

Bleib-dran-Plan:

Improved Reading-Transfer in den Alltag

➤ **Aktion** | WOCHE 1

<input type="checkbox"/>						
1.TAG:	2.TAG:	3.TAG:	4.TAG:	5.TAG:	6.TAG:	7.TAG:

➤ **Aktion** | WOCHE 2

<input type="checkbox"/>						
1.TAG:	2.TAG:	3.TAG:	4.TAG:	5.TAG:	6.TAG:	7.TAG:

➤ **Aktion** | WOCHE 3

<input type="checkbox"/>						
1.TAG:	2.TAG:	3.TAG:	4.TAG:	5.TAG:	6.TAG:	7.TAG:

➤ **Aktion** | WOCHE 4

<input type="checkbox"/>						
1.TAG:	2.TAG:	3.TAG:	4.TAG:	5.TAG:	6.TAG:	7.TAG:

Bleib-dran-Plan:

Improved Reading-Transfer in den Alltag

➤ Arbeitsbuch

AB

Warum? Gezielte Umsetzung einer kleinen Anzahl von Lesetechniken mit einer definierten Textmenge in einer definierten Zeit, z.B. im Rahmen von PQRST. Beim Lesen des Theorieteils können die Lesetechniken selbst bereits angewendet werden (Preview, Skimming, Scanning, Paragraphing, sowieso: Chunking, ...).
Wo? Kurs-Arbeitsbuch; alternativ (ausführlicher) das Rowohlt-Buch.

20 Minuten

➤ Lesetest

LT

Warum? Vertrauen in Ihre Fähigkeiten stärken – meist ist man besser, als man sich fühlt, vor allem im Vergleich zum Kursbeginn.
Wo? Alumni-Website und Improved Reading-Homepage, Rowohlt-Buch (5 LTs).

max. 10 Minuten:
in den nächsten 4 Wochen 2 LTs

➤ Vorausschau + Zeitungslesen VS

Was? Innerhalb von z.B. 20 Minuten Vorausschau auf Tageszeitung mit Auswahl einiger interessanter Artikel – anschließend Skimmen, Scannen, Paragraphen oder nochmalige Vorausschau
Warum? Mit wenigen Sinnsignalen (noch vor dem Lesen) viel Bedeutung erschließen; Mut zur Lücke und selektives Lesen trainieren.

z.B. 20 Minuten

➤ Skimmen

SK

Warum? Fast so hohe Blickdynamik wie beim Rate Controller, gleichzeitig großzügiges Fixieren von Sinngruppen (kein Querlesen); guter Überblick über die Hauptgedanken
Wo? Eigene Texte, z.B. Zeitung, e-Mails im CC, einfacher Roman, schon bekannte Texte zum Wiederholen.

10-15 Minuten

➤ Rate-Controller

RC

Warum? Blickdynamik, „Loslassen lernen“, klares Fixieren von Wortgruppen (kein „Keyword-Hopping“); Verständnis einiger Hauptideen als Nebenbei-Effekt. Gut geeignet zum „Aufwärmen“.
Wo? Elektronischer RC auf Alumni-Website; physischer RC mehrmals jährlich beim Refresherkurs (siehe Alumni-Website).

min. 8 Minuten

➤ Sinngruppenübung

SÜ

Warum? Schnelles und klares Erfassen von Sinngruppen, Blickdynamik, weniger Subvokalisieren.
Wo? Kurs-Arbeitsbuch, Extraübungen aus Kurs; Rowohlt-Buch; eigener Text in Sinngruppen eingeteilt (Zeitvorgabe in Sek. = Anzahl Sinngruppen geteilt durch 4, weil 1/4 Sek. pro Fixierung).

ca. 5 Minuten

➤ Augenübung

AÜ

Warum? Blickdynamik, genaues Fixieren, Vorwärtsorientierung, schnelle Entscheidungsprozesse.
Wo? Kurs-Arbeitsbuch, Rowohlt-Buch, Alumni-Website mit vielen neuen Übungen.

ca. 5 Minuten

improved
reading®

Besser lesen. Mit System.

Denken Sie an die **72-Stunden-Regel**: Was Sie innerhalb von 3 Tagen umsetzen, integrieren Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit dauerhaft in Ihren Alltag!
Minimum: Schauen Sie **in den nächsten 3 Tagen** 1x in den Theorieteil Ihres Arbeitsbuchs (ggf. reine Vorausschau? skimmen? paragraphen?), und wählen Sie 3 Techniken aus, die Sie in dieser Zeit mehrfach bewusst & konsequent umsetzen. Machen Sie **in den nächsten 4 Wochen** zwei Lesetests.

Online Refresher

www.improved-reading.de/refresher

Alumni-Website mit elektronischem Rate Controller, Tests/Übungen, Übungsanleitungen und Refresher-Terminen: www.improved-reading.de/alumni

Bei Fragen/Schwierigkeiten kontaktieren Sie uns gerne: training@improved-reading.de | Aktuelle Kurstermine zum Weiterempfehlen: www.improved-reading.de/termine