



Win tijd door snellezen

WOUT PLEVIER

Over het boek

In onze moderne maatschappij worden we overvoerd met informatie. E-mails, werkrapporten, kranten en tijdschriften schreeuwen om aandacht. En dan zijn er ook nog de boeken die je eigenlijk zou willen lezen. Hoe zouden je werk en leven zijn als je drie keer zo snel kunt lezen en je bovendien informatie beter leert verwerken en gebruiken? Je zou veel sneller kunnen leren en werken waardoor je zelfvertrouwen, creativiteit en motivatie toenemen.

Win tijd door snellezen bevat tien technieken die ervoor zorgen dat je informatie snel en met begrip kunt verwerken en langdurig kunt onthouden. Het leert je naast snellezen je focus te verscherpen, meer ontspannen te lezen en te leren, informatie voor te verkennen, je inzicht in tekststructuren te vergroten, je woordkennis te verbeteren, je houding en benaderingswijze te optimaliseren, je geheugen te trainen en breinvriendelijk notities te maken.

Over de auteur

Wout Plevier heeft inmiddels 29.000 managers, ondernemers en medewerkers geleerd hoe ze informatie snel en effectief kunnen verwerken. Alle technieken zijn wetenschappelijk getoetst. Zijn visie is: 'Snellezen draait om snel begrip te kunnen vormen van een tekst. Ieder mens heeft het in zich om deze techniek te leren. Het vergt enkel enthousiasme en daadkracht.'

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

Wout Plevier

Win tijd door
snellezen



In samenwerking met:

PSYCHOLOGIE
MAGAZINE

© 2012 Wout Plevier

Omslagontwerp

Pinta Grafische Producties

Wetenschappelijk advies

Mark Mieras

© 2012 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 90 449 7083 8

NUR 770

Inhoudsopgave

Voorwoord Wout Plevier

Voorwoord Sterre van Leer, hoofdredacteur *Psychologie Magazine*

Basisregels voor gebruik

Module 1 Het verschil tussen conventioneel lezen en snellezen

Module 2 Doelen en vragen activeren

Module 3 Ontspanning en focus optimaliseren

Module 4 Oogspiertraining en perifeerlezen

Module 5 Scannen en skimmen

Module 6 Metageleiding: lezen met je complete gezichtsveld

Module 7 Clusterlezen

Module 8 Mindmappen en conceptmappen

Module 9 Geheugentechnieken

Module 10 Metronoomlezen

Afsluiting

Dankwoord

Bijlagen

Mijn Persoonlijk Progressieplan

Lijst van begrippen

Literatuurlijst

Over de trainingen

Over de auteur

Voorwoord

De eerste stap is gezet!

We schrijven het jaar 2000. Ik werkte als communicatietrainer voor gerenommeerde bedrijven, toen ik van een groep MBA-studenten de vraag kreeg of het mogelijk was om sneller te lezen en leren. De groep stond aan het begin van een studietraject en kampte met een aantal praktische problemen. Ze vroegen zich af hoe ze door zo'n stapel informatie heen moesten komen en hoe ze hun tijd praktisch konden indelen. Ze wilden met behoud van begrip sneller lezen en het ook leuk vinden. En ze betwijfelden of ze gefocust en gemotiveerd konden blijven bij saaie leerstof.

Ik snapte hun dilemma precies. Zelf was ik een langzame lezer en middelmatige student, die op zijn tandvlees de havo en uiteindelijk een hbo-studie afrondde. Gemiddeld deed ik er vier minuten over om een pagina te lezen en dan had ik nog geen volledig begrip. Dus moest ik terugkijken om te achterhalen wat ik nu precies had gelezen. Lezen en leren namen bij mij enorm veel tijd in beslag. Hierdoor had ik er helemaal geen plezier in en dit motiveerde ook niet om meer te lezen.

Ik nam de uitdaging aan om voor de groep de mogelijkheden te onderzoeken. Toen ging er een wereld voor me open. Er bleken allerlei methodieken te bestaan die een mens effectiever lieten lezen en leren. Na mijn eerste cursus snellezen bij Iwan Marckmann, nam mijn lees- en leer-snelheid toe met factor 3, mijn begrip verbeterde en ik kon grote hoeveelheden informatie opslaan die ik me op lange termijn nog precies kon herinneren. Ik besloot me hierin te specialiseren.

Dit boek en het bijbehorende onlinelearningsysteem zijn het resultaat van twaalf jaar ervaring, en onderzoek naar de meest effectieve lees- en leertechnieken. Het boek bevat tien methoden waarmee je informatie snel, met begrip, kunt verwerken en op lange termijn kunt onthouden. Het leert je naast snellezen ook je focus te verscherpen, plus meer ontspannen te lezen en te leren. Voortaan zul je informatie voorverkennen, meer inzicht in tekststructuren hebben en over een grotere woordenschat beschikken. Je houding en benaderingswijze worden geoptimaliseerd, je geheugen getraind. En je kunt straks breinvriendelijk notities maken. Inmiddels hebben ruim 29.000 mensen de training 'Snellezen voor professionals' gevolgd en nu is het jouw beurt!

Mijn overtuiging is dat ieder mens profijt heeft van sneller lezen en leren. Het kan zelfs leuk worden als je de juiste technieken beheerst. We hebben allemaal basaal leren lezen en leren, slechts weinig mensen weten echter hoe je lezen en leren verder kunt optimaliseren.

Snellezen is een gedragsstrategie die geweldig rendement oplevert. Het is een nieuwe mindset, waarvan sommige elementen ook op andere gebieden van je leven nuttig en zinvol kunnen zijn. Door snellezen bespaar je tijd, win je aan effectiviteit en krijg je meer plezier tijdens het lezen en leren. Daar is het mij als snelleesprofessional allemaal om te doen. De mensen van *Psychologie Magazine* snappen dit en ik dank hen dan ook voor de fijne samenwerking.

Ik vind dat deze wereld meer belezen mensen nodig heeft. Daarom moedig ik je aan om het beste uit jezelf te halen. Dank je voor het zetten van de eerste stap. Ik wens je veel plezier bij het ontwikkelen van jezelf!

Met attente groet,

Wout Plevier

Voorwoord

Sterre van Leer, hoofdredacteur *Psychologie Magazine*

Elke dag opnieuw worden we bestookt met informatie. Alleen al de krant bij het ontbijt telt honderden berichten, nog los van de tijdschriften, nieuwsbrieven, blogs die je zou willen volgen en Facebookberichtjes van vrienden die je al veel te lang niet hebt gezien. Mails die schreeuwen om aandacht, en mails die minder hard schreeuwden en daarom al maanden verwaarloosd onder in de inbox hangen. En dan ploft er op dinsdag ook nog een stapel werkrapporten op je bureau, met de vraag of je daar eind van de week een reactie op kunt geven. Het is gewoon meer dan we kunnen verwerken.

Dit boek gaat dat veranderen.

Aan het dagelijkse bombardement van boodschappen kunnen we niet veel doen: dat is een gegeven in de informatiemaatschappij. Maar je eigen capaciteit om daar slim mee om te gaan, heb je wél zelf in de hand. Hoeveel tijd zou je wel niet overhouden als je al het leeswerk twee tot zes keer zo snel gedaan zou krijgen? En wat zou je niet kunnen doen met die tijd?

Je zou een moestuin kunnen beginnen. Elke dag een uur langer slapen, sporten of mediteren. Een zweefvliegtuig bouwen, of leren tangodansen. Of uitgebreid koken voor die goede vrienden. Je ziet maar: het is jóúw tijd.

Wout Plevier ontwikkelde zich de afgelopen twaalf jaar tot een van Nederlands experts op het gebied van effectief leren. Hij verdiepte zich in de wetenschappelijke literatuur over cognitieve verwerking van teksten; zette voor Nederland een snellestraining op, in nauwe samenwerking met de Amerikaanse expert die hem opleidde; en las alles wat los en vast zat over het onderwerp – dat ging nu toch lekker vlot. Het resultaat is dit boek.

Het sluit aan op de onlinetraining ‘Win tijd met snellezen’ van *Psychologie Magazine*. Daarin worden deelnemers in zes weken stap voor stap gecoacht met oefeningen en filmpjes, en worden alle vaardigheden grondig getraind. Handig voor iedereen die genoeg zelfkennis heeft om te weten dat een stok achter de deur soms best prettig is. Maar het boek kan ook prima op zichzelf staan.

Wij wensen je veel snelle plezier. En als je straks toch zeeën van tijd hebt, mail ons dan meteen even wat je ervan vond: redactie@psychologiemagazine.nl.

Meer informatie over de onlinetraining is te vinden op www.psychologiemagazine.nl/web/Trainingen.htm

Basisregels voor gebruik

Hoe gebruik je Win tijd door snellezen?

Je haalt het maximale uit deze training als je enthousiast bent. Een gemotiveerd mens leert veel sneller. Plan daarom een vast tijdstip waarop je de oefeningen uitvoert. Behandel deze afspraak als een afspraak met je belangrijkste klant of vriend. Wees gecommiteerd om deze afspraak *no matter what* na te komen. Doe je dit, dan beloof ik dat je succesvol wordt. Je enthousiasme zal met de dag toenemen.

Registreer je vorderingen in je Persoonlijk Progressie Plan achter in het boek. Je ziet dan dat je vooruitgaat en dit motiveert. Betrek zo mogelijk iemand uit je omgeving bij je leerproces. Samen leren is nu eenmaal leuker dan alleen. Bovendien is er dan iemand die je kan stimuleren en aanzetten tot actie als je het moeilijk hebt.

Onthoud goed dat dit een leerproces is en dat gemiddeld zeventig procent van de mensen een training niet afmaakt. Ze worden ingehaald door werk, gezin en andere prioriteiten. Maar als jij je zes weken aan deze training committeert, bespaar je daarna elke dag zevenenzestig procent aan leestijd. Denk dus op middellange termijn. Op korte termijn moet je oefenen en dat kost nu eenmaal tijd.

Voer alle oefeningen stap voor stap uit. Snellezen leer je niet door vlotte trucjes, maar door nauwgezet een gedegen plan te volgen: het Master Read System. Dit bestaat uit tien logische stappen, elke stap zorgt voor een verbetering van je leessnelheid en begrip. Telkens als je een stap weglaat, gaat dit ten koste van je leessnelheid en begrip. Volg daarom exact het programma om je doel te bereiken.

