

SPEEDREADING SCHRITT FÜR SCHRITT

DIE BESTE ANLEITUNG ZUR TRANSFORMATION DES LESESTILS

Saphi

A woman with long dark hair is shown in profile, sitting in a wicker chair and reading a book. She is wearing a white halter-neck top and several silver bangles on her left wrist. The book she is reading has a dark cover with intricate, colorful paisley patterns in shades of blue, red, and white. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting.

SAKIRA PHILIPP



Impressum

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

8. Auflage • 24.04

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

SPEEDREADING

SCHRITT FÜR SCHRITT

DIE BESTE ANLEITUNG ZUR TRANSFORMATION DES LESESTILS



*Ein Buch für alle,
denen ihre Lebenszeit wichtig ist!*



Inhalt



Geheimnis des Lebens.....	9
Gewinner des Trainings.....	10
Guide für die Reise.....	11
Fokus der Schritte.....	12
Der 1. Schritt.....	15
Projekt - Der beste Start.....	17
Ihre Lesegeschwindigkeit.....	17
Ihre effektive Leseratte.....	23
Der 2. Schritt.....	29
Magie der Geschichten.....	31
Geheimnis von SpeedReading.....	32
Weg zum Ziel.....	35
Kraft der Entscheidung.....	36
Ursprung des Lesens.....	37
Der 3. Schritt.....	41
Magie der Geschichten.....	43
Wege des Lernens.....	45
Definition von Lesen.....	46
Effizienz des Lesens.....	49
Projekt - Bewegung der Augen.....	51
Der 4. Schritt.....	57
Magie der Geschichten.....	59
Gewinn einer Gewohnheit.....	60
Bedeutung des Handelns.....	62
Projekt - Gewohnheiten der Sieger.....	63
Geheimnis der Hasen.....	66
Projekt - Fokus der Aufmerksamkeit.....	67
Der 5. Schritt.....	71
Magie der Geschichten.....	73
Stufen des Lernens.....	74
Wahrheit über Lesen.....	77
Wesen von SpeedReading.....	79
Projekt - Der aktive Wortschatz.....	80
Schönheit des SpeedReading.....	81



Training mit Kauderwelsch	84
Projekt - Lernen im Handeln	85
Der 6. Schritt	87
Magie der Geschichten	89
Gewinn des Handelns.....	90
Projekt - Ihre neuen Werte	91
Ihre neue Lesegeschwindigkeit	91
Ihre effektive Leseratte	97
Resümee des Trainings.....	102
Gehirnjogging.....	105
Magie der Geschichten	107
Reich der Tiere	108
Worte im Wandel.....	110
Charme der Sterne	111
Labyrinth der 41.....	113
Welt der Farben	114
Reiz des Andersseins	115
Schönheit des SpeedReading	116
Online Academy	119
Der Weg der Autorin	121
Die Begleiter zum Ziel	122
SpeedReading - Die 10 besten Tipps.....	122
SpeedReading - Einfach dranbleiben!.....	122
Die Ausbildung in SpeedReading	123
Lichtblicke	124
Magische Ruhnächte.....	125
Die wirkliche Macht der Gedanken.....	126
Leben ohne Brille - Praxisbuch.....	126



Erfolg bedeutet,
dass ich mein Leben so gestalte,
dass ich es gar nicht erwarten kann,
jeden Morgen aufzustehen.

Dr. Sophia Ananda



Geheimnis des Lebens



Erst in dem Moment, indem wir älter werden, erkennen wir den Reichtum, den wir in der Kindheit bekommen haben. Lesen ist für mich mehr als nur ein Hobby. Zwischen den Deckeln eines Buches sind eine Menge Ideen versteckt. Erkenne ich diese, dann kann ich die Essenz in mein Leben bringen, mein Leben umkrempeln und dieses noch schöner, glücklicher und lebenswerter gestalten.

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 weiß ich, dass ich Dinge immer wieder auf dieselbe Art und Weise erledige, wie ich es schon immer gemacht habe. Nicht nur ich, sondern wir alle haben so viele feste Gewohnheiten, die uns dienlich sind und uns aber auch in gewohnten Bahnen festhalten.

