

SPEEDREADING SCHRITT FÜR SCHRITT

DIE BESTE ANLEITUNG ZUR TRANSFORMATION DES LESESTILS



SAKIRA PHILIPP



Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen Sie nichts tun können!
Der eine war gestern und
der andere ist morgen.

Das bedeutet,
dass heute der richtige Tag
zum Lieben, zum Glauben und
in erster Linie zum Leben ist!

Dalai Lama

SPEEDREADING

SCHRITT FÜR SCHRITT



DIE BESTE ANLEITUNG ZUR TRANSFORMATION DES LESESTILS





*Ein Buch für alle,
die ihre Bestimmung leben wollen!*



Inhalt



SPEEDREADING	3
Zeit ist Leben.....	7
Die Gewinner des Trainings	8
Optimale Hinweise zum Training	9
Der Inhalt der Kapitel.....	10
DER 1. SCHRITT	13
Projekt - Ihre Startwerte	15
Ihre Lesegeschwindigkeit	15
Ihre effektive Leseratte	21
DER 2. SCHRITT	27
Mehr als eine Geschichte	29
Das Geheimnis von SpeedReading	30
Der Weg zum Ziel.....	33
Die Kraft einer Entscheidung	34
Der Ursprung des Lesens	35
DER 3. SCHRITT	37
Mehr als eine Geschichte	39
Neue Wege des Lesens	40
Ihre Definition von Lesen.....	41
Die Effizienz des Lesens	44
Projekt - Bewegung der Augen	46
DER 4. SCHRITT	51
Mehr als eine Geschichte	53
Der Gewinn neuer Gewohnheiten.....	54
Die Bedeutung des Handelns.....	56
Projekt - Gewohnheiten der Sieger	57
Die Sache mit den zwei Hasen	60
Projekt - Die optimale Frage	61
DER 5. SCHRITT	65
Mehr als eine Geschichte	67
Die Stufen des Lernens	68
Die Wahrheit über Lesen	71
Das Wesen des SpeedReading	73
Projekt - Verarbeitung der Infos	74



Kauderwelsch.....	75
Unsere Empfehlung	78
Projekt - Lesen, lesen, lesen	79
DER 6. SCHRITT	81
Mehr als eine Geschichte	83
Optimale Erfolge durch Handeln	84
Projekt - Ihre neuen Werte.....	85
Ihre neue Lesegeschwindigkeit.....	85
Ihre effektive Leseratte	91
Das Resümee des Trainings	96
GEHIRNJOGGING	99
Mehr als eine Geschichte	101
Reich der Tiere.....	102
Stubenfliege bis Ergebnisvielfalt.....	104
Der 1. verflixte Stern.....	105
Der 2. verflixte Stern.....	107
Labyrinth der 41.....	109
Welt der Farben.....	110
Gehirnjogging.....	111
Zeit ist Leben! - Das Original.....	112
AHA-MOMENTE	115
Notizen.....	117
THE ACADEMY BY SAPHI.....	123
Sakira Philipp	125
SpeedReading	126
SpeedReading - Die 10 besten Tipps.....	126
SpeedReading - Bleiben Sie dran!	126
Ausbildungen in SpeedReading	127
Read & live your Life	128
Zauber der Rauhächte	128
Die wirkliche Macht deiner Gedanken.....	129
Leben ohne Brille – Praxisbuch	129
Hinweise	130

Zeit ist Leben



Erst in dem Moment, indem wir älter werden, erkennen wir den Reichtum, den wir in der Kindheit bekommen haben. Für mich waren es die Liebe zu den Büchern und die Lust am Lernen.

Lesen ist für mich mehr als nur ein Hobby. Schon frühzeitig fand ich heraus, dass zwischen den Deckeln eines Buches eine Menge Ideen versteckt sind. Ich erkannte schnell, dass bewusste Ideen die Macht besitzen, mit denen ich mein ganzes Leben umkrepeln und dieses noch schöner, glücklicher und lebenswerter gestalten kann. Was mich jedoch immer wieder störte, war die viele Zeit, die ich zum Lesen der Bücher brauchte und das Wenige, was ich mir merkte.

Betrachte ich heute mein bereits gelebtes Leben, dann ist mir klar, dass ich Dinge immer wieder auf die Art und Weise erledige, wie ich sie schon immer gemacht habe. Nicht nur ich, sondern wir alle haben so viele feste Gewohnheiten, die uns einerseits sehr dienlich sind und uns andererseits in gewohnten Bahnen festhalten.

Lesen lernen wir in der Grundschule. Kaum jemand widmet dieser besonderen Fähigkeit die Aufmerksamkeit, die diese eigentlich verdient. Vielleicht glauben wir auch, dass wir effizient lesen. Wenn wir jedoch genauer hinschauen, dann würde uns klar werden, dass unsere Lesefähigkeit immer noch der in der Grundschule gelernten entspricht.