In dit boek is een aantal leesoefeningen opgenomen. Toch vraag ik je om ook nog een studieboek uit te zoeken. Dit is een boek dat je heel leuk vindt, dat een duidelijke lay-out heeft en goed leesbaar is. Je zult het af en toe gebruiken voor snelleesoefeningen.

Bij sommige modules heb je direct resultaat. Er zijn echter ook modules die wat moeilijker zijn. Soms lukt het niet direct. Positief evalueren is dan het credo. *Wat gaat goed? Wat kan beter? Wat gaat al heel goed en hoe ga ik mezelf verder verbeteren?*

Houd in gedachten dat elk leerproces een aantal fasen heeft. In eerste instantie ben je onbewust onbekwaam. Je weet niet dat je een 'gebrek' hebt, tot je in aanraking komt met effectief lezen. Vervolgens word je je bewust van je valkuilen en zie je dat het anders kan: je wordt bewust onbekwaam. Hoewel je weet hoe het moet, kun je het nog niet (geheel) toepassen. Dus oefen je met je nieuwe vaardigheden. In het begin gaat dit langzaam, maar op een gegeven moment ontwikkel je je heel snel: je wordt bewust bekwaam. Uiteindelijk zullen de vaardigheden steeds meer vanzelf gaan: je wordt onbewust bekwaam. Dan neemt de snelheid waarmee je je ontwikkelt weer af. Maar op een gegeven moment komt er door het oefenen van nieuwe technieken vanzelf weer een versnelling in jouw leerproces. Raak dus niet gefrustreerd en houd vol. Zet door en boek stap voor stap succes!

Grijp alle geboden hulp aan om de cursus te beginnen en vol te houden. Dit boek legt effectief lezen stap voor stap uit en geeft oefeningen waarmee je met sprongen vooruitgaat. Uiteraard mag je je eigen route door dit boek bepalen, maar behandel het liever in chronologische volgorde. Je volgt dan de didactische aanpak, die samenvalt met de stappen die je zet bij het snellezen.

Investeer zes weken om te leren snellezen. *You have to pay a price!* Snelleesvaardigheid ontwikkel je jammer genoeg niet door kennis. Je leert het enkel door oefening. Dit vergt discipline. Hierbij word je geholpen door het uitgekiende didactische plan van aanpak in dit boek. Mocht je de onlinetraining hebben aangeschaft, dan gebruik je het boek en de onlinetraining naast elkaar. Ze sluiten naadloos op elkaar aan. In de onlinetraining word je ook nog met sms'jes aan de cursus herinnerd. Mocht je vragen hebben, wees dan zo vrij me een bericht te sturen. Ik help je graag.

Tot slot: bij de tempo- en metronoomoefeningen gebruik je een metronoom. Op www.metro-nomeonline.com vind je een online-exemplaar. Op de iPad werken *Metronome!* van Jacky Ma (gratis) en *Metronome™* van Frozen Ape. In de onlinetraining van *Psychologie Magazine* wordt een metronoom aangeleverd.

Module 1

Het verschil tussen conventioneel lezen en snellezen

Lees voor je aan de eerste module begint pagina 13 t/m 29 door. Je hebt dan voorkennis en zult de informatie uit deze module snel kunnen begrijpen. In de eerste module krijg je antwoord op de volgende vragen: Wat is het verschil tussen conventionele lezers en snellezers? Wat zijn de valkuilen van conventioneel lezen? Wat voor type lezer ben ik? Wat is de invloed daarvan op mijn capaciteiten als snellezer?

Inhoud van deze module:

- *Je leert hoe je hebt leren lezen.*
- *Je krijgt inzicht in de historie van snellezen.*
- *Je leert wat de valkuilen zijn van auditief lezen = conventioneel lezen.*
- *Je krijgt inzicht in het fundamentele verschil tussen visueel lezen en snellezen.*
- *Je leert in welke valkuilen een conventionele lezer stapt en hoe je dit kunt oplossen.*
- *Je ontdekt wat voor type lezer je bent: motorisch, auditief of visueel.*
- *Je doet een nulmeting van je leesvaardigheid. Je ontdekt wat op dit moment je leessnelheid, begrip en effectieve leescapaciteit zijn.*

Hoe heb je leren lezen?

Lezen is een prachtige vaardigheid. Bijna iedereen heeft op school leren lezen. De meeste mensen hebben geleerd woorden uit te spreken. Eerst letters, daarna woorden. Eerst hardop, toen zonder geluid te maken. Vroeger had men twee manieren om mensen te leren lezen. Volgens welke methodiek heb jij leren lezen?

Bij de eerste manier schreef de leerkracht grote letters op het bord en liet dan de klas de letters nazeggen: A... AAAA, B... BBBB, C... CCCC enzovoorts. Vervolgens formuleerde je van de losse letters korte woorden en sprak deze hardop uit. Je las uiteindelijk ook de langere en iets moeilijker woorden. Tijdens dit hele proces sprak je de letters en woorden (hardop) uit. Later moest je proberen de tekst te lezen zonder geluid te maken. Bij de meeste mensen resulteerde dit in een stem die in het hoofd de woorden uitsprak. Ook gebruikte je tijdens het lezen je vinger om aan te geven waar je was gebleven.

Vervolgens verbood de leraar om tijdens het lezen met je vinger bij te wijzen. Dit zou onvolwassen zijn, het boek vervuilen, de focus op losse letters leggen in plaats van op woorden. Jammer! Op die manier verdween namelijk een van de belangrijke hulpmiddelen van lezen. De vinger hielp je namelijk om focus op de tekst te houden.

Bij de tweede manier leerde je lezen met behulp van plaatjes. Velen van ons kennen vast nog wel het bord waar de plaatjes Aap, Noot, Mies of Boom, Roos, Vis op stonden. De leerkracht wees dan een plaatje aan en liet de klas vervolgens nazeggen wat het plaatje voorstelde. Op deze manier leerde je de woorden en klankkleuren kennen. Op basis hiervan leerde je nieuwe woorden.

Naast deze twee methoden zijn er allerlei varianten en leermethoden ontwikkeld, waarmee men in Nederland mensen leert lezen. Met beide methoden bereikte je hetzelfde effect. Je gebruikte geen vinger meer en verloor daardoor je focus. Je interne stem praatte gezellig mee tijdens het lezen. Je leestempo was ongeveer gelijk aan je spreektempo. Inmiddels zijn we jaren verder en wat schetst de verbazing: je leest nog steeds zoals vroeger! Lezen is een van de weinige vaardigheden waarin een mens zich niet vanzelf verder ontwikkelt.

Ter vergelijking: een baby ontwikkelt zich in ongeveer twaalf maanden van liggen, naar kruipen, naar staan, naar lopen. En vervolgens binnen twee jaar van lopen naar rennen/sprinten. Een kind ontwikkelt zijn fysiek ongeveer tot zijn achttiende levensjaar. Bij intensieve training kan dat zelfs nog sneller! Je leessnelheid ontwikkelt zich van letters opzeggen richting lezen met een tempo van ongeveer 240 woorden per minuut in een periode van zes jaar. Talentvolle

lezers maken dan door studie nog een uitstapje richting 400 woorden per minuut. Uiteindelijk zakt iedereen weer terug richting 240 woorden per minuut. In feite heb je dus leren kruipen, maar nooit leren rennen en al zeker niet leren sprinten. Je leest nog steeds op het niveau dat je als kind had.

Hoe gaat dat tegenwoordig? Een kind leert nu eerst de mondelinge taalvaardigheid en begrijpend luisteren. Daarna leert het dat er onderscheidende klankkleuren in letters zijn. Een kam is iets anders dan een kat. Ook ontwikkelt het kind de letter-klankkoppeling. Vervolgens wordt er gewerkt aan uitbreiding van de woordenschat en vlot en vloeiend lezen. Daarna leert het kind hoe het achtergrondinformatie kan toevoegen aan gelezen tekst en kan monitoren of het de tekst voldoende begrijpt. Daarna kan men begrijpend een tekst lezen. Als het leerproces tenminste goed wordt aangepakt. Uit onderzoek blijkt dat technisch lezen geen biologische oorsprong heeft. Vooral de omgeving waarin het kind opgroeit – thuis en school – is van invloed op de leesontwikkeling van een kind.

Wat is het resultaat?

Het eindresultaat van alle methoden is nog steeds nagenoeg hetzelfde: een mens spreekt woorden hardop uit tijdens voorlezen (vocaliseren) of spreekt woorden geluidloos in zichzelf uit tijdens stillezen (subvocaliseren). Dit hebben we soms ook nodig om een bepaalde mate van begrip op te bouwen. Je woordkennis en bekendheid met de stof hebben een grote invloed op de mate van subvocaliseren. Bij onbekende en complexe woorden met meerdere lettergrepen zul je sneller subvocaliseren dan met woorden die je al kent, zoals je eigen naam. Ook hebben je leessnelheid en begrip vanuit dit perspectief gezien een strakke relatie met elkaar. Het draait om balans: niet te langzaam en niet te snel. Maar er zit nogal wat speling in. Het oude gezegde ‘oefening baart kunst’ gaat ook hier goed op. Lezers die veel lezen, vlot lezen, achtergrondkennis activeren en hun woordenschat vergroten, lezen veel sneller en met meer begrip dan degenen die dit niet doen. De gemiddelde lezer leest op spreektempo.

