BIJLAGE 1 SNELLEZEN

1.1 INLEIDING

Snellezen is een breinvriendelijke, eenvoudig te leren techniek waarmee je tijd wint, je concentratie verbetert en informatie ook nog eens beter opneemt. De paradox van snellezen is dat er meer rust in je hoofd ontstaat door het verhogen van de leessnelheid. Het is mogelijk met behulp van snelleestechnieken je normale leessnelheid te verdrie- of -viervoudigen. Hierdoor win je tijd die je kunt gebruiken om leuke dingen te doen, door bijvoorbeeld in alle rust genieten van een mooi boek waarbij je deze snelleestechnieken niet toepast.

Gemiddeld lezen wij vijf à zes uur per dag. Als je leert snellezen, kun je die tijd efficiënter besteden en je achterstand in leesmateriaal wegwerken. Het is overigens een illusie dat je alles bij kunt houden. Een belangrijke boodschap vanuit het boek *Prioritijd!* is dat je keuzes moet maken.
Iedereen heeft een stapeltje boeken, vakbladen en artikelen liggen die nog gelezen moeten worden. Door het toepassen van de technieken in deze bijlage kun je deze stapel wegwerken, waardoor er rust in je hoofd en overzicht ontstaat; *peace of mind!*

Deze technieken gebruik je alleen voor het leeswerk op kantoor, voor je studie of bij het lezen van vakliteratuur. Als je wilt genieten van een mooi boek of een gedicht, bijvoorbeeld op vakantie, ga je dit natuurlijk normaal lezen, zonder het toepassen van deze snelleestechnieken.

1.2 HOE LEES JE HET BOEK *PRIORITIJD*?

Hoe lees je *Prioritijd!* sneller maar daarnaast ook met meer begrip?

1 Lees de achterflap en bestudeer de inhoudsopgave
2 Bepaal of je dit boek wilt lezen; voegt dit boek iets toe aan de door jou gestelde levensdoelen? (zie hoofdstuk 2)
3 Als dit het geval is, bepaal dan wat jouw specifieke doelen zijn met dit boek:
   - Wat weet je al van dit onderwerp en wat wil je weten?
   - Wat wil je uiteindelijk met dit boek bereiken?
4 Ga op een rustige plek zitten waar je niet gestoord wordt.
5 Bepaal hoelang je geconcentreerd wilt gaan lezen.
6 Zit rechtop met twee voeten op de grond en maak gebruik van een leesplankje, waardoor je je hoofd rechtop houdt en daarbij een alerte lichaamshouding aanneemt.
7 Blader eerst het boek een keer rustig door, waarbij je vooral kijkt naar de koppen, afbeeldingen en mindmaps.
8 Ga daarna pas het boek lezen, waarbij je gebruik maakt van de snelleestechnieken die later in deze bijlage behandeld worden.
9 Gebruik hierbij een markeerstift en markeer de sleutelwoorden en tips die voor jou belangrijk zijn.
10 Streep, markeer en maak aantekeningen; maak het jouw boek!
11 Als je het boek uit hebt, maak je aan de hand van de door jou gemarkeerde sleutelwoorden een mindmap. Hierin neem je de zaken op die voor jou van belang zijn; die jij in jouw dagelijkse praktijk (zowel werk als privé) gaat toepassen.

Je zult zien, en aan jezelf bewijzen, dat je bij het toepassen van bovenstaande tips en de technieken die ik in deze bijlage behandel, sneller gaat lezen met een beter begrip.

1.3 LEZEN

Lezen is het vertalen van symbolen en lettertekens naar beelden in ons hoofd met als doel de boodschap van de auteur naar de lezer over te brengen. Onze ogen zorgen er hierbij voor dat de symbolen terechtkomen in onze visuele cortex, waar er beelden van worden gemaakt. Je leest dus met je brein en je ogen zorgen ervoor dat de informatie daar terechtkomt. Daarbij moet je je realiseren dat lezen een fysiek proces is: lichtsignalen worden via de ogen op de visuele schors achter in de grote hersenen geprojecteerd. Het sneller overbrengen van de signalen naar de visuele cortex is één punt, het geconcentreerd opnemen en de informatie kunnen bevatten is net zo belangrijk, hoewel sneller lezen de concentratie verbetert.

Omdat je denkt in beelden, is in je hersenen een conversie nodig van tekst naar beeld, waarbij beelden sneller verwerkt worden dan tekst. De gemiddelde leessnelheid ligt in Nederland rond de 250 woorden per minuut, waarbij deze snelheid gerelateerd is aan onze snelheid van spreken; de gemiddelde spreeksnelheid is namelijk 150 tot 250 woorden per minuut.