Ich hatte das Glück, dass ich schon frühzeitig eine neue Art und Weise des Lesens kennenlernte. Erst viele Jahre später wurde mir bewusst, welchen Schatz einer Fähigkeit ich in mir trage. Diese Fähigkeit bringe ich Ihnen in diesem Buch Schritt für Schritt näher.

Das Buch ist eine Einladung, mit der Sie Bekanntschaft mit etwas Neuem machen. Lernen Sie eine effiziente Art und Weise des Lesens kennen, schätzen, lieben und genießen! Erfahren Sie, was SpeedReading wirklich ist! Lernen Sie SpeedReading Schritt für Schritt! Genießen Sie die Früchte dieser Lesekunst!

Einen besonderen Dank möchte ich an dieser Stelle Carsten Gramatke, Christina Gramatke und Heike Bartsch aussprechen. Sie alle haben mich beim Entstehen dieses Trainingsbuches unterstützt. Mir ist bewusst, dass Sie diese Menschen wahrscheinlich nicht kennen. Mit diesem Trainingsbuch genießen Sie die Früchte ihrer Arbeit. Es ist ebenso eine gute Möglichkeit, mit der Sie sich klar machen können, wie viele Menschen allgemein am Entstehen von noch so kleinen Dingen wie auch großen Werken beteiligt sind.

Erfolg

**können Sie sich nicht wünschen,
Sie müssen bewusst etwas dafür tun!®**

Sakira Philipp



Die Gewinner des Trainings

*Es gibt mehr Menschen, die kapitulieren,
als solche, die scheitern!*

Henry Ford

Dieses Buch ist ein Trainingsbuch! Es enthält eine Anleitung, mit der jeder das Lesen neu, in einer besseren Qualität und gehirngerecht lernen kann. Dabei liegt die Betonung auf ‚neu lernen‘. Lesen können die meisten Menschen bereits. ‚Neues Lesen‘ beinhaltet das Analysieren seiner Lesegewohnheiten, damit optimale Lesegewohnheiten gefunden werden, die ein schnelleres und vor allem effizientes Lesen ermöglichen.

Dieses Trainingsbuch habe ich für alle diejenigen geschrieben, die erahnen oder wissen, dass es noch etwas gibt, womit sie ihre Lesekompetenz verbessern. Es ist für alle, die bewusster ihre Lebenszeit nutzen und sich gleichzeitig den wirklich wichtigen Dingen des eigenen Lebens widmen wollen.

Fähigkeiten bilden sich im Handeln heraus. Sie sind der Gewinner dieser Fähigkeit, wenn Sie die Erkenntnisse in der Praxis umsetzen und alle Übungen mehrmals über einen längeren Zeitraum durchführen.

Vielleicht haben Sie bereits an einem Erlebnisabend oder an einer SpeedReading Ausbildung teilgenommen und würden gern die eine oder andere Übung wiederholen und Ihr Wissen auffrischen? Auch dann ist das Trainingsbuch das Richtige für Sie und bietet Ihnen unendlich viele Möglichkeiten.

Falls Sie die Angebote von Saphi-SpeedReading noch nicht kennen, dann freuen wir uns, wenn wir Sie auf einer unserer Veranstaltungen kennen lernen.

Die Termine und Orte finden Sie auf den Webseiten:



www.saphi-speedreading.de
www.neures.de



Fühlen Sie sich eingeladen
in eine neue Welt
des Lesens!

Optimale Hinweise zum Training



*Vertrauen bedeutet den ersten Schritt zu machen,
selbst, wenn Sie nicht die gesamte Treppe sehen!*

Martin Luther King

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch! Es beinhaltet Projekte mit Übungen, theoretische Betrachtungen und Materialien. Für einige Übungen brauchen Sie zusätzlich ein Buch aus Ihrem Bücherschrank! Für das Lernen von SpeedReading Techniken sind einfach geschriebene Bücher optimal. Am besten sogenannte Lebensratgeber, die durchgängig geschriebene Texte enthalten, also wenige oder besser keine Grafiken oder Bilder. Einfache Romane sind für die ersten Schritte ebenfalls möglich!

Bitte nutzen Sie keine Fachbücher! Autofahren haben Sie auch nicht im Formel-1-Wagen gelernt! Fachbücher können eine Herausforderung sein. Es ist erst dann eine Freude, diese mit SpeedReading Techniken zu lesen, wenn Sie die Basics beherrschen!

Sollte die deutsche Sprache nicht Ihre Muttersprache nicht sein, dann führen Sie die Übungen mit einem Buch in ihrer Muttersprache durch.

