeit beim zweiten Durchlauf. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	14
Breite:	Spalte	Spalte
Text:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
Level:	5	5
Text:	Otto Eduard Leopold von Bismarck	Otto Eduard Leopold von Bismarck
WpM:	Ausgangswert +50	(Ausgangswert +50) * 2

Ausgangswert = WpM vom ersten Test **von heute**

### Lesetest ohne WpM

Zum Abschluss wieder ein Lesetest. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite hoch
Level:	4
Text:	Flexible Arbeitszeit

## 4. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test nur einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 2  
Text: Milch ist eine Nährflüssigkeit

### Konzentration 3: Suchen von Zahlen in Zahlensalat

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Notieren Sie die jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	14	12	12
Zahlenlänge:	6-stellig	7-stellig	5-stellig
Anzahl:	1	1	2

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Trainieren Sie bei der Einstellung „Lesen“ ca. 2 Minuten, bei „Lesen/merken“ so lange, wie Sie weiter kommen, maximal jedoch 10 Minuten pro Einstellung. Machen Sie zwischendurch kleine Pausen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Wortlänge:	5	5	6
Abstand:	eng	eng	eng
Übung:	Lesen	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	200	300	(selbst entscheiden)

### Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf bei dieser Übung ruhig. Lassen Sie die Augen den Wörtern folgen. Trainieren Sie die erste Einstellung ca. 2 Minuten, die zweite bis zum Ende des Textes.

Einstellungen:

Anzeige	ABCD	Text
Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	12
Spalten:	5	3
WpM:	200	250
Level:		4
Text:		Papier

## Augen 1: Priming

Damit Sie für den gleich folgenden Lesetest optimal vorbereitet sind, machen wir nun noch eine Priming-Übung für Ihr Gehirn. Für die Beschreibung der Funktion Priming sehen Sie sich das entsprechende Video in der Software an. Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	170	200	200

## Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (gut geeignet sind lange E-Mails und Word-Texte oder Artikel aus der Online-Enzyklopädie Wikipedia). Starten Sie den Programmteil „Lesehilfe Powerreader“. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Text“ und fügen den Text aus der Zwischenablage ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Steuern Sie Ihre Augen so über den Text, wie sie es gerade in der Übung „Augen 2“ mit 2 Spalten trainiert haben. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	14	14
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Text:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert + 50	Ausgangswert + 150	Ausgangswert + 300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest **von heute**)

## Lesetest ohne WpM

Zum Abschluss wieder ein Lesetest. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Spalte
Level:	2
Text:	Die Sesamstraße

## 5. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test nur einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: weiß auf schwarz  
Größe: 12  
Breite: Seite hoch  
Level: 3  
Text: Die Nato

### Konzentration 4: Suchen von geraden Zahlen in Zahlenkolonnen

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Notieren Sie die jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Breite:	Seite hoch	Seite quer	Spalte

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Trainieren Sie pro Einstellung zwischen 7 und 10 Minuten.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	14
Wortlänge:	6	4
Abstand:	eng	weit
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	200	200

### Augen 1: Priming

Damit Sie für die gleich folgenden Leseübungen optimal vorbereitet sind, machen sie nun noch eine Priming-Übung für das Gehirn. Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslineien:	dunkel	hell	keine
WpM:	200	220	200

### **Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)**

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Sie werden sich verschiedene Texte mit extrem hoher Geschwindigkeit anzeigen lassen (bis zu 1000 WpM) und versuchen, so viel wie möglich vom Inhalt aufzunehmen. Bei 1000 WpM wird zunächst kaum etwas hängen bleiben. Das ist ok. Versuchen Sie einfach so viele Stichwörter wie möglich zu verstehen. Dann wird das Tempo stufenweise herabgesetzt: 800, 600, 400 WpM. Bei 800 ist es schon besser, bei 600 verstehen Sie schon einiges und 400 kommt Ihnen dann fast langsam vor.

Kopieren Sie sich einen Text mit ca. 1000 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (Tipp: In Word sehen Sie die Anzahl der Wörter eines Dokuments unter „Datei => Eigenschaften => Statistik“, 100 Wörter = ca. 9 Zeilen bei Arial 12). Starten Sie den Programmteil „Lesetest mit eigenen Texten“ und fügen den Text aus der Zwischenablage über die „Einfügen“-Schaltfläche ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben.

