

Wer das 10-Finger-System beherrschen will, muss üben – daran führt kein Weg vorbei.

Wenn Sie das 10-Finger-System ganzheitlich, das heißt anhand einer Merkgeschichte oder Ähnlichem erlernt haben, durchlaufen Sie anschließend zwei Übungsphasen:

1. Gewöhnungsphase:

Sie verinnerlichen die gelernten Zuordnungen Buchstabe-Finger-Taste und gewöhnen Ihre Finger an die neuen Bewegungen.

2. Automatisierungsphase:

Diese Phase setzt ein, wenn Sie bei jedem Buchstaben sofort wissen, welcher Finger sich wohin bewegen muss. Die Merkgeschichten spielen nun keine Rolle mehr. Von nun an geht es darum, flüssig zu schreiben und schneller zu werden.

Unabhängig von der Übungsphase sollten Sie beim Üben Folgendes beachten:

Grundregeln des 10-Finger-Systems:

1. Die Finger bleiben immer in der Grundposition.
2. Nie auf die Finger/Tasten sehen.
3. Genauigkeit geht vor Schnelligkeit.

Tipps zum Üben generell:

- Jeden Tag 10–20 Minuten üben.
- Nicht unter Zeitdruck üben.
- Ablenkungen vermeiden (Handy, E-Mail-Benachrichtigung, Gespräche ...)
- Langsam üben!!! Geduld haben!!!

Der letzte Punkt ist für die meisten der schwierigste.

Er ist aber definitiv auch der effektivste!

Auf den nächsten Seiten finden Sie spezielle Tipps für die beiden Übungsphasen.

10 Tipps zum Üben in der Gewöhnungsphase

(wenn Sie das 10-Finger-System gerade neu erlernt haben)

1. Wiederholen Sie die Merkgeschichte(n) immer wieder zwischendurch im Kopf (beim Joggen, Autofahren, in der Warteschlange usw.).
2. Kopfquiz: Wenn Sie unterwegs Buchstaben, Zahlen und Zeichen sehen (z. B. auf Plakaten, Auto-kennzeichen, ...) überlegen Sie, welchen Finger Sie beim Tippen wohin bewegen müssten.
3. Wenn Sie die Bilder bei bestimmten Buchstaben/Zeichen immer wieder vergessen, machen Sie sich die Zuordnung noch einmal bewusst: Stellen Sie sich das Objekt ganz deutlich in der Farbe und auch im Zusammenhang mit den benachbarten Objekten in der Geschichte vor. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie es sich anfühlt, wie groß und schwer es ist, vielleicht auch, wie es riecht, schmeckt oder was für ein Geräusch es macht ...
4. Üben Sie jeden Tag 10–20 Min. mit den Übungslektionen aus dem Seminar. Nutzen Sie dazu am besten einen einfachen Texteditor*. Wenn Sie mit einem Textverarbeitungsprogramm üben möchten, schalten Sie unbedingt Funktionen wie Autorkorrektur, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung aus!
5. Decken Sie die Hände beim Üben mit einem Tuch ab.
6. Bei jedem Buchstaben/Zeichen immer zuerst überlegen:
 - Sind meine Finger in der Grundposition?
 - Welcher Finger muss sich wohin bewegen?
7. Jeden Buchstaben erst dann tippen, wenn die Fingerbewegung im Kopf klar ist.
8. Legen Sie sich eine Tastaturvorlage in Sichtweite auf den Tisch. Wenn Ihnen die Zuordnung zu einem Buchstaben/Zeichen einmal nicht einfällt, schauen Sie lieber dort nach, als auf der Tastatur, auf der Ihre Finger liegen.
9. Üben Sie sehr langsam und bremsen Sie sich immer wieder ganz bewusst im Tempo.
10. Wenn Sie einzelne Tasten nicht richtig treffen, üben Sie diese gesondert in einem einfachen Texteditor. Tippen Sie die Taste immer abwechselnd mit der in der Grundposition, bis die Bewegung richtig sitzt (bei Schwierigkeiten mit dem Y tippen Sie also: ayayayayay ...)

*Texteditor:

Praktisch jeder Computer hat einen Standard-Texteditor, mit dem einfache Textdateien im ASCII-Format gelesen und geschrieben werden können.

Wenn Sie nicht wissen, wo Sie diesen auf Ihrem Computer finden, laden Sie einen der Übungstexte auf <http://www.leichter-schreiben.de/extras.html> herunter und öffnen Sie die Datei durch einen Doppelklick. Dateien mit der Endung .txt werden normalerweise mit dem Standard-Texteditor geöffnet.

10 Tipps zum Üben in der Automatisierungsphase:

(wenn Sie bei jedem Buchstaben sofort wissen, welcher Finger sich wohin bewegen muss und nur noch schneller und sicherer werden wollen)

1. Üben Sie jeden Tag 10-20 Min. mit Übungstexten aus dem Seminar oder sonstigen Texten, die Sie von einer Vorlage (Briefe, Berichte, Artikel ...) abschreiben.
2. Sehen Sie immer nur auf die Vorlage oder auf den Bildschirm, nicht auf die Tastatur bzw. Ihre Finger (Ausnahme: Spezielle Tasten wie Alt, Ctrl, Pfeiltasten usw.)
3. Tippen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.
Im Internet gibt es Online-Metronome (z. B. unter <http://www.webmetronome.com>). Beginnen Sie mit einer Schlagzahl von 60/Min. Bei jedem Schlag betätigen Sie eine Taste (auch die Umschalttasten bekommen einen Schlag – für einen Großbuchstaben brauchen Sie also 2 Schläge).
4. Wenn Sie fehlerfrei schreiben, erhöhen Sie die Schlagzahl um 2–4 Schläge, wenn Sie Fehler machen, reduzieren Sie die Schlagzahl um 2–4 Schläge.
5. Wenn Sie sich bei einem Wort immer wieder vertippen, üben Sie dieses Wort isoliert in einem einfachen Texteditor:
Tippen Sie das Wort in extrem langsamem Tempo (ca. 30–40 Schläge/Min.) und unbedingt ohne Fehler (deshalb: ganz langsam). Wiederholen Sie dies so lange, bis die Bewegungsabfolge sicher in den Fingern sitzt. Dabei können Sie das Tempo langsam steigern. Achten Sie aber unbedingt darauf, fehlerfrei zu bleiben!
6. Üben Sie mit freien Texten, die Sie aus Ihrem Kopf heraus niederschreiben.
7. Integrieren Sie das 10-Finger-Schreiben möglichst bald in Ihren Alltag. Schreiben Sie z. B. kurze E-Mails oder Eintragungen im 10-Finger-System.
8. Nutzen Sie Ihr altes 3-5-Finger-System nur noch, wenn Sie unter Zeitdruck stehen.
9. Sobald Sie 120 Anschläge/Min. erreichen, schreiben Sie nur noch im 10-Finger-System.
10. Tippfehler deuten auf zu hohes und ungleichmäßiges Tempo hin: Zwingen Sie sich, wieder langsamer und gleichmäßiger zu schreiben. Nehmen Sie ein Metronom zur Hilfe (s. Tipp 3). Üben Sie besonders fehleranfällige Wörter gezielt (s. Tipp 5), bis Sie sie beherrschen.