Bitte absolvieren Sie alle Übung und übertragen Sie die neugewonnenen Fähigkeiten auf jeden Text, den Sie dann lesen. Das erscheint manchmal etwas mühsam, doch der Einsatz lohnt sich!

In einigen Teilen des Buches werden ich Ihnen Fragen stellen. Die Fragen dienen dem Bewusstmachen Ihrer Gewohnheiten, Ihrer Glaubenssätze und Ihrer Verhaltensmuster. Sie sind die Basis Ihrer Veränderung und Ihrer Transformation!

Schreiben Sie Ihre Antworten auf! Denken Sie vorher über die wesentlichen Aspekte nach! Fassen Sie sich kurz! Lassen Sie sich überraschen und finden Sie die Ansätze, mit denen ein Neubeginn mit Spaß und Freude möglich ist!

Fähigkeiten entwickeln sich im Tun, Üben und das Umsetzen der Erkenntnisse in Ihre tägliche Praxis. Mit der Zeit ernten Sie dann die besten Ergebnisse!



Der Inhalt der Kapitel

Hier bekommen Sie einen Überblick über die einzelnen Kapitel und deren Inhalt!

Zauber im Neubeginn

Der 1. Schritt ist eine Einführung in das Thema. Sie bestimmen Ihre Startwerte und werden erkennen, an welcher Stelle Sie gerade mit Ihrer Lesefähigkeit stehen. Sie erforschen, was Ihre Basis Ihr Potential ist. Aus dieser Position heraus lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen wichtig ist und auf das, was neu erworben werden kann und muss.

Geheimnis des SpeedReading

Der 2. Schritt führt Sie in die Welt des SpeedReading. Sie erfahren, wofür sich diese neue Art und Weise des Lesens wirklich lohnt. Sie verfeinern Ihre Startwerte und finden Ihr Potential, welches Ihnen das Lernen leichter macht.

Richtungsänderung für Neues

Vieles erkennen wir bereits, wenn wir nur unseren Blickwinkel ändern oder das, was wir bereits kennen, wirklich anwenden. Lassen Sie sich im 3. Schritt überraschen, wie schnell die Veränderung von nur kleinen Dingen eine unendliche Vielfalt von Möglichkeiten öffnet.

Gewohnheiten der Sieger

Im 4. Schritt finden Sie heraus, welche Gewohnheiten SpeedReader für Ihren Erfolg nutzen. Sie erforschen, welche Gewohnheiten Sie für das Lesen bereits etabliert haben und was das Neue an einer anderen Art und Weise des Lesens ist. Ihr Leben wird sich nachhaltig ändern, wenn Sie etwas ändern, was Sie täglich tun.

Lernen mit System

Lernen und Entwicklung ist der wichtigste Teil des Lebens und auch dieses Trainings. Hier im 5. Schritt erwarten Sie wesentliche Aspekte des Lernens und die Beschreibung von Vorgängen, welche beim Lernen ablaufen. Das Wissen darüber gibt Ihnen die Unterstützung, mit der Sie die jeweilige Stufe Ihres Lernprozesses besser einschätzen und damit leichter weitergehen.

Erfolg durch Handeln

Sie haben Schritt für Schritt Ihre Art und Weise des Lesens geändert. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie im 6. Schritt die neuen Werte bestimmen, sich Ihren Erfolg bestätigen und auch in Zahlen erkennen.

Training fürs Gehirn

Das Gehirn ist ein wahrer Meister, wenn wir es trainieren. Bewusstes Gehirntaining erhöht die Lesegeschwindigkeit an der Wurzel. In diesem Kapitel finden Sie Ideen, mit dem Sie die Flexibilität und das Fokussieren Ihrer Augen, wie auch die Merkfähigkeit Ihres Gehirns und vieles andere mehr trainieren.

Machen Sie diese Übungen, bevor Sie mit dem täglichen Training beginnen und immer wieder zwischendurch.

Magie des Trainings

Die Übungen dienen der Gewinnung von Essenzen und der Festigung der gewonnenen Erkenntnisse. Bleiben Sie dran und lassen Sie sich nicht ablenken! Erfolg können Sie sich nicht wünschen! Sie müssen bewusst etwas dafür tun!©

Wahrheit in Geschichten

Fast alle Kapitel beinhalten inspirierende Geschichten. Es sind Geschichten zum Entspannen und Nachdenken über das eigene Leben. Vielleicht entdecken Sie sogar das eine oder andere und bekommen eine Anregung für eine Lösung von etwas, was Sie schon immer finden wollten!

Geheimnis der Sprüche

In all ihren Büchern bündelt Sakira Philipp ihr Wissen und lässt die Essenz als Sprüche ihre Wirkung entfalten. Viele der Sprüche sind das Ergebnis Ihrer eigenen Transformation und der Ihrer besten Freundin Dr. Sophia Ananda. Nutzen Sie diese Essenz, finden Sie deren Bedeutung für Sie und setzen Sie diese in Ihr Leben um!