De beperking van een volwassene

Een gemiddeld kind leert overigens vaak sneller dan een volwassene. Dit komt doordat kinderen in een fase zitten waarin ze moeten/mogen leren. Het brein is hier geheel op ingesteld en maakt meer nieuwe verbindingen aan dan op volwassen leeftijd. Een belangrijke wet van je brein is dat als je een bepaalde vaardigheid niet meer oefent, de verbinding in je brein langzaam zal vervagen en uiteindelijk kan verdwijnen. Als je bijvoorbeeld nooit meer hoofdrekent en altijd je calculator pakt, dan zal je minder vaardig worden in hoofdrekennen. Dit geldt ook voor namen onthouden en voor lezen en leren. Vaak is een kind ook makkelijker te motiveren om tijd te investeren in iets. Ze hebben vaak meer discipline en doen het gewoon. Volwassenen denken vaak te veel aan de belemmeringen. Veelal vinden kinderen leren leuk en leren ze al splend

met allemaal leerlingen om zich heen. Ook hebben ze nog minder vooroordelen over wie ze zijn en wat ze kunnen. Een volwassene sleurt allerlei beperkende overtuigingen met zich mee over waarom hij iets niet zal kunnen. Het verleden is echter niet gelijk aan het heden en de toekomst. Bovendien hebben veel kinderen meer levensenergie. Ze zijn simpelweg vitaler. Vaak bewegen ze meer, ademen beter, eten gezonder en drinken meer. Dit resulteert in meer zuurstof in het lichaam. Dit is bevorderlijk voor lezen en leren. Ook leren ze meer zintuiglijk dan de meeste volwassenen. Volwassenen opereren in een leefwereld waarin veel nagedacht, gerationaliseerd, gestructureerd en beargumenteerd wordt. Men ontplooit veel minder activiteiten waarin kleuren, geuren, ruimtelijke processen, muziek en creativiteit de boventoon voeren.

De les is: herontdek de snelle leercapaciteiten van een kind en verken de wereld door gebruik te maken van de kwaliteiten van zowel je linker- als je rechterhersenhelft. Verwonder je over nieuwe zaken, trek niet te snel conclusies; probeer eerst een oordeel dan over het effect. Het is nooit te laat of te vroeg om met geheugen-training en/of snellezen te beginnen. Zoals men bij Nike zei: Just do it!

De geschiedenis van snellezen

Voor het ontstaan van snellezen zijn er allerlei studies geweest naar de werking van het brein en de ogen. Daarbij werden ook eeuwenoude technieken van Romeinen en Grieken onderzocht. Snellezen heeft van al deze voorkennis dankbaar gebruikgemaakt. De techniek is ontwikkeld tijdens de Tweede Wereldoorlog. Piloten van de US Air Force werden getraind in een methodiek om razendsnel vliegtuigen te kunnen spotten en volgen. Men noemde dit het flash-systeem. De piloot werd voor een projectiescherm geplaatst. Vervolgens projecteerde men vliegtuigen op het scherm. De vliegtuigen werden van groot naar klein en steeds sneller op verschillende plaatsen op het doek weergegeven. De piloot diende vervolgens zijn hoofd stil te houden en enkel de ogen te bewegen. Men ontdekte dat de piloten zo sneller vliegtuigen konden signaleren. Ook konden ze accuraat en snel aangeven of het vijandelijke of geallieerde toestellen betrof. Daarnaast konden ze de luchtgevechten langere tijd volhouden. De training maakte de oogspieren sterker en flexibeler. Bovendien ontwikkelden ze een perifeerblik die zowel boven en onder als links en rechts heel breed was. Piloten zagen hierdoor sneller en preciezer informatie in een hoek van 360 graden om zich heen. Het lukte hen om dit ontspannen en toch met focus lang vol te houden.

In de jaren vijftig vroeg Evelyn Wood zich vervolgens af of deze vaardigheden ook konden worden toegepast op lezen. Men ontdekte door verschillende testen dat het zogenaamde flash-systeem nuttig was voor snellezen. Deelnemers bereikten met behulp van het flash-systeem de magische grens van 400 woorden per minuut. Dat was voor die tijd ongekend. De snelheid waarmee men tekst kon waarnemen nam hierdoor enorm toe.

Later bleek dat dit niet alleen aan het flash-systeem was toe te schrijven. Met een verhoogde motivatie wisten mensen dezelfde snelheid te bereiken. Toch is het flash-systeem nuttig omdat het mensen overtuigt van hun vermogen om ook hoge snelheden te halen. Daarnaast is het een goede oefening om jezelf te trainen in het sneller 'flashen' van grotere blokken tekst. Vandaar dat we deze oefening in verschillende varianten nog steeds gebruiken.

Snellezen is vervolgens door een aantal pioniers verder ontwikkeld. Evelyn Wood, Kevin Trudeau, Howard Stephen Berg en Richard Sutz zijn enkele belangrijke grondleggers van snellezen. Andere pioniers zijn Sean Adams, Paul Scheele en Tony Buzan. Eigenlijk verkondigen ze allemaal dezelfde basistechniek, waaraan zij hun eigen specifieke methodiek toevoegen. Niet alles berust op waarheid. Zo bestaan er veel mythes die niet onderzocht zijn. De technieken die je in deze training terugvindt, berusten op internationaal onderzoek van gerenommeerde universiteiten en researchcentra. Duidelijk is dat er nog meer onderzoek mag plaatsvinden naar hoe mensen lezen en hoe men dit proces en de didactiek ervan kan optimaliseren zodat het sneller, effectiever en efficiënter gaat.

Effectief snellezen: wat is werkelijk mogelijk?

Er bestaat op dit moment een hele industrie die van alles aanbiedt op het gebied van leren, snellezen en breingebruik. Dit is logisch omdat de doelgroep heel groot is en men gemakkelijk resultaat behaalt in relatief korte tijd. Je neemt door snellezen sneller en effectiever informatie op. Je kunt je de kernboodschappen ook eenvoudiger herinneren. Er bestaan trainingen die beweren je te laten lezen met een snelheid van 5000 tot 30.000 woorden per minuut en zelfs nog sneller.

Ga er maar van uit dat een normaal mens dit (nu nog) niet kan. Er bestaan ook geen echte wereldkampioenschappen. Dit komt doordat het testen van snelheid, begrip en algemene leesvaardigheid redelijk ingewikkeld is. Er zijn enorm veel factoren die invloed hebben op leesvaardigheid. Zo dient men niet alleen rekening te houden met de moeilijkheidsgraad van de tekst en het type vraagstelling, maar ook met de leerstijl van de lezer, zijn kennis over een onderwerp, motivatie, vitaliteit, woordkennis, belezenheid en het functioneren van zijn ogen. Toch valt er wel een hoop te winnen!

Traditioneel lezen is gebonden aan drie dingen:

1. de hoeveelheid fixaties die je kunt maken (het aantal woorden dat je in één keer kunt zien)
2. de snelheid waarmee je kunt fixeren
3. het aantal woorden dat je in één enkele oogfixatie kunt waarnemen (woordcluster)

Je ogen kunnen maximaal 300 fixaties per minuut maken. Goede lezers zien ongeveer vijf woorden per fixatie. Volgens experts is de maximale leessnelheid voor de meeste mensen, zonder woorden over te slaan, begrensd op 400 woorden per minuut. Je kunt met onze aanpak snelheden bereiken van 600-1500 woorden per minuut en een begrip van tachtig tot negentig procent. We streven overigens ook geen honderd procent begrip na, omdat dit juist vertragend werkt op je leessnelheid.

Hoe bereik je dit?

Een beginnende snellezer gebruikt een aanwijzer die in een consistent tempo onder de tekst beweegt. Door de tekst in een vloeiende beweging te lezen, verhoogt zijn leestempo. Men stopt tijdens het lezen niet meer en kijkt ook niet terug. Pas aan het einde van een blok tekst vat men samen en monitort men wat is gelezen. Dit scheelt al 0,8 seconde per gelezen regel x 40 regels = 32 seconden per pagina. Daarbij zorgt de vloeiende beweging ook voor een tempoversnelling. Een snellezer is namelijk niet gefocust op losse details, maar op de lijn van het verhaal in relatie tot zijn doelstelling.

Uiteindelijk korten we de leesbeweging in door aan de linker- en rechterkantlijn een aantal woorden in te springen. Hierdoor lees je meer vanuit het midden en gebruik je je gehele blikveld om de tekst in je op te nemen. Het effect is dat het rustiger is voor je brein, je meer gefocust leest, je leestempo daardoor omhoog kan en je nog steeds begrijpt wat er staat. Door gebruik van een metronoom, verhogen we je leestempo en kunnen we signaleren wat je leessnelheid is.

De blikwijdte neemt ook toe, van drie tot vier woorden per fixatie, naar ongeveer tien woorden per fixatie. Een eenvoudige rekensom laat dan zien dat 10 x 300 fixaties leidt tot een leessnelheid van 3000 woorden per minuut. Maar je kijkt ook weleens terug, staat weleens stil om te analyseren en samen te vatten. Dus gemiddeld lees je effectief langzamer.

Verder variëren we onze leessnelheid tijdens het lezen. Je hoeft namelijk niet alle stof even gedetailleerd door te nemen. Sommige stukken lees je studerend (zeer gedetailleerd), andere stukken lees je informerend en weer andere stukken lees je globaal. Je past je leesstrategie en snelheid aan aan je leesdoel, de beschikbare tijd, de moeilijkheidsgraad van de tekst en je bekendheid met het onderwerp. Hierdoor zijn er stukken waar je overheen schiet met snelheden van 3000 woorden per minuut. Het begrip zakt dan terug. Maar er zijn ook stukken die je studerend leest met 500 woorden per minuut en negentig procent begrip.

Deze resultaten worden behaald door gemotiveerde studenten die gedisciplineerd oefenen. Mensen die niet oefenen, behalen beduidend minder goede resultaten.

Welke leerroute volg je?

Bij het aanleren van snellezen, focus je eerst op het aanleren van techniek, dan op snelheid maken en dan op begrip. Als je dit omdraait, dan houd je direct vast aan begrip als het tempo opgevoerd wordt. Als je techniek echter op orde is, dan kun je het tempo meer en meer opvoeren. Dit doen we met behulp van een metronoom. Juist door te variëren in snelheden, van laag naar hoog en vice versa, ontdek je dat er rek zit in leessnelheid en je mate van begrip. Zo trainen we op een hoog snelleestempo je ogen en hersenen om tekst sneller waar te nemen. Als je dan op een lager tempo leest, ervaart je brein meer rust, hoewel het leestempo veel hoger ligt dan je conventionele leestempo. Dit heeft veel met je perceptie van snelheid te maken. Deze ervaring heb je vast weleens gehad toen je van de Duitse *Autobahn* overschakelde naar de Nederlandse snelweg. Als je terugzakt van 200 km/uur naar 120 km/uur, voelt dat als stapvoets rijden. Door training kun je dus je waarnemingsnelheid vergroten en je brein meer rust laten ervaren op hogere snelheid. Je focust tijdens lezen dan ook maar op één ding: zo veel mogelijk logische clusters tekst in je opnemen.

Maar hoe zit het met begrip?

