

# LESETECHNIKEN:

## BESSER LESEN MIT DER SQ3R METHODE



---

### Inhaltsverzeichnis

1. Was ist die SQ3R Methode?	1
2. Anwendung der SQ3R Methode	2
2.1. Text: Zeit ist Geld. Nicht für Frauen	2

---

### 1. Was ist die SQ3R Methode?

Hier bekommst du einen Überblick darüber, was die SQ3R Methode ist. Die Methode ist gut, wenn du schwierige oder lange Texte schnell und effizient lesen möchtest. Mit dieser Lesetechnik wird es dir leichtfallen, den Überblick zu behalten. Wenn Du ein Buch oder einen Text hast, kann es losgehen. Die Schritte sind folgende:

1. Survey: Einen Überblick gewinnen. Blättere das Buch durch oder überfliege den Text. So bekommst Du einen ersten Eindruck vom Thema, dem Umfang oder der Sprache.
2. Question: Fragen stellen. Formuliere Fragen, die du mithilfe des Textes beantworten möchtest beziehungsweise die beim ersten Überblick in deinen Kopf kommen. Zum Beispiel: Was weiß ich über das Thema? Was gibt es Spannendes über den Autor zu recherchieren?
3. Read: Lesen Jetzt beginnst du mit dem intensiven Lesen des Textes. Markiere wichtige Textstellen oder unklare Begriffe. Auf deinem Notizblock kannst du entweder schon Antworten zu deinen Fragen aufschreiben oder wichtige Informationen des Textes (Hauptaussagen oder wichtige Zitate) notieren!
4. Recite: Erinnern. Nimm dir jetzt deine Notizen zur Hand, lies sie aufmerksam und versuche, dir den gelesenen Text als Ganzes in Erinnerung zu rufen. Vielleicht kannst du noch weitere Fragen beantworten oder neue Fragen und Antworten notieren!

5. Review: Wiederholen. Deine Notizen über den Text kannst du am besten festigen, indem du sie noch einmal liest oder dir zum Thema und dem Text eine Mindmap erstellst! Jetzt sollte der Textinhalt so intensiv in dein Gedächtnis gelangt sein, dass du dich (immer, wenn du ihn brauchst) mühelos erinnern kannst.

Trotz einer aufwendigen und zeitintensiven Durchführung lohnt sich diese Lesetechnik. Versuch es erst mal an kleinen Materialien. Führe die Methode in exakt dieser Reihenfolge durch, da sonst das vertiefte Textverständnis und der Lerneffekt kleiner werden.

Zum Nachlesen, kannst du [hier](#) klicken.



---

## 2. Anwendung der SQ3R Methode

Wende die SQ3R Methode an, um den Text „Zeit ist Geld. Nicht für Frauen“ zu bearbeiten.

### 2.1. Text: Zeit ist Geld. Nicht für Frauen

Die Ungleichheit von Einkommen und Vermögen zeigt sich nicht allein zwischen Ländern und Bevölkerungsgruppen, ein eklatanter Unterschied besteht auch zwischen Frauen und Männern. Weltweit verdienen Frauen durchschnittlich 23 Prozent weniger als Männer und sie müssen häufiger prekäre oder schlecht bezahlte Arbeiten verrichten. Zugleich verfügen Männer über 50 Prozent mehr Vermögen als Frauen. Frauen sind zudem deutlich schlechter sozial abgesichert und haben seltener Anspruch auf eine Rente. Fast 65 Prozent aller Menschen, die im Rentenalter keine Bezüge bekommen, sind Frauen.

Neben diesen materiellen Unterschieden sind Frauen erheblich seltener in politischen und wirtschaftlichen Führungspositionen vertreten. Im Durchschnitt von 153 Ländern waren nur 21 Prozent der Ministerposten von Frauen besetzt und nur 25 Prozent der Parlamentarier:innen waren Frauen. In den Ländern, für die Daten vorliegen, sind nur gut ein Drittel aller wirtschaftlichen Leitungspositionen von Frauen besetzt.

Was ist die Ursache für diesen Unterschied? Häufig wird er damit erklärt, dass Frauen seltener oder weniger arbeiten. Diese Annahme stimmt jedoch nicht. Frauen arbeiten im globalen Durchschnitt und in jeder Region der Welt mehr Stunden pro Tag als Männer. Allerdings werden Frauen im Unterschied zu Männern für mehr als die Hälfte ihrer Arbeit nicht bezahlt. Männer arbeiten im weltweiten Durchschnitt 6 Stunden und 44 Minuten pro Tag und werden für 5 Stunden und 21 Minuten bezahlt – also für mehr als 80 Prozent ihrer Arbeitszeit. Frauen arbeiten hingegen durchschnittlich 7 Stunden und 28 Minuten am Tag, erhalten aber nur für 3 Stunden und 3 Minuten Lohn – also für rund 41 Prozent ihrer Arbeitszeit. Ein zentraler Faktor für die Ungleichheit zwischen Männern und Frauen ist, dass unbezahlte Hausarbeit, Pflege und Fürsorge weltweit zu drei Vierteln von Frauen geleistet werden.

Frauen, die bereits in Armut oder in Gebieten leben, denen es an öffentlicher Infrastruktur wie Wasser- oder Stromversorgung mangelt, trifft es besonders hart. Sie wenden vergleichsweise mehr Zeit für Pflege- und Fürsorgearbeit auf. In ländlichen Gegenden und in Ländern des globalen Südens verbringen Frauen schon jetzt bis zu 14 Stunden täglich mit Pflege- und Fürsorgearbeit – fünfmal mehr Zeit als Männer. Auch Mädchen müssen bei diesen Arbeiten oft schon mithelfen. Viele haben dadurch weniger Zeit für die Schule, sodass ihr Bildungsstand vergleichsweise niedrig bleibt. Und die Klimakrise verschärft die Situation weiter. Schätzungsweise bis zu 2,4 Milliarden Menschen werden 2025 in Gebieten ohne ausreichend Wasser leben, was bedeutet, dass Frauen und Mädchen zum Wasserholen immer weiter laufen müssen. Durch klimabedingte Schocks und Katastrophen wie Überschwemmungen und Dürren wird in vielen Gebieten zudem die landwirtschaftliche Produktivität sinken und Krankheiten wie Malaria und Durchfallerkrankungen zunehmen. In der Summe wird die Klimakrise dazu führen, dass insbesondere Frauen im globalen Süden noch mehr Stunden in den Erhalt des Lebens und der Gesundheit ihrer Familien investieren müssen.