The Academy by Saphi

In diesem Kapitel lernen Sie die Autorin näher kennen und finden Nützliches und Wissenswertes über effiziente Lesegewohnheiten hinaus. Lassen Sie sich überraschen!

DER 1. SCHRITT



Wenn einer allein träumt, dann ist es nur ein Traum!

Träumen viele gemeinsam,

dann ist das der Anfang einer neuen Wirklichkeit!

Friedensreich Hundertwasser



Es sind nicht
die äußeren Umstände,
die das Leben ändern,
sondern die inneren Veränderungen,
die sich im Leben äußern!

Dr. Sophia Ananda

Projekt - Ihre Startwerte



Sie wollen Ihre Lesegeschwindigkeit steigern und Ihre Merkfähigkeit erhöhen? Dafür brauchen Sie Ausgangswerte, mit dem Ihre Veränderungen sichtbar werden. Diesen Ausgangswerte bestimmen Sie jetzt!

Ihre Lesegeschwindigkeit

Lesegeschwindigkeit ist umgangssprachlich die Geschwindigkeit, mit der ein Text gelesen wird oder anders gesagt, ist Lesegeschwindigkeit die Anzahl der Wörter, die pro Minute mit den Augen aufgenommen werden. Wissenschaftlich bedeutet Lesegeschwindigkeit, die Anzahl der Impulse, die pro Minute über die Augen an das Gehirn geschickt werden.

Die Lesegeschwindigkeit ist die eine Seite, die Merkfähigkeit und die damit verbundene Wiedergabe der Informationen die andere.

Auf der nächsten Seite bekommen Sie einen interessanten Text! Testen Sie erst einmal, wie hoch Ihre jetzige Lesegeschwindigkeit und Ihre Merkfähigkeit ist!

Übung - Ihre jetzige Lesegeschwindigkeit

Aufgabe	Bestimmen Sie Ihre jetzige Lesegeschwindigkeit!
Teamstärke	allein
Material	Gerät zum Stoppen der Zeit zum Beispiel Ihr Handy
Anleitung	Lesen Sie den Text ‚Lesen Sie sich schnell glücklich‘ auf den folgenden drei Seiten! Stoppen Sie gleichzeitig die Zeit! Notieren Sie Ihre Zeit am Ende des Textes! Berechnen Sie Ihre Lesegeschwindigkeit! Die einfache Formel steht am Ende des Textes!
Wichtig	<i>Lesen Sie entspannt in Ihrem normalen Lesetempo! Versuchen Sie nicht, sich selbst zu beeindrucken oder etwas zu beweisen! Hier geht es weniger darum, dass Sie gute Leistungen vollbringen und glänzen, sondern eher darum, dass Sie der Wahrheit ins Gesicht sehen und Ihre Fähigkeiten kennenlernen!</i>

DER 2. SCHRITT



*Das große Ziel der Bildung ist nicht Wissen,
sondern das aus dem Wissen resultierende Handeln!*

Dr. Sophia Ananda



Das Geheimnis von SpeedReading

Wir leben in einem Zeitalter, in dem die Anzahl der Informationen exponentiell zunimmt. Fähigkeiten, wie eine stärkere Selektion und eine schnellere Bearbeitung von Informationen sind eine Voraussetzung für die Bewältigung dieser Informationsflut. Durch die Menge der Informationen, die unser Gehirn täglich be- und verarbeiten muss, fühlen wir uns oft überlastet und machtlos. Dabei ist es nur eine Frage der Fähigkeiten, mit denen wir diesem Phänomen bestens begegnen können.

Viele Menschen lesen mit einer Geschwindigkeit von 100 bis 300 WpM und wissen gar nicht, dass sie im übertragenen Sinne mit einem Porsche auf einer freien Autobahn mit angezogener Handbremse eine Geschwindigkeit von 200 km/h fahren.

Warum fahren wir mit angezogener Handbremse?

Interessanterweise liegt die Lesegeschwindigkeit vieler Erwachsenen bei etwa 200 Wörtern pro Minute (WpM) und bei Schülern oder Studenten unter 400 WpM. Ursachen sind zum Beispiel ...

// Das Lernen des Lesens hört meistens mit Beenden der Grundschule auf!

// Lernende stehen beim Lesen und Bearbeiten von Texten unter hohem Druck!

// Es wird eher Zuwachs von Wissen statt an der Herausbildung von Fähigkeiten gearbeitet!