Het belang van lezen hoef ik je niet uit te leggen; naast een vorm van ontspanning is lezen vooral een mogelijkheid om kennis op te doen. Cognitieve overdracht van kennis is wat ons als mens onderscheidt van andere zoogdieren. Ongeveer 80 procent van alle kennis in ons brein komt via de ogen binnen, en een groot deel daarvan bestaat uit leesmateriaal.

1.4 SNELLEZEN

Ons denkproces verloopt vele malen sneller dan onze snelheid van spreken en lezen; je denkt met een gemiddelde snelheid van 800 tot 1400 woorden per minuut. Zoals hiervoor aangegeven, denken we in beelden, maar ook dan komt men gemiddeld uit, omgezet in woorden, op 1000 woorden per minuut. Dit betekent dat de aanvoer van informatie naar ons brein veel trager verloopt dan de verwerking daarvan, wat verklaart dat onze gedachten vaak afdwalen tijdens het lezen: door de traagheid van de informatieaanvoer hebben de hersenen tijd over om andere dingen te gaan doen.

Als je leest op denksnelheid, gemiddeld dus drie- à viermaal sneller dan je normaal gesproken leest, zul je niet alleen tijd winnen, maar ook beter geconcentreerd zijn en daardoor de gelezen informatie beter opnemen.

Als je tijdens het snellezen stof tegenkomt die moeilijker is, ga je alsnog wat langzamer lezen, terwijl je bij zaken die je al kent of die niet belangrijk zijn, juist nog sneller over de tekst gaat. Een van de geheimen van snellezen is het variëren van de leessnelheid, afhankelijk van hetgeen je leest.

1.5 LEESPROBLEMEN

Er zijn drie basisproblemen waardoor we, in verhouding tot onze denksnelheid, relatief langzaam lezen.

1 Meepraten

Tijdens het lezen lees je eigenlijk jezelf voor zonder geluid te maken. Bij sommige mensen zie je dit aan het meebewegen van de lippen tijdens het lezen. Dit is je zo aangeleerd op school, waar je hebt leren lezen terwijl je hardop voorlas.

2 Terugspringen

Terugspringen betekent dat je een woordje leest, denkt dat je dit niet goed hebt begrepen en dan terugspringt om het woord nogmaals te lezen, soms zelfs twee keer. Gemeten is dat dit in 10 procent van de gevallen voorkomt. Bij studenten is dit zelfs 15 procent, waarschijnlijk door onzekerheid, maar ook door de informatiedichtheid. Terugspringen vertraagt en is, zoals we straks gaan zien, niet nodig.

Afbeelding 1 Terugspringen in de tekst

3 Fixeren

Je denkt waarschijnlijk dat je ogen een mooie vloeiende beweging maken als je leest. Dit is echter niet het geval; je ogen kunnen alleen informatie opnemen als ze stilstaan en scherpstellen op de tekst, oftewel fixeren. Je oog is daarbij te vergelijken met een cameralens; het maakt als het ware een foto van één woord dat geprojecteerd wordt op de visuele cortex in je achterhoofd. Bij één fixatie lees je meestal maar één woord, wat een relatief klein gebied is. Door oefening kun je met één fixatie meer woorden tegelijk leren lezen. Daarnaast duurt een fixatie relatief lang, namelijk een kwart tot anderhalve seconde. Dit kan veel sneller, waarbij het springen van het ene naar het andere fixatiegebied – voor de meesten nu nog van woord tot woord – razendsnel gaat, waardoor je hier dus niets aan hoeft te verbeteren.

1.6 OPLOSSINGEN LEESPROBLEMEN

Een goede analyse van een probleem brengt je vaak dicht bij de oplossing, zo ook in dit geval. Snellezen is een combinatie van drie vaardigheden namelijk:

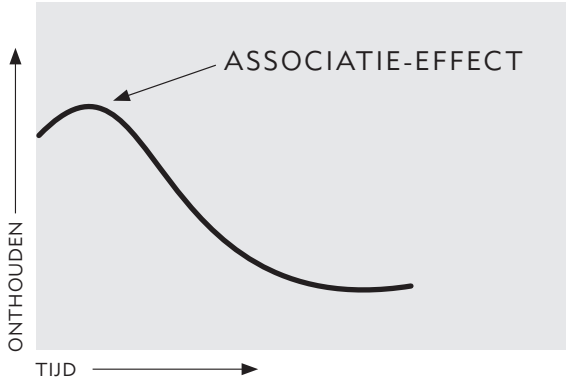
1 lezen met denksnelheid in plaats van lezen met spreeksnelheid;
2 niet meer terugspringen maar dóórlezen;
3 fixatiegebied vergroten en fixatieduur verkorten.