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

Ich hatte das Glück, dass ich schon frühzeitig eine neue Art und Weise des Lesens kennenlernt habe. 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 neue 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 Möglichkeit, mit der Sie sich klarmachen 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



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 der Lesegewohnheiten, damit optimale gefunden werden, die ein 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 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 Themenabend oder an einer SpeedReading Ausbildung teilgenommen, 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 und der NEURES Akademie noch nicht kennen, dann freuen wir uns, wenn wir Sie auf einer der Veranstaltungen kennenlernen.

Die Termine und Orte finden Sie auf den Webseiten ...



www.saphi.de
www.neures.de



Fühlen Sie sich eingeladen
in eine neue Welt
des Lesens!

Guide für die Reise



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

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 sein, dann führen Sie die Übungen mit einem Buch in ihrer Muttersprache durch.

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! 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, im Üben und im Umsetzen der Erkenntnisse in Ihre tägliche Praxis. Mit der Zeit ernten Sie die besten Ergebnisse!



Fokus der Schritte

Woher wussten Sie, dass Sie es schaffen?

Ich wusste es nicht! Ich wollte es!

Sakira Philipp

Hier bekommen Sie einen Überblick über den Inhalt der einzelnen Schritte!

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 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 erweitern Ihr Wissen und finden Ihr Potenzial, welches Ihnen das Lernen leichter macht.

Richtungsänderung für Neues

Vieles erkennen Sie, wenn Sie Ihren Blickwinkel ändern oder das, was Sie schon 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 für das Lesen Sie 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. Bewusstes Gehirntraining erhöht die Lesegeschwindigkeit an der Wurzel. Hier 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 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 das darin enthaltene Geheimnis und setzen Sie dieses in Ihr Leben um!

The Academy by Saphi

In diesem Kapitel lernen Sie die Autorin näher kennen und finden Nützliches und Wissenswertes über effiziente Gewohnheiten des Lesens 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 - Der beste Start



Sie wollen Ihre Lesegeschwindigkeit steigern und Ihre Merkfähigkeit erhöhen? Dafür brauchen Sie Ausgangswerte, mit denen Ihre Veränderungen sichtbar werden. Diese 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	Ein Gerät zum Stoppen der Zeit, vielleicht Ihr Handy
Anleitung	Lesen Sie den Text ‚Lesen Sie sich schnell glücklich‘ auf den folgenden drei Seiten! Stoppen Sie gleichzeitig die Zeit, die Sie für das Lesen des Textes brauchen! 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>



LESETEXT – LESEN SIE SICH SCHNELL GLÜCKLICH

Hinweis: Stoppuhr anstellen

Tanzen, Achterbahn fahren, Reiten und, und, und ... Wer kennt es nicht, schnelle Bewegungen machen Spaß. Das Gleiche gilt auch für Musik. Forscher der University of Sherbrooke konnten 2003 sogar mit einem wissenschaftlichen Experiment beweisen, dass sich schnelle Musik positiv auf die Stimmung auswirkt, während langsame Musik diese eher dämpft. Warum sollte das bei kognitiven Prozessen, wie Denken und Lesen anders sein?

Die Professoren Emily Pronin und Daniel M. Wegner der renommierten Universitäten Princeton und Harvard wollten es genau wissen. Sie stellten sich die Frage: „Bereiten schnelle Handlungen Freude? Was passiert mit der Stimmung, wenn Denkprozesse beschleunigt werden?“

Menschen, die unter einer Manie leiden, zeigen gegenteilige Symptome zur Depression. Häufig treten Schlaflosigkeit, starke Aktivität, erhöhter Ideenreichtum und eine überdurchschnittlich gute Stimmung auf. Doch das Interessanteste der beschriebenen Symptome ist, dass ihre Gedanken dabei ‚rasen‘.

Nun fragten sich Emily Pronin und Daniel M. Wegner, wenn der Zustand der Manie mit rasenden Gedanken einhergeht, induziert man dann im Rückschluss mit einer Erhöhung der Gedankengeschwindigkeit einen positiven Stimmungszustand, wie für die Manie typisch ist?

Um das zu untersuchen, ließen sie 144 Studenten der Princeton University in New Jersey stimmungserzeugende Sätze von einem Bildschirm ablesen. Die Hälfte der Probanden bekamen zur Induktion einer positiven Stimmung euphorische Botschaften, wie zum Beispiel ...

