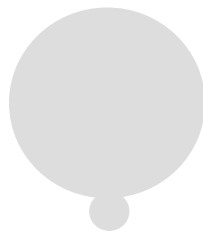


# Rationelles Lesen

„Es ist ein großer Unterschied, ob ich lese zu Genuss und Belebung oder zu Erkenntnis und Belehrung.“

Johann Wolfgang von Goethe



„Der Autor eines Informationstextes schreibt Wörter nicht um ihrer selbst willen, er will vielmehr eine Idee oder einen Zusammenhang darstellen. Deshalb:

Lesen Sie nicht mit den Augen sondern mit dem Gehirn!“

Ihre Seminarunterlagen

Datteln September 2017

## **Grundlagen: Wie sieht Ihr Lesetempo aus?**

Durchschnittliche Leser schaffen 200 bis 240 WpM. Bei guten Lesern sind bis zu 1000 WpM möglich. Der momentane Weltrekord im Speed Reading wird von Sean Adam gehalten und liegt bei 3850 WpM.

Auch Ihnen sollte es schon schnell gelingen, Ihr Tempo auf mindestens 400 WpM zu steigern. Um Ihnen den Vorteil der Steigerung des Lesetempos an einem Beispiel zu verdeutlichen: Wenn Sie bisher für einen Text 10 Minuten gebraucht haben, werden Sie bei einer Verdoppelung der Lesegeschwindigkeit ihn nun zweimal in der Zeit lesen können.

Dabei spielt die Behaltquote natürlich eine wichtige Rolle. Beim standardisierten Schullese- sen liegt die durchschnittliche Behaltquote bei ca. 55 %. Beim rationellen Lesen kann man eine 80 %ige Behaltquote erreichen.

Ermitteln Sie nun einmal Ihr Lesetempo. Sie benötigen dazu neben dem zu lesenden Text noch eine Stoppuhr, um die Zeit zu ermitteln, die Sie zum Lesen des Textes ge- braucht haben. Um Ihre Lesegeschwindigkeit in WpM (Wörter pro Minute) zu ermitteln, müssen Sie die Anzahl der Wörter durch die benötigte Zeit teilen.

- ✓ **Gute Leser lesen zwischen 400 – 1000 WpM**
- ✓ **Behaltquote soll bei 80 % liegen**
- ✓ **Beim zweimaligen schnellen Lesen behält man mehr vom Inhalt des Tex-  
tes als beim einmaligen langsamen Lesen**

## Einwandsbehandlung

Kundeneinwände machen das Verkaufsgespräch spannend und interessant. In der Regel kann man die Einwände in drei Kategorien einteilen:

- Fragender Einwand
- Tatsächlicher Einwand
- Scheineinwand oder Vorwand

### Tatsächliche Einwände

„Und hier kann ich Ihnen noch ein tolles Faxgerät anbieten..." „Och nö, ich glaube das ist nichts für mich. Ich lebe in einem Wohnwagen ohne Telefonanschluss." Oder „Hier der neue Rasenmäher" „Ich glaube, den brauche ich nicht für meine Stadtwohnung mit Parkettboden!" Manche Einwände sind "tatsächlich". Das heißt, der Kunde formuliert weder eine Frage noch ist es ein Scheineinwand, hinter dem etwas anderes steckt. Er braucht den Rasenmäher wirklich nicht, das rosa Hemd ist tatsächlich nichts für das Vorstellungsgespräch oder die 50 Giga-byte Festplatte sind für die Verwaltung der Skatergebnisse wirklich überflüssig.

Akzeptieren Sie den Einwand des Kunden ohne Vorwurf: "OK, kein Problem." Stimmen Sie dem Kunden zu und zeigen Sie Verständnis. Vermitteln Sie ihm das Gefühl, dass Sie ihn gerne jederzeit wieder beraten. Wenn der Kunde in Zukunft ein anderes oder ähnliches Problem hat, wird er sich wieder an Sie wenden.

### Fragende Einwände

Wenn der Kunde fragende Einwände vorbringt, hat er ein Bedürfnis oder ein Problem, sonst würde er sich gar nicht mit dem Verkäufer auseinandersetzen.

Durch seine Einwände möchte er überprüfen, ob das Angebot zu seinen Bedürfnissen oder seiner Problemlage passt. Deshalb bieten Einwände eine geradezu ideale Grundlage, die Vorzüge des Angebotes zu präsentieren.

Die meisten Einwände sind Kundenfragen, die beantwortet werden wollen. Es gibt eine Theorie, dass über neunzig Prozent der Kundeneinwände Fragen sind. Der Kunde hat eine Frage oder ihm ist etwas unklar, und hierüber möchte er Klarheit bekommen. "Wenn ich auf Reisen gehe, wird der Laptop aber ganz schön schwer." Welche Frage steckt in diesem Einwand?

"Gibt es ein leichteres Modell?" oder "Welche Tragehilfen gibt es dazu?" Der Einwand zeigt vielleicht auch, dass im bisherigen Gespräch Kundenbedürfnisse übersehen oder nicht ausreichend geklärt wurden. "Das Verbindungsstück sieht aber nicht besonders stabil aus." Dahinter könnte die Frage nach der Qualität, der Garantie oder der Sicherheit stecken. Versuchen Sie, Einwände als Fragen und Bedenken zu sehen, die beantwortet und geklärt werden können.

## **Scheineinwand oder Vorwand**

Neben den "wirklichen" Einwänden gibt es die so genannten Scheineinwände, vom Kunden vorgebrachte "Blockaden", hinter denen eigentlich eine ganz andere Sache steckt. Es gibt auch den Spruch: "Einwände sind Vorwände". Vorwände für irgendetwas ganz anderes, was ich aus irgendwelchen Gründen dem Verkäufer nicht offen sage.

Typische Scheineinwände sind: Kein Interesse; Darüber muss ich noch nachdenken; Nein; Nicht auf Fragen antworten; Unterlagen nicht betrachten

Hinter solchen Einwänden steckt häufig etwas ganz anderes. Wie zum Beispiel:

- Befürchtungen
- offene Fragen
- Unklarheiten
- Informationsdefizite

Eine häufige Reaktion von Verkäufern auf solche Scheineinwände besteht darin, mit einer "Argumentationsdusche" zu antworten. Das heißt, er übergießt den Kunden mit Argumenten für das Angebot in der Hoffnung, dass damit die Gründe für den Einwand aus dem Weg gespült werden.

Viel wirkungsvoller ist es jedoch, gezielt argumentieren zu können, die wirklichen Fragen hinter dem Scheineinwand zu entdecken und gezielt zu beantworten. Einwände wie "kein Interesse" oder "darüber muss ich noch nachdenken" bedeuten oft das Ende eines Verkaufsgesprächs, und dem Verkäufer bleibt scheinbar nur noch die Möglichkeit, "schade" zu sagen. Doch durch eine „aufschließende“ Frage haben Sie die Möglichkeit, wieder mit dem Kunden ins Gespräch zu kommen.

## **Kein Interesse**

Kunde: "Das ist für mich nicht interessant".

