

# 2 Teknikker og 3 steps til hurtigere læsning

**Læsning på dit studie, på dit arbejde eller for egen fornøjelses skyld, uanset med hvilke formål du læser kræver din tilværelsen helt sikkert, at du læser rigtig meget, så hvorfor ikke læse hurtigt og effektivt.**

I denne artikel giver underviser i hurtiglæsning Mads Lønnerup fra SUPPLEMENT AS dig 2 teknikker og 3 steps til den gode og hurtige læsning.

## **Teknik nr. 1) Brede fikseringer**

Fiksering er den måde, man rent fysisk læser på, den måde øjnene bevæger sig på. Vi har lært at læse i folkeskolen, og her lærer vi primært at læse ved at læse højt, og det betyder, at man lærer at fokusere på enkelte ord ad gangen. Den metode er desværre ikke specielt hensigtsmæssigt, hvis man gerne vil læse hurtigt.

Derfor går den første teknik ud på, at man læser mere end ord ad gangen, altså at læse i sammenhæng i stedet for at læse ordopdelt.

Hvordan gør man så?

Det gør man ved at læse en smule hurtigere, end hvad der er behageligt, det gør man ved at tvinge øjnene hurtigt ned over siden, og det tvinger øjnene til at fokusere på mere end et ord ad gangen. En anden fordel ved at læse lidt hurtigere end normalt, er at man øger koncentrationen, og på den måde undgår du vandrehjerne og de indre dialoger, om hvad du skal have til aftensmad osv.

Mads selv fortæller, at han læste ca. 150 ord i minuttet, før han begyndte at arbejde med sin læsning, og nu læser han ca. 900 ord i minuttet! Det gælder ikke al litteratur, fx læser han egen pensionsordning langsommere, men hurtigere end de 150 ord i minuttet.

## **Teknik nr. 2) Forberedelse**

Mange mister tillid til deres læsevner, mens de læser – de tvivler simpelthen undervejs på, om de har læst rigtigt og går derfor tilbage i teksten igen og igen for at dobbelttjekke. Det kan undgås ved, at gøre sig nogle enkelte forberedelser inden man begynder at læse.

For det første skal du vide, hvad formålet er, med det du læser. Er det hyggelæsning, læsning i forbindelse med studiet, og derfor tekst du skal kunne huske eller noget helt tredje.



Mads Lønnerup,  
Cand.mag.  
Chefkonsulent  
SUPPLEMENT AS

Derefter skal du finde ud af, hvad du vil have ud af teksten. Hvad skal du vide, som du ikke vidste før. På den måde er det tydeligt for hjernen, hvad den skal lede efter, mens du læser.

Det gør du ved at starte med at skimme teksten og læse overskrifter og enkelte ord. Et lille tip er at vende overskrifterne til spørgsmål, på den måde give hjernen mulighed for at lede efter svarene. Det uddyber vi herunder.

### **Hvordan bruger du så de to teknikker helt konkret?**

Ifølge Mads så skal du ved studielæsning læse din tekst tre gange. Men inden du fortvivler helt så læs med lidt endnu, for det er ifølge Mads hurtigere at læse på denne måde end at læse teksten én gang ineffektivt.

#### **Step 1) Varm hjernen op.**

Forberedelsesteknikken skal i anvendelse her og i trin 2.

- Få et overblik over teksten. Det får du fx ved at undersøge længden, på det du skal læse, tjekke indholdsfortegnelse for at få en sammenhæng. Du skal skimme selve teksten og læs overskrifter, og stille dem som spørgsmål.
- undlad at tage noter undervejs. Hvis du tager noter undervejs, så bryder du det flow, du har i læsningen, og det gør, du læser langsommere og mindre effektivt. Læs i stedet en passage og skriv et kort resumé med dine egne ord, disse resumeer kan du derefter bruge i eksamensperioderne.
- Læs konklusionen inden du læser kapitlet. Ja, det kan lyde mærkeligt, men det er et godt råd ifølge Mads, fordi du derved ved, hvad der er centralt i teksten, når du læser den.

#### **Step 2) Læs dig til et overblik**

- Læs hele teksten igennem hurtigere end det er behageligt og i stedet for at dvæle ved svære passager, så marker dem og vend tilbage i næste step (ligesom når man lægger et puslespil, der lægger man også de svære brikker til side, indtil man har overblikket).

#### **Step 3) Forfra**

- Du har nu dannet overblikket og er klar til at læse teksten igen. Du skal skimme teksten frem til en markering og læse de svære passager langsomt, gerne højt og om nødvendigt tage noter til disse passager undervejs.

Mads fortæller også, at en teknik han bruger, er at sidde behageligt under de to første trin og sæt dig op ved et skrivebord, når du skal gennemføre tredje og sidste læsning, det sender også et signal til hjernen om vigtigheden, og hvilke koncentrationsniveau der er nødvendigt.

Det kan derudover være en god ide at gennemføre de to første steps lægge teksten fra sig og vende tilbage til den, eventuelt efter man har haft den tilhørende undervisning eller efter en løbetur. Ideen med dette er, at hjernen bearbejder, det du har læst, selvom du ikke sidder med stoffet i hånden.

Mange vil måske tænke, at det er helt utænkeligt at læse alt materiale 3 gange – og det er det sikkert også, her er det vigtigt at prioritere benhårdt, og så er det stadig hurtigere og mere effektivt at læse på denne måde fremfor at læse en gang langsomt og ineffektivt siger Mads' erfaring.

**Mads' gode råd:**

Det er bedre at minimumforberede sig end ikke at forberede sig!

Du kan godt få noget ud af teksten ved kun at gennemføre det første eller de første to trin og så fx tage til undervisning.

Man kan træne sig til at læse rigtig hurtigt. Den hurtigste læser man kender til, var JFK som læste 2000 ord i minuttet, men det giver dog ikke mening at lære sig selv at læse så hurtigt, hvis man mister forståelsen, men potentialet er der.

God læselyst!

Skrevet af:  
Katrine Ansbøl  
HK Danmark  
Medlemskommunikation og markedsføring