- ◆ Heute fühle ich mich richtig gut!
- ◆ Wow, ist das ein toller Tag!
- ◆ Ich bin heute so produktiv und so schnell!

Die andere Hälfte dagegen bekam nur negative Aussagen zum Lesen, die einen stimmungsdämpfenden Effekt haben sollten. Darunter waren unter anderem Aussagen wie ...

- ◆ Heute fühle ich mich nicht so gut!
- ◆ Ich bin müde! Ich will nur noch schlafen!
- ◆ Ich bin heute so unproduktiv und langsam!

Um zu sehen, wie die Lesegeschwindigkeit sich auf die Stimmung auswirkt, teilten sie die Stimmungsgruppen in Schnell-Lese- und Langsam-Lese-Gruppen ein. Bei der Hälfte der Probanden jeder Stimmungsgruppe wurden die Sätze so schnell eingeblendet, dass sie weit über ihre Lesegeschwindigkeit hinaus lesen mussten. Der anderen Hälfte der Probanden wurden die Sätze dagegen so langsam präsentiert, dass sie ihre natürliche Lesegeschwindigkeit weit unterschritten.

Nach dem Experiment sollten die Teilnehmer ihre Stimmung beschreiben. Die Forscher werteten die Ergebnisse in Bezug auf die Lesegeschwindigkeit aus und machten eine verblüffende Entdeckung.

Die Probanden, die schneller lesen mussten, bewerteten ihren Gemütszustand nach der Aufgabe reichlich positiver als die Probanden der langsam lesenden Gruppe. Das Ergebnis waren völlig unabhängig von den Satzinhalten. Alle schnell lesenden Studenten, selbst jene, die nur negative Botschaften gelesen haben, fühlten sich nach dem schnellen Lesen fröhlicher, wacher, stärker und kreativer als vor dem Experiment. Dieser Effekt zeigte sich bei den langsam lesenden Teilnehmern nicht.

Mit diesem Experiment konnten Emily Pronin und Daniel M. Wegner Pronin zeigen, dass sich eine erhöhte Denk- und Lesegeschwindigkeit positiv auf den Gemütszustand auswirkt, selbst wenn der gelesene Inhalt negativ oder neutral ist. Doch welchen Vorteil hat eine positive Stimmung beim Lesen?

Stimmungen beeinflussen nicht nur das, was wir wahrnehmen, sondern entscheiden auch qualitativ über die Art und Weise, wie wir Informationen verarbeiten und speichern. Es ist keine Neuigkeit, dass emotionale Ereignisse, die eine starke Empfindung auslösen, auch stärker im Gedächtnis gespeichert werden. Aber gilt das auch für milde Stimmungen?

Zahlreiche Experimente haben gezeigt, dass eine positive Stimmung die kognitive Flexibilität fördert und Eigenschaften, wie Problemlösungsfähigkeit, Wortflüssigkeit, Verhandlungsgeschick und intuitives Schlussfolgern signifikant verbessert.

Laut einer Theorie eines Forscherteams der University of California sind diese Effekte auf eine erhöhte Aktivität des Neurotransmitters Dopamin zurückzuführen. Die meisten dopaminhaltigen Neuronen befinden sich in zwei Kernstrukturen des Mittelhirns, der sogenannten Substantia Nigra (SN) und dem ventralen Tegmentum (VTA). Aus kognitiver Sicht ist das VTA allerdings von größerer Bedeutung. Die Neuronen des VTA projizieren einmal zum Nucleus Accumbens, einer Struktur, die eine funktionelle Bedeutung für die Motivationskontrolle besitzt. Und zum anderen in den sogenannten präfrontalen Kortex des Vorderhirns, der von zentraler Bedeutung für die Aufmerksamkeitskontrolle und für das Arbeitsgedächtnis ist.

Das Arbeitsgedächtnis dient der kurzzeitigen Speicherung von Inhalten, etwa während momentan ablaufender Lernprozesse oder auch bei der Entwicklung von Strategien zur Lösung von Problemen. So sind wir dank des Arbeitsgedächtnisses beispielsweise in der Lage, dass wir den Beginn eines Satzes behalten, während wir ihn zu Ende lesen. In dem Moment, in dem der Satz verstanden wird, kommt es zu einem Aha-Effekt, der zu einer Ausschüttung von Dopamin im präfrontalen Kortex, dem Sitz des Arbeitsgedächtnisses, führt.