1 Lezen met denksnelheid in plaats van lezen met spreeksnelheid

Dit betekent dat je je tempo moet variëren omdat 'moeilijke stof' meer verwerkingstijd vraagt dan zaken die je al weet.

2 Niet meer terugspringen maar dóórlezen

In het hoofdstuk *Hoe overleef ik mijn studie?* behandel ik onderstaande Ebbinghauscurve. Deze geeft aan dat je 24 uur na bijvoorbeeld een presentatie of een college nog maar 20 procent van deze stof spontaan kunt reproduceren.



Afbeelding 2 De Ebbinghauscurve

Wat opvalt, is dat deze grafiek eerst stijgt en pas daarna naar beneden gaat. Dit wordt veroorzaakt door de complexiteit van ons brein: ik schrijf in mijn boek *Prioritijd!* dat we honderd miljard hersencellen hebben (neuronen), waarbij één hersencel verbinding kan maken met honderdduizend andere hersencellen. Als we nieuwe kennis toevoegen, duurt het heel even voordat deze verbinding gemaakt is. Het bergje links in de grafiek geeft het zogenaamde *associatie-* of *na-ijleffect* weer: je denkt dat je niet weet wat er staat als je een woord leest en gaat daarom terug in de tekst om dit nogmaals te lezen, terwijl je in die korte tijd alsnog hebt begrepen wat er staat. Met de technieken die ik je straks aanreik, is het niet meer mogelijk terug te springen, waardoor je tijd en concentratie spaart.

3 Fixatiegebied vergroten en fixatieduur verkorten

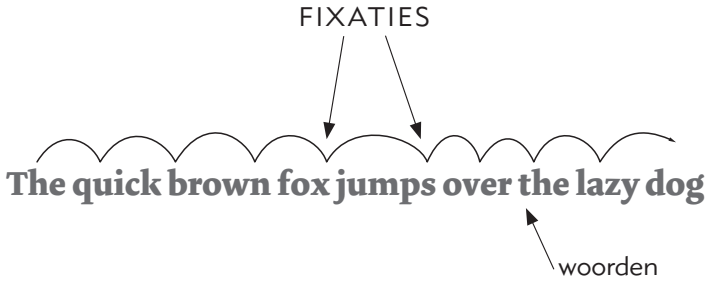
Fixatiegebied

Met één fixatie kun je een gebied bestrijken van 3 bij 1,5 centimeter.

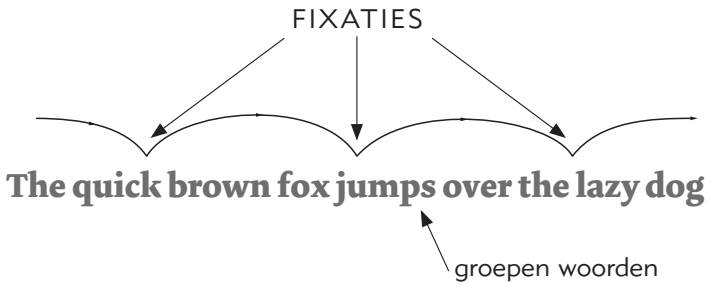
Afbeelding 3 Fixatiegebied

Als je kijkt naar bovenstaande afbeeldingen, zie je dat dit betekent dat je met één fixatie dus meer woorden tegelijk kunt lezen. Dit is makkelijk te controleren door op één woord in deze tekst te fixeren, waarna je bekijkt wat je rondom dat ene woord nog kunt lezen zonder dat je je ogen beweegt.

Je ziet dat je meer dan één woord tegelijk kunt lezen; als je snelleest, lees je in één fixatie drie of zelfs meer woorden.



Afbeelding 4 Normale fixatie



Afbeelding 5 Fixatie bij toepassing snelleestechnieken

Fixatieduur

Normaal gesproken besteed je relatief veel tijd aan één fixatie. Aangetoond is dat onze ogen in een vijfhonderdste deel van een seconde teksten of beelden kunnen herkennen. Met enige oefening kunnen je ogen nog sneller informatie opnemen, je hersenen kunnen de informatie ook sneller verwerken. De essentie van snellezen zit dus in het toepassen van de juiste technieken.