Begrip krijg je door een goed voor-, tijdens en natraject bij lezen te implementeren. Een onderzoek onder vmbo-studenten toonde aan dat de leer- en leesprestaties significant verbeterden door het stellen van gerichte doelen en vragen. Je stelt dus doelen en vragen vooraf en monitort continu of je antwoord hebt gekregen op je vragen. Tijdens lezen focus je op het waarnemen van zo veel mogelijk logische woordgroepen, die je aan elkaar rijgt als een parelketting. Na het lezen van een blok tekst kijk je weg en vat je in eigen woorden samen wat je hebt gelezen. Je focust daarbij op wat je weet. Je brein zal dan vanzelf meer associaties zoeken die hiermee verband houden. Vervolgens kijk je terug, markeer je sleutelwoorden en zet deze in een aantekening. Mocht je iets gemist hebben of wil je iets beter opslaan, keer dan terug naar de tekst en prent het bewust nog een keer in. Je brein houdt immers van gelaagd leren. Jost, een Duitse psycholoog uit de negentiende eeuw, vond uit dat herhaling in een bepaalde sequentie noodzakelijk is om iets in te prenten in je brein. Naarmate de tijd verstrijkt, wordt het tijdsinterval tussen herhalingen steeds groter en de benodigde intensiteit om het in te prenten steeds minder. Daarbij slijten oude verworvenheden minder dan even sterke maar recentere verworvenheden. Kortom: je herhaalt na dertig seconden, vijf minuten, een halfuur, uur, halve dag, dag, week, maand, halfjaar, jaar en de informatie blijft hangen. Door het gebruik van geheugentechnieken zoals associëren, kun je informatie dan ook nog snel en langdurig opslaan. Overigens is snellezen ook een mentale kwestie. Je moet de wil hebben om informatie op te pikken. Het liefst in één keer. Vaak zijn mensen passief tijdens het leesproces,

waardoor ze afdwalen. Ook is multitasking een favoriete bezigheid. Je denkt aan het boodschappenlijstje of het lekkere weer. Je analyseert er ondertussen vrolijk op los, terwijl je eigenlijk bezig zou moeten zijn met lezen! Ik heb ooit gelezen dat multitasking ieder mens vijftieng procent minder effectief maakt. Ik geloof hierin. Focus is het devies. Doe één ding tegelijk en maak het af!

De les voor jou is dat er mogelijkheden zijn om je leessnelheid drastisch te verhogen en je begrip te verbeteren. Snellezen draait om snel een tekst kunnen begrijpen. De snelheid krijg je er door toepassing van de techniek vanzelf bij. Het is letterlijk ervaringsleren. Dus hierbij geldt: wat je erin stopt, bepaalt je resultaat.

Richt je op een snelheid van 1000 woorden per minuut en een begrip van tachtig tot negentig procent! Implementeer een duidelijk voor-, tijdens en natraject in je leesstrategie om je begrip te vergroten. Focus tijdens snellezen maar op één ding: zo veel mogelijk belangrijke informatie in je opnemen. Gebruik goede geheugentechnieken om informatie langdurig op te slaan.

Het verschil tussen conventioneel lezen en snellezen

Conventioneel lezen

Conventioneel lezen betekent dat je auditief leest, ofwel 'op gehoor'. Als je leest 'hoor' je de klank van elk woord in je hoofd. Bij sommige mensen zie je zelfs dat de lippen meebewegen tijdens lezen. Dit betekent dat je net zo snel leest als je spreekt.

De meeste mensen lezen niet sneller dan 240 woorden per minuut. Dit is vrij langzaam; je leest dan ongeveer een halve pagina per minuut. Vaak willen de ogen en het brein sneller. Hierdoor hebben je ogen de neiging om door de stof te springen. Het begrip neemt hiermee af. De focus wordt slechter.

Dit is enorm zwaar voor je brein! Je brein is in staat 1500 beelden per minuut te produceren. Je verveelt je hierdoor dus onbewust stierlijk en zoekt afleiding. Je houdt geconcentreerd lezen daardoor niet langer dan twintig minuten vol en daarna verlies je gegarandeerd je focus.

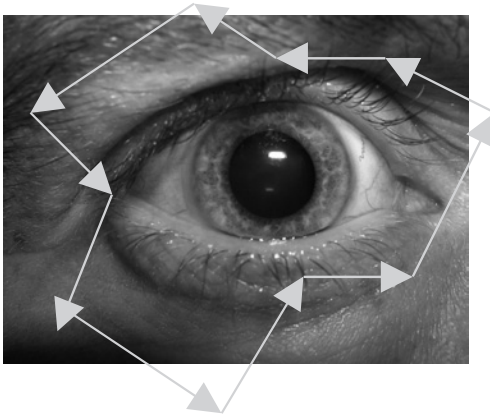
Verhoog het leestempo drastisch om de focus scherp te houden!

Het is ook moeilijk om te onthouden wat je gelezen hebt. Je bent immers snel afgeleid en denkt tussendoor aan duizend andere dingen.

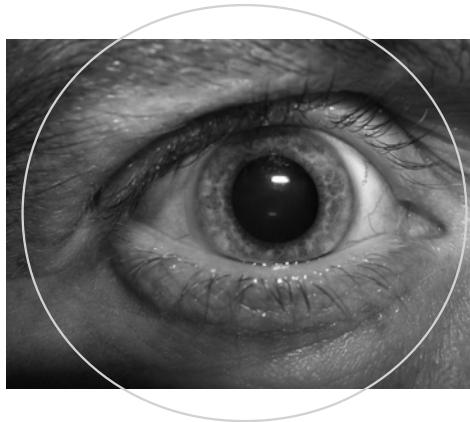
De oorzaak is dat de informatie niet snel genoeg je langetermijngeheugen binnendringt. Woorden maken voornamelijk gebruik van je linkerhersen helft. Zou je tijdens lezen proberen om de informatie meer beeldend voor je te zien (waardoor ook de rechterhersen helft meer betrokken raakt), dan wordt er een extra kanaal naar je geheugen aangeboord. Zo zou je dus beter onthouden wat je gelezen hebt.

Maak tijdens leren en lezen gebruik van de logische vaardigheden van je linkerhersen helft en de creatieve vaardigheden van je rechterhersen helft. Gebruik hierbij al je zintuigen!

Daarnaast rollen je ogen tijdens het leesproces niet gelijkmatig langs de regels, zoals je misschien zou denken. Als dat wel zo zou zijn, zou het beeld geen moment stilstaan en nooit echt scherp zijn. Probeer maar eens een cirkel met je ogen te draaien zonder focuspunt. Veel mensen draaien een halve cirkel. De beweging verloopt schokkerig en af en toe blijft het oog zelfs hangen. Sommigen maken niet eens een cirkel, maar bewegen enkel de ogen verticaal of horizontaal op en neer. Vergelijk de volgende foto's maar eens met elkaar.



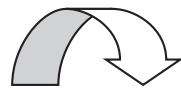
Het oog hierboven maakt een schokkerige beweging. Dit in tegenstelling tot een oog dat focus krijgt als het een pointer volgt, zoals op de hierna volgende foto. De beweging wordt daadwerkelijk een cirkel en de lijn die het oog volgt is vloeiend.



Ogen maken



sprongetjes tijdens

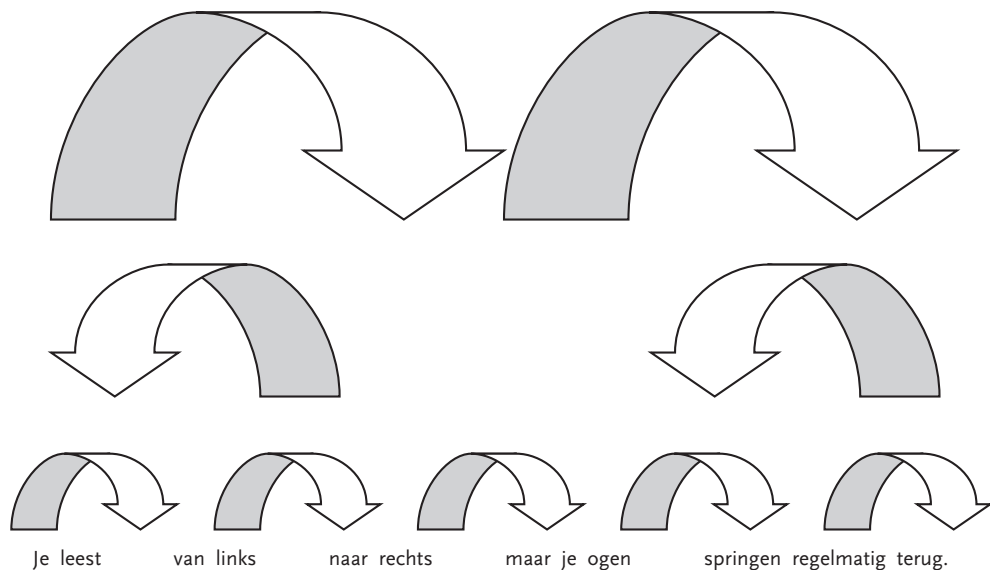


het lezen.

De Franse oogarts Emile Javal ontdekte al omstreeks het eind van de negentiende eeuw dat de ogen telkens een klein sprongetje maken, waarna ze ongeveer een kwart seconde bijna helemaal stilstaan en scherp stellen op het volgende stukje tekst. Zo'n sprongetje (een oogbeweging) wordt een 'saccade' (Frans voor 'schok') genoemd. Tijdens de saccade zie je eventjes helemaal niets; het kost je brein moeite om van al die losse delen een logisch verhaal te maken. Stilstaan tijdens lezen noemen we een fixatie. Je kunt maximaal 300 fixaties maken, die een omvang hebben van drie centimeter breed en anderhalve centimeter hoog. Dit betekent dat je meerdere woorden tegelijk kunt lezen. Snellezers lezen met een fixatie van vijf tot zestien woorden. Geoefende snellezers lezen zelfs meerdere zinnen tegelijk. We nemen deze fixaties in een fractie van een seconde waar en kunnen onszelf trainen om dit nog sneller te doen!