Mit den Fragen als Verkäufer "OK, welches Angebot wäre für Sie interessant?", "Welche bisher vorgestellten Punkte haben Sie am meisten angesprochen?" haben Sie die Chance, das Verkaufsgespräch fortzusetzen. Eine andere Möglichkeit ist, den Einwand zu akzeptieren und den Gesprächsanknüpfungspunkt auf einer anderen Ebene zu finden. "OK, kein Problem. Ihr Interesse liegt also in einer anderen Richtung. Wäre eine Information zum Thema xy für Sie interessant?"

Eine weitere Methode, auf einen solchen Einwand zu reagieren, sind die Warum-Fragen. Die Gefahr des Fragewortes warum liegt darin, dass sich der Kunde in eine Rechtfertigungsposition gedrängt fühlen kann. "Warum haben Sie kein Interesse?" Stellen Sie diese Frage mit einer offenen Körperhaltung und betonen Sie echtes Interesse. Auf diese Weise kann die genannte Frage eine Tür zu den "wirklichen" Gründen hinter dem Scheineinwand öffnen und schon können Sie den Kunden weiter bei seiner Entscheidungsfindung unterstützen.

Wenn Sie Ihren Kunden solche Fragen stellen, werden Sie erstaunt sein, welche Informationen dem Kunden für seine Entscheidung noch gefehlt haben oder welche Fragen und Informationsgespräche sich danach noch ergeben. Nehmen Sie die Chance wahr, mit einer Frage die wahren Gründe hinter einem Scheineinwand zu erschließen.

## Nein

Warum steht das "Nein" des Kunden beim Umgang mit dem Einwand? Häufig ist das Nein des Kunden nur ein Scheineinwand, den Sie auch genau so behandeln sollten. Normalerweise ist beim Nein des Kunden das Verkaufsgespräch zu Ende. Das muss nicht sein. Vielleicht stecken ganz andere Gründe hinter dem Nein als eine schlichte Ablehnung. Vielleicht haben Aspekte zu seiner Ablehnung beigetragen, auf die Sie beim nächsten Kunden achten können.

## Ende – Stoppen Sie nun Ihre Zeit !

1-2 Minuten	Ihre WpM <sup>1</sup>	2-3 Minuten	Ihre WpM
1.30	534	2.00	401
1.35	506	2.10	370
1.40	481	2.20	343
1.45	458	2.30	320
1.50	437	2.40	300
1.55	418	2.50	283
3-4 Minuten	Ihre WpM	4-5 Minuten	Ihre WpM
3.00	267	4.00	200
3.10	253	4.10	192
3.20	240	4.20	185
3.30	229	4.30	178
3.40	218	4.40	171
3.50	209	4.50	165

---

<sup>1</sup> Der Text zuvor hatte 802 Wörter, also lautet die Formel: 802 Wörter : \_\_\_\_\_ Sekunden (die Sie zum Lesen benötigt haben) x 60 = \_\_\_\_\_ Wörter pro Minute

## Speedreading

Wo liegen Ihre Lesebremsen?

### ☐ **Vokalisieren**

- Bitte lesen Sie nicht „laut“ mit!
- Durch die Miteinbeziehung unserer Sprechwerkzeuge (Lippen, Zunge, Stimmbänder) bremsen wir die Lesegeschwindigkeit; Lesegeschwindigkeit wird gleich Sprechgeschwindigkeit
- Im Wesentlichen wiederholen Sie nur die Worte des Autors, ohne ihre Bedeutung und Sinn aufzunehmen

### ☐ **Zu langsames Lesen**

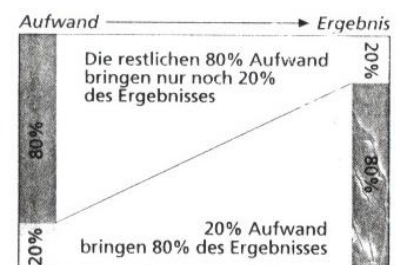
- Die Gehirnaktivität beträgt beim Auseinandersetzen mit Inhalten ca. 126 bits, beim Lesen werden nur 40 bits verarbeitet
- Auffassungsvermögen und Konzentrationsvermögen werden dadurch behindert
- Unser Gehirn ist unterfordert und hat Zeit, sich ablenken zu lassen und sich um andere nebensächliche Dinge zu kümmern
- Umkehrschluss: Angemessen schnelles Lesen fördert konzentriertes Lesen

### ☐ **Störquellen ausschalten**

- Radio und andere Musik können eine Störquelle sein, die beim konzentrierten Lesen unterbricht
- Straßenlärm und Ablenkungen in der Wohnung (beispielsweise das Telefon) sollten für die Zeit des konzentrierten Lesens möglichst ausgeschaltet werden
- Auch das Internet und Online-Chat-Programme (Facebook, Twitter, Icq) unterbrechen den Lesefluss und sollten für die Lesezeit ausgeschaltet werden

### ☐ **Perfektionismus**

- Viele Menschen versuchen, einen Text vollständig zu lesen und zu erfassen, hierbei verlieren sie viel Zeit, da das perfekte Lesen sehr zeitaufwändig ist.
- Wissen der Weltbevölkerung steigt jedes Jahr um 30 %.
- Filtern Sie bewusst die wichtigsten Dinge aus einem Text heraus



## ☐ Regression

- Lesen nach der Methode „3 Schritte vor 2 Schritte zurück“
- Rückgriffe auf den bereits gelesenen Text, da man sich nicht sicher ist, ob man Daten richtig behalten hat. Vertrauen Sie Ihrem Gehirn.

## Regression

Übung zum Thema „Lesebremsen/ Regression“

Es folgen nun immer drei Ausdrücke in einer Zeile. Zwei sind mit den Ziffern 1 und 2 versehen, der dritte nicht. Lesen Sie jede Zeile nur einmal und entscheiden, ob Ausdruck 1 oder Ausdruck 2 zu dem Ausdruck ohne Ziffer passt. Hierbei ist es wichtig, dass Sie lernen, mit voller Konzentration einen Text zu lesen, um Dinge nicht noch einmal lesen zu müssen.

Durch das Ziel (1)	Zu früh aufgegeben (2)	Leistung erbracht
Gelegenheit verpasst	Früh erkannt (1)	Das ist zu spät (2)
Es bleibt dabei (1)	Meinung geändert (2)	So ging das nicht
Ohne jeden Tadel	Noch ein Fehler (1)	Nichts versäumt (2)
Nichts anhaben können (1)	Große Widerstandskraft	Stark beeinträchtigt (2)
Doch noch geschafft	Problemlos (1)	Das war die Schwierigkeit (2)
Bisher auf dem 2. Platz	Alles entschieden (1)	Nichts entschieden (2)
Mühe los geschafft (1)	Kein Ergebnis (2)	Alles gut vorbei
Licht an (1)	Der Tag ist vorbei	Heller Sonnenschein (2)
Am seidenen Faden (1)	Nur keine Aufregung (2)	Sicherer Vorsprung

# Übung zum Thema „Lesebremsen/ Regression“

Es folgen nun immer fünf Ausdrücke in einer Zeile. Lesen Sie in der ersten Zeile das erste Wort. Dann schauen Sie in derselben Zeile, ob dieses Wort wieder auftaucht. Es wird entweder einmal, zweimal oder gar nicht wiederholt. Schreiben Sie auf, wie viele Wiederholungen Sie gesehen haben.