Je leessnelheid wordt bepaald door de fixatiebreedte, de tijdsduur van één fixatie en de grootte van de overlap; de fixatiegebieden overlappen elkaar. Als je straks met één fixatie meer woorden leest, houdt dit in dat je ogen minder start-stopbewegingen hoeven te maken. Gemiddeld staan er per regel tien tot twaalf woorden, waardoor je normaal gesproken tien tot twaalf keer per regel (bij iedere woord) een keer start en stopt. Als je snelleest, breng je dit terug naar drie à vier keer, afhankelijk van de woordgrootte en daardoor het aantal woorden per regel.

Op deze manier win je dus tijd, ben je beter geconcentreerd en het is ook nog eens rustiger voor je ogen.

1.7 SNELLEESTECHNIEKEN

Ik behandel in deze bijlage twee technieken: houding en oog-handcoördinatie.

1 Houding

De eerste techniek heeft te maken met je houding tijdens het lezen.
Tijdens het lezen is het belangrijk dat je een alerte lichaamshouding aanneemt. Als je rechtop zit, krijgt je brein de benodigde zuurstof, terwijl de zuurstoftoevoer naar je brein wordt afgekneld als je gebogen zit. In het hoofdstuk *Hoe overleef ik mijn brein* vertel ik je dat jouw brein 20 procent van de energie en 30 procent van de zuurstof die jouw hele lichaam verbruikt, voor zijn rekening neemt. Lezen is een intensief proces voor de hersenen. Je hersenen zullen bij een alerte houding door de wisselwerking tussen lichaam en geest ook alerter zijn. Zit dus goed rechtop!

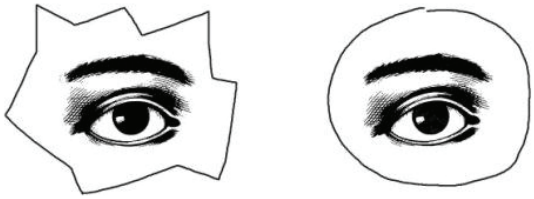
Als je je hoofd schuin voorover houdt, geeft je evenwichtsorgaan een signaal aan het brein dat je in de slaaphouding zit waardoor je hersenen in de slaapstand gaan. Veel mensen kunnen niet in bed lezen, omdat ze dan in slaap vallen en dat wil je natuurlijk niet als je gaat snellezen en dus informatie gaat verwerken. De afstand tussen je ogen en het te lezen materiaal moet 40 tot 50 centimeter zijn. Als je voorover buigt is dit dus niet ideaal. Als je leest met een leesplankje, houd je automatisch de goede positie aan.

Afbeelding 6 Leesplankje

2 Oog-handcoördinatie

Je beschikt als mens over een enorm sterke oog-handcoördinatie, waarbij het lijkt alsof je oog en je hand met elkaar verbonden zijn. Hier wordt bij veel sporten dankbaar gebruik van gemaakt; een tennisser zal bij het serveren of het slaan van een smash altijd naar de bal wijzen. Een speerwerper wijst met zijn andere hand in de richting waarin hij de speer gaat werpen. Zo geven zij met hun hand de richting aan waarin zij moeten slaan of werpen.

Dit is aan te tonen door een simpele oefening. Ga tegenover iemand staan en maak met je ogen een zo groot mogelijke cirkel, terwijl je je hoofd stilhoudt en degene tegenover je naar jouw oogbeweging kijkt. Nu doe je dit nogmaals, maar nu maak je met je vinger een mooie, grote cirkel terwijl je ogen je vinger volgen. Het verschil is duidelijk; met behulp van je vinger maak je een gelijkmatige cirkel, terwijl je de eerste cirkel zonder vinger met horten en stoten maakt.



Afbeelding 7 Oefening oog-hand coördinatie

Bij het lezen werkt dit op dezelfde manier: maak je geen gebruik van je oog-handcoördinatie, dan gaan je ogen met onregelmatige bewegingen over de tekst. Bij het snellezen maak je dan ook altijd gebruik van een *pointer* of aanwijzer. Dit kan een potlood of je vinger zijn maar bij voorkeur een markeerstift.

Afbeelding 8 Pointer

Als je de pointer met een vloeiende, ritmische beweging vlak onder de regel door haalt, wordt je oog als het ware meegetrokken door de pointer. Alleen al door vanaf nu gebruik te maken van een pointer, kun je je leessnelheid verdubbelen. Dit komt doordat je de drie eerder benoemde problemen hiermee hebt opgelost. Laten we de leesproblemen nog even doornemen.

1 Meepraten

Door de pointer sneller onder de regel door te halen dan de snelheid waar je mee spreekt, kun je niet meer meepraten, omdat je oog-handcoördinatie sterker is dan het meepraateffect.