Tevens overlappen de fixatiegebieden elkaar. Dit betekent dat je ogen dus veel minder start- en stopbewegingen hoeven te maken als je per fixatie een groter aantal woorden in één keer kunt zien. Hierdoor beweeg je sneller over tekst heen, met een betere concentratie, een beter begrip en een rustiger beeld voor je ogen

Daarnaast zie je onder een gezichtshoek van ongeveer 45 graden de letters op papier echt scherp. Je kunt gemiddeld veertien tot vijftien karakters tegelijk scherp zien. Tenzij de letters extreem groot worden. Bij het opslaan van woorden kun je, mede afhankelijk van de woordlengte, hooguit zeven of acht letters tegelijk aan. Je verwerkt ze niet een voor een, maar allemaal tegelijk. Daarna springen je ogen een stukje naar rechts.




Hoewel je van links naar rechts leest, blijken de ogen ook regelmatig even één positie terug te springen om te checken wat daar stond. Dit terugspringen hoort overigens bij normaal en zorgvuldig lezen. Je kunt dit verbeteren door je ogen te trainen in focus en een grotere perifeerblik. Na het lezen van een blok tekst krijg je volop de gelegenheid om terug te springen naar tekst. Vanaf nu is het verstandig om gewoon door te lezen in een consistent tempo.

Doe oogspieroefeningen om je oogspieren sterk en flexibel te maken. Tijdens het lezen dien je in een consistent tempo door te lezen. Je stopt pas als je bij het einde van een vooraf bepaald blok bent gekomen. Daarna mag je terugkijken en samenvatten.

Daarnaast heb je mogelijk gedurende de jaren enkele overtuigingen ontwikkeld over leren en lezen die nu beperkend zijn voor je leeseffectiviteit.

Mensen denken dingen als: 'Anderen zijn slimmer dan ik' of 'Mij zal het toch niet lukken'. Sommige mensen zijn perfectionistisch ingesteld en denken dat ze elk detail moeten zien om te begrijpen wat er staat. Anderen gebruiken nog steeds stellingen als: 'Ik heb een slechte concentratie' of 'Ik kan niet lang gefocust blijven omdat ik dit tijdens mijn studie ook niet kon'. Sommigen denken dat hun leeftijd de oorzaak is van een minder goed werkend geheugen. Andere mensen hebben overtuigingen ontwikkeld die gebaseerd zijn op lessen van leraren/lerarensen: 'Je moet van boven naar beneden lezen en van links naar rechts om te begrijpen wat er staat.' Ook het leestempo bevat een favoriete beperking: 'Hoe langzamer ik lees, hoe groter mijn begrip.' Tot nu toe bleken veel van deze overtuigingen correct. Je leert nu echter


nieuwe technieken aan die al deze overtuigingen in een ander daglicht plaatsen. Snellezen opent een nieuw potentieel met geheel nieuwe vaardigheden. Je zult merken dat deze overtuigingen stuk voor stuk ontkracht worden. Hoe? Door te doen en te ervaren dat het anders kan. Je zult merken dat dit een beter resultaat oplevert en dan komen het geloof en vertrouwen vanzelf.

 *Verander je beperkende overtuigingen in overtuigingen die je helpen om snel en effectief te lezen en leren.*

Ook stoort je interne stem je tijdens het lezen. Je interne stem zegt dingen als: 'Hè, wat heb ik nou gelezen?' of 'Nou ben ik het weer vergeten!' of 'Wat is lezen saai zeg!' of 'Ik moet nog boodschappen doen vandaag' of 'Hoeveel bladzijden moet ik eigenlijk nog?' En dat is wederom niet handig! Je brein werkt nu eenmaal zo dat hetgene waar de aandacht op wordt gevestigd waarheid wordt. Je raadt het al: dit alles leidt af van lezen en zorgt dat 'je er even niet bent'. Je neemt niet op wat je aan het lezen bent, want je gedachten zijn ergens anders!

Dit alles werkt waarschijnlijk niet motiverend. Tel daar dan ook nog eens bij op dat veel leesvoer slecht geschreven en ronduit saai is en je hebt alle ingrediënten voor langzaam en niet-effectief lezen.

Het gevolg is dat voor de meeste mensen de normale leessnelheid nog steeds op hetzelfde niveau ligt als dat van een kind; om en nabij die 240 woorden per minuut. Nu beleeft een kind vaak nog lol aan lezen. Hoe zit dat eigenlijk bij jou?

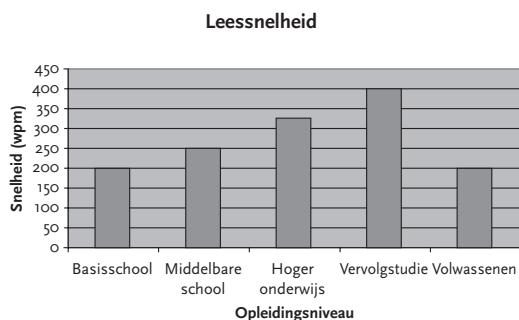
 *Focus je tijdens snellezen enkel op het waarnemen van zo veel mogelijk tekst. Gebruik je interne stem alleen om samen te vatten wat je hebt gelezen ná elk leesblok of om jezelf positief te verbazen!*

Tot slot is er nog een element dat je leessnelheid bepaalt: je opleidingsniveau. Op scholen zijn ook de effecten van de lawine aan informatie merkbaar. Vroeger volgde je basisonderwijs van halfnegen 's ochtends tot halfvier 's middags. Daarna was je klaar en kon je met vriendjes en vriendinnetjes gaan spelen. Pas op de middelbare school kreeg je huiswerk.

Tegenwoordig krijgen kinderen al vroeg opdrachten mee naar huis en gebruikt men ook internet als leermiddel. Daarnaast stappen kinderen ook vaker en sneller over van hobby naar hobby. Sommige kinderen krijgen als gevolg hiervan nu al een timemanagement-probleem.

De eisen van school beïnvloeden ook de leessnelheid van het kind. Dit wil niet zeggen dat de verhoging van het leestempo direct toe te schrijven is aan het intellectuele niveau van een opleiding. Men krijgt naarmate men verder komt in de educatie gewoon meer informatie te verwerken. Die grotere hoeveelheid informatie moet in dezelfde (of vaak minder) tijd verwerkt worden. Anders gezegd: de druk neemt simpelweg toe.

Het diagram op de volgende pagina laat de relatie tussen de opleiding en leessnelheid zien. De conclusie is dat niet zozeer het intellectuele niveau van de opleiding bepalend is voor je leessnelheid, maar de factor motivatie! Daarnaast speelt voor kinderen de omgeving – thuis en op school – een cruciale rol bij goed leren lezen.



Na beëindiging van hun opleiding is bij volwassenen de motivatie om te presteren weg, de druk is verdwenen en men ontwikkelt zich nog maar in beperkte mate. Daardoor vallen de meeste volwassenen terug naar het leesnivea dat ze als kind hebben bereikt. Daarnaast zijn er nog meer elementen die het moeilijk maken om een volwassene iets bij te brengen over lezen, zoals: een vastomlijnde denkwijze, een werkstijl waar men al jaren aan vasthoudt, verminderde motivatie om zich te ontwikkelen, andere prioriteiten (gezin, hobby's, vrienden, vrije tijd) en kortetermijndenken in plaats van duurzaam denken. De les is: investeer nu een beetje tijd in het aanleren van snellezen en behaal daarmee een hoog rendement op middel-lange termijn.

Snellezen is echt iets anders dan lezen! Je evolueert...

Als mensen beginnen met snellezen, denken ze vaak dat dit voortborduurdt op traditioneel lezen. Dit komt doordat mensen vaak vinden dat ze al kunnen lezen. Al is het doorgaans langzaam en met weinig begrip. Als je dat lezen noemt, dan kunnen veel mensen dat...

Bij (snel)lezen draait het om meer! Het draait om fundamenteel begrip: wat voor woorden gebruikt de auteur? Hoe bouwt hij de tekst op? Waar staan de kernwoorden en signaalwoorden die de route in de tekst aangeven? En hoe kan ik die tekst dan het meest functioneel lezen? Wat

zijn de woorden die de auteur gebruikt om mij aan het lezen te houden en wat betekenen die woorden? Het is een combinatie van veel nieuwe vaardigheden die visueel lezen mogelijk maken. Eigenlijk kun je hier spreken van een compleet nieuwe vaardigheid die de meesten onder ons nog nooit werkelijk hebben geleerd.

Bovendien breiden de meeste mensen na het aanleren van lezen hun woordenschat nog maar beperkt uit. De gedachte 'Ik breid mijn woordenschat elke dag actief verder uit', staat bij de meesten niet hoog op hun prioriteitenlijst.

Voor de wetenschappelijke lezers staaf ik bovenstaand gegeven graag met wat cijfers. Zo bevat de Nederlandse taal ruim zesendertig miljoen woorden. Je hebt ongeveer 40.000 woorden in je 'bovenkamer' zitten. Je gebruikt ongeveer duizend verschillende woorden per dag. Vijfennegentig procent van die woorden leer je voor je vijftiende levensjaar. De rest van je leven leer je nog maar vijf procent nieuwe woorden aan. Jammer, maar waar! Uiteraard is dit slechts mijn persoonlijke opinie. Het is echter wel handig als je meer woorden kent. Hoe meer woorden je kent, hoe sneller je een tekst leest en hoe beter je begrip van de tekst zal zijn!

Er bestaat al lange tijd een mythe dat Eskimo's een ongebruikelijk groot aantal woorden hebben voor sneeuw. Dit is niet zo, maar het zou wel een enorme verrijking zijn! De meeste mensen komen niet verder dan veelvuldig gebruik van dezelfde standaardwoorden. Ter illustratie: iemand vraagt 'Hoe gaat het met je?' De respons is dan negen van de tien keer: 'Goed', 'Gaat wel', 'Slecht' of 'Ik heb het druk'. Wanneer heb je voor het laatst iemand horen reageren met: 'Ik bruis van de energie' of 'Ik ben in balans'? *I rest my case!*

■ *Probeer zo veel mogelijk nieuwe woorden in je vocabulaire te krijgen. Dan ontwikkel je je snelleesvaardigheid met een factor 5 sneller!*

■ *Algemene conclusie: bekijk snellezen vanuit het perspectief dat je een compleet nieuwe vaardigheid zult ontdekken.*

Je hebt nu een aantal (lees)gewoonten die niet optimaal zijn voor begrip en snelheid. De meeste conventionele lezers praten tijdens het lezen mee. Sommigen doen dit hardop. Anderen prevelen de tekst zachtjes mee en bewegen daarbij hun hoofd en lippen. Dit proces noemen we vocaliseren. Weer anderen praten tijdens het lezen in hun hoofd met de tekst mee. Dit noemen we subvocaliseren.