Stehen wir unter Druck, dann konzentrieren wir uns höchstmöglich. Das Gehirn befindet sich im oberen Bereich des sogenannten Beta Zustandes, dem Zustand mit der höchsten Gehirnaktivität. Hinzu kommt der Stress, der sich entwickelt, wenn unter äußerem Druck gelesen wird. Damit werden die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen erschwert und sogar blockiert. Mit Druck wird zwar schneller gelesen, allerdings sind das keine optimalen Voraussetzungen, die ein Merken ermöglichen und einen Körper gesund erhalten.

Schnelles Lesen wird oft mit ‚Nichtmerken‘ verbunden oder anders ausgedrückt: „Lese ich schneller, dann merke ich mir nichts!“ Eine Überzeugung, die viele erst gar nicht mit dem Lernen von SpeedReading beginnen lässt. Was SpeedReading ist und welche Welt sich für ihn öffnet, weiß jeder erst, wenn er es gelernt hat.

Warum gerade SpeedReading?

Lesen ist eine Fähigkeit, die fast jeder Mensch erwirbt. Auch Sie, denn sonst könnten Sie den Text nicht lesen. Die Art und Weise des Lesens und das Ergebnis sind allerdings bei jedem unterschiedlich.

Beherrschen Sie Methoden und Techniken des SpeedReading, dann nehmen Sie bei besserem Verständnis des Gelesenen, mehr Informationen fokussiert und stressfreier mit den Augen auf. Sie nutzen das Potenzial Ihres Gehirns und speichern Wesentliches auf Dauer ab. Beherrschen Sie Techniken, mit denen Sie Informationen selektieren und sich damit dem Wesentlichen intensiver hinwenden, dann entwickeln sich gelesene Informationen zu Wissen.

Was ist der Hintergrund der Geschichte?

Den Ursprung des SpeedReading finden wir am Beginn des 20. Jahrhunderts. Während des ersten Weltkrieges fanden Air Force Taktiker heraus, dass ihre Piloten während des Fliegens eigene von feindlichen Flugzeugen nur mit Schwierigkeiten unterscheiden konnten. Sie können sich leicht vorstellen, dass dieser Sachverhalt beim Luftkampf keine optimale Voraussetzung ist.

Für eine Lösung des Problems entwickelten Air Force Taktiker das Tachistoskop, welches Bilder in schneller Folge projiziert. Während des Trainings wurden den Piloten zunächst Bilder von Flugzeugen in normaler Geschwindigkeit gezeigt. Dann wurde die Projektionsdauer, die Größe des Bildes und der Blickwinkel verringert. Nach einer gewissen Zeit des Trainings unterschieden konnten Piloten bei millimetergroßen schnellen Darstellungen Flugzeuge vom Typ unterscheiden. Die Dauer der Projektion lag damals bei 1/500 Sekunde.

Anfang der 60er Jahre übertrug Evelyn Wood diese Erkenntnis auf das Lesen, forschte weiter auf dem Gebiet und entwickelte ein Training, mit dem SpeedReading gelernt werden konnte.

Wer liest hier eigentlich?

Meistens nehmen wir an, dass die Augen lesen. In den letzten Jahren wurde jedoch erkannt, dass nicht die Augen lesen, sondern das Gehirn. Damit wandelte sich die Definition des Lesens. Über die Augen gelangen die Informationen zum Gehirn - und das schnell. Mit den passenden Strategien verarbeitet das Gehirn eine hohe Datenmenge.

Diesen Sachverhalt erleben Sie ständig! Betrachten Sie zum Beispiel ein Bild am Computer, dann nehmen Sie dieses nicht Pixel für Pixel wahr, sondern das Bild als Ganzes. Das bedeutet, unendlich viele Informationen kommen in kurzer Zeit gleichzeitig im Gehirn an und werden zu dem Bild, welches Sie sehen.

Das Anwenden der SpeedReading Techniken steigert vorrangig das schnelle Aufnehmen der Informationen. Für das Umwandeln in Wissen und das Speichern im Gehirn brauchen Sie Merk- und Gedächtnistechniken. Verbinden Sie Schnell-Lese-Techniken mit Merk- und Gedächtnistechniken, dann haben Sie eine optimale Strategie, mit der Sie Informationen schnell aufnehmen, sich diese merken und als Wissen abrufen.

Für wen ist SpeedReading?

SpeedReading ist für jeden der liest, insbesondere für diejenigen, die nicht mehr Zeit in Bücher, Texte usw. investieren wollen wie wirklich wichtig ist. SpeedReading ist also für jeden, der ...

- // das Potenzial seines Gehirns stärker nutzen mag
- // fast täglich liest
- // gerne lernt oder/und in einer Ausbildung ist
- // sich beruflich entwickeln will
- // stressfreier leben möchte
- // sich über mehr Spaß beim Lesen freut
- // an Lösungen interessiert ist
- // seine Lebenszeit optimal erleben will



Was bringt SpeedReading?