schnell	Haut	Hand	schnell	Haus
links	links	weint	Onkel	Hose
bald	jetzt	bald	früh	spät
Hof	Schrott	Hof	Wiese	Klee
fährt	Berg	Baum	Bild	Bauch
Geist	Planet	Geist	packt	breit
sorgt	Bad	geht	Kram	sorgt
Kerl	Kerl	Topf	Kerl	Pferd
bohrt	Hemd	dumpf	bohrt	Arm
fern	Tod	schreibt	fern	fern
Bett	Bett	Schlips	fängt	Rind
schenkt	kalt	kehrt	schenkt	nahm
Heim	Dienst	Heim	schläft	schlägt
Recht	Ast	Deck	Stirn	Recht
Bahn	hilft	Haufen	plump	brennt
brennt	Bann	ganz	kreuzt	schleicht



Nun ändert sich die Übung. Gesucht wird nicht mehr der identische Begriff, sondern Begriffe, die zu dem ersten passen. Passen bedeutet, dass es einen gleichen Oberbegriff zu den Begriffen geben muss. Auch hier kann ein Begriff, können zwei Begriffe oder kann gar kein Begriff gefunden werden.

Fenster	Tür	schreiben	Luke	sprechen
lesen	eckig	schmökern	grün	Turm
Baum	geduldig	Leber	Hilfe	nähen
Schwimmbad	hören	sehen	echt	Wein
Backe	Stirn	richtig	Deckel	sprießen
tief	pink	beschleunigen	Knöchel	hoch
Knospe	schrill	Räumig	Blüte	Brand
joggen	schwerhörig	laufen	Müllhalde	elektrisch
Wand	Kotflügel	Decke	intelligent	Freund
Bruder	schwitzen	Piste	Schwester	kostspielig
Keks	Rentner	absperren	Heu	mürrisch
ausschließen	Geier	drahtig	pingelig	Krähe
Omnibus	Zug	allein	Taxi	ausgesetzt
lustig	säubern	Friedhof	Operation	fröhlich
fair	anständig	Bein	Schnee	kochen
kochen	rot	braten	Terpentin	oval

Es folgen nun immer fünf Ausdrücke in einer Zeile. Lesen Sie in der ersten Zeile das erste Wort. Dann schauen Sie in derselben Zeile, ob dieses Wort wieder auftaucht. Es wird entweder einmal, zweimal oder gar nicht wiederholt. Schreiben Sie auf, wie viele Wiederholungen Sie gesehen haben.

Lösung	Erlass	Lösung	Schnee	nuscheln
Daumen	Daumen	Schuh	Daunenbett	Geburt
Bilderrahmen	siehe oben	siehe oben	Bratensoße	siehe oben
ohne Scheu	Gemüt	Antenne	Grußkarte	Odyssee
Schutzimpfung	modern	begünstigen	Schutzimpfung	Brand
Modesalon	mitunter	Modesalon	Modesalon	Leiste
Buenos Aires	erörtern	Ringelnatter	Buenos Aires	anstrengend
Einnahmen	Einnahmen	Reservat	Grimasse	Streifband
Antiquariat	Goldfisch	Landstraße	Melkmaschine	Eisenbahn
ohne Worte	ohne Worte	Heldenepos	einheizen	ohne Worte
Helikopter	Helikopter	Helikopter	Heißhunger	Hi-Fi Anlage
Seelenschmerz	Fischgeschäft	Seele schmerzt	Seelenschmerz	Scherz beiseite
recht und billig	Stangenspargel	Schaufenster	Modellflugzeug	recht und billig
himmelweit	himmelhoch	angeschwemmt	Bühnenbildner	Firmenschild
Improvisation	Improvisation	Sorgenkind	indoktrinieren	in der Hand
Nasenspitze	fest entschlossen	Schnauzbart	Mitgliedschaft	Nasenspitze

## Speedreading

Wie kann man das eigene Tempo optimieren?

### ☐ Lesen mit der Sehhilfe „Finger“

- Augen müssen bei jedem Wort im Lesefluss anhalten, um das Wort fixieren zu können, Zeitfaktor 0,25 Sekunde
- Augen können der Bewegung des Fingers fließend folgen und dabei auch stehende Ziele erkennen

Vorteil: Durch den Effekt des **peripheren Sehens** kann man den Fokus auf die Mitte der Zeile setzen und Wortgruppen erkennen

### ☐ 3-2-1-Übung

- Um schneller zu werden, ist es sinnvoll, jeden Morgen einen Text in normaler Geschwindigkeit zu lesen. Danach wiederholt man das Lesen mit doppelter Geschwindigkeit, danach mit dreifacher. Abschließend liest man wieder normal.

### ☐ Wortschatzerweiterung

- Zur Erweiterung des Wortschatzes empfiehlt es sich, hin und wieder in einem Wörterbuch zu blättern.
- Es ist empfehlenswert, sich jeden Tag ein neues Wort anzueignen, um so sukzessive den Wortschatz auszubauen, was auch Ihr Lesetempo fördert.

## Übungstexte

### Das Pareto Prinzip

Vilfredo Pareto war ein italienischer Volkswirtschaftler, der von 1848 bis 1923 gelebt hat. Er führte ein Geschäft und entdeckte eines Tages bei der Durchsicht der Bücher, dass relativ wenig Kunden sehr viel Umsatz brachten und der Rest der Kunden nur noch einen kleineren Teil zum Umsatz beisteuerten. Das Verhältnis war etwa 80 zu 20. Das heißt 80 % des Umsatzes wurden von 20 % der Kunden getätigt. Die restlichen 80 % der Kunden brachten nur noch 20 % Umsatz. Einmal auf dieses 80/20-Verhältnis gestoßen, bemerkte Herr Pareto, dass sich diese Regel auch in anderen Bereichen wieder findet. Zum Beispiel beziehen sich 80 % der Bestellungen in einem Restaurant auf 20% des Angebots auf der Speisekarte und 80% unserer Besuche bekommen wir von 20 % unserer Freunde. Abstrakt ausgedrückt lautet die Regel: „Innerhalb einer Menge haben wenige Teile (20%) einen wesentlich größeren Wert als der größere Rest dieser Menge (80%).“

### Das Eisenhower-Prinzip

Diese Entscheidungs- und Prioritätsmethode geht auf den US-General Dwight Eisenhower (1890 bis 1969) zurück. „Die meisten wichtigen Dinge sind nicht dringlich und die meisten dringlichen Dinge sind nicht wichtig.“ Wirklich wichtige Dinge sind selten eilig, da dies oft größere Projekte, wichtige Zielsetzungen oder entscheidende Meilensteine sind. Die dringlichen Sachen, die es ganz besonders eilig haben, sind häufig nicht so wichtig. Natürlich gibt es auch wichtige und dringliche Aufgaben, aber das kommt relativ selten vor. Leider neigen wir dazu, uns von den vielen unwichtigen, aber dringlichen Aufgaben hetzen und gängeln zu lassen. Wir eilen von einer Kleinigkeit zu der nächsten, ohne innezuhalten und die wichtigen anzugehen. Am Ende wundern wir uns, dass wir zwar geschafft sind, aber nichts geschafft haben. Die wichtigen Aufgaben schieben wir weiter vor uns her und erledigen sie nicht, sodass sie zu wichtigen und dringlichen Aufgaben werden und dann aus Zeitmangel nicht gut geplant durchgeführt werden können.