Meepraten heeft twee effecten. Je tempo zakt gigantisch. Je kunt zo snel lezen als je kunt praten. De meeste mensen praten mee in een tempo van maximaal 240 woorden per minuut.

Daarnaast willen je ogen en hersenen sneller informatie opnemen. Je ziet hierdoor andere tekst dan de tekst die je op dat moment uitspreekt. Hierdoor sta je geregeld stil, spring je terug en herlees je delen van de tekst. Uiteraard is de focus op dat moment geheel weg. Simpel gezegd: je focust niet op waarnemen en opnemen van tekst, maar op de stem in je hoofd. Het gevolg is dat je begrip van tekst juist minder wordt. Dit verergert nog doordat je ook focust op losse woorden of onlogische clusters van woorden. De meeste mensen hebben een afgemeten fixatie van twee à drie woorden per sprongetje. Je moet dan net het geluk hebben dat de clusters die je leest logisch zijn qua inhoud. De volgende zin illustreert dit duidelijk. De meeste mensen lezen deze als volgt: Een mooi bruin – paard staat in – de grote groene – wei waar de – paardenbloemen in grote – hoeveelheden bloeien. De meeste clusters zijn onlogisch. Stel dat men in staat zou zijn om de clusters logisch te formeren, dan ziet dat er als volgt uit: Een mooi bruin paard – staat in de groene wei – waar de paardenbloemen – in grote hoeveelheden bloeien. Het voordeel is dat men de clusters nu direct kan visualiseren.


Ook staan conventionele lezers geregeld stil bij moeilijke woorden. Je focust hierdoor niet op het opnemen van de kernboodschap van de auteur, maar op het opnemen van details. Je kunt wel een boodschap opbouwen uit details, maar je brein houdt toch meer van het gehele plaatje in één keer. Dit kost gewoon minder energie en gaat veel gemakkelijker. Het lezen van grotere blokken tekst werkt daarom veel beter dan het lezen van losse woorden.

Daarbij hebben veel lezers een te kleine woordenschat. Je hebt inmiddels begrepen dat je minder stilstaat en je tempo en focus groter zijn naarmate je woordenschat groter is. Lezers van het *NRC* zijn in het algemeen meer belezen dan lezers van *De Telegraaf*. Hun woordenschat is groter en ze zijn meestal ook in staat om grotere woordgroepen in een enkele oogfixatie waar te nemen en te begrijpen. De kranten hebben hun kolombreedte hier zelfs op aangepast.

Ook vatten conventionele lezers te weinig samen. Ze zijn informatie al bijna weer vergeten vlak nadat ze die gelezen hebben. De meeste lezers lezen achter elkaar door. De informatie komt hierdoor wel binnen, maar wordt niet verankerd. Men vergeet de nieuwe kennis te verbinden aan kennis die men al heeft. Je dient oude en nieuwe kennis dus te associëren. Je kunt alleen iets onthouden als je het koppelt aan kennis die je al hebt. Visualiseren van losse verbanden tot een logisch verhaal is dan zeer belangrijk.

Veel mensen denken dat vitaliteit niets te maken heeft met de mogelijkheid om snel te lezen. Het tegendeel is echter waar. Een snellezer leest het liefst op de piek van zijn bioritme. Ook is het raadzaam te werken aan goede vitaliteit. Dit zorgt voor meer ontspanning, een hoger zuurstofgehalte in het lichaam, betere focus en meer uithoudingsvermogen tijdens lezen en leren. Dit komt een hogere leessnelheid en een beter begrip van de tekst altijd ten goede.

Een snellezer heeft weinig beperkende overtuigingen meer over lezen en leren. Hij heeft voldoende training en dus ook bewijs gehad dat hij tot veel in staat is. Hij heeft geleerd dat snellezen slechts een strategie is waar men door te oefenen ongelofelijke resultaten mee kan bereiken.

 *Schakel beperkende leesgewoonten uit en vervang ze door goede snelleesgewoonten!*

Wat zijn goede leesgewoonten en wat is 'het geheim' achter snellezen?

De tien pijlers van snellezen: het Master Read System

Als je succes wilt boeken bij snellezen, dan is het belangrijk dat je de tien pijlers van het Master Read System aanhoudt. Ze zorgen ervoor dat je oude leesgewoonten loslaat en inwisselt voor nieuwe (betere) eigenschappen. Let op: pas ze elke keer als je leest systematisch toe. Op deze manier wordt het een routine en daarmee een tweede natuur. Je brein volgt dan bij de gedachte aan lezen automatisch de snelleesstrategie.

1. Je begint pas met lezen als je **gemotiveerd** bent. Mindere motivatie verzwakt je focus en daarmee je snelheid. Je brein wil tijdens het lezen dan interessantere dingen doen! Ben je niet gemotiveerd? Dit betekent dat je jezelf dient te activeren met negatieve triggervragen. Bijvoorbeeld: welke drie zinsdelen kloppen geheel niet? Welke vijf tips geef ik de auteur als ik hem tegenkom? Door jezelf triggervragen te stellen, verhoog je ook je focus. Je activeert je brein om het antwoord op deze vragen te vinden. Zorg als je leest voor een **optimale leesomgeving**: voldoende (bij voorkeur natuurlijk) licht, de juiste materialen bij de hand en rust.
2. Kijk vanuit een zo breed mogelijk blikveld naar de tekst. Dit kun je bereiken door dromend naar de tekst te kijken en waar te nemen of je de hoeken van de pagina zowel onder als boven tegelijkertijd kunt zien. Je verplaatst hierdoor als het ware je focus net achter je leesvoer. De tekst komt dan in zijn geheel meer naar voren. Hierdoor focus je niet enkel meer op details, maar lees je meer vanuit je perifere gezichtsveld.
3. **Ontspan** en breng je **ademhaling** naar beneden. Je kunt hiervoor een aantal oefeningen doen. Bijvoorbeeld:
Leg je hand op een plek vijf centimeter **onder je navel**. Adem langzaam in richting je hand en vervolgens langzaam weer uit.
4. Ga **recht op zitten** met beide voeten stevig op de vloer. Houd je hoofd recht en plaats je leesvoer recht voor je op een **afstand van veertig tot zestig centimeter** (bij voorkeur in een hoek van vijfenveertig graden).

5. Verken de stof voordat je begint met lezen. **Scan en skim de tekst.** Blader rustig door en neem waar hoe de tekst is opgebouwd, wat de schrijfstijl is van de auteur en waar bepaalde informatie zich bevindt. Sla deze stap nooit over. Kijk naar:
 - a. voorkant en achterkant boek
 - b. inhoudsopgave
 - c. verwijzingen naar door de auteur gelezen boeken om je persoonlijke kennis te activeren
 - d. kopjes
 - e. inleidingen
 - f. de eerste en laatste regel van de alinea (waar de kernzin vaak staat)
6. Stel jezelf vooraf **vragen** over je kennis, je doel, de inhoud en de auteur. Hierdoor krijg je een betere focus en lukt het ook om de tekst accuraat samen te vatten.
7. Bepaal je leesroute en leesmodus. In welke volgorde lees je de tekst en wat lees je wel en niet. Bepaal vervolgens hoe snel je de tekst zult lezen: een lage snelheid (minimaal twee keer zo snel als je oude conventionele leessnelheid) bij studerend lezen en moeilijke teksten. Tot tien keer zo snel bij teksten die je informerend dient te kennen of al een keer gelezen hebt. Een snellezer varieert namelijk zijn snelheid, aangepast aan doelstelling, tijd en moeilijkheidsgraad van een tekst!
8. Voordat je begint met lezen breng je door je **ademhaling** je hersenen naar **alpha-staat**: je meest alerte en ontspannen leerstaat. Je leest dan in een **consistent tempo** zonder onderbrekingen. Je leest met een **pointer** (een vinger of andere aanwijzer). Dit verbetert je focus, waardoor je ook op hoge snelheden begrijpend kunt lezen. Je kijkt tijdens het lezen niet terug en staat niet stil bij woorden of begrippen die je niet kent. Je springt al zeker niet heen en weer door de tekst. Je focust op het lezen van **grote blokken** tekst (logische clusters) in plaats van losse woorden. Je leest altijd op **hoge snelheid**. Gemiddeld is dit tien woorden per minuut sneller dan je laatste en hoogste leessnelheid. In de training bekommeren we ons in eerste instantie om snelheid maken. In tweede instantie wordt begrip belangrijk.
9. **Arceer kernwoorden** en verbind deze door een **samenvatting**. **Verbeeld** en koppel oude en nieuwe kennis aan elkaar. Je gebruikt meerdere **krachtige geheugentechnieken** om informatie eenvoudig en snel op te slaan. **Gebruik al je zintuigen** tijdens dit leesproces: de logische, rationele, analytische elementen uit de linkerhelft van je hersenen, combineer je met de creatieve, verbeeldende, ruimtelijke elementen uit je rechterhersen helft. **Verwerk dit in een visueel schema**, zoals een mindmap of conceptmap.
10. **Ontspan een moment en roep de informatie** die je nodig hebt **terug** in je geheugen. **Communiceer dit mondeling, schriftelijk of visueel** aan jezelf of anderen.

Oefening 1: Wat voor type lezer ben je?

Globaal zijn er drie typen lezers te onderscheiden. Leraren die anderen leren lezen, duiden ‘het horen van woorden terwijl je ze leest’ aan met de term ‘vocalisatie’. Doet men dit intern (zonder dat men hardop spreekt) dan duidt men dit aan als ‘subvocaliseren’. Lezers die (sub)vocaliseren, lezen met hun mond – ze spreken de woorden uit en horen ze, hardop of intern in hun hoofd, terwijl ze lezen. Het leestempo wordt hierdoor aanzienlijk vertraagd. De ene lezer is de andere niet. Men doet dit dus in meerdere of mindere mate.

