

# SPEEDREADING DIE 10 BESTEN TIPPS

WIE SIE IHRE LESEGESCHWINDIGKEIT EINFACH SCHNELL STEIGERN

**Saphi**



SAKIRA PHILIPP



Wir können den Wind  
nicht ändern,  
aber wir können  
die Segel  
richtig setzen!

Aristoteles

# **SPEEDREADING**

# **DIE 10 BESTEN TIPPS**

---

**WIE SIE IHRE LESEGESCHWINDIGKEIT EINFACH SCHNELL STEIGERN**



**Ein Buch für alle,  
die schneller lesen und sich mehr merken wollen!**



# WAS ERWARTET SIE!

---



GEWOHNHEITEN FÜR GEWINNER.....	7
DIE 10 BESTEN TIPPS.....	9
DER 1. TIPP .....	10
→ Schaffen Sie optimale Lesebedingungen!.....	10
DER 2. TIPP .....	11
→ Verschaffen Sie sich einen Überblick! .....	11
DER 3. TIPP .....	12
→ Finden Sie Ihre ideale Geisteshaltung! .....	12
DER 4. TIPP .....	13
→ Stellen Sie Fragen an den Text!.....	13
DER 5. TIPP .....	14
→ Geben Sie ihren Augen eine Bewegung vor! .....	14
DER 6. TIPP .....	16
→ Minimieren Sie die Anzahl der Fixierungen!.....	16
DER 7. TIPP .....	17
→ Schaffen Sie bewusst SpeedReading als neue Gewohnheiten!.....	17
DER 8. TIPP .....	18
→ Optimieren Sie Ihre Entscheidungen! .....	18
DER 9. TIPP .....	19
→ Erweitern Sie Ihren aktiven Wortschatz!.....	19
DER 10. TIPP .....	20
→ Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen! .....	20
DER I-PUNKT.....	21
→ Erweitern oder durchbrechen Sie Ihre selbstgemachten Grenzen! .....	21
THE ACADEMY BY SAPHI .....	23
SAKIRA PHILIPP .....	25
SPEEDREADING – AUSBILDUNGEN .....	27
LIVE, LOVE, READ & MEDITATE .....	28
DAS INSELSPIEL - NEUBEGINN .....	28
SPEEDREADING - KURS FÜR ANFÄNGER .....	28
STOFFWECHSELKUR - PRAXISBUCH & TAGEBUCH .....	29
LEBEN OHNE BRILLE - PRAXISBUCH .....	29
HINWEISE .....	30

# GEWOHNHEITEN FÜR GEWINNER



Der Schauspieler Will Smith beschreibt sein Rezept für ein erfolgreiches Leben mit drei Worten ‚Running and reading‘! ‚Running‘ wird in diesem Buch weniger eine Rolle spielen. Hier liegt der Fokus voll und ganz auf ‚reading‘.

Wir leben in einer Region und in einer Zeit, in der es normal ist und uns Möglichkeiten geboten werden, mit der wir uns die Fähigkeit des Lesens aneignen können. Es liegt also an uns selbst, inwieweit wir diese Möglichkeiten nutzen und mit welcher Vollkommenheit wir das Lesen beherrschen.

Lesen ist eine wunderbare Fähigkeit, die uns in unserem ganzen Leben eine Vielzahl von Türen öffnet und die unser Gemüt positiv stimmt.

Jeder selbst geht mit dieser Fähigkeit auf seine eigene Art und Weise um. Für einige ist das Lesen ein Hobby, sie lieben das Lesen und lesen täglich! Andere lesen berufsbedingt mit mehr oder weniger guten Gefühlen. Für einige ist es die Realisierung ihres Traums, mit dem sie ihre Leidenschaft in eine Berufung gewandelt haben. Die meisten jedoch sehen Lesen noch als eine Pflicht an, die zum täglichen Leben dazu gehört. Sie haben noch nicht erkannt, dass das Lesen dem Mind und dem Körper eine Welt voller nie dagewesener Horizonte öffnet.

Lesen kann befreiend sein, Spaß machen und die eigene Denkweise maßgeblich erweitern. Es kann unser Leben ändern, uns die Augen öffnen, uns glücklich und erfolgreich machen.

In der Welt gibt es einen reichlichen Fundus an Wissen und Lösungen. Das meiste davon wurde irgendwann und irgendwo in irgendeiner Form schriftlich festgehalten. Warum also das Fahrrad neu erfinden? Den Schatz des Wissens heben und sich zu eigen machen! Normalerweise können wir das bereits mit der Fähigkeit des Lesens, die wir in der Schule gelernt haben.

