

Die Planung einer Reise	6
Die Vorbereitungen vor dem Aufstieg	12
I. Den Standort bestimmen	13
II. Das Problem der kleinen Schritte	28
III. Der Blick auf die Gipfelstürmer	37
IV. Der Blick ins Tal	43
Der Aufstieg zum Gipfel	46
I. Steigern Sie Ihre Lesegeschwindigkeit	48
Ihr persönlicher Bergführer	54
Die herrliche Stille	60
Ihre „inneren Ohrstöpsel“	63
Ihr persönlicher Trainingsplan	72
Eine erneute Standortbestimmung	76
Die erste Erweiterung des Trainingsplans	86
Eine wichtige Vereinbarung	90
Vergrößern Sie Ihren „Blickbiss“	91
Schrittweise die Wanderstöcke ablegen	97
Circling - Das letzte Stück zum Gipfel	104
Zusammenfassung der Übungen	111
Ein letzter Blick auf die Landkarte	113
Die Großmeister des Schreibens und Denkens	125
II. Steigern Sie Ihre Konzentration beim Lesen	128
Ihr Epizentrum des Lesens	129
Installieren Sie den Entspannungs-Reflex	133

---

<b>III. Steigern Sie Ihr Verständnis beim Lesen</b>	<b>136</b>
Installieren Sie den Struktur-Reflex	137
Überbrücken Sie die Schnittstellen	142
Entwicklen Sie neue Gewohnheiten	143
Das Training an Absätzen	143
Das Training an Abschnitten	155
Das Training an Büchern	163
Das Training an Wissensgebieten	164
<b>IV. Steigern Sie Ihre Erinnerung beim Lesen</b>	<b>166</b>
Installieren Sie den Leseziel-Reflex	167
Installieren Sie den Aktivierungs-Reflex	170
Installieren Sie den Wiedergabe-Reflex	173
Installieren Sie den Kino-Reflex	175
Mit Ihren fünf Sinnen werden Sie konkret	180
Mit Ihren fünf Sinnen erzeugen Sie Merkwürdigkeit	182
Mit Ihren fünf Sinnen erzeugen Sie Eindruck	182
<b>Das Buch als Projekt</b>	<b>184</b>
<b>I. Die Ausgangsbasis</b>	<b>185</b>
<b>II. Die Rahmenbedingungen</b>	<b>186</b>
<b>III. Der Leseprozess</b>	<b>186</b>
Überblick	186
Durcharbeit	191
Rückblick	195
<b>Den Ausblick genießen</b>	<b>198</b>
Anhang	200
Literaturverzeichnis	212
Index	213