Als je wilt leren snellezen, moet subvocaliseren zo veel mogelijk worden afgeleerd. In het volgende tekstje kun je ervaren of je vocaliseert. Let er tijdens het lezen op of je de woorden hoort, ondanks het feit dat je niet hardop leest:

Hoor je de eenden kwaken tegen elkaar? Ze kissebisten gewoon met elkaar. Ik werd erdoor gewekt. Waarom ze zo tekeergingen tegen elkaar is voor mij niet duidelijk. Ik weet wel dat ik liever het liefelijke gezang hoor van de nachtegaal.

Lees er nog eentje voor de zekerheid!

Koken is een kleurrijke bezigheid die enkel door knappe koks keurig uitgevoerd kan worden. De kok geeft daarom zijn gasten altijd een koekje van eigen deeg. Kant-en-klare gerechten komen nooit op het menu te staan. Enkel kleurrijke verse producten passeren de revue!

Door de harde klanken (k en t) in de zin kun je controleren of je leest zonder de woorden te horen. Iedereen hoort in meerdere of mindere mate de k-klanken. De kunst is om zo weinig mogelijk te vocaliseren.

Er zit een groot aantal nadelen aan vocaliseren. Het vermindert je leestempo. Als je elk woord dat je leest vocaliseert, kun je niet sneller lezen dan je spreektempo. Daardoor neemt overigens je begrip van wat je leest ook af. Als je tijdens het lezen vocaliseert of zelfs je lippen maar beweegt, gebruik je een deel van je hersenen voor iets anders dan proberen te begrijpen wat je leest. Hierdoor krijg je meestal ook trager grip op de context van een tekst. De betekenis van het eerste woord in de volgende zin zal niet duidelijk zijn, tot je ook de rest leest: metoposcopy — is een methode om te leren hoe je aan de lijnen van iemands gezicht het karakter kunt herkennen. Een lezer die vocaliseert, snapt niets van dit woord en doet er lang over om het te begrijpen. Een snelle lezer, die niet vocaliseert, kan de zin in een of twee oogopslagen lezen en begrijpt meteen dat ‘metoposcopy’ verwijst naar karakterlezen. Een vocaliserende lezer zal daarom vervallen in stilstaan en terugspringen, het laatste nadeel van vocaliseren. Je neigt tot

terugspringen, omdat je ogen sneller lezen dan je de gelezen woorden kunt uitspreken. Je ogen lezen een ding, terwijl je mond iets anders leest. Door dit verschil raak je in de war en spring je terug.

Onderwijzers onderscheiden drie soorten vocalisatie. Van meest naar minst vocaliserend zijn dit: motorische lezers, horende lezers en visueel ingestelde lezers. Denk nog eens terug aan het tekstje over de kwakende eenden of het tekstje over de kleurrijke bezigheid van koken. Lees onderstaande beschrijvingen door en bepaal dan welk type lezer je bent.

Motorische lezer

Deze lezers hebben de neiging om tijdens het lezen hun lippen te bewegen en zelfs spraak na te bootsen met hun tong en stembanden. Ze lezen langzaam (100 tot 200 woorden per minuut). Ze lezen woord voor woord in hetzelfde tempo als waarin ze spreken. Door het lage tempo is ook hun begrip van een tekst vrij laag.

Horende lezer

Deze lezers gebruiken niet hun lippen, tong of stembanden als ze lezen, maar spreken wel in hun hoofd de woorden uit. Ze lezen ongeveer 200 tot 300 woorden per minuut. Horende lezers zijn vaak ervaren lezers met een grote woordenschat, waardoor ze veel woorden snel kunnen herkennen.

Visueel ingestelde lezers

Deze lezers vocaliseren nauwelijks tot helemaal niet. Visueel ingestelde lezers gebruiken hun ogen en hersenen tijdens het lezen, maar niet hun mond, keel of oren. Ze kunnen een flink aantal woorden tegelijk lezen, omdat ze focussen op het lezen van logische clusters (woord-groepjes). Ze lezen meer dan de 400 woorden per minuut. Enkel een visueel ingestelde lezer is in staat om snel te lezen met goed begrip. Gelukkig kan iedereen deze vaardigheid ontwikkelen.

Ik ben een lezer!

Oefening 2: Je beginniveau bepalen: leestest 1

Uitleg test

Om je voortgang tijdens de training in kaart te brengen, voer je drie keer een leestest uit. Voor, tijdens en na de training meten we de status van je leesvaardigheid. Bij alle leestesten trappen we het gaspedaal goed in. Dit is de enige test waarbij ik je vraag niet ongelofelijk snel te lezen. Lees met een goede verhouding tussen snelheid en optimaal begrip.

Wat meet je precies?

In deze test meet je je leestijd en bereken je daarna je leessnelheid, je begrip en je effectieve leescapaciteit. De leestijd is de tijd die je nodig hebt om de tekst te lezen. De leessnelheid (S) is het aantal woorden dat je hebt gelezen gedeeld door de tijd ($S = \text{aantal woorden/tijd}$). Het begrip (B) is het percentage correcte antwoorden dat je op de multiplechoicevragen geeft ($B = \text{aantal goede antwoorden}/8 \times 100$). De effectieve leescapaciteit is je werkelijke leesbekwaamheid. Hoe effectief lees je ($EL = S \times B$)?

Sneller lezen, meer tijd over!

Met slechts 24 uur in een etmaal krijgen we de groeiende berg informatie onmogelijk nog weg-gewerkt. Dankzij methodes om effectief te lezen ga je drie keer zo snel door kranten, studieboeken, beleidsstukken, mails en zelfs romans. En je steekt er zelfs meer van op dan voorheen. Zo geef je jezelf tijd voor andere leuke dingen.

Tijdens onze schoolcarrière lezen we behoorlijk snel. Vanaf de basisschool voeren we ons leestempo op, beginnend bij zo'n 200 woorden per minuut; hbo'ers bereiken op den duur 300 en academici zelfs 400 woorden per minuut. Zo werken we ons steeds efficiënter door talloze informatieve teksten. Maar zodra afgestudeerden een baan krijgen, gaat het mis: hun leessnelheid zakt al gauw terug naar 240 woorden per minuut en raakt nooit meer op het oude niveau. Gek eigenlijk, want als we iets nodig hebben in dit informatietijdperk, is het wel de vaardigheid om in stevig tempo te lezen. Iedereen kan die snelheid weer verwerven, ook op latere leeftijd. Maar voordat je ontdekt hoe dat in zijn werk gaat, eerst een test: hoe snel lees je op dit moment?

Instructie

Leg een timer klaar die je start op het moment dat je begint met lezen bij *Begin test*. Als je bent aangekomen bij *Einde test* stop je de timer. Beantwoord daarna de acht multiplechoicevragen. Lees de tekst zoals je normaal een artikel zou lezen; het is geen wedstrijd. De tekst bevat 1156 woorden.

Begin test

Juf en het alfabet

In Nederland bestaan verschillende methoden om kinderen in stapjes te leren lezen, elk met hun eigen opzet en werkwijze. Met de fonetische methode leert een kind eerst de klankkleuren van de afzonderlijke letters van het alfabet. De juf of meester schrijft de letters van het alfabet op een bord, soms aangekleed als eerste letter van een woord. Kinderen leren hoe deze letters klinken door ze uit te spreken. Daarna worden de letters aaneengeregen tot woorden. Vervolgens leren kinderen deze woorden uit te spreken.

Bij de 'zie en zeg'-methode leren kinderen klankkleuren aan de hand van plaatjes met woorden eronder, bijvoorbeeld aap-noot-Mies of boom-roos-vis. In beide gevallen lezen kinderen eerst woord voor woord. Daarna lezen ze korte zinnen met simpele woorden en weinig lettergrepen. Vervolgens lezen ze steeds langere zinnen met complexere woorden en meerdere lettergrepen. Uiteindelijk leren ze ook verbanden te leggen, en te controleren of ze de tekst hebben begrepen.

Yggdrasil?

Het eindresultaat van alle methoden is hetzelfde: een mens spreekt woorden hardop uit tijdens het lezen – 'vocaliseren' – of spreekt woorden geluidloos in zichzelf uit tijdens stillezen, 'subvocaliseren'. Ieder mens subvocaliseert tijdens het lezen, blijkt uit onderzoek door hoogleraar psychologie Keith Rayner van de universiteit van Californië. Een lezer heeft dat in meerdere of mindere mate nodig om een bepaalde hoeveelheid begrip op te bouwen. Vooral bij woorden die onherkenbaar zijn voor het brein en een complexere structuur bevatten zoals 'Yggdrasil', de wereldboom van de Noord-Germaanse goden. Maar woorden die we vaker tegenkomen zijn zo herkenbaar voor het brein dat we inmiddels gestopt zijn om ze uit te spreken: bijvoorbeeld je eigen naam. Deze woorden worden in de visuele schors rechtstreeks omgezet in hun betekenis. Hierdoor begrijp je meteen wat er staat en hoef je er niet meer over na te denken.

Bij trage leestempo's neigt de innerlijke stem tot meepraten. Ze analyseert de tekst en geeft er commentaar op. Daardoor wordt het begrip van de tekst minder. Zogenaamde motorische lezers hebben daar het meeste last van: ze lezen woord voor woord, en bewegen hun lippen en hoofd mee. Naast motorische lezers onderscheiden leraren ook auditieve en visuele lezers. Auditieve lezers spreken woorden af en toe geluidloos uit, bijvoorbeeld onbekende woorden. Bij visuele lezers is de innerlijke stem amper aanwezig: ze zien de tekst en krijgen hem direct binnen. Gemiddeld leest een mens 240 woorden per minuut, met 73 procent begrip.

Hoe werkt sneller lezen? Drie belangrijke technieken:

1. Minder subvocaliseren

Een snellezer neemt meerdere woorden waar in één enkele blik. Daarmee vermindert het subvocaliseren. Dat gaat als volgt: mensen lezen niet in een vloeiende beweging, maar maken kleine sprongetjes en staan dan kort stil – na elk sprongetje rusten hun ogen 0,2 seconde op de tekst. Dat we daardoor niet horten en stoten lezen, werd al in 1879 vastgesteld door de Franse oogheekundige Emile Javal. Hij noemde zo'n sprongetje een saccade, en de stilstand een fixatie. Tijdens zo'n sprongetje ziet de lezer de tekst niet, totdat het oog weer stilstaat. Wie voor elkaar krijgt dat hij tijdens het stilstaan – tijdens de fixatie – meer woorden in één keer ziet, kan grotere sprongen maken en gaat sneller door de tekst heen.