Die Basics des SpeedReading sind schnell gelernt! Sie erleben die ersten Erfolge bereits nach kurzer Zeit. Bleiben Sie dran, dann erfahren Sie die wahren Schätze dieser Fähigkeit! Sie ...

- // lesen deutlich mehr in der gleichen Zeit
- // merken sich das Wesentliche des Gelesenen besser
- // filtern Texte schneller nach wichtigen Informationen
- // arbeiten stressfreier
- // lesen entspannter und mit mehr Genuss

Gehen Sie den ersten Schritt! Der besteht darin, dass Sie die Techniken und Methoden lernen, mit denen Sie effizienter lesen. Schluss mit Tempo 30 auf der Autobahn!

Sie lesen täglich! Daher brauchen Sie kaum weitere direkte Übungszeit! Das Üben wird in den normalen Alltag integriert! Wenden Sie Ihre neu erworbenen Fähigkeiten bei jedem Lesen an. Im täglichen Gebrauch bauen Sie dann die Fähigkeit des schnellen Lesens weiter aus und entwickeln SpeedReading als Ihre neue Lesegewohnheit. Sie profitieren also sofort davon!

Es kann sein, dass sich die Geschwindigkeit des Bearbeitens der Texte am Anfang langsamer anfühlt. Das ändert sich schnell! Sie wissen selbst, dass sich Fähigkeiten nur entwickeln und Sie nur besser werden, wenn Sie üben!

Wie lernen Sie am besten SpeedReading?

Die effizienteste und einfachste Möglichkeit bietet Ihnen eine SpeedReading Ausbildung. Hier lernen Sie mit effizienten Lernmethoden das Wesentliche des modernen SpeedReading. Gleichzeitig analysieren Sie unter professioneller Anleitung Ihre Lesegewohnheiten, ändern diese und probieren neue aus. Hier sind nur einige Inhalte aufgezählt, die während einer SpeedReading Ausbildung im Mittelpunkt stehen. Sie ...

- // trainieren Ihre Augen
- // erweitern Ihre Blickspanne
- // erfahren und korrigieren Lesefehler
- // beseitigen Lese-Blockaden
- // bereiten Texte so auf, dass Sie deren Kernaussagen nachhaltig im Gedächtnis speichern
- // arbeiten mit gehirngerechten Methoden

Die Basics der neuen Fähigkeit sind einerseits die Grundlage für eine schnellere Aufnahme von Informationen und bringen Ihnen andererseits im alltäglichen Leben eine bessere Wahrnehmung sowie mehr Genuss.

Was ist der beste Tipp?

Lernen Sie ein zweites Mal mit einer höheren Qualität und Quantität lesen! Nutzen Sie SpeedReading als die Fähigkeit, die Ihnen mehr Erfolg, bessere Chancen, mehr Zeit und Gesundheit in Ihr Leben bringt!

Der Weg zum Ziel



Mit dem Bearbeiten der Aufgaben in diesem Trainingsbuch werden Sie das Lesens anders erfahren und neu entdecken. Das bedeutet, dass Sie einiges, wie Sie lesen, anders betrachten und machen werden. Seien Sie neugierig für Möglichkeiten, die Sie bis jetzt noch nicht kennen oder überhaupt erahnen! Bleiben Sie dran! Jede Fähigkeit, die Sie erlernen, braucht ein gewisses Maß an Übungszeit und Wiederholungen, bis diese als neue Gewohnheit etabliert ist.

Wann lernten Sie das letzte Mal lesen?

Vielleicht, wie viele andere auch während der Grundschulzeit. Das könnte schon lange her sein, nicht wahr? Dann lohnt es sich, dass Sie Ihre Lesegewohnheiten jetzt etwas genauer betrachten, unter die Lupe nehmen und Ihrer eigenen Lesefähigkeit eine neue Qualität geben. Sind Sie bereit? Lesen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten in der heutigen Welt. Je besser Sie lesen können und diese Fähigkeit bewusst einsetzen, desto mehr Türen öffnen sich für Sie.

Es ist bekannt, dass fast alles Wissen der Welt in Schriftform vorliegt. Sie bräuchten also nur zu lesen, wenn Sie an die Schätze des Wissens herankommen wollen. Es gibt viele Informationen, die wichtig sind! Ist es Ihnen dann noch möglich, dass Sie die wichtigen Informationen in Wissen wandeln und speichern, dann ist in Ihnen eine Quelle, aus der Sie in jedem Moment schöpfen können.

Es gibt noch eine andere Seite der Informationsvielfalt! Sie erreicht täglich viel Geschriebenes, das einfach ohne Bedeutung ist. Allein diese Tatsache fordert jeden auf, dass er Möglichkeiten lernt und Techniken kann, mit denen er schnell die für ihn wesentlichen Informationen filtert.