2 Terugspringen

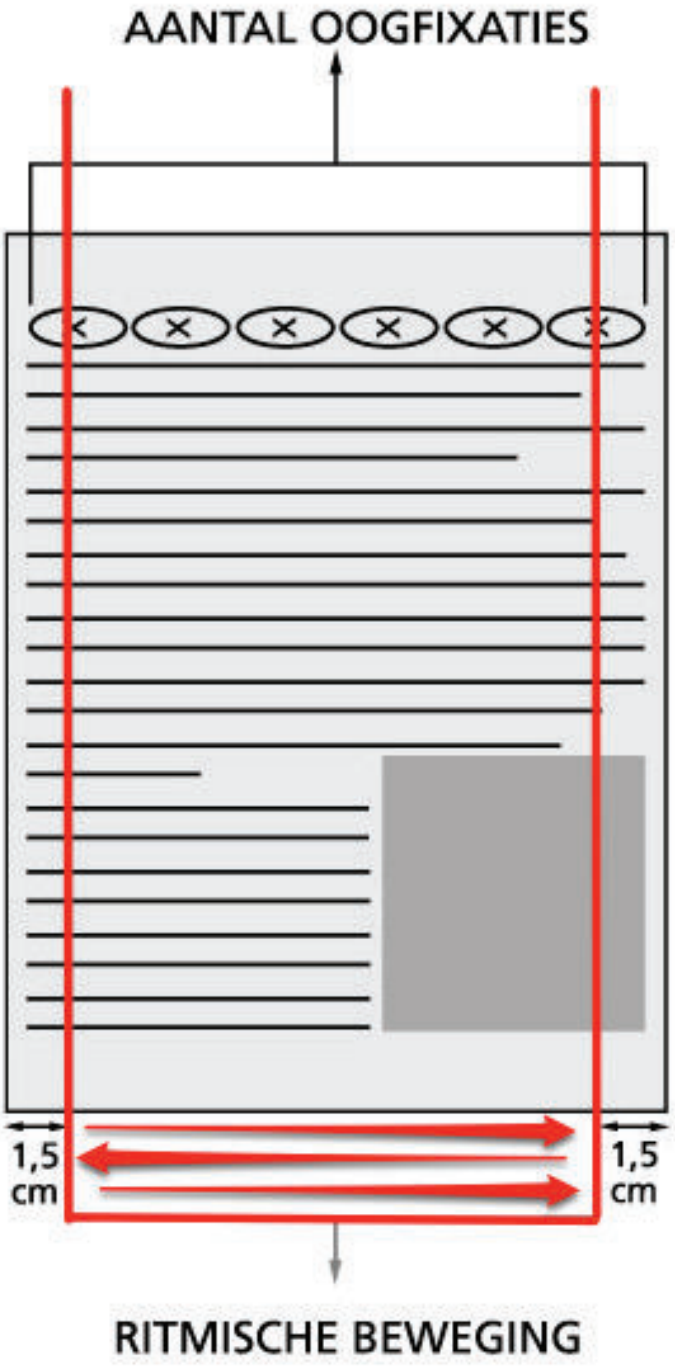
Omdat je met de pointer een mooie ritmische beweging onder de regel door maakt en je ogen altijd de pointer volgen, hebben je ogen niet meer de neiging terug te springen.

3 Fixeren

Doordat je de pointer wat sneller beweegt dan normaal, is de fixatietijd niet alleen korter, maar lees je ook meer woorden tegelijk. Lees je nog sneller, dan fixeer je voornamelijk op de kernwoorden. Je oog zal niet exact boven de aanwijzer blijven, soms zit deze achter maar soms ook wel eens voor de pointer. De oog-handcoördinatie zorgt ervoor dat je oog wordt meegesleept, waardoor het sneller bewegen van de pointer ervoor zorgt dat je sneller kunt lezen.

Door op je houding te letten en de pointer ritmisch onder de regel door te halen, heb je de basis gelegd om sneller te kunnen. Er zijn nog wel enkele andere zaken die je moet weten.

Je maakt met de pointer een vloeiende, horizontale beweging over de regels tussen twee verticale lijnen. Deze lijnen staan zowel rechts als links anderhalve centimeter uit de kantlijn waardoor je per regel één fixatie bespaart omdat je vanaf nu een fixatiegebied aanhoudt van drie centimeter, zie de volgende afbeelding.