Dat een mens helemaal niet woord voor woord hoeft te lezen, is ook de mening van Barbara Juhasz, hoogleraar psychologie aan de universiteit van Wesleyan in Connecticut. Ze leunt daarbij op het vele onderzoek waaruit blijkt dat je meerdere woorden per fixatie kunt opnemen en begrijpen, zonder ze uit te spreken. Vooral als de woordgroepen een logische inhoud hebben. Je brein / hoeft er dan niet meer / over na te denken / om het te begrijpen./

2. Richt de aandacht: stel jezelf doelen en vragen

Sneller lezen is ook mogelijk door alerter te lezen. Die alertheid wordt geregeld door het Reticulair Activatie Systeem (RAS). Dat is een soort 'zoekertje': een verzameling van fysiologische mechanismen die grotendeels in de hersenstam liggen, dat je helpt te concentreren op wat belangrijk is. Als je geen gericht doel hebt, zal het RAS willekeurig focussen. Op de gedachte dat het weer eens regent, dat je lezen niet leuk vindt, dat je de was moet ophangen, enzovoorts. Met een doel voor ogen, zoals 'Ik wil dít weten of dát kunnen', of een duidelijke vraag waarop je het antwoord zoekt, kun je de aandacht veel specifiek richten dan met een algemene vraag als 'Waar gaat dit boek over?' Een team van hoogleraar Robert Marzano van de universiteit van Washington nam het internationale onderwijsonderzoek van de laatste 35 jaar onder de loep. Een van zijn conclusies: wie zichzelf tijdens het lezen en leren doelen stelt, helpt zichzelf om zijn focus en zijn begrip van een tekst beduidend te verbeteren.

3. Gebruik een vinger of pen

De ogen met een pen of vinger over de pagina geleiden, kan het leestempo ook versnellen. De tekst komt daardoor minder fragmentarisch, in onlogische woordgroepen, binnen in het brein. Het gaat erom pen of vinger in een regelmatig tempo onder de zinnen door te bewegen en je te concentreren op continu scherp waarnemen van

de tekst. Het brein krijgt zo de gelegenheid om in een bepaalde cadans te komen en tijdens dit proces rustig de meest logische woordgroepen te vormen en met elkaar te verbinden.

Nog een paar handige tips:

- **Adem langzaam en regelmatig.** Daardoor produceert het brein tragere hersengolven (zeven tot veertien cycli per minuut) en dat maakt je alert en toch ontspannen. Daardoor lees je gefocust en met goed begrip.
- **Zit actief rechtop** en houd je ogen op een afstand van veertig tot zeventig centimeter van de tekst. Je hebt dan een goed totaaloverzicht en kunt langer geconcentreerd lezen. Ook neem je dan logische woordclusters sneller waar.
- Lees door tot het einde van een blok tekst en **vat samen wat je hebt gelezen.** Je houdt dan de concentratie vast en activeert de informatie nog een keer. Daardoor bekijft de tekst goed. Ook kun je controleren of je antwoord hebt gekregen op jouw belangrijkste vragen. Eventueel kun je dan nog stilstaan bij tekstdelen die je beter wilt opslaan.
- **Lees door het midden.** Dat doe je door in gedachten de linker- en rechterkantlijn een paar woorden te laten inspringen: je versmalt de tekst als het ware. Daardoor maak je minder fixaties – korte pauzes waarin je de tekst in je opneemt – dan bij conventioneel lezen. Zo kun je jouw leestempo verhogen met behoud van begrip.

Hoe snel lees je dan?

Met bovenstaande snelleesmethoden, plus de andere technieken uit de onlinetraining 'Win tijd met snellezen' van *Psychologie Magazine*, neemt je leestempo gemiddeld toe met factor 3. Je leert dus drie keer zoveel te lezen in dezelfde tijd. Anders gezegd: je bespaart zevenenzestig procent tijd bij het lezen van een tekst.

Tegelijkertijd begrijp en onthoud je er gemiddeld vijftwintig procent meer van. En na een halfjaar herinner je je geen vijftien procent van de tekst, maar zeventig procent. Bovendien geeft snellezen je (meer) plezier in lezen. Ideale combinatie, toch?

Einde test – zet je timer stop en noteer de tijd.

Ga nu direct door naar de vragen.

Zelftest: INZICHT

1. In Nederland bestaan allerlei methoden om kinderen te leren lezen. Zou je ze terugbrengen tot twee, dan zijn dat:
 - a. de fonetische methode en 'zie en zeg'-methode
 - b. de 'zie en zeg'-methode en visuele methode
 - c. de fonetische methode en motorische methode
 - d. de auditieve methode en leerklasmethode

2. Volgens Keith Rayner subvocaliseert iedereen tijdens het lezen en heeft de lezer dat nodig om fundamenteel begrip te krijgen.
Juist/onjuist

3. Van de drie soorten lezers die leraren onderscheiden – auditieve, motorische en visuele lezers – hebben vooral de ... last van subvocaliseren.
 - a. auditieve lezers
 - b. motorische lezers
 - c. visuele lezers
 - d. auditieve en visuele lezers

4. Gemiddeld leest een conventionele lezer ... woorden per minuut met drieënzeventig procent begrip
 - a. 100
 - b. 140
 - c. 220
 - d. 240

5. De Amerikaanse hoogleraar ... vindt dat elk woord apart lezen onnodig is.
 - a. Barry Judasz
 - b. Barbara Juhasz
 - c. Judith Barrymore
 - d. Babs Janosh

6. Het RAS is ervoor verantwoordelijk dat je:
 - a. focust op specifieke zaken
 - b. woorden uitspreekt in je hoofd
 - c. tekst kunt vertalen
 - d. met snelheid kunt lezen

7. ... ontdekte in 1879 dat mensen niet vloeiend lezen, maar beurtelings sprongetjes maken en stilstaan.
 - a. Chiel Da Valle
 - b. Louis La Val
 - c. Emile Javal
 - d. Keith Rayner

8. Een gemiddelde deelnemer leest na de training ... keer zo snel en heeft vijftientig procent meer begrip dan vóór de training.
 - a. twee
 - b. drie
 - c. vier
 - d. vijf

38 • Win tijd door snellezen

Antwoorden:

1. a
2. juist
3. b
4. d
5. b
6. a
7. c
8. b

Je score: ...

Deel nu je score door 8 en vermenigvuldig de uitkomst met 100.

Het percentage dat daaruit komt, staat voor hoeveel je van de tekst hebt begrepen.

Begrip: ... procent

Leessnelheid: 1147 woorden / ... minuten = ... woorden per minuut.

Effectieve leescapaciteit = leessnelheid x percentage begrip = ... wpm effectief.

Noteer de eerste resultaten in je Persoonlijk Progressieplan achter in dit werkboek.

Hoe breng je het ervan af?

Je uitgangsniveau is nu bepaald. Vanuit hier kun je jezelf verder ontwikkelen. Vergelijk je prestaties maar eens met de prestaties van andere lezers in de wereld. Je verbetert tijdens deze training *absoluut* je lees- en leervaardigheden. Je kunt deze tabel continu gebruiken om te monitoren hoe je jezelf ontwikkelt. (Bron: *Snellezen*, Tony Buzan)

Prestatie	Snelheid wpm	Mate van inzicht
1 Slecht	10 – 100	30 – 50 procent
2 Matig	100 – 200	50 – 60 procent
3 Middelmatig	200 – 300	70 – 80 procent
4 Functioneel geletterd	300 – 400	80 – 90 procent
5 Beginnende snellezer	400 – 500	70 – 80 procent
6 Gevorderde snellezer	500 – 1400	90 procent
7 Beste 1000 van de wereld	> 1000	90 procent

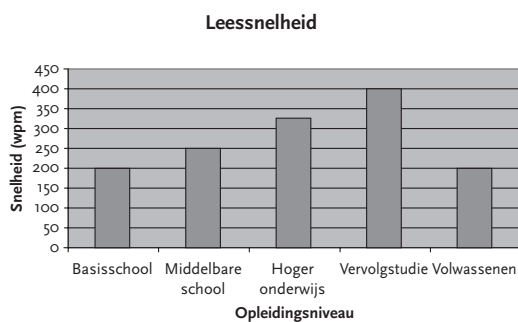


Fig. 1 Grafiek van gemiddelde persoonlijke leessnelheid

Naast de vergelijking met andere lezers kun je ook kijken naar je opleidingsniveau. Naarmate men een hogere opleiding volgt, leest men steeds sneller. Dit heeft niets met het opleidingsniveau te maken, maar wordt veroorzaakt door de tijdsdruk die men ervaart. Men moet veel lezen in weinig tijd. Hierbij is motivatie ook een cruciale factor. Iemand die gemotiveerd is, leert veel alerter en leest daardoor sneller. Een grappig effect van lezen is dat, na beëindiging van de opleiding, volwassenen vaak helemaal terugvallen tot het niveau van de basisschool. Dit wordt veroorzaakt door verminderde motivatie en doordat de leerdruk wegvault. Omgevingsfactoren zijn dus samen met de motivatie sterk van invloed op de leessnelheid. De hoeveelheid tekst die een volwassene gemiddeld per jaar leest, neemt doorgaans af tot slechts één boek per jaar. Ga maar eens na hoeveel achterstallig leesvoer je nog hebt liggen. Mijn tip hierbij: ruim op. Als je het nu nog niet hebt gelezen, dan was het waarschijnlijk niet belangrijk genoeg. Overigens neemt de hoeveelheid informatie die in de maatschappij verschijnt per week met een factor 11 toe (Bron: IBM). Snellezen kan je in dit geval een frisse start geven. Als je deze

cursus afrondt, dan zul je merken dat je leesniveau steeds verbetert. Doordat we zes weken met elkaar optrekken, wordt snellezen een tweede natuur voor je. Je motivatie om te lezen wordt dan automatisch groter omdat je sneller en met meer gemak door leesstof gaat.

Leessnelheden variëren van een woord tot meer dan duizend woorden per minuut. De gemiddelde leessnelheid is 200–220 woorden per minuut. Hoger opgeleide personen lezen gewoonlijk alleen maar sneller door tijdsdruk en grotere motivatie, niet doordat zij effectiever hebben leren lezen. Iedereen (dus ook jij) kan zijn leessnelheid en begripsniveau opvoeren.