

# **PN** PRAxisMANAGEMENT

So bewältigen Zahnärzte das tägliche Lesepensum

## Schnell lesen – und trotzdem umfangreiche Inhalte behalten

Rationelles Lesen heißt, vor der Lektüre zielorientiert auszuwählen und während der Lektüre diejenigen Fragen an den Text zu stellen, mit denen der Zahnarzt die wirklich wichtigen Passagen herausfiltern kann. Zugleich sollte er störende Lesegewohnheiten abstellen, effektive Lesekompetenz entwickeln und prüfen, welche Schnelllesetechnik am besten zu ihm passt.

### Weg mit den störenden Lesegewohnheiten

Zu den Verhaltensweisen, die das schnelle Lesen behindern, zählen das innere Mitsprechen – also die Angewohnheit, den Text innerlich und lautlos mitzusprechen – und das unkonzentrierte Lesen. Die Lektüre wird „nebenbei“ absolviert. Unkonzentration führt häufig dazu, dass das Leseerlebnis zur Lesequal wird. Der Zahnarzt darf daher die äußeren Rahmenbedingungen während der

Lektüre nicht vernachlässigen: Ein ruhiger Leseplatz mit wenigen Ablenkungen, guter Beleuchtung sowie eine konzentrierte Lesehaltung erleichtern das Lesegeschäft. Sinnvoll sind zudem Lesepausen, in denen das Gelesene verarbeitet wird – was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es ins Langzeitgedächtnis wandert und behalten wird. Ratraut Hake-Michelmann von der Schnelllese-Praxis Michelmann in Windeck an der Sieg betont

die Wichtigkeit kreativer Lesepausen: „Damit das Gelesene verarbeitet werden kann, braucht es Leerlauf. Umherlaufen, Ablage sortieren und Blumen gießen sind ideale Pausenfüller für Leser.“

### Textsorte analysieren

Der erste Schritt zu einer ökonomischeren Leseweise besteht darin, sich von unnötigem Leseballast zu befreien. Die Frage, die der Zahnarzt an jeden Text stellen sollte, lautet:

„Welche Gründe gibt es, diesen Text lesen zu müssen – oder auch nicht?“ Um dies zu entscheiden, hilft ein Blick auf die Textsorte, die jeweils Besonderheiten aufweisen, die ihm eine Einschätzung erlauben, ob er den Text lesen muss oder nicht:

- In Nachrichtentexten steht das Wichtigste zumeist am Textanfang.
- In gut strukturierten Fachartikeln findet sich zu Beginn die Problembeschreibung, im Haupttext eine Hinführung



ANZEIGE

# NanoBone<sup>®</sup>

## remodelling

Die neue Dimension der Knochen-Regeneration!

Immunohistochemischer Nachweis wichtiger Proteine der Osteogenese im NanoBone<sup>®</sup> Granulat kurz nach der Implantation: Braunfärbung. (Ergebnisse aus Eur J Trauma 2006;32:132-40)

**Sie erhalten NanoBone<sup>®</sup>**

BEGO Implant Systeme GmbH & Co. KG  
Tel.: +49-4 21/2 02 82 46

m&k GmbH  
Bereich Dental  
Tel.: +49-3 64/34 81 10

DENTAJURUM IMPLANTS  
Tel.: +49-72 31/80 30

DCV INSTRUMENTE GmbH  
Tel.: +49-74 64/22 00

ARTOSS GmbH • Friedrich-Barnwitz-Str. 3 • 18119 Rostock  
Tel.: +49-381/54 34 57 01 • Fax: +49-381/54 34 57 02 • E-Mail: info@artoss.com • www.artoss.com

zum Lösungsansatz, am Schluss eine Zusammenfassung.

• In Mails und Briefen sind Textanfang und -ende von besonderer Bedeutung, da hier in der Regel die wichtigsten Inhalte benannt oder wiederholt werden. Oft weisen Briefschreiber in ihrem Postskriptum auf das hin, was ihnen ganz besonders am Herzen liegt.