Wie unterstützt Sie dieses Buch?

Das Lernen von SpeedReading ist mit dem Funktionieren eines Uhrwerks vergleichbar, welches aus vielen Zahnrädern und noch anderen Teilen besteht. Erst, wenn alle Teile eingebaut sind und alles aufeinander abgestimmt ist, dann genügt ein Impuls! Das Uhrwerk setzt sich in Bewegung und auf dem Zifferblatt wird die richtige Zeit angezeigt.

In diesem Trainingsbuch finden Sie verschiedene Projekte. In deren Umsetzung trainieren Sie jeweils einen gewissen Teil des SpeedReading. Führen Sie jede Übung durch! Wiederholen Sie Übungen so oft, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie diese mit Leichtigkeit können und diese Ihnen Ergebnisse bringen. Wenden Sie das, was Sie gelernt haben, gleich während Ihres täglichen Leseprozesses an! So üben Sie gleichzeitig und prägen eine neue Gewohnheit. Sie spüren bald, wie Ihr Uhrwerk des effizienten Lesens in Gang kommt und immer reibungsloser funktioniert!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei! Setzen Sie nur so viel Zeit Ihres Lebens für Tätigkeiten ein, wie wirklich gebraucht wird! Ihre Lebenszeit ist begrenzt! Ihre Lebenszeit ist kostbar!

Das Wesen des SpeedReading



*Träume werden Wirklichkeit,
so bald unser Verlangen in Handeln übergeht!*

Dr. Sophia Ananda

Methoden und Techniken des SpeedReading selbst unterstützen den Bereich des Assimilierens. Dadurch werden dem Gehirn schnell mehr Informationen zur Verfügung gestellt und die ablaufenden Prozesse optimiert. Wir wissen bereits, dass das Gehirn eine hohe Anzahl von Informationen präzise schnell aufnehmen und verarbeiten kann. Diesen Beweis liefert es uns jeden Tag!

Betrachten wir ein Bild, dann nehmen wir nicht Pixel für Pixel auf, sondern das Bild als Ganzes. In minimaler Zeit stehen die verarbeiteten Informationen zur Verfügung. Wir erkennen, ob das ein Haus, ein Baum oder eine Wiese ist und ebenso Farben, Tiefe und Strukturen.

Täglich nehmen wir eine hohe Anzahl von Informationen auf. Lesen wir, dann schrauben wir die Qualität und Quantität der Aufnahme von Informationen zurück und lassen diese nur kleckerweise in den Arbeitsspeicher fließen. Das ist genau so, als würde wir eine Badewanne mit einem Fingerhut mit Wasser füllen. Ist es nicht besser, wenn wir einfach den Wasserhahn der Badewanne aufdrehen?

Genau das zeige ich Ihnen mit diesem Trainingsbuch! Mehr und die wesentlichen Informationen in derselben Zeit aufnehmen ist ein Ziel, wofür die Methoden und Techniken des SpeedReading super nutzbar.

Wie geht das Training jetzt weiter?

Für die Änderung Ihrer Lesekompetenz brauchen Sie einen Ausgangswert und einige Gedanken und Wahrheiten über Ihre Lesegewohnheiten. Das alles haben Sie bereits bestimmt und betrachtet. Damit kennen Sie Ihren Basis, von der aus Sie auf den Weg zu einem SpeedReader gehen. Einige Schritte sind Sie bereits gegangen und jetzt folgen weitere!

GEHIRNJOGGING



Jeder der aufhört zu lernen ist alt, mag er zwanzig oder achtzig Jahre zählen.

Jeder, der weiterlernt ist jung, mag er zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.

Henry Ford



Stubenfliege bis Ergebnisvielfalt

Hier finden Sie zusammengesetzte Wörter. Beginnen Sie bei der Stubenfliege. Stubenfliege endet auf das Wort ‚Fliege‘. Fliege ist demzufolge der Beginn des nächsten Wortes.

Was ist die Aufgabe?

Folgen Sie den Weg durch das Labyrinth der Wörter nur mit Ihren Augen! Nutzen Sie einen Stift oder einen Finger, mit dem Sie Ihren Augen eine Führung geben!