Einstellungen:

**Farben:** schwarz auf weiß  
**Größe:** 12  
**Schriftart:** Arial  
**Breite:** Seite hoch  
**Test:** dreizeilig, laufend  
**WpM:** 1000

Nun kopieren Sie einen weiteren Text mit ca. 800 Wörtern in das Programm. Wählen Sie die gleichen Einstellungen wie oben beschrieben. Lediglich die WpM-Rate ändern Sie auf 800.

Danach wählen Sie einen weiteren Text mit ca. 600 Wörtern und ändern die WpM-Rate auf 600.

Als letztes kopieren sie einen neuen Text mit ca. 400 Wörtern und wählen als WpM-Rate 400. Sie werden bemerken, dass Ihr Textverständnis bei 400 WpM jetzt enorm ist.

### **Lesetest ohne WpM**

Führen Sie diesen Test nur einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

**Farben:** weiß auf schwarz  
**Größe:** 12  
**Breite:** Seite hoch  
**Level:** 2  
**Text:** Obst

## 6. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test nur einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 4  
Text: Essen

### Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf ganz ruhig und folgen den Symbolen nur mit den Augen. Trainieren Sie die ersten beiden Einstellungen je ca. 2 Minuten, die dritte bis zum Ende des Textes.

Einstellungen:

Anzeige	Wort	ABCD	Text
Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Spalten:	2	3	2
WpM:	150	200	250
Level:			1
Text:			Kolping

### Konzentration 7: Suchen ungleicher Wortpaare

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Notieren Sie die jeweils die Anzahl der gefundenen Wortpaare, die Gesamtanzahl und die Anzahl der Fehler.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	14	12
Anordnung:	6x6	9x4

### Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Trainieren Sie je Einstellung so lange, wie Sie weiter kommen (mehr Smileys bekommen), maximal jedoch 10 Minuten pro Einstellung. Machen Sie zwischendurch kleine Pausen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Stellenzahl:	5	4	5
Abstand:	kein	eng	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	150	150	150

### Lesetest mit WpM

Führen Sie diesen Test zweimal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Beginnen Sie mit dem anderthalbfachen der Lese­geschwindigkeit aus dem Eingangstest von heute (Ausgangswert) und verdoppeln Sie diese Geschwindigkeit beim zweiten Durchlauf. Beantworten Sie die Fragen zum Text und notieren die Lese­geschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12
Breite:	Seite hoch	Seite hoch
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
Level:	3	3
Text:	Das Herz	Das Herz
WpM:	Ausgangswert x 1,5	Ausgangswert x 3

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test nur einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren Sie die erzielte Lese­geschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Spalte
Level:	6
Text:	Boris Franz Becker

## 7. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test einmal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 4  
Text: Papier

### Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen und Texten.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Breite:	Seite quer	Seite hoch	Spalte
Level:	2	3	1
Text:	Einkommensteuer	Emotion	Kolping

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Trainieren Sie bei der Einstellung „Lesen“ ca. 2 Minuten, bei „Lesen/merken“ so lange, wie Sie weiter kommen (mehr Smileys), maximal jedoch 10 Minuten pro Einstellung. Machen Sie zwischendurch kleine Pausen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Wortlänge:	5	5	6
Abstand:	eng	eng	eng
Übung:	Lesen	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	200	300	(selbst entscheiden)

### Augen 1: Priming

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch.

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	250	250	250



### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage. Fügen Sie den Text in den Powerreader ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Text:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +50	Ausgangswert +150	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest von **heute**)

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite hoch
Level:	6
Text:	Computer

## 8. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: weiß auf schwarz  
Größe: 12  
Breite: Seite quer  
Level: 2  
Text: Bernstein

### Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf bei dieser Übung ruhig. Lassen Sie die Augen den Wörtern folgen. Trainieren Sie jeweils bis zum Textende.