Afbeelding 9 Snellezen

Bij een afgebroken regel ga je met de pointer toch door tot de denkbeeldige verticale lijn op 1,5 cm uit de kantlijn. Het is namelijk heel belangrijk om je ritme vast te houden. Het maken van vloeiende, ritmische bewegingen heeft als voordeel dat je in een lager hersengolfgebied terecht kunt komen. Ik leg dit uit in het hoofdstuk *Hoe overleef ik mijn brein?*, waarin ik vertel dat je goed geconcentreerd denk- en leeswerk kunt doen als je in de zogenaamde Alfa-stat zit. Ik vertel daarbij dat lezen in het ritme van barokmuziek een fijne snelheid is: de beweging die je maakt, loopt parallel met je hartslag en daarbij lees je ongeveer met denksnelheid. De meeste boeken of rapporten hebben namelijk per regel tien tot veertien woorden. Als je leest met een

ritme van zestig per minuut, dan lees je per seconde één regel. Dat is ongeveer 800 woorden per minuut, wat overeenkomt met je denksnelheid. Voor veel mensen is dit een aantrekkelijk doel om toe te werken. Door de oefeningen die ik heb opgenomen in deze bijlage te doen en er een gewoonte van te maken deze snelleestechnieken toe te passen, kunt je dit tempo na een maand of twee bereiken.

Waarom een markeerstift als pointer?

Je gebruikt de markeerstift niet alleen als pointer, maar ook om sleutelwoorden te markeren Als je een sleutelwoord markeert, is dat een signaal naar je brein dat het belangrijk is, waardoor je het beter onthoudt. Het markeren van sleutelwoorden is ook handig bij het maken van een mindmap van de stof die je gelezen hebt. Het is belangrijk dat je tijdens het lezen en markeren in je ritme blijft. Gebruik daarbij altijd de pointer met de dop eraf; het is aangetoond dat je daardoor 20 tot 30 procent sneller leest. We hebben afgesproken dat we vanaf nu mooie, vloeiende bewegingen maken, waarbij het zal voorkomen dat je met de pointer al voorbij een sleutelwoord bent, maar dit nog niet gemarkeerd hebt. Houd op dat moment je ritme vast, lees de regel af en ga daarna nogmaals, ritmisch, over dezelfde regel om het sleutelwoord alsnog te markeren.

Het gebruik van een pointer geeft je ook de mogelijkheid om het tempo aan te passen aan de moeilijkheidsgraad van de inhoud. Als snellezer wil je de volledige tekst lezen; alleen het tempo waarmee je dat doet varieert; bij stukken tekst die niet relevant of al bekend zijn, voer je het tempo op. Als je tekst leest die voor jou belangrijk of moeilijker te begrijpen is, vertraag je het tempo. Natuurlijk mag je dan ook heel langzaam lezen. Het is opvallend dat in de meeste boeken en rapporten veel informatie staat die niet relevant is of die je al kent. Zowel in boeken als in de meeste (te) dikke rapporten staat dikwijls veel overbodige informatie. Gemiddeld is 4 tot 11 procent van een boek of rapport voor jou echt nieuw of van toegevoegde waarde. Dit noem ik de *golden nuggets* en het is de kunst deze zo snel mogelijk uit de tekst te halen.

Hierna geef ik je nog enkele aandachtspunten bij het snellezen.

1.8 OMGEVING

Omdat je omgeving niet alleen bij snellezen van belang is, heb ik dit onderdeel opgenomen in het hoofdstuk *Hoe overleef ik mijn afleidingen?* Als je niet in een rustige omgeving, geconcentreerd en dus ongestoord kunt lezen, kun je de techniek nog zo goed beheersen, maar is het onmogelijk sneller te lezen!

1.9 METEN

We gaan eerst vaststellen wat je huidige leessnelheid is. Neem een boek dat je graag wilt lezen, bij voorkeur een roman of managementboek, maar geen technisch handboek of tijdschrift met kolommen. Ga op een rustige plek zitten en zorgt ervoor dat je niet wordt gestoord. Blader het boek van tevoren even door, zodat je gevoel krijgt voor de inhoud. Ga naar het eerste hoofdstuk en stel een stopwatch in op vijf minuten. Lees in je normale tempo, je moet het verhaal in grote lijnen kunnen navertellen en eventuele vragen kunnen beantwoorden. Nadat je vijf minuten

hebt gelezen, zet je een kruisje in de kantlijn waar je bent gebleven. Het aantal gelezen woorden bereken je door het gemiddelde aantal woorden van drie regels te tellen en dit te vermenigvuldigen met het aantal regels per bladzijde. Als er afbeeldingen of grote blanco stukken voorkomen in de tekst, schat je hoeveel je ongeveer van het totaal moet aftrekken. De uitkomst deelt je door vijf en dit is het aantal woorden dat je per minuut hebt gelezen, wat je noteert in je agenda. Om te testen of je de inhoud begrepen hebt, vertel je wat je hebt gelezen aan iemand anders of hardop aan jezelf.