Stubenfliege → Fliegengitter

Bauland	Zwiebelschale	Hexenhaus	Buchseite	Wiesenkräuter
Rostschutz	Tischbein	Seitenzahl	Nachttisch	Zwirbeltext
Wartburg	Gummischuh	Kraftakt	Rohrengel	Zahlwort
Deckelgriff	Kragenbär	Schutzmantel	Leitungsrohr	Textauswahl
Griffgummi	Wandfarbe	Haarschnitt	Lauchzwiebel	Blumenwiese
Wunderknabe	Beinfreiheit	Tierliebe	Knabenchor	Burgturm
Nestbau	Kräuterhexe	Wortzwirbel	Bilderbuch	Aktbilder
Engelshaar	Gitterrost	Schuhputzer	Bärlauch	Spielplatz
Mantelkragen	Charakterstärke	Schalentier	Liebesnacht	Schwalbennest
Schnittblume	Meisterkoch	Falkenberg	Farbpiel	Freiheitssymbol
Putzkraft	Chorleitung	Bergwacht	Topfdeckel	Stärkemehl
Wirtschaftswunder	Symbolcharakter	Hauswand	Wachtmeister	Platzwart
Landwirtschaft	Mehlschwalbe			Turmfalke
	Kochtopf			

Auswahlergebnis → Ergebnisvielfalt

DRACHENSPUREN

THE ACADEMY BY SAPHI



BÜCHER, ONLINE KURSE & MEDITATIONEN FÜR DEINE SPIRITUALITÄT

Sakira Philipp



Ihre ersten Erfahrungen mit SpeedReading machte Sakira Philipp bereits 1984. Sie arbeitet viele Jahre im Bereich der Schul- und Erwachsenenbildung im In- und Ausland und profitierte von dieser wunderbaren Fähigkeit. Heute ist sie spirituelle Lehrerin und Autorin. Mit Herz, Verstand und Humor unterrichtet sie und bringt Menschen Fähigkeiten bei, mit denen sie ihr Leben vereinfachen, bereichern und Felder neuer Möglichkeiten öffnen können. Waren es früher die Bereiche der Mathematik, der Physik und der Psychologie, so sind es heute die Bereiche der Transformation, der Gesundheit und der Spiritualität.

Mit ihrer Arbeit unterstützt sie Menschen, die sich für ein bewusstes und gesundes Leben entscheiden. Was hat SpeedReading mit Gesundheit zu tun? Die Antwort ist ganz einfach. Wir lesen im Durchschnitt zwei Stunden pro Tag. Mit einer gehirnfrendlichen und schnelleren Art und Weise des Lesens wird die Lesegeschwindigkeit spielerisch leicht verdoppelt. Das bedeutet, doppelt so viel lesen in der gleichen Zeit oder in der Hälfte der Zeit den Lesestoff schaffen und den Rest der Zeit entspannen. Verdoppeln ist nur der erste Schritt, noch nicht die Grenze. Das Besondere daran ist, dass gehirngerechtes Lesen entspannter und effizienter ist.

Ihre Arbeit ist stärkenorientiert und für Menschen, die Lust an Veränderung haben und ihre selbstgemachten Grenzen überschreiten wollen. SpeedReading ist eine Fähigkeit, mit der wir unser Potential entfalten, unser Leben bereichern und unser Leben in ein Meisterwerk wandeln. SpeedReading ist eine der besten Möglichkeiten, mit denen wir unser Wissen und unsere Fähigkeiten erweitern und somit eine Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben in Gesundheit schaffen. Die Fähigkeit des SpeedReading ist die Basis für eine unerschöpfliche Quelle des Wissens.

Drachenspuren - The Academy by Saphi

2017 gründete Sakira Philipp die Drachenspuren, die Akademie für persönliche Entwicklung. Hier erwarten Sie Bücher, Online Kurse, Meditationen und der Self-Coaching-Blog, der Sie auf Ihrem Weg begleitet und Ihnen Möglichkeiten und Antworten gibt. In ihren Angeboten zeigt Sakira Philipp, wie jeder selbst die Regie in seinem Leben übernehmen und so vollkommene Gesundheit, berufliche Erfüllung und privates Glück finden kann.

Weitere Ideen und Impulse finden Sie auf ...

www.saphi.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com

Ausbildungen in SpeedReading



SpeedReading - Practitioner

Das Know-How für ein erfolgreiches und glückliches Leben

Die 2-Tage-Ausbildung für die Basics von SpeedReading

SpeedReading - Master

AHA-Momente für den privaten und beruflichen Erfolg

Die 2-Tage-Ausbildung für die Vertiefung von SpeedReading

SpeedReading – Advance Master

Das Geheimnis von Gesundheit, Erfolg & Spiritualität

Die 2-Tage-Ausbildung zur weiteren Vertiefung von SpeedReading



Impressum

SpeedReading - Schritt für Schritt
Die beste Anleitung zur Transformation des Lesestils

16. Auflage // Oktober 2022 - 22.1029

copyright©1985 by Saphi
Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp
Klein Rietz 17 // 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826
web@sakiraphilipp.com

www.saphi.de
www.drachenspuren.de
www.sakiraphilipp.com