Einstellungen:

Anzeige	Text	Text
Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	12
Spalten:	3	2
WpM:	250	300
Level:	4	4
Text:	The Beatles	The Beatles

### Konzentration 3: Suchen von Zahlen in Zahlensalat

Führen Sie die Übung dreimal mit unterschiedlichen Einstellungen durch. Notieren Sie jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Zahlenlänge:	6-stellig	6-stellig	8-stellig
Anzahl:	1	2	1

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Trainieren Sie pro Einstellung zwischen 7 und 10 Minuten.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	14
Wortlänge:	6	7
Abstand:	weit	weit
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	300	(selbst entscheiden)

### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage. Fügen Sie den Text in den Powerreader ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +50	Ausgangswert +150	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest von **heute**)

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz
Größe:	12
Breite:	Spalte
Level:	1
Text:	Märchen

## 9. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite hoch  
Level: 5  
Text: Telefon

### Augen 1: Aufwärmübung für die Augen

Lassen Sie nur die Augen dem Punkt folgen. Probieren Sie drei verschiedene Einstellungen.

Einstellungen:

Übung:	Standard	Standard	Standard
Linien:	dunkel	hell	keine
Geschwindigkeit:	150	200	150

### Konzentration 7: Suchen ungleicher Wortpaare

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Notieren Sie die jeweils die gefundenen Anzahl Wortpaare, die Gesamtanzahl und die Anzahl der Fehler.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	14	12
Anordnung:	6x6	9x4

### Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen. Fixieren Sie jeden Satz sehr schnell mit der Augenbewegung, die Sie in der Übung Augen 2 mit 2 Spalten trainiert haben, also 2 Fixierungen pro Zeile. Fordern Sie sich und erleben Sie die Erfolge. Die Übung macht Spaß!

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	14
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	mindestens 300 (gerne auch mehr)	mindestens 350 (gerne auch mehr)

## Augen 1: Priming

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	300	300	300

## Lesetest mit WpM

Führen Sie diesen Test zweimal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Beginnen Sie mit der Lesegeschwindigkeit aus dem Eingangstest von heute +50 und verdoppeln Sie diese Geschwindigkeit zweiten Durchlauf. Beantworten Sie die Fragen zum Text, notieren die Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12
Breite:	Seite hoch	Seite hoch
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
Level:	5	5
Text:	Versicherung	Versicherung
WpM:	Ausgangswert + 50	(Ausgangswert + 50) *2

## Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite quer
Level:	4
Text:	Neurofibromatose

## 10. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite hoch  
Level: 6  
Text: Der Islam

### Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen und Texten.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Breite:	Seite quer	Seite hoch	Spalte
Level:	3	1	1
Text:	Die Nato	Die Lunge	Märchen

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	14
Wortlänge:	6	6
Abstand:	eng	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	400	500

### Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf bei dieser Übung ruhig. Lassen Sie die Augen den Wörtern folgen.

Einstellungen:

Anzeige	Text	Text
Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	12
Spalten:	3	2
WpM:	300	350
Level:	4	4
Text:	Papier	Papier

### **Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)**

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Sie werden sich verschiedene Texte mit extrem hoher Geschwindigkeit anzeigen lassen (bis zu 1000 WpM) und versuchen, so viel wie möglich vom Inhalt aufzunehmen. Bei 1000 WpM wird zunächst kaum etwas hängen bleiben. Das ist ok. Versuchen Sie einfach so viele Stichwörter wie möglich zu verstehen. Dann wird das Tempo stufenweise herabgesetzt: 800, 600, 400 WpM. Bei 800 ist es schon besser, bei 600 verstehen Sie schon einiges und 400 kommt Ihnen dann fast langsam vor.

Kopieren Sie sich einen Text mit ca. 1000 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (Tipp: In Word sehen Sie die Anzahl der Wörter eines Dokuments unter „Datei => Eigenschaften => Statistik“, 100 Wörter = ca. 9 Zeilen bei Arial 12). Starten Sie den Programmteil „Lesetest mit eigenen Texten“ und fügen den Text aus der Zwischenablage über die „Einfügen“-Schaltfläche ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Schriftart: Arial  
Breite: Seite hoch  
Text: dreizeilig, laufend  
WpM: 1000

Nun kopieren Sie einen weiteren Text mit ca. 800 Wörtern in das Programm. Wählen Sie die gleichen Einstellungen wie oben beschrieben. Lediglich die WpM-Rate ändern Sie auf 800.

