

# Strukturierte Textbearbeitung mit SQ3R

SQ3R ist eine mächtige Technik, um effizient und schnell Informationen aus Texten zu extrahieren. Diese Technik hilft dir, wichtige Informationen zu erfassen und in deinem Gedächtnis abzulegen. Mit SQ3R gelingt es dir außerdem, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und deine Lernziele zu erreichen.

SQ3R kombiniert verschiedene Einzeltechniken und bringt sie in eine Abfolge von fünf Stufen, die nacheinander durchgeführt werden müssen, um ein vertieftes Textverständnis zu erreichen.

## Die 5 Stufen von SQ3R

- **S**urvey = Überblick verschaffen
- **Q**uestion = Fragen stellen
- **R**ead = Lesen
- **R**ecall = Wiederholen
- **R**evue = Bewerten

### Survey = Überblick

Verschaffe dir einen Überblick über den zu bearbeitenden Stoff. Das machst du, indem du dir zuerst das Inhaltsverzeichnis anschaust und dann die Gliederung und Einleitung zu den einzelnen Kapiteln liest. Sofern vorhanden, solltest du unbedingt die Zusammenfassung lesen. Überlege dir dann, was davon für dich wichtig ist. Informationen, die dir nicht wichtig erscheinen werden nicht weiter bearbeitet.

### Question = Frage

Du gehst ja mit einer gewissen Erwartungshaltung an einen Text. Nachdem du dir einen ersten Eindruck verschafft hast, überlege dir, welche Fragen in deinem Kopf auftauchen, die du gerne beantwortet haben möchtest. Dies führt dazu, dass du vom passiven Konsumenten zum aktiven Suchenden wirst, der dann in Schritt 3, dem Lesen, viel aufmerksamer den Text nach möglichen Antworten auf die Fragen durchgehen wird.

Die Fragen zum Thema kannst du auch schriftlich niederlegen, um keine zu vergessen. Das Stellen von Fragen ist bereits ein wesentliches Lernziel.

### Read = Lesen

Jetzt beginne damit, den ganzen Text gründlich zu lesen. Aber Achtung. Mit Lesen ist nicht gemeint, dass du dich entspannt zurücklehnest und den Text langsam und genüsslich durchgehst. Gehe konzentriert und sorgfältig vor und bemühe dich, alles zu verstehen, vor allem die Punkte, die wichtig sind. Lass dir dabei für besonders wichtige Passagen ruhig etwas Zeit. Das wird vor allem dann der Fall sein, wenn Informationen sehr neu für dich sind und komplexe Sachverhalte darstellen. Während du den Text liest kann es hilfreich sein, wenn du die MindMapping Methode anwendest, um dir Notizen zu machen.

### Recall = Wiederholung

Wenn du die relevanten Textpassagen gelesen hast, wiederhole die Kernaussagen mehrmals im Geiste. Erarbeite dir die Hauptthesen und versuche dann, diesen Kernaussagen weniger relevante, aber inhaltlich ähnliche Informationen zuzuordnen.

### Review = Bewertung

Sobald du mit der Wiederholung fertig bist, solltest du damit beginnen, das soeben Gelernte zu bewerten. Diese Bewertung kann zum einen darin bestehen, das du den Text nochmals liest und dabei deine Aufzeichnungen erweiterst oder aber noch besser mit deinen Freunden oder Kollegen über das Thema diskutierst. Der Königsweg besteht darin, wenn du anderen, die das Thema nicht kennen, aus dem Stegreif einen Vortrag hältst.