



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Rationelle Lesetechniken – schneller lesen, mehr behalten

**Produktnummer**

2026-41240K

**Termin**

26.11.2026

09:00-16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**

319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Inhalte

**• Erkennen und Verstehen des Lesestoffs, insbesondere**

- Leseaspekte und Definition von Lesen
- Hauptthemen für rationelles Lesen
- Blickspannweite-Training
- Wortschatz- und Vorkenntnis-Bedeutung

**• Geschwindigkeitstraining**

- Fixationsmethode

**• Lesestoff-Selektion**

- Text-, Buch- und Artikel-Selektion in Fachzeitschriften

**• Fortgeschrittene Lesetechniken**

- Insellesen und Slalomlesen

**• Rationelles Überfliegen und selektives Lesen****• Umgang mit Lesestoff am Bildschirm (Vor- und Nachteile)****• Gehirnaktivierung und Gedächtnistraining****• Strukturiertes Lernen mit Notizarten****• Techniken zum tieferen Textverständnis mit Markierungen und Leseschemata****• Übungen zur Selbstaktivierung und Regeneration**

## Dozierende

Christiane Stütz

Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Taunusstein

## Lernziele

## Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12 e  
76133 Karlsruhe

## Kontakt

**Information**

Stephanie Krenze  
0721985 50 17  
stephanie.krenze@vwa-baden.de

**Konzeption und Beratung**

Stephanie Krenze  
0721985 50 17  
stephanie.krenze@vwa-baden.de

## Anmelde- und Teilnahmebedingungen

## Impressum

## Datenschutzhinweise

Doppelt so schnell lesen und dabei besser verstehen sowie mehr behalten? Ja, das funktioniert!

Die Teilnehmenden erfahren in diesem Seminar, welche Gründe dafür verantwortlich sind, dass sie für das Lesen mehr Zeit als notwendig aufwenden.

Vorrangiges Ziel ist es dabei, dass die Teilnehmenden allein durch das Anwenden der im Kurs aufgezeigten Techniken und Vorschläge ihre Lesegeschwindigkeit verdoppeln.

Die Anwendung der Techniken führt insgesamt zu einem effektiveren Umgang mit der Informationsflut.

Darüber hinaus werden Möglichkeiten zur Optimierung der Rahmenbedingungen für gesundes Lesen und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit aufgezeigt. Durch Gehirnaktivierung und Gedächtnistraining sowie die Verarbeitung des Gelesenen durch Notizarten wird die Behaltensleistung gefördert.

Schließlich wird den Teilnehmenden vermittelt, was bei Texten zu beachten ist und wie generell die Lesestoffauswahl in Bezug auf Zeitmanagement, Lesemotivation und Zieldefinition optimal zu organisieren ist.

## Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden mit umfangreichem Lesestoff und dadurch bedingtem chronischen Zeitmangel

## Veranstalter

VWA Karlsruhe