## **ABC-Analyse**

Die ABC-Analyse ist zum einen ein Verfahren, mit dem Sie analysieren können, ob Sie für Ihre Aufgaben der Wichtigkeit entsprechend genügend Zeit aufwenden. Ob Sie also nicht zu viel Zeit mit unwichtigen Sachen vertrödeln und deshalb im Gegenzug zu wenig Zeit für die wichtigen Sachen zur Verfügung haben. Zum anderen kann die konsequente Einteilung Ihrer Aufgaben in A-, B- oder C-Aufgaben Ihre Zeitplanung und Prioritätensetzung erleichtern. Die Idee, die dahinter steckt, ist, dass es viel weniger wichtige Aufgaben gibt, ein paar mittelwichtige und eine geringe Zahl an wirklich wichtigen Aufgaben. Wichtig steht hier für bedeutsam für Ihre Zielerreichung. Die Einteilung erfolgt nach A-Aufgabe = wichtige Aufgaben, B-Aufgaben = mittelwichtige Aufgaben und C-Aufgaben = weniger wichtige Aufgaben. Der Sollzustand eines guten Zeitmanagements ist, dass Sie viel Zeit für Ihre wenigen A-Aufgaben, etwas Zeit auf Ihre mittelwichtigen B-Aufgaben und wenig Zeit auf Ihre unwichtigen C-Aufgaben verwenden. Die Realität sieht meist anders aus. Dabei kann die ABC-Analyse helfen.

## **„Stress“ - Schlagwort unserer Zeit**

Arbeit ist und bleibt eine zentrale Komponente im Leben eines Menschen. Zum einen als Mittel zur Sicherung der Existenz und zum anderen als Mittel zur Identitätsbildung. Allerdings haben sich die Anforderungen an den arbeitenden Menschen in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Durch die Technisierung und Computerisierung wird immer mehr geistige Arbeit gefordert. Und durch die Auslagerungen von Produktionen in kostengünstig produzierende Länder entsteht eine Wettbewerbssituation, die auch an den Mitarbeitern nicht spurlos vorbeigeht. Für den Einzelnen bedeutet dies, dass mehr Flexibilität, Mobilität und Eigenverantwortung gefordert sind. Aber auch Konkurrenzkämpfe, verbunden mit der Angst um den Arbeitsplatz und hohe Anforderungen an jeden Einzelnen gehören inzwischen zum Arbeitsalltag und führen zu psychischen Belastungen. Die Zunahme solcher psychischen Belastungen bleibt nicht ohne Folgen für die Gesundheit. Arbeitsbedingte Erkrankungen und Gesundheitsstörungen haben ein Besorgnis erregendes Ausmaß angenommen. Weil „Stress“ Forschungsgegenstand unterschiedlicher, miteinander konkurrierender Disziplinen ist, herrscht diesbezüglich eine begriffliche Unschärfe.

## Einwände: Was haben Sie sich nun merken können?

1.) Was sind die meisten Einwände?

- ☐ Tatsächliche Einwände
- ☐ Fragende Einwände
- ☐ Scheineinwände

2.) Was macht man mit einem tatsächlichen Einwand?

- ☐ Warum-Fragen stellen
- ☐ Akzeptieren
- ☐ Argumentationsdusche

3.) Was sind typische Scheineinwände? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Das Verbindungsstück sieht aber nicht besonders stabil aus.
- ☐ Kein Interesse
- ☐ Darüber muss ich noch nachdenken
- ☐ Wenn ich auf Reisen gehe, wird der Laptop aber ganz schön schwer.

4.) Was ist eine Argumentationsdusche?

- ☐ Der Verkäufer nennt sehr viele Argumente auf einmal
- ☐ Der Verkäufer stellt eine geschickte Argumentationsfrage
- ☐ Er bringt ein heißes, dann ein kaltes und dann wieder ein heißes Argument

5.) Was steckt oft hinter einem Scheineinwand? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Panik
- ☐ Kompromisslosigkeit
- ☐ Unklarheiten
- ☐ Informationsdefizite

6.) Was trifft auf die Warum-Fragen zu? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Gefahr der Rechtfertigung
- ☐ Muss mit geschlossener Körperhaltung gefragt werden
- ☐ Öffnet Tür hinter Scheineinwand
- ☐ Hilft dem Kunden bei der Entscheidungsfindung

## Wie sieht Ihr Lesetempo nun aus?

### Lesetest: UHR STOPPEN!

#### Schlaf

Säugetiere tun es, Vögel tun es, Reptilien tun es. Amphibien und Fische sind immerhin manchmal etwas unaufmerksamer als sonst, und wie man vor wenigen Jahren herausgefunden hat, schlafen sogar Insekten, obwohl man bei den Mücken nachts leider nicht viel davon merkt. Die kleine Taschenmaus schläft mehr als 20 Stunden am Tag, die Giraffe dagegen nur zwei. Manche Tiere, wie die Gorillas, schlafen viele Stunden am Stück, andere, wie die Kühe und diverse kleine Nager immer nur ein paar Minuten. Die einen schlafen nachts, die anderen tagsüber, und dämmerungsaktive Tiere wie die Fledermäuse haben zwei Wachphasen.

Das menschliche Schlafverhalten entwickelt sich erst nach und nach. Ein Säugling schläft (auch wenn die Klagen junger Eltern nicht darauf schließen lassen) immerhin 16 Stunden, verteilt über den ganzen Tag; beim Erwachsenen bleiben davon im Schnitt noch acht Stunden übrig. Die individuelle Schlafdauer schwankt stark, so variiert das Schlafbedürfnis beim Menschen zwischen vier und zehn Stunden. So viel ist bekannt. Aber was bewegt Mensch und Tier zu diesem seltsamen Verhalten? Warum erledigen einige Tiere das, was im Schlaf offenbar erledigt werden muss, in viel kürzerer Zeit als andere? Wie kommt es, dass das Schlafbedürfnis bei allen Landsäugetieren, einschließlich dem Menschen, im Laufe des Lebens abnimmt? Wem, außer den Bettenherstellern nutzt Schlaf überhaupt?

Die naheliegendste Vorstellung von dieser Funktion des Schlafs ist die sogenannte Erholungs- oder Reparaturmethode: Wenn wir erschöpft sind, müssen wir schlafen, und da wir uns nach dem Aufwachen weniger müde fühlen, wird in dieser Zeit schon irgendeine Abnutzung im Körper rückgängig gemacht werden. So ganz kann das aber nicht stimmen. Zum einen müsste, wenn diese Hypothese zuträfe, eigentlich gerade die Giraffe nach ihrem 22-Stunden-Tag besonders lange schlafen. Das ist aber nicht der Fall: Je länger ein Tier wach ist, desto kürzer ist seine Schlafphase, denn Tiere halten sich (anders als Programmierer) strikt an einen 24-Stunden-Tag. Zum anderen gibt es kaum Prozesse im Körper, von denen man sicher weiß, dass sie im Schlaf rückgängig gemacht werden.

