

Anleitung zum Einverleiben

Wie man den Inhalt von Büchern in kürzester Zeit verinnerlicht, lernt man beim „Photoreading“.

alexandra.neumayer@woche.at

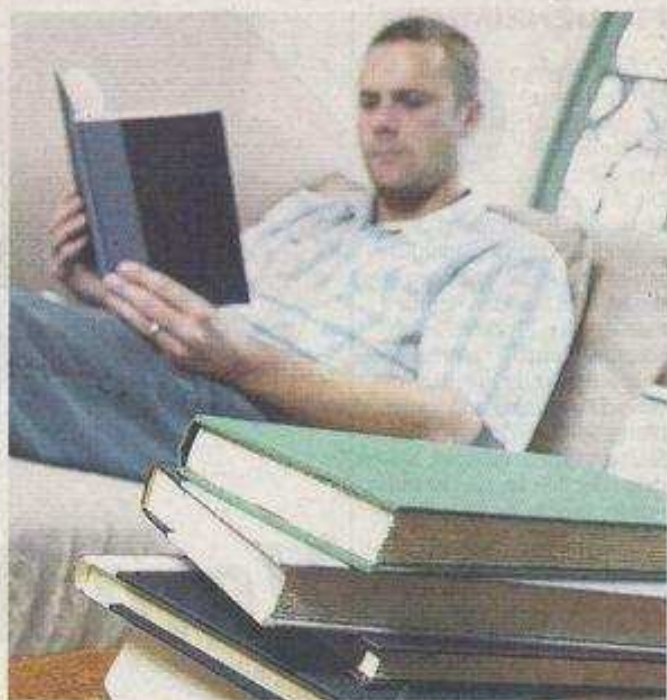
In insgesamt 30 Minuten alles Wichtige zu erfassen, was in einem Buch steht, klingt undurchführbar. „Klappt aber“, behauptet **Claudia Feichtenberger**, die in ihrem Institut „Brainbox“ in Judendorf-Straßengel mit einer revolutionären Methode arbeitet. „Photoreading“ nennt sich der Weg, bei dem die Inhalte auf die „Festplatte“ Gehirn geladen werden.

Wie das funktioniert? „Das Revolutionäre an Photoreading ist, dass man sich vorher klar macht, was man sich von dem Buch erwartet. Dieses Formulieren einer Absicht gibt es in keiner anderen Schnellese-Methode“, erklärt Feichtenberger.

Anschließend blättert man im Sekundentakt die Seiten um, dabei „fotografiert“ man sie quasi im Geist. Weitere drei bis fünf Minuten verwendet man für eine Rückschau, bei der man sich auch Notizen macht.

Dann wird das ganze überschlafen, erst nach 12 bis 24 Stunden sollte man sich wieder mit dem Buch beschäftigen, und zwar in der sogenannten Aktivierungsphase. Sie dauert etwa 15 Minuten, in dieser Zeit holt man sich all das, was passiv aufgenommen wurde, ins Bewusstsein.

Klingt kompliziert, lässt sich aber innerhalb von drei Tagen bei einem Basiskurs erlernen. „In dieser Zeit nehmen wir uns sechs Bücher vor“, erklärt Feichtenberger. Besonders beliebt sei der Kurs übrigens bei Managern und Studenten, die in kurzer Zeit große Mengen an Information verarbeiten sollen. Infos: www.brainbox.at.



Dank „Photoreading“ kann man Bücher regelrecht verschlingen.

photos.com