

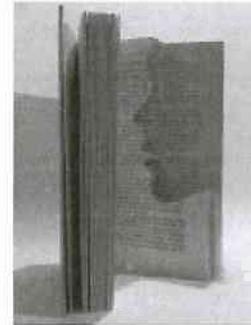
# Lernenheute

Ihr Schlüssel zu leichterem und schnellerem Lernen

## Die Lesemethode *SQ3R*

Im Gegensatz zu vielen anderen Lesetechniken (z.B. Speed Reading oder PhotoReading) zielt diese Lesemethode nicht auf eine Erhöhung der Lesegeschwindigkeit ab. Das Ziel ist es vielmehr, den Text eingehend zu verstehen und sich langfristig merken zu können.

Der Name *SQ3R* ist eine Abkürzung für die Bezeichnungen der fünf Phasen, die bei dieser Lesetechnik durchlaufen werden: Survey, Question, Read, Recite, Review. Oder auf Deutsch: Überblick, Befragen, Lesen, Wiedergeben, Rekapitulieren. In der Literatur hat sich auch hier die eingängige englischsprachige Bezeichnungsweise durchgesetzt.



©Sandra Nabbefeld - Pixelio

### Phase 1: Survey (Überblick)

Die erste Phase soll Sie mit dem Lesestoff vertraut machen. Dazu steigen Sie noch nicht in den Text selbst ein, sondern verschaffen sich ein Gesamtbild. Lesen Sie z.B. bei einem Buch den Klappentext, die Biographie des Autors, das Inhalts- und Stichwortverzeichnis. Auf diese Weise erfahren Sie, welche Sprache der Autor benutzt und wie das Buch aufgebaut ist. Werden in dem Buch Begriffe verwendet, die Sie kennen - oder bevorzugt der Autor andere Bezeichnungen? Sie können erkennen, welche Themen Schwerpunkte bilden und welche nur am Rande angesprochen werden. Blättern Sie den Text durch und lesen Sie die Überschriften. Falls am Ende der Kapitel Zusammenfassungen angeboten werden, lesen Sie auch diese. Werfen Sie einen kurzen Blick auf Abbildungen und Tabellen.

Dieser Schritt sensibilisiert vor allem Ihre rechte Gehirnhälfte für den Lesestoff. Das Gehirn wird auf die Textstruktur eingestimmt und es bilden sich die ersten Leseziele heraus.

### Phase 2: Question (Befragen)

Auch wenn es sich seltsam anhört: Stellen Sie dem Text oder dem Buch Fragen. Was möchten Sie vom Autor wissen? Welche Fragen möchten Sie klären? Welche Antworten benötigen Sie, damit Sie sagen können, der Text oder das Buch war es wert, gelesen zu werden?

Lassen sie diesen Schritt niemals aus und führen Sie ihn nach Möglichkeit schriftlich durch! Phase 2 konditioniert Ihr Gehirn auf die entscheidenden Themen. Durch sorgfältige und präzise Fragestellung kann Ihr Gehirn selbständig arbeiten und Sie zu den entscheidenden Stellen im Text leiten.

### Phase 3: Read (Lesen)

In der dritten Phase lesen Sie den Text nun endlich. Sie können dabei eine Technik verwenden, die Ihnen gefällt. Versuchen Sie aber, *aktiv* zu lesen. Markieren Sie im Text wichtige Aspekte mit Textmarker. Beachten Sie dabei vor allem die Fragestellungen aus Phase

2. Welche Sätze sind entscheidend? Wo stellt der Autor wichtige Zusammenhänge dar? Welche Begriffe spielen eine Schlüsselrolle?

## **Phase 4: Recite (Wiedergeben)**

Gehen Sie jeden Abschnitt im Text nochmals durch und notieren Sie Antworten auf die Fragen aus Phase 2. Wenn Sie möchten, können Sie bei dieser Gelegenheit ein Mind Map erstellen, das Struktur und Inhalt des Texts wiedergibt. Versuchen Sie in diesem Schritt, eigene Formulierungen zu finden statt aus dem Text abzuschreiben. Durch die Darstellung in eigenen Worten bleibt der Inhalt besser im Gehirn haften.

## **Phase 5: Review (Rekapitulieren)**

Die letzte Phase koppelt den gelesenen Text an Ihr bisheriges Wissen bzw. an die Inhalte eines Projekts. Gehen Sie den Text, Ihre Fragen und Antworten nochmals durch und prüfen Sie, ob alles stimmig ist. Finden Sie Anknüpfungspunkte und Übereinstimmungen zu früher erarbeiteten Inhalten. Tragen Sie Ihre Ergebnisse gegebenenfalls in ein übergeordnetes Mind Map ein.

Versuchen Sie, aus den fünf Phasen ein Ritual zu machen - damit sie jeden text routinemäßig auf diese Weise bearbeiten. Irgendwann müssen Sie dann nicht mehr über die einzelnen Schritte nachdenken und Sie blättern automatisch erst in den Klappentexten und Verzeichnissen, bevor Sie dann über Fragestellungen sinnieren usw. Wenn sie die Methode so weit in Ihr Leben integriert haben, können Sie aus jedem Text mehr herausholen!

---

© 1999-2017 by Uwe Mock, Stuttgart. Für dieses Angebot gilt ein Haftungsausschluß.  
URL: [http://www.lernen-heute.de/lesen\\_sq3r.html](http://www.lernen-heute.de/lesen_sq3r.html), Stand: 11.10.2017