Fleischfresser schlafen artenübergreifend am längsten, Pflanzenfresser am kürzesten und Allesfresser, darunter auch die Menschen, liegen im Mittelfeld. Ein Tier, das den ganzen Tag grasen und sich vor Fressfeinden hüten muss, hat nicht viel Zeit zum Schlafen, während ein Löwe es sich nach dem Verzehr einer Antilope leisten kann, den Rest

des Tages die Augen zuzumachen. Und da wir keine 24 Stunden brauchen, um das Nötigste zu erledigen, ist es sinnvoll, den Körper zu einer Tageszeit, in der er mehr Schaden anrichtet als nützt, einfach in einer Ecke abzulegen.

Eine verwandte Hypothese besagt, dass die Schlafdauer genetisch so eingerichtet ist, dass ein ökologisches Gleichgewicht aufrechterhalten werden kann. Raubtiere schlafen demnach länger als ihre Beute, um so eine „Überweidung“ ihres Jagdgebietes zu vermeiden. Auch hier dient der Schlaf also vor allem der Vermeidung anderer, ungünstiger Verhaltensweisen. Man kann sich gut vorstellen, wie die Programmierabteilung der Evolution auf solche Ideen verfällt, anstatt ein aufwendiges Feature wie die Vernunft einzubauen: „Schalten wir das Tier doch einfach vorübergehend ab, dann kann es wenigstens keinen Unfug anstellen.“

Der heutige Hauptgrund für das Schlafen muss allerdings gar nicht derselbe Grund sein, aus dem der Schlaf sich einmal entwickelt hat. Vielleicht diente das Schlafen ja anfangs einem bestimmten Zweck, im Laufe der Evolution kamen aber diverse Aufgaben hinzu, die man – wo der Körper schon so tatenlos herumlag – bei der Gelegenheit gleich mit erledigen konnte. Es spricht jedenfalls manches dafür, dass es einen guten Grund für das Schlafen gibt: Schlaf nimmt immerhin sehr viel Zeit im Leben ein, er verläuft artenübergreifend erstaunlich ähnlich, und zumindest Ratten sterben, wenn er ihnen vorenthalten wird. Wer diesen Grund klar benennen könnte, dem wäre, so der Schlafforscher James Krueger, ein Nobelpreis ziemlich sicher.

Einige Forscher wenden gegen alle diese Hypothesen ein die Frage „Warum schlafen wir?“ sei bereits falsch gestellt: Man müsse sich vielmehr fragen, warum wir eigentlich hin und wieder wach werden. Schlaf sei der natürliche Daseinszustand, den wir mit vielen schlichter gebauten Tierchen sowie den Zellen unseres eigenen Körpers gemein haben. Von Zeit zu Zeit unterbrechen wir ihn, um Lebensmittel aus dem Kühlschrank zu holen oder unsere Art zu erhalten. Praktischerweise ist die Frage, warum wir aufwachen, viel leichter zu beantworten als die nach den Ursachen des Schlafens: Meist liegt es daran, dass der Wecker klingelt. Einen Nobelpreis gibt es dafür leider nicht.

## **UHR STOPPEN!**



## Ermittlung der Lesegeschwindigkeit (WpM): Schlaf

1-2 Minuten	Ihre WpM	2-3 Minuten	Ihre WpM
1.30	448	2.00	355
1.35	437	2.05	340
1.40	425	2.10	327
1.45	405	2.15	315
1.50	387	2.20	304
1.55	370	2.25	293
		2.30	284
		2.35	274
		2.40	266
		2.45	258
		2.50	250
		2.55	243
3-4 Minuten	Ihre WpM	4-5 Minuten	Ihre WpM
3.00	236	4.00	177
3.05	230	4.05	174
3.10	224	4.10	170
3.15	218	4.15	167
3.20	213	4.20	164
3.25	203	4.25	161
3.30	203	4.30	158
3.35	198	4.35	155
3.40	193	4.40	152
3.45	189	4.45	149
3.50	185	4.50	147
3.55	181	4.55	144

## Fragebogen – Test - Schlaf

Bitte kreuzen Sie nur die Antworten an, die dem Text entsprechen.

1. Welches Tier benötigt nur zwei Stunden Schlaf?

- ☐ Wal
- ☐ Giraffe
- ☐ Löwe
- ☐ Viper

2. Bei welchen Lebewesen nimmt das Schlafbedürfnis im Laufe des Lebens ab?

- ☐ Bei Menschen
- ☐ Bei Affen
- ☐ Bei Meerestieren
- ☐ Bei allen Landsäugetieren und Menschen

3. Das Schlafbedürfnis beim Menschen variiert zwischen

- ☐ vier und zehn Stunden
- ☐ fünf und elf Stunden
- ☐ sechs und neun Stunden
- ☐ sieben und acht Stunden

4. Wann kann es sich der Löwe leisten, für den Rest des Tages die Augen zuzumachen?

- ☐ Nach Verzehr des Jägers
- ☐ Nach dem Verzehr einer Antilope
- ☐ Nachdem er sämtliche Nahrungskonkurrenten seines Reviers verjagt hat

5. Welche überraschende Funktion des Schlafs wird am Beispiel des Jagdverhaltens eines Raubtieres, damit es nicht zu einer „Überweidung“ kommt, deutlich?

- ☐ Verarbeitung unangenehmer Erfahrungen
- ☐ Entwicklung von Traum und Phantasie
- ☐ Schonung der Planzenwelt durch Reduzierung der Bewegungen
- ☐ Vermeidung ungünstiger Verhaltensweisen

6. Wem wäre der Nobelpreis sicher?

- Demjenigen, der den Grund, warum wir schlafen, benennt
- Demjenigen, der die optimale Schlafdauer des Menschen ermittelt
- Demjenigen, der das unterschiedliche Schlafbedürfnis von Lebewesen erklärt
- Im Text nicht erwähnt

7. Welcher Schlafforscher wird im Text erwähnt?

- Matsuki Katami
- James Krueger
- Dean Howard
- Im Text nicht erwähnt

8. Nicht die Frage „Warum schlafen wir?“ sei zu stellen, sondern- ?

- Warum ist es gesund einen Mittagsschlaf zu machen?
- Warum träumen wir, wenn wir schlafen?
- Warum werden wir eigentlich hin und wieder wach?
- Warum braucht jeder unterschiedlich viel Schlaf?

9. Welches Tier überträgt die tödliche Schlafkrankheit?

- Tse – Tse – Fliege
- Moskito
- Vogelspinne
- Im Text nicht erwähnt

10. Womit unterbrechen wir unseren Schlaf von Zeit zu Zeit?

- Um Lebensmittel aus dem Kühlschrank zu holen oder unsere Art zu erhalten
- Um schlechte Krimis zu lesen, Chips zu essen oder fernzusehen
- Um zu arbeiten und uns zu erholen
- Im Text nicht erwähnt

## Querlesen

Wie liest man quer?