Controleer de volgende punten:
- Heb je het gevoel dat je hebt begrepen wat er staat en waar het om gaat?
- Heb je de belangrijkste feiten eruit gehaald?

Lees dezelfde tekst nog een keer en beantwoord de volgende vragen:
- Heb ik het inderdaad zo goed begrepen als ik eerst dacht?
- Heb ik het de eerste keer goed genoeg gelezen?
- Wat wil ik verbeteren: snelheid, begrip of beide?

Doe de komende twee maanden iedere week dezelfde test met nieuwe tekst uit hetzelfde boek. Pas het geleerde toe in de praktijk en je zult zien dat je leescapaciteit (snelheid en begrip) toenemen. Als je na twee maanden bent aangekomen op een snelheid van ongeveer 800 woorden per minuut, kun je stoppen met meten.

Natuurlijk kun je ook een ander aantal woorden per minuut als doel stellen, maar het is belangrijk dat je iedere week meet. Alleen dan bewijs je aan jezelf dat de geleerde technieken echt werken, waardoor de kans dat je ze ook daadwerkelijk blijft gebruiken toeneemt. Doordat je vanaf nu een pointer gebruikt, neemt je leessnelheid sowieso toe, maar dit is meestal niet direct merkbaar. Door wekelijks je snelheid te meten, zie je dat er wel degelijk verbetering optreedt. Natuurlijk kun je de leestest ook doen met teksten die je toch al moet of wilt lezen. Door iedere week te testen, het liefst op een vast tijdstip dat je terug laat keren in je agenda, bewijs je aan jezelf dat je leessnelheid stijgt, waarbij je wel steeds controleert of je de tekst ook begrepen hebt.

1.10 OMSLAAN VAN DE PAGINA

Als je rechtshandig bent, houd je de pointer in die hand vast en gebruik je dus je linkerhand om de bladzijden om te slaan. Terwijl je met de rechterhand de pointer over de regels laat gaan, pakt je linkerhand, als je op de helft van de rechterpagina bent met lezen, de rechterpagina rechtsboven vast en draait deze om als je de laatste regel hebt gelezen. Voor linkshandigen werkt dit precies andersom, maar dat vergt iets meer oefening.

1.11 METRONOOM

Als ondersteuning bij het oefenen is het in het begin nuttig te lezen met een metronoom. Metronomen zijn gratis te downloaden. Je zet de metronoom op jouw eerder gemeten basissnelheid en beweegt je pointer op de maat van de metronoom onder de regels door (iedere tik van de metronoom is een regel). Na verloop van tijd zet je de metronoom op een wat hoger

tempo. Je pointer volgt de metronoom, je ogen volgen automatisch de pointer en daarmee dwing je jezelf sneller te lezen. Dit werkt goed. De metronoom gebruik je alleen in de beginperiode als ondersteuning om op je gewenste snelheid (aantal woorden per minuut) te komen. De metronoom kan namelijk te langzaam gaan als je bekende tekst tegenkomt of te snel als je moeilijkere stukken tekst leest. De inhoud van de tekst bepaalt hoe snel je de pointer onder de tekst laat bewegen, niet de metronoom. Daarom gebruik je de metronoom alleen om te helpen de leessnelheid te verhogen.

1.12 AUTOBAHNEFFECT

Stel je voor, je rijdt 180 kilometer per uur op de Autobahn. Op dat moment besluit je niet meer naar de snelheidsmeter van je auto te kijken en ga je op je gevoel 70 rijden. Als je denkt 70 te rijden en kijkt naar de meter, zie je dat je geen 70 rijdt maar veel harder, misschien wel 100 of 120. Dit is het Autobahneffect. Als je gaat oefenen met snellezen, kun je je brein op dezelfde manier voor de gek houden; nadat je een paar minuten geoefend hebt op de metronoom, waarbij je deze op 150 woorden per minuut boven jouw huidige snelheid instelt, stel je daarna de metronoom in op een snelheid die 300 woorden per minuut hoger ligt dan de snelheid waar je nu mee leest. Doe dit maximaal twee minuten en stel de metronoom dan weer in op het eerste tempo dat 150 woorden per minuut hoger ligt dan jouw huidige leessnelheid. Je zult merken dat je de tweede keer met de instelling van 150 woorden boven je huidige snelheid met een beter begrip leest dan de eerste keer. Op deze manier kun je de metronoom gebruiken om je snelheid te verhogen.