Das ausgeschüttete Dopamin hat dabei zwei Funktionen, ...

- ◆ zum einen bedingt es über die Projektion zum Nucleus Accumbens eine euphorisierende Wirkung. Gewissermaßen ist es also ein internes Belohnungssystem, bei dem sich das Gehirn selbst für gute Leistungen belohnt.
- ◆ zum anderen bewirkt das Dopamin einen besseren Übergang der gelernten Information ins Langzeitgedächtnis.



Befunde aus der Altersforschung weisen darauf hin, dass altersbedingte kognitive Verschlechterungen auf einen gestörten Haushalt von Dopamin zurückzuführen sind. Eine Erhöhung von Dopamin und der Steigerung deren Aktivität führte in nicht-pathologischen Fällen zu deutlich verbesserten Lern- und Gedächtnisleistungen.

Da schnelles Lesen zu einer verbesserten Stimmung und somit zu einer erhöhten Ausschüttung von Dopamin führt, hat es einen bedeutenden Einfluss auf Lern- und Gedächtnisvorgänge. Es bewirkt bei Lernerfolg nicht nur einen euphorisierenden, selbst belohnenden Effekt, sondern verbessert auch die Abspeicherung der gelernten Informationen im Langzeitgedächtnis.

Eine Verbesserung Ihrer Lesegeschwindigkeit, durch gezielte Übung kann somit Ihr gesamtes Lernverhalten optimieren und bringt als kleinen Nebeneffekt noch viel mehr Spaß. (869)

Hinweis

Stoppen Sie jetzt Ihre Zeit!

Rechnen Sie die Lesezeit in Sekunden um! (1min = 60s)

Online Academy



*Du musst nicht besser sein als andere,
aber heute besser als du gestern warst.*

*Die Online Academy hat all das,
was du dafür brauchst.*

Sakira Philipp



Jeder hat seinen eigenen
Mount Everest,
den er im Laufe seines Lebens
besteigen muss!

Mit jedem Schritt
kommt er der Sonne näher!
Macht er sich nicht auf den Weg,
dann erblickt er nie das Licht
und die wahre Vielfalt
aller Möglichkeiten!

Sakira Philipp

Der Weg der Autorin



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 hilfreichen Fähigkeit. Heute ist sie spirituelle Lehrerin und Autorin. Mit Herz, Verstand und Humor vermittelt sie Wissen und Fähigkeiten, in deren Umsetzung jeder sein Leben bereichern sowie vereinfachen kann, und Felder neuer Möglichkeiten öffnet. Waren es früher die Bereiche der Mathematik, der Physik und der Psychologie, so sind es heute die der Gesundheit und der Spiritualität. Mit ihrer Arbeit unterstützt sie jeden, der sich für ein bewusstes und gesundes Leben entschieden hat und die Verantwortung dafür in seine Hände nimmt.

Was hat SpeedReading mit Gesundheit zu tun? Die Antwort ist ganz einfach! Nach wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge lesen wir im Durchschnitt zwei Stunden pro Tag. Mit einer gehirnfrendlichen und schnellen Art und Weise des Lesens wird die Geschwindigkeit spielerisch leicht verdoppelt. Das bedeutet, doppelt so viel lesen in der gleichen Zeit oder das Lesematerial in der Hälfte der Zeit 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 diejenigen, die Lust an Veränderung haben und ein erfolgreich glückliches Leben kreieren wollen. SpeedReading ist eine Fähigkeit, mit der das eigene Potenzial entfaltet, das Leben bereichert und in ein Meisterwerk gewandelt wird.

Es ist eine der besten Möglichkeiten, mit denen das Wissen und eigenen Fähigkeiten erweitert und die Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben in Gesundheit erschaffen wird. Die Fähigkeit des SpeedReading ist die Basis für eine grenzenlose Quelle von Wissen und Können.

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



Die Begleiter zum Ziel

SpeedReading - Die 10 besten Tipps

Der geniale Weg für mehr Freizeit & umfangreiches fältiges Wissen

eBook & Buch von Sakira Philipp



Lesen ist eine Fähigkeit, die Ihnen im Leben eine Vielzahl von Türen öffnet. Sie leben in einer Region und in einer Zeit, in der es normal ist und in der Ihnen Möglichkeiten geboten werden, mit denen Sie diese Fähigkeit lernen können. Es liegt also an Ihnen selbst, inwieweit Sie die nutzen und mit welcher Qualität Sie diese beherrschen.