### ☐ Interesse und Motivation wecken

- Unsere Pupillen passen ihre Größe neben Lichtverhältnissen auch dem Interesse an.
- Je interessierter und emotionaler Sie also einen Text lesen, desto weiter werden Ihre Pupillen und ermöglichen Ihnen eine größere Wahrnehmung
- Stellen Sie dem Text Fragen, überlegen Sie sich, warum Sie den Text überhaupt lesen. Was ist Ihre Intention?

### ☐ Vorgehensweise des Querlesens

- Abtasten des Textes: diagonal, horizontal oder vertikal
- interessante Schlüsselwörter filtern, Substantive
- Umgebung des Begriffes absuchen
- Absätze überspringen, nur Ansätze davon lesen
- Geradeauswörter und Wechselwörter berücksichtigen
- Beispiele, kleinere Erläuterungen oder Fußzeilen überspringen

### ☐ Ampelprinzip

- Grün: Kenne ich schon – volle Fahrt!
- Gelb: Neuer Gedanke – runter vom Gas
- Rot: Passende Schlüsselbegriffe – anhalten und vollständig lesen

### ☐ Richtig protokollieren

- Umgang mit Textmarkern bitte sparsam
- Viele Markierungen machen den Text bunt und beruhigen das Gewissen, den Text gelesen zu haben
- Aber: Farbe im Text führt nicht gleich zum Verständnis des Inhalts
- Mind Mapping nutzen

## Übung

Lesen Sie die Wortreihen und unterstreichen Sie den Oberbegriff – also den, der alle anderen in der Reihe umfasst.

1. Aluminium, Stahl, Metall, Nickel, Eisen, Bronze, Gold, Kupfer, Silber
2. Bratenduft, Parfum, Aroma, Zigarettenrauch, übler Geruch, Pesthauch, Ausdünstung, Geruch, Gestank
3. Bankett, Festmahl, Picknick, Diner, Mittagessen, Mahlzeit, Frühstück, Souper, Lunch, Kaffeetrinken
4. Schrank, Pult, Anrichte, Truhe, Vitrine, Canapé, Möbelstück, Frisierkommode, Tischlein, Geschirrbord, Tisch, Bank, Sofa, Wiege, Sekretär
5. Entsetzen, Schrecken, Furcht, Besorgnis, Aufregung, Panik, Grauen, Angst, Schauder, Schreck, Grausen, Unruhe, Ängstlichkeit, Bammel
6. Getöse, Stimmengewirr, Spektakel, Krakeel, Radau, Krach, Krawall, Rabatz, Lärm, Tumult, Gemurmel, Rauschen, Geräusch, Tohuwabohu
7. Brief, Depesche, Briefkarte, Postkarte, Telegramm, Einschreiben, Postanweisung, Schriftverkehr, Telex
8. Armbrust, Säbel, Hellebarde, Speer, Muskete, Schleuder, Waffe, Gewehr, Karabiner, Bogen, Maschinengewehr, Schwert
9. Regen, Wirbelsturm, Bö, Sturm, Glatteis, Schlechte Witterung, Schnee, Orkan, Nieselregen, Nebel, Reif, Gewitter, Taifun, Tornado
10. Seminarleiter, Flipchart, Rollenspiel, Weiterbildung, Seminarunterlagen, lernen, Schüler, Pausen

<b>Der Steinadler</b> (diagonal gelesen)	<b>Der Seehund</b> (vertikal gelesen)
<p>Dieser <b>große Greifvogel</b> lebt- von Norwegen bis nach <b>Nordafrika</b> – ausschließlich im Hochgebirge. Auf <b>Felsvorsprüngen</b>, seltener auch auf Bäumen, wird das <b>Nest</b> gebaut, <b>jedes Jahr</b> im Februar. Dann werden dafür die Äste <b>gesucht</b> und die Horste angelegt. Oft haben die <b>Steinadlerpaare</b>, die lebenslang zusammenbleiben, in ihrem <b>Revier</b> auch mehrere Horste. Ende Februar bis <b>Anfang Mai</b> werden zwei Eier gelegt. Die <b>Brutzeit</b> beträgt etwa <b>40 Tage</b>, ist also ziemlich lange. Und noch einmal etwa 80 Tage lang bleiben <b>die Kleinen</b> im Nest. Sie werden in den <b>ersten vier Wochen</b> nur vom <b>Weibchen</b> gefüttert, bekommen kleine Fleischbrocken. Manchmal, wenn es nicht viel Futter gibt, kommt es zu richtigen <b>Kämpfen</b> zwischen den Jungen. Es dauert fast <b>acht Wochen</b>, bis die jungen Steinadler beginnen, <b>selbst Fleisch</b> zu zerlegen. Dann können sie auch bald das Nest verlassen. <b>Steinadler</b> sind schnelle und gewandte Flieger. Im <b>Aufwind segeln</b> und gleiten sie im Gebirge und sie können es auf Geschwindigkeiten von bis zu <b>150 km/h</b> bringen, im Sturzflug sogar auf etwa <b>300 km/h</b>. Für ihre Beutetiere kommen sie fast immer völlig unerwartet, wenn sie in <b>geringer Höhe</b> über den Boden segeln und <b>hinter Bodenerhebungen</b> auftauchen. Zu den <b>Beutetieren</b> gehören Murmeltiere, <b>Hasen, Kaninchen</b>, Füchse, Dachse, Ratten, <b>verwilderte Haustierte</b>, Jungtiere oder schwache <b>Tiere von Schafen</b>, Rehen, Gämsen. Auch Aas fressen <b>Steinadler</b>.</p>	<p>Diese Robbe, die in der Nordsee lebt, geriet vor fast zwei Jahren in die Schlagzeilen, als Tausende dieser Tiere tot an den Stränden gefunden wurden. Die Ursache war ein Virus, ein Krankheitserreger. Aber es bestätigte sich auch, dass alle Seehunde geschwächt und anfällig waren. Sie leben in einem der belastetsten und verschmutztesten Gewässer. In ihrem Körper hat sich Gift angesammelt, Quecksilber zum Beispiel oder Pflanzenschutzmittel wie DDT und Lindan.</p> <p>Aber Seehunde sind auf diesen verdreckten Lebensraum angewiesen, sie sind dem Leben im Wasser angepasst. Sie haben einen spindelförmigen, schon fischähnlichen Körper und Schwimmflossen. An Land sind sie plump und bewegen sich durch Robben auf dem Bauch fort. Auf den Sandbänken im Wattenmeer liegen sie bei Niedrigwasser. Sie brauchen Ruhe, werden aber immer wieder durch Ausflügler, Schiffe und Flugzeuge gestört. Das ist schlimm, vor allem in der Zeit der Aufzucht der Jungen. Die Seehunde werden nach etwa einem Jahr Tragzeit im Mai oder Juni geboren. Bei der Geburt sind sie 90 Zentimeter lang und 12 Kilogramm schwer. Zum Säugen geht es immer aufs Trockene. Werden die Tiere jetzt zu oft gestört und müssen ins Wasser flüchten, erhalten die Jungen nicht genügend Nahrung und setzen nicht ausreichend Speck an. Dann fehlt ihnen die Kraft zum Überleben.</p>