Danach wählen Sie einen weiteren Text mit ca. 600 Wörtern und ändern die WpM-Rate auf 600.

Als letztes kopieren sie einen neuen Text mit ca. 400 Wörtern und wählen als WpM-Rate 400. Sie werden bemerken, dass Ihr Textverständnis bei 400 WpM jetzt enorm ist.

### **Lesetest ohne WpM**

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 6  
Text: Küche

## 11. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 1  
Text: Medikamente

### Konzentration 6: Suchen von Buchstabendrehern in Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Wortlänge:	5	6	7
WpM:	300	300	250

### Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	12
Stellenzahl:	4	5
Abstand:	eng	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	250	250



### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (gut geeignet sind lange E-Mails und Word-Texte oder Artikel aus der Online-Enzyklopädie Wikipedia). Starten Sie den Programmteil „Lesehilfe Powerreader“. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Text“ und fügen den Text aus der Zwischenablage ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Text:	Dreizeilig, laufend	Dreizeilig, laufend	Dreizeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +100	Ausgangswert +200	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest von **heute**)

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.  
Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Spalte
Level:	1
Text:	Ritter

## 12. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite hoch  
Level: 1  
Text: Die Lunge

### Konzentration 7: Suchen ungleicher Wortpaare

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Anzahl Wortpaare, die Gesamtanzahl und die Anzahl der Fehler.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12
Anordnung:	6x6	9x4

### Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	14	12
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	350	400
	(gerne auch mehr)	(gerne auch mehr)

### Lesetest mit WpM

Führen Sie diesen Test dreimal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Beantworten Sie die Fragen zum Text und notieren die Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Text:	2 Worte, zentriert	2 Worte, zentriert	2 Worte, zentriert
Level:	1	1	1
Text:	Mikroskop	Mikroskop	Mikroskop
WpM:	Ausgangswert x 1,5	Ausgangswert x 2	Ausgangswert x 3

Ausgangswert = Ergebnis Ihres ersten Lesetest von heute

## Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß

Größe: 12

Breite: Seite quer

Level: 2

Text: Qualität

## 13. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß

Größe: 12

Breite: Spalte

Level: 2

Text: Kosten

### Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen und Texten.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß    weiß auf schwarz    schwarz auf weiß

Größe: 12    12    12

Breite: Spalte    Seite hoch    Seite quer

Level: 1    3    2

Text: Medikamente    Schizophrenie    Milch ist eine Nährflüssigkeit

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben: weiß auf schwarz    weiß auf schwarz

Größe: 14    14

Wortlänge: 5    7

Abstand: weit    eng

Übung: Lesen/merken    Lesen/merken

WpM: 350    400

### Augen 1: Aufwärmübung für das Gehirn

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung: Priming    Priming    Priming

Verbindungslinien: dunkel    hell    keine

WpM: 300    350    350

## **Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)**

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Sie werden sich verschiedene Texte mit extrem hoher Geschwindigkeit anzeigen lassen (bis zu 1000 WpM) und versuchen, so viel wie möglich vom Inhalt aufzunehmen. Bei 1000 WpM wird zunächst kaum etwas hängen bleiben. Das ist ok. Versuchen Sie einfach so viele Stichwörter wie möglich zu verstehen. Dann wird das Tempo stufenweise herabgesetzt: 800, 600, 400 WpM. Bei 800 ist es schon besser, bei 600 verstehen Sie schon einiges und 400 kommt Ihnen dann fast langsam vor.

Kopieren Sie sich einen Text mit ca. 1000 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (Tipp: In Word sehen Sie die Anzahl der Wörter eines Dokuments unter „Datei => Eigenschaften => Statistik“, 100 Wörter = ca. 9 Zeilen bei Arial 12). Starten Sie den Programmteil „Lesetest mit eigenen Texten“ und fügen den Text aus der Zwischenablage über die „Einfügen“-Schaltfläche ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Schriftart: Arial  
Breite: Seite hoch  
Text: dreizeilig, laufend  
WpM: 1000

Nun kopieren Sie einen weiteren Text mit ca. 800 Wörtern in das Programm. Wählen Sie die gleichen Einstellungen wie oben beschrieben. Lediglich die WpM-Rate ändern Sie auf 800.