Nadat je het door jou gewenste aantal woorden per minuut hebt bereikt, hoef je de metronoom overigens niet meer te gebruiken. Je zult zien dat je deze snelheid vasthoudt als je de technieken regelmatig toepast.

Ik sluit deze bijlage af met de theorie hoe je vanaf nu een boek of een rapport leest.

1.13 HOE LEES JE VANAF NU EEN BOEK OF RAPPORT?

Voor de duidelijkheid herhaal ik dat ik het niet heb over een mooi boek of een gedicht. Deze bijlage gaat over het snellezen van teksten die we moeten of willen lezen voor werk of studie.

Ten eerste stelt je jezelf een aantal doelen. Vraag je om te beginnen kritisch af of je het boek of rapport wel écht moet lezen. Meestal kunt je dat pas goed bepalen als je het globaal hebt bekeken. Als je besluit het te gaan lezen, stel je specifieke doelen:

- Wat wil ik eruit halen?
- Waarom lees ik het?
- Wat weet ik al van het onderwerp en wat wil ik er nog meer van weten?
- Hoe nauwkeurig moet ik de informatie beheersen? (Moet ik er een presentatie over geven, moet ik er examen over doen of lees ik het voor de volgende vergadering?)

Bij het bewust stellen van deze vragen wordt het filtersysteem in je brein in werking gesteld en zal jouw brein de relevante informatie uit de tekst halen.

Lees het boek of rapport alsof je een legpuzzel legt; kijk dus eerst naar het totaalbeeld. In de vergelijking met de puzzel is dat de afbeelding op de doos: wat moet het worden? Daarna leg je de makkelijke stukjes van de puzzel, de hoeken en de randen. Dit doe je omdat daarna de moeilijke stukken sneller op hun plaats kunnen vallen. Met een boek of rapport werkt dit als volgt, onderverdeeld in vier fasen:

1 Wat is het totaalbeeld van het boek? (overviewfase)

Lees de achterkant, bekijk de inhoudsopgave, kijk naar de datum van uitgave en de druk. Wie is de schrijver? Wie is de uitgever?

2 Bekijk de makkelijke stukjes van het boek (previewfase)

Blader het hele boek door en kijk naar de makkelijke stukjes: afbeeldingen, grafieken, vetgedrukte stukken, samenvattingen, aanbevelingen, conclusies, eventuele mindmaps enzovoort. Deze fase duurt een paar minuten. Je hebt nu een globaal beeld, een soort röntgenfoto of plattegrond van het hele boek, waardoor de structuur en de kernpunten van het boek je bekend zijn. In sommige gevallen zul je ondervinden dat je na deze fase al genoeg weet, afhankelijk van de doelen die je hebt gesteld. Je kent de samenvatting inclusief de hoofdzaken en dat is in sommige gevallen voldoende. Als dit niet het geval is ga je naar de volgende fase.

3 Lees het totale boek (inviewfase)

Net als bij de puzzel zullen de moeilijke stukken door de vorige twee fasen eerder op hun plaats vallen. Je kent namelijk al de context en weet waar de schrijver naar toe wil. Tijdens deze fase gebruik je de pointer en markeer je, ritmisch, de sleutelwoorden.

4 Als laatste ga je nog een keer heel snel door de tekst heen (reviewfase)

Je kijkt hierbij alleen naar de gemarkeerde sleutelwoorden. Als de inhoud belangrijk is en dus in je langetermijngeheugen moet worden opgeslagen, maak je aan de hand van de door jou gemarkeerde sleutelwoorden een mindmap.

Ik ben in deze bijlage niet ingegaan op de geavanceerde snelleestechnieken en het lezen van beeldschermen. Hiervoor verwijs ik je naar het boek *Lees!* van Jan-Willem van den Brandhof.[1]

1.12 SURVIVALTIPS (SNEL)LEZEN

- Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt.
- Draai barokmuziek op de achtergrond.
- Werk aan een leeg bureau.
- Zorg voor zo veel mogelijk rust in je hoofd door onder andere alle dingen die je nog moet doen op een actielijst te noteren.
- Werk met een lessenaar of documentenhouder.
- Zorg voor goed licht op je leeswerk.
- Als het boek of rapport nieuw is, breek het dan eerst even open om de ongeveer dertig pagina's, zodat het boek plat op de lessenaar kan liggen.
- Neem je pointer in de aanslag.
- Bepaal vooraf de tijd die je wil lezen, of geef met een post-it of iets dergelijks aan tot waar je wilt lezen.

1 Jan-Willem van den Brandhof, *Lees!* Mainpress, 2005.