## Die Kreuzotter (horizontal gelesen)

Diese Schlange kann ganz unterschiedliche Färbung aufweisen, von Grau bis Braun und Kupfer, sogar ein Grün oder ein Gelb. Was bleibt, ist das gezackte Band auf dem Rücken, das nur bei sehr dunklen Exemplaren nicht sichtbar ist. Bei der Kreuzotter ist der hintere Teil des Kopfes breiter, deutlich gegen den Hals abgesetzt. Erwachsene Exemplare können 60 Zentimeter (Männchen) und 70 Zentimeter (Weibchen) lange werden. Kreuzottern mögen zwar Wärme, sie sind aber nicht sehr kälteempfindlich. Bis nach Skandinavien sind sie verbreitet. Sie bevorzugen trockenes, offenes Gelände, Heidegebiete und Moore und Berghänge. Zwischen Steinen und Wurzeln finden sie Verstecke. Im Frühjahr kriechen sie aus den Winterverstecken. Kreuzottern bringen lebende Junge zur Welt, bis zu 20 Stück!

Die giftigen Schlangen sind sehr scheu und verziehen sich bei jeder Störung. Ihr Biss ist nur für die kleinen Beutetiere tödlich. Immer noch kommt es vor, dass Kreuzottern erschlagen werden.

## Forscher-Namen entdecken

**Arbeitshinweis:** Suchen Sie durch schnelles Überlesen der einzelnen Texte den Familiennamen des jeweiligen Forschers!

Tipp: Jeder Name wird im Text genau einmal genannt!

Er war Amerikaner, wurde 1847 geboren und war Erfinder von Beruf. Er hatte sogar ein richtiges Laboratorium in Menlo Park bei New York und ein ganzes Team von Angestellten, die für ihn arbeiteten. Etwa 1300 bis 1500 Patente ließ Edison anmelden. Am bekanntesten ist wohl der Phonograph, der Vorläufer des Grammophons, mit dem Töne aufgezeichnet und wiedergegeben werden können. Auch die Erfindung der Glühlampe nahm er für sich in Anspruch. Außerdem verbesserte er viele andere Erfindungen, so etwa auch das Telefon von Graham Bell. Und nicht zuletzt ist es seinem unermüdlichen Erfindergeist zu verdanken, dass es Kino gibt. Eine erste öffentliche Filmvorführung gab es in Menlo Park im Jahre 1891. Er lebte bis 1931.

Viele Erfindungen soll er angeblich gemacht haben, dieser Grieche. Er lebte bereits im dritten Jahrhundert vor Christus. Er entwickelte etliche Lehrsätze in der Mathematik und entdeckte physikalische Gesetze; seine Formeln werden bis heute angewendet. Es gelang ihm zum Beispiel, die Flächen von Kreisen und Ellipsen zu berechnen oder die Inhalte von Kugeln. Er fand auch das Hebelgesetz heraus. Berühmt wurde Archimedes vor allem durch eine besondere Entdeckung, die als das „Archimedische Prinzip“ bezeichnet wird. Als- so wird berichtet- sein Badewasser überlief, kam er zunächst darauf, dass der Rauminhalt (Volumen) eines Körpers der Menge Wasser entspricht, die er verdrängt. Das brachte ihn darauf, dass ein in Flüssigkeit getauchter Körper so viel an Gewicht verliert, wie das Gewicht der Flüssigkeitsmenge beträgt, die er verdrängt. Vieles war das Ergebnis von Experimenten, die er machte.

„Über den Ursprung der Arten“ heißt das Buch dieses Engländers, der 1809 geboren wurde. Es geht darin um die Evolution, also um die Geschichte der Lebewesen auf der Erde. Er hat beschrieben, wie sich die Vielfalt der Arten aus zuerst einfacheren Formen allmählich entwickelt hat. Das, so Darwin, sei die Folge einer natürlichen Auslese. Plötzliche Veränderungen im Erbgut (Mutationen) hätten sich in der Umwelt als „bessere Ausrüstung“ erwiesen. Das ist das „Überleben der Tüchtigsten“. Wer weniger gut zurecht kommt, stirbt aus. Angefeindet wurde unser Forscher, als er in seine Forschungen auch den Menschen einbezog und für den Menschen und den Menschenaffen einen gemeinsamen Vorfahren annahm- vor Millionen Jahren.

Er war Geistlicher, Arzt und Mathematiker, errechnete einen genauen Kalender und führte ein neues Münzsystem ein. Vor allem aber war er Astronom. Er erkannte die Sonne als Mittelpunkt unseres Weltalls, um die die Erde und die Planeten kreisten- und nicht umgekehrt. Allerdings konnte das Kopernikus zu seiner Zeit nur vermuten. Erst später wurde der Beweis geliefert. Trotzdem wird sein neues Weltbild bis heute als „kopernikanische Wende“ bezeichnet.



## Auf den Spuren der Inuit

**Arbeitshinweis:** Überfliegen Sie den Text und suchen Sie die sechs Sätze, die ins folgende Silbenrätsel passen! Jede Zeile ergibt einen Satz, jeder Strich ist ein Buchstabe! Tragen Sie die gefundenen Sätze unten ein!

Satz 1: D \_ \_ W \_ \_ \_ \_ i \_ \_ d \_ \_ Z \_ \_ \_ d \_ \_ w \_ \_ \_ \_ R \_ \_ \_ \_ \_ .

Satz 2: S \_ \_ b \_ \_ \_ \_ i \_ \_ \_ W \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ a \_ \_ S \_ \_ \_ \_ \_ u \_ \_ T \_ \_ \_ .

Satz 3: D \_ \_ J \_ \_ \_ \_ s \_ \_ \_ \_ d \_ \_ A \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ d \_ \_ S \_ \_ \_ \_ \_ .

Satz 4: R \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ s \_ \_ \_ d \_ \_ B \_ \_ \_ \_ \_ .

Satz 5: I \_ \_ S \_ \_ \_ \_ \_ i \_ \_ a \_ \_ \_ \_ g \_ \_ \_ a \_ \_ \_ \_ \_ .

Satz 6: A \_ \_ \_ S \_ \_ \_ \_ \_ \_ u \_ \_ W \_ \_ \_ \_ \_ \_ w \_ \_ \_ \_ \_ v \_ \_ K \_ \_ \_ \_ a \_ \_ g \_ \_ \_  
\_ \_ \_ .

Es ist Oktober. Der Norden Kanadas liegt schon unter Schnee. Nun wird es Zeit, das Winterlager zu errichten. Die Inuit-Männer nehmen lange Messer und schneiden festen Schnee in Blöcke. Das sind die „Bausteine“ für die Iglus. Ein kleines „Dorf“ entsteht: Fünf, sechs Iglus dicht beieinander, für jede Familie ein Iglu. Innen gibt eine Tranlampe etwas Licht und Wärme. Rentierfelle sind die Betten.