Danach wählen Sie einen weiteren Text mit ca. 600 Wörtern und ändern die WpM-Rate auf 600.

Als letztes kopieren sie einen neuen Text mit ca. 400 Wörtern und wählen als WpM-Rate 400. Sie werden bemerken, dass Ihr Textverständnis bei 400 WpM jetzt enorm ist.

## **Lesetest ohne WpM**

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 1  
Text: Motorrad

## 14. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: weiß auf schwarz  
Größe: 14  
Breite: Seite quer  
Level: 3  
Text: Zwang

### Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Stellenzahl:	5	6	4
Abstand:	eng	eng	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	250	200	400

### Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen und Texten.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	14	12
Breite:	Seite hoch	Seite quer
Level:	1	3
Text:	Medikamente	Das Herz

### Konzentration 6: Suchen von Buchstabendrehern in Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Wortlänge:	7	8	8
WpM:	250	250	250

## Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf bei dieser Übung ruhig. Lassen Sie die Augen den Wörtern folgen.

Einstellungen:

Anzeige	Text	Text
Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	12
Spalten:	3	2
WpM:	350	350
Level:	4	4
Text:	Essen	Flexible Arbeitszeit

## Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage. Fügen Sie den Text in den Powerreader ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +50	Ausgangswert +150	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest von **heute**)

## Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz
Größe:	14
Breite:	Seite hoch
Level:	4
Text:	Motorradfahren

## 15. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite quer  
Level: 6  
Text: Versicherungsvertrag

### Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf ganz ruhig und folgen den Symbolen nur mit den Augen. Trainieren Sie die erste beiden Einstellung ca. 2 Minuten, die zweite bis zum Ende des Textes.

Einstellungen:

Anzeige	ABCD	Text
Farben:	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12
Spalten:	2	3
WpM:	350	350
Level:		3
Text:		Politik

### Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	12
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	400	500

### Konzentration 2: Suchen von Namen in Buchstabensalat

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Wörter und die Gesamtanzahl.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	12	12
Suchpaare:	Politik	Vornamen weiblich



### Lesetest mit WpM

Führen Sie diesen Test dreimal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.  
Notieren Sie die Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Breite:	Seite hoch	Seite hoch	Seite hoch
Test:	2 Worte, zentriert	2 Wörter, laufend	Einzeilig, laufend
Level:	3	3	3
Text:	WieFunktioniertL..	WieFunktioniertL...	WieFunktioniertLesen
WpM:	Ausgangswert +50	Ausgangswert +100	Ausgangswert +200

Ausgangswert = Ergebnis des ersten Lesetests von **heute**

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.  
Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	14
Breite:	Seite quer
Level:	6
Text:	Köln

## 16. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: weiß auf schwarz  
Größe: 14  
Breite: Spalte  
Level: 3  
Text: Schizophrenie

### Konzentration 1: Suchen von Buchstaben in Buchstabensalat

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Buchstaben und die Gesamtanzahl in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Schrift:	MS Sans Serif	MS Sans Serif	MS Sans Serif
Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Buchstaben:	Großbuchstaben	Kleinbuchstaben	Kleinbuchstaben
Größe:	18	14	12
Suchpaare:	u-w	b-d	f-t
Breite:	Seite hoch	Seite quer	Spalte

### Konzentration 4: Suchen von geraden Zahlen in Zahlenkolonnen

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	14	14	12
Breite:	Spalte	Seite quer	Seite hoch

### Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	14	14
Stellenzahl:	6	5
Abstand:	kein	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	200	250

## Augen 1: Aufwärmübung für das Gehirn

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	350	400	400

## Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Sie werden sich verschiedene Texte mit extrem hoher Geschwindigkeit anzeigen lassen (bis zu 1000 WpM) und versuchen, so viel wie möglich vom Inhalt aufzunehmen. Bei 1000 WpM wird zunächst kaum etwas hängen bleiben. Das ist ok. Versuchen Sie einfach so viele Stichwörter wie möglich zu verstehen. Dann wird das Tempo stufenweise herabgesetzt: 800, 600, 400 WpM. Bei 800 ist es schon besser, bei 600 verstehen Sie schon einiges und 400 kommt Ihnen dann fast langsam vor.