• Bei Büchern lohnt sich ein Blick auf den Klappentext, das Inhaltsverzeichnis und die Einleitung.

• Bei allen Textsorten gilt: Wörter wie „daher“, „weil“, „denn“ und „deshalb“ leiten einen erläuternden Gedanken ein, „aber“, „doch“ und „obwohl“ einen alternativen Gedanken. Mithilfe dieser Wegweiser lässt sich häufig bereits am ersten Satz eines Abschnitts feststellen, ob dort eine neue Gedanken entwickelt oder ein bereits bekannter vertieft wird oder der Autor in eine inhaltliche Diskussion einsteigt.

Ist die Leseentscheidung positiv ausgefallen, gelangt der Zahnarzt also zu der Entscheidung, den Text zu lesen, kommt es darauf an, mit System und Methode zu lesen.

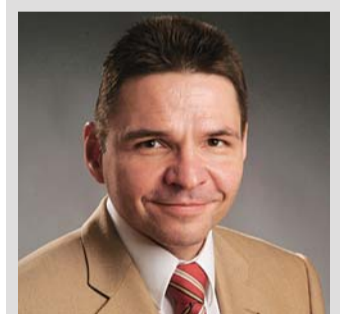
• Der Zahnarzt erhöht seine Konzentrationsfähigkeit und liest bewusster.

„Bewussteres Lesen“ bedeutet: Der Zahnarzt strukturiert Lesevorgang und Informationsaufnahme, indem er sich vor der Lektüre fragt:

- „Welche Fragen habe ich an den Text?“
- „Worum geht es dem Autor (oder dem Brief- und Mail-schreiber)?“
- „Was möchte ich erfahren?“
- „Welche Informationen sind für mich interessant und wichtig?“

So bildet sich ein Raster, das ihn für die Inhalte sensibilisiert, die ihn interessieren. Textpassagen, bei denen er erkennt, dass sie von besonderer Bedeutung sind, werden langsamer und konzentrierter gelesen. Sobald er etwas für ihn sehr Wichtiges gelesen hat, sollte er den Inhalt nochmals durchgehen – durch dieses Rekapitulieren verankert sich das Gelesene im Langzeitgedächtnis.

### **PN** Kurzvita



**Michael Letter**

5medical management-Inhaber Michael Letter ist Medical Consultant, Berater und Coach. Er ist Experte für Einstellungs- und Umsetzungstrainings sowie Einzelcoachings für Zahnärzte, Kieferorthopäden, Dentallaboratorien und Praxen. Zu seinen Kernkompetenzen gehören die interaktive Kommunikation, Konflikt- und Mentalmanagement, Qualitätsmanagement (Qualitätsmanagement-Auditor mit Ausbildung beim TÜV Süd 2005) sowie die Prozessoptimierung. Er legt großen Wert auf die persönliche Weiterbildung und nimmt regelmäßig an Trainerfortbildungen teil. Er hat im Jahr 2003 die Zertifizierung zum „Certified Business Coach“ von der Offiziellen Qualitätsgemeinschaft internationaler Wirtschaftstrainer und Berater e.V. erhalten.

### Fragen an den Text

#### stellen: das Speed-Reading

Für das Lesen von Mails, Briefen, Zeitungsartikeln, Fachmagazinen und Büchern und damit für den Praxisalltag geeignet ist eine Schnelllesetechnik wie das Speed-Reading, das von Tony Buzan stammt und auf folgenden Prinzipien beruht:

• Die eigene Blickspanne wird besser ausgenutzt: Der Zahnarzt liest nicht Wort für Wort, sondern nimmt den Sinn der Zeile wahr, indem er sich an der Mitte einer Zeile orientiert und mehrere Wörter zugleich aufnimmt. Die Blickspanne lässt sich im Selbsttraining, etwa bei der täglichen Zeitungslektüre, trainieren.

• Die Lesegeschwindigkeit hängt ab vom Vorwissen des Lesers: Liest der Zahnarzt ein parodontologisches Fachbuch, wird er automatisch schneller lesen als wenn er sich mit einem aus seiner Sicht exotischen Lesethema beschäftigt.