Einige hundert Kilometer entfernt leben andere Inuit. Sie bauen ihre Winterhütten aus Steinen und Torf. Wände und Dach bestehen aus drei Schichten: Innen und außen Steine, dazwischen Torf. Zusätzlich schützt der Schnee. Solche Hütten kann man auch im nächsten Winter wieder benutzen.

Bald beginnt die Seehundjagd auf dem Eis. Der Jäger sucht die Atemlöcher der Seehunde. Er stellt sich daneben und wartet, regungslos, oft stundenlang- um dann blitzschnell mit der Harpune zuzustoßen. Auf dem Eis ist es sehr kalt, manchmal -40°C, und windig dazu. Die Frauen haben alle Kleidungsstücke aus Fellen genäht.

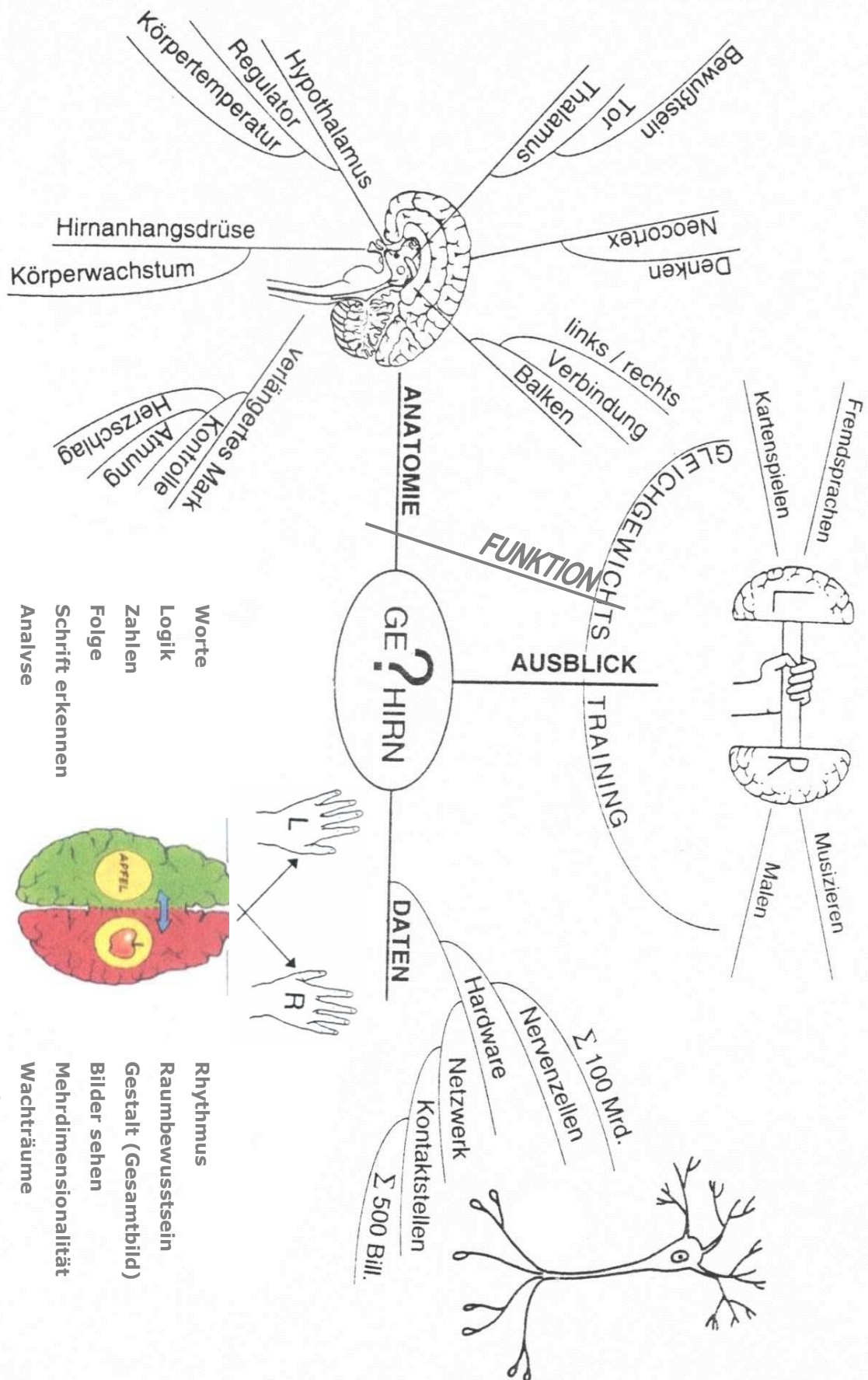
Der Winter ist die Zeit der weiten Reisen.

Gereist wird nach fernen Jagdgründen oder auch zu Freunden und Verwandten. Mit dem Hundeschlitten legt ein Inuit in wenigen Tagen weit über hundert Kilometer zurück. Unterwegs übernachtet er in einem Klein-Iglu, den er in etwa einer Stunde aufbauen kann.

Im Sommer ist alles ganz anders. Im Mai, wenn Schnee und Eis tauen, verlassen die Inuit ihr Winterlager. Sie ziehen an die Flüsse, wo sie Fische jagen; dazu benutzen sie Fische speere mit Widerhaken. Besonders wichtig für die Jagt sind die Stellen, an denen Karibus (Rentiere) vorbeikommen: Wenn eine Herde auf ihrer großen Wanderung einen Fluss durchschwimmen muss, sind die Jäger den Tieren überlegen, denn mit ihren Kajaks sind sie schneller. Auch Seehunde und Walrosse werden vom Kajak aus gejagt.

Die Familien leben jetzt in Zelten, die aus Rentierfellen genäht sind. Frauen und Kinder sammeln Vögeleier, Kräuter, Beeren und Brennmaterial. Aber zum Brennen gibt es nur Sträucher, kein dickes Holz. In der Tundra wachsen keine Bäume.

## Richtig protokollieren: Mind Mapping



## **Literaturempfehlung**

Das kleine Mind-Map-Buch: Die Denkhilfe, die Ihr Leben verändert (Taschenbuch); Tony Buzan

Mind Mapping - fit in 30 Minuten. (Taschenbuch); von Björn Gemmer

Backwinkel, Holger/ Sturtz, Peter: Schneller lesen, Planegg 2004<sup>3</sup>

Buzan, Tony: Speed Reading – Schneller lesen, mehr verstehen, besser behalten, 8. Aufl., München 2002

Chevalier, Brigitte: Effektiv lesen. Lesekapazität und Textverständnis erhöhen, Frankfurt am Main 2002

Demann, Frank W.: Highspeed Reading. Die Hochgeschwindigkeits-Lesemethode für das Informationszeitalter, Offenbach 2000

Franck, Norbert: Fit fürs Studium. Erfolgreich lesen, schreiben, reden, München 1998

Grünning, Christian: Garantiert erfolgreich lernen, Nördlingen 2006

Werneck, Tom/ Ullmann, Frank: Dynamisches Lesen. Mehr Informationen aufnehmen in kürzerer Zeit, München 1989<sup>3</sup>

Schmitz, Wolfgang: Schneller Lesen, Reinbek 2008

Zielke, Wolfgang: Handbuch der Lern-, Denk- und Arbeitstechniken, München 1991