Kopieren Sie sich einen Text mit ca. 1000 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (Tipp: In Word sehen Sie die Anzahl der Wörter eines Dokuments unter „Datei => Eigenschaften => Statistik“, 100 Wörter = ca. 9 Zeilen bei Arial 12). Starten Sie den Programmteil „Lesetest mit eigenen Texten“ und fügen den Text aus der Zwischenablage über die „Einfügen“-Schaltfläche ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Schriftart:	Arial
Breite:	Seite hoch
Text:	dreizeilig, laufend
WpM:	1000

Nun kopieren Sie einen weiteren Text mit ca. 800 Wörtern in das Programm. Wählen Sie die gleichen Einstellungen wie oben beschrieben. Lediglich die WpM-Rate ändern Sie auf 800.

Danach wählen Sie einen weiteren Text mit ca. 600 Wörtern und ändern die WpM-Rate auf 600.

Als letztes kopieren sie einen neuen Text mit ca. 400 Wörtern und wählen als WpM-Rate 400. Sie werden bemerken, dass Ihr Textverständnis bei 400 WpM jetzt enorm ist.

## Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz
Größe:	12
Breite:	Seite quer
Level:	5
Text:	Bier

## 17. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite quer  
Level: 6  
Text: Klöster

### Konzentration 3: Suchen von Zahlen in Zahlensalat

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Zahlenlänge:	6-stellig	7-stellig	8-stellig
Anzahl:	2	1	1

### Konzentration 5: Suchen einzelner Wörter in Texten

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen und Texten.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz
Größe:	14	14
Breite:	Seite quer	Seite hoch
Level:	2	1
Text:	Qualität	Motorrad

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz	weiß auf schwarz
Größe:	14	14
Wortlänge:	6	7
Abstand:	weit	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	350	300

### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Software. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +100	Ausgangswert +200	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetests von **heute**)

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz
Größe:	12
Breite:	Seite hoch
Level:	4
Text:	Liebe

## 18. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 2  
Text: Einkommensteuer

### Augen 2: Augentraining

Halten Sie den Kopf bei dieser Übung ruhig. Lassen Sie die Augen den Wörtern folgen.

Einstellungen:

Anzeige	Text	Text
Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	12
Spalten:	3	2
WpM:	300	350
Level:	3	4
Text:	Die NATO	Motorradfahren

### Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	14
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	450	500

### Konzentration 7: Suchen ungleicher Wortpaare

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Anzahl Wortpaare, die Gesamtanzahl und die Anzahl der Fehler.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12
Anordnung:	6x6	9x4

### Lesetest mit WpM

Führen Sie diesen Test dreimal durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.  
Notieren die Lesegeschwindigkeit in Wörter pro Minute (WpM) und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	18	12	12
Breite:		Seite hoch	Manuell
Test:	1 Wort, zentriert	2 Wörter, laufend	Einzeilig, laufend
Level:	5	5	5
Text:	Die Pferde	Die Pferde	Die Pferde
WpM:	400	600	800

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.  
Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite hoch
Level:	2
Text:	Gesundheit

## 19. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Spalte  
Level: 1  
Text: Fußball

### Konzentration 6: Suchen von Buchstabendrehern in Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Wortlänge:	6	7	7
WpM:	300	350	350

### Augen 1: Aufwärmübung für das Gehirn

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	400	450	450



### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Software. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Test:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +100	Ausgangswert +200	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest von **heute**)

### Blickspanne 2: Normalisieren der Blickspanne mit Zahlen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	14	14
Stellenzahl:	6	5
Abstand:	kein	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	300	300

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite quer
Level:	3
Text:	Dortmund

## 20. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Seite hoch  
Level: 4  
Text: Feuerwehr

### Konzentration 3: Suchen von Zahlen in Zahlensalat

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Notieren Sie die jeweils die gefundenen Zahlen und die Gesamtanzahl.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	14
Zahlenlänge:	6-stellig	7-stellig	8-stellig
Anzahl:	1	1	1

### Blickspanne 1: Normalisieren der Blickspanne mit Wörtern

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	weiß auf schwarz	weiß auf schwarz
Größe:	14	14
Wortlänge:	6	6
Abstand:	weit	eng
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	350	450

### Augen 1: Aufwärmübung für das Gehirn

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch.