Mit SpeedReading wird der Inhalt von Texten schnell effizient erfasst und als Wissen gespeichert. Dieses Buch enthält die Anleitung für die ersten 10 Veränderungen, mit denen Sie bereits nach kurzer Zeit optimale Ergebnisse erzielen.

Der neue Lesestil ist der Anfang von Gewohnheiten, mit denen Sie das Potenzial Ihres Gehirns intensiver nutzen, Lebenszeit freischaufeln und Ihren Wissensschatz vergrößern. Sie erlesen sich Freizeit! Ganz nebenbei erhöhen Sie Ihre Chancen für ein erfülltes und glückliches Leben. Ist das nicht der beste Grund, der Sie mit SpeedReading beginnen lässt?

SpeedReading - Einfach dranbleiben!

Der echte Gewinn zeigt sich erst, wenn das Ziel erreicht ist!

Online Kurs von Sakira Philipp



Sie kennen das! Sie besuchen eine Ausbildung und wollen danach alle gewonnenen Erkenntnisse umsetzen und in Ihren Alltag integrieren. Ist die Veranstaltung vorbei, dann hat Sie in kurzer Zeit der Alltag wieder! Etwas übernehmen Sie! Es ist längst nicht alles, was wohl möglich wäre, nicht wahr?

SpeedReading ist eine Fähigkeit, die Ihnen den Alltag leichter macht! Mit SpeedReading bearbeiten Sie effizient das zu lesende Material und merken sich das Gelesene wesentlich besser.

Der Online Kurs baut auf die SpeedReading Practitioner Ausbildung von Saphi auf. Ganze sieben Wochen bekommen Sie wöchentlich ein Trainingsmodul mit Übungen, Anregungen, Texten und Ideen. Sie können Ihre neuen Fähigkeiten festigen, vertiefen und erweitern! Sie werden erinnert, bekommen Übungsmaterial und haben die Wahl! Und?

Die Ausbildung in SpeedReading



SpeedReading - Practitioner

Das Know-how für ein erfolgreiches und glückliches Leben

Die 2-Tage-Ausbildung für die Basics von SpeedReading

SpeedReading - einfach dranbleiben!

Mit spielerischer Leichtigkeit SpeedReading als Gewohnheit

Online Kurs von Sakira Philipp

SpeedReading - Master

AHA-Momente für den privaten und beruflichen Erfolg

Die 2-Tage-Ausbildung für die Vertiefung von SpeedReading



Quellenverzeichnis - Texte

Gagnon, L., Peretz, I.

Mode and tempo relative contributions to 'happy-sad' judgements in equitone melodies
http://www.brams.umontreal.ca/plab/downloads/CE_Gagnon.pdf

Pronin, E., Wegner D. M.

Manic Thinking, Independent Effects of Thought Speed and Thought Content on Mood
<http://www.wjh.harvard.edu/~wegner/pdfs/Pronin%20&%20Wegner%20%282006%29.pdf>

Ashby FG, Isen AM, Turken AUA

neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition
http://www.factorhappiness.at/downloads/quellen/S2_Ashby.pdf

Quellenverzeichnis - allgemein

Zach Davis

Powerreading
Informationswelle nutzen, Zeit sparen, Effektivität steigern
Peoplebuilding-Verlag, München 2005

Tony Buzan

SpeedReading
Schneller lesen, mehr verstehen, besser behalten
mvg, Augsburg 1997

Joseph O'Corner, John Seymour

Neurolinguistisches Programmieren:
Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg

Quellenverzeichnis - Bilder

Cover SPR - Schritt für Schritt	shutterstock.470761730@zolotarevs
Cover SPR - Einfach dranbleiben!	shutterstock.1494701657@ground.picture
Cover SPR - Die 10 besten Tipps	shutterstock.212753983@g.stock.studio
Cover Kauderwelsch	fotolia.3471831@scie.pro
Cover Magische Rauhächte	shutterstock.2140182211@zolotarevs
Cover Macht der Gedanken	shutterstock.333008699@pathoc
Cover Leben ohne Brille - Augentraining	shutterstock.1355248049@jd8
Sakira Philipp	sakira.philipp@privat