SpeedReading ist eine auf das in der Schule gelernte Lesen aufbauende Fähigkeit und die eher erwachsendgerechte Art und Weise des Lesens. Es ist eine gehirngerechte Art des Lesens mit einer höheren Quantität und Qualität, die gleichzeitig eine bessere Merkfähigkeit als Folge hat. Mit den Methoden und Techniken des SpeedReading kann der Inhalt von Texten schneller als auch effizienter erfasst und als Wissen gespeichert werden. SpeedReading ist auch eine Fähigkeit, mit der wir das Potential und die Kapazität unseres Gehirns besser nutzen.

Mit diesem Buch halten Sie 10 Lektionen mit großer Effizienz in Ihren Händen! Ein Anfang für neue Gewohnheiten, mit denen Sie das Potenzial Ihres Gehirns intensiver nutzen, Lebenszeit freischaufeln und Ihren Wissensschatz vergrößern. Sie erlesen sich Freizeit und ganz nebenbei erhöhen Sie Ihre Chancen für ein erfolgreicherer und glücklicherer Leben.

**Erfolg können wir uns nicht wünschen, wir müssen bewusst etwas dafür tun!®**

Sakira Philipp

# DIE 10 BESTEN TIPPS

---

*Das Universum ist eine riesige Kopiermaschine unserer Gedanken.*

*Wollen wir, dass sich eine Sache ändert, müssen wir aufhören,  
dass wir die dazugehörigen Gedanken auf den Kopierer legen!*

// Neale Donald Walsch

# DER 7. TIPP

---



## → Entwickeln Sie SpeedReading bewusst zu Ihrer neuen Gewohnheit!

Die Art und Weise, wie wir lesen, ist eine Gewohnheit, die wir im Laufe unseres Lebens erworben und in unser Leben integriert haben. Das Spannende daran ist, dass wir irgendwann glauben, dass das, was wir tun, das ist, für das wir es halten und nicht mehr hinterfragen.

Eine Gewohnheit kann sehr nützlich sein, da sie wie ein Autopilot funktioniert. Das lässt sich gut am Autofahren erklären. Hier denken wir nicht mehr darüber nach, wie wir fahren, sondern tun es einfach. Da Sie sich für SpeedReading interessieren, gehören Sie zu denjenigen Menschen, die sich gerne weiter entwickeln und Ihr Potenzial nutzen wollen. Effizientes Lesen können Sie lernen! Allerdings erfordert das das Herausbilden einer neuen Gewohnheit.

### Wie entwickeln Sie neue Gewohnheiten?

#### *Welchen Sinn haben Wiederholungen?*

In den Tipps 1 bis 5 sind Techniken beschrieben, die das Lesetempo erhöhen und gleichzeitig die Merkfähigkeit steigern. Durch Wiederholungen können diese Ihre neue Gewohnheit werden. Wollen Sie SpeedReading wirklich lernen, dann wenden Sie die Methoden und Techniken bei jeder Gelegenheit an.

#### *Was sind wissenschaftliche Beweise?*

Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Gehirn bei einfachen Aufgaben im Durchschnitt nach 21 Tagen eine neue Gewohnheit gebildet hat. Sie fanden ebenso heraus, dass wir in dieser Zeit viele Wiederholungen zur Integration brauchen. Die Anzahl ist abhängig von der Gewohnheit selbst und in welcher Qualität wir diese beherrschen wollen!

#### *Was ist der beste Weg?*

Wollen Sie schneller lesen lernen? Dann trainieren Sie Ihre neuen Lesegewohnheit, in dem Sie gerade in der Anfangszeit jede Ihnen zur Verfügung stehende Gelegenheit nutzen, in der Sie die hier gegebenen Tipps in die Realität umsetzen. Es kann sein, dass das Lesen am Anfang dadurch langsamer und stockender geht! Das ist normal, denn Sie müssen eine neue Gewohnheit programmieren! Es werden alte synaptische Verbindungen gelöst und neue hergestellt! Sie investieren am Anfang Zeit und werden mit einem Vielfachen davon belohnt! Menschen, die SpeedReading lernen, gehen durch diese Phase durch. Die meisten, die SpeedReading in den SpeedReading-Ausbildungen gelernt haben, bestätigen das. Sie bekommen eben den Samen und sind selbst dafür verantwortlich, dass daraus die Pflanze mit den erlesenen Früchten wird. Gern begleite und unterstütze ich Sie dabei!





# IMPRESSUM

## **SPEEDREADING - DIE 10 BESTEN TIPPS**

**Wie Sie Ihre Lesegeschwindigkeit einfach schnell steigern**

10. Auflage // August 2021

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp

Klein Rietz 17 // 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826

mail@saphi.de

[www.saphi.de](http://www.saphi.de)

[www.drachenspuren.de](http://www.drachenspuren.de)

[www.sakiraphilipp.com](http://www.sakiraphilipp.com)