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	400	450	450

### **Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)**

Jetzt starten Sie mit dem Geschwindigkeits-Training für heute. Sie werden sich verschiedene Texte mit extrem hoher Geschwindigkeit anzeigen lassen (bis zu 1000 WpM) und versuchen, so viel wie möglich vom Inhalt aufzunehmen. Bei 1000 WpM wird zunächst kaum etwas hängen bleiben. Das ist ok. Versuchen Sie einfach so viele Stichwörter wie möglich zu verstehen. Dann wird das Tempo stufenweise herabgesetzt: 800, 600, 400 WpM. Bei 800 ist es schon besser, bei 600 verstehen Sie schon einiges und 400 kommt Ihnen dann fast langsam vor.

Kopieren Sie sich einen Text mit ca. 1000 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Zwischenablage (Tipp: In Word sehen Sie die Anzahl der Wörter eines Dokuments unter „Datei => Eigenschaften => Statistik“, 100 Wörter = ca. 9 Zeilen bei Arial 12). Starten Sie den Programmteil „Lesetest mit eigenen Texten“ und fügen den Text aus der Zwischenablage über die „Einfügen“-Schaltfläche ein. Benutzen Sie die Einstellungen wie unten angegeben.

Einstellungen:

**Farben:** schwarz auf weiß  
**Größe:** 12  
**Schriftart:** Arial  
**Breite:** Seite hoch  
**Text:** dreizeilig, laufend  
**WpM:** 1000

Nun kopieren Sie einen weiteren Text mit ca. 800 Wörtern in das Programm. Wählen Sie die gleichen Einstellungen wie oben beschrieben. Lediglich die WpM-Rate ändern Sie auf 800.

Danach wählen Sie einen weiteren Text mit ca. 600 Wörtern und ändern die WpM-Rate auf 600.

Als letztes kopieren sie einen neuen Text mit ca. 400 Wörtern und wählen als WpM-Rate 400. Sie werden bemerken, dass Ihr Textverständnis bei 400 WpM jetzt enorm ist.

### **Lesetest ohne WpM**

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text. Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

**Farben:** schwarz auf weiß  
**Größe:** 12  
**Breite:** Seite hoch  
**Level:** 5  
**Text:** Musik

## 21. Tag

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie den Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren Sie die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben: schwarz auf weiß  
Größe: 12  
Breite: Manuell  
Level: 6  
Text: Der Wolf

### Konzentration 6: Suchen von Buchstabendrehern in Wörtern

Führen Sie die Übung dreimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	weiß auf schwarz	schwarz auf weiß
Größe:	12	14	12
Wortlänge:	7	8	8
WpM:	400	450	400

### Blickspanne 3: Normalisieren der Blickspanne mit Sätzen

Führen Sie die Übung zweimal durch mit unterschiedlichen Einstellungen.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	14	12
Übung:	Lesen/merken	Lesen/merken
WpM:	500	500

### Augen 1: Aufwärmübung für das Gehirn

Führen Sie die Übung mit drei unterschiedlichen Einstellungen durch

Übung:	Priming	Priming	Priming
Verbindungslinien:	dunkel	hell	keine
WpM:	450	450	450

### Lesetest mit eigenen Texten (Powerreader)

Kopieren Sie sich einen Text mit mindestens 800 Wörtern aus einer beliebigen Anwendung in die Software. Lesen Sie den Text insgesamt 3 x und steigern dabei das Tempo wie unten angegeben.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß	schwarz auf weiß
Größe:	12	12	12
Schriftart:	Arial	Arial	Arial
Breite:	Spalte	Spalte	Spalte
Text:	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend	Einzeilig, laufend
WpM:	Ausgangswert +100	Ausgangswert +200	Ausgangswert +300

(Ausgangswert = Ihr Ergebnis des ersten Lesetest von **heute**)

### Lesetest ohne WpM

Führen Sie diesen Test durch und beantworten Sie die Fragen zum Text.

Notieren die erzielte Lesegeschwindigkeit und Ihre Behaltensleistung in der Ergebnisliste.

Einstellungen:

Farben:	schwarz auf weiß
Größe:	12
Breite:	Seite hoch
Level:	5
Text:	Sauna

