



Arbeitsblatt Effizienz-Check

Ziel der Übung: Finden Sie heraus, ob ein Buch für diesen Moment Ihrem Leseziel dient oder nicht. Wenn es Ihrem Ziel nicht dient, wäre es ineffizient und Zeitverschwendung, sich jetzt damit zu beschäftigen.

Die Übung funktioniert nur, wenn Sie sie ausprobieren. Auch wenn es Ihnen vielleicht sehr seltsam vorkommt, probieren Sie es aus. Der theoretische Hintergrund ist sehr komplex, daher nur ein Stichwort: Sie nutzen hier Ihre vorbereitete Informationsaufnahme.

Dauer: 2 Minuten

Ablauf:

1. Wählen Sie drei Bücher.

Drei Bücher, die vielleicht auf Ihrem Stapel der ungelesenen Bücher liegen oder die Sie aus bestimmten Gründen lesen müssen oder wollen.

Am besten geeignet für den Effizienz-Check sind Fachbücher. Für Lesegenuss finde ich persönlich es unpassend, die Effizienz zu überprüfen. Verwenden Sie für diese Übung blätterbare Bücher, keine eBooks.

2. Finden Sie ein Leseziel.

Überlegen Sie sich kurz, was Sie jeweils mit dem Buch erreichen oder was Sie von dem Buch erfahren wollen. Es geht hier um ein ganz kurzes und knackiges Ziel. Sie brauchen keine lange Analyse anzustellen, denn Sie haben das Buch ja noch nicht gelesen. Dann fragen Sie sich selbst: „Dient dieses Buch meinem Leseziel?“

3. Daumenkino.

Nehmen Sie jetzt das Buch in die Hand, legen Sie Ihren Daumen auf die ungeöffneten Seiten und blättern Sie es wie ein Daumenkino durch. Blättern Sie von vorne nach hinten und von hinten nach vorne. Einmal das Buch durchzublätern, dauert maximal 10 Sekunden. Beim Effizienz-Check wird nicht gelesen! Wenn Sie sich ertappen, doch lesen zu wollen, dann drehen Sie das Buch auf den Kopf. Behalten Sie die ganze Zeit die Frage im Geist „Dient dieses Buch meinem Leseziel?“

4. Nutzen Sie Ihre Körperintelligenz, um ein „Ja“ oder ein „Nein“ zu erhalten.

Achten Sie nun darauf, wie Sie auf das Buch reagieren. Fühlen Sie sich hingezogen und angenehm? Merken Sie, dass Widerwillen in Ihnen hochsteigt? Manche Menschen reagieren körperlich bei dieser Übung: Man spürt leichte Wärme oder beugt sich vor, hat angenehme Gefühle oder spürt Zögern oder Unruhe. Andere Menschen haben eher Gedanken zu dem Buch, wie etwa „könnte ganz interessant sein“ oder „ach nein, ich habe gar keine Lust darauf“. Wenn Sie sich eher neutral fühlen, dann bitten Sie Ihren Körper, Ihnen ein „Ja“ oder ein „Nein“ zu signalisieren.

5. Wenn Sie ein „Nein“ erhalten, legen Sie das Buch weg!

Es wäre eine Quälerei, sich in diesem Moment damit zu beschäftigen.

Was aber, wenn Sie das Buch lesen müssen und gar keine Wahl haben? Dann sollten Sie sich über das Ziel Gedanken machen. Wenn Sie ein echtes Ziel finden, das Ihnen wirklich wichtig ist, dann werden Sie für jedes Buch, das diesem Ziel dient, ein „Ja“ signalisiert bekommen.



Arbeitsblatt Effizienz-Check

Buch 1: Titel und Autor: _____

Gefühl, Gedanke, inneres Bild:

Buch 2: Titel und Autor: _____

Gefühl, Gedanke, inneres Bild:

Buch 3: Titel und Autor: _____

Gefühl, Gedanke, inneres Bild:

Schicken Sie die ausgefüllte Seite bitte an hallo@motion-reading.de

Ich verlose jeden Monat unter den Einsendern ein kostenloses Basis-training Motion Reading! Die Stadt und das Datum können Sie wählen.