



## Die Bücherwurm-Challenge



Wussten Sie schon? Lesen bildet nicht nur, sondern entspannt auch! Obwohl wir jeden Tag lesen – ob Nachrichten, Social Media oder Blogs, nehmen viele von uns mittlerweile eher selten ein Buch in die Hand. Dabei zeigen erfolgreiche Unternehmer wie Bill Gates (50 Bücher im Jahr) und Mark Zuckerberg (ein Buch alle zwei Wochen) wie wertvoll Lesen sein kann. Damit unser Verstand leistungsfähig und fit bleibt, muss dieser nämlich trainiert werden. Hierfür sind Bücher eine sehr gute Wahl und bieten einige wichtige Vorteile: Bücher zu lesen kann zu einer tiefen Entspannung führen - eine hervorragende Möglichkeit loszulassen und abzuschalten. Der Wortschatz wächst zudem und die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Das Beste ist: Wenn das Buch Sie so richtig fesselt, dann macht es auch noch Spaß!

Schauen Sie sich einmal in Ihrem Zuhause um. Wie viele Bücher finden Sie dort? Gibt es ein Buch, dass Sie schon lange lesen wollten und haben bislang nur nicht die Zeit gefunden?

Nehmen Sie die Wochenchallenge an und lesen Sie pro Tag 15 Minuten lang ein Buch, denn wie Voltaire schon sagte:

### **Lesen stärkt die Seele.**

Genießen Sie die Challenge!

Welches Buch haben Sie gelesen? Sind Ihnen die 15 Minuten leicht oder schwer gefallen? Haben Sie vielleicht sogar länger gelesen, weil es Ihnen so gefallen hat? Wenn Sie mögen, nutzen Sie die Tabelle und tragen Sie Ihre Erfahrungen ein.

**Fun Fakt's und Wissenswertes  
rund um das Lesen:**

<https://hbr.org/2012/08/for-those-who-want-to-lead-read>

<https://www.tell-a-tale.com/10-interesting-fact-about-reading/>

<https://www.welt.de/kultur/literarischewelt/article134061699/Das-sind-die-sieben-teuersten-Buecher-der-Welt.html>



## Die Bücherwurm-Challenge

| Tag        | Haben Sie 15 min gelesen? | Meine Notizen zu der Bücherwurm-Challenge. |
|------------|---------------------------|--|
| Montag     |                           |  |
| Dienstag   |                           |  |
| Mittwoch   |                           |  |
| Donnerstag |                           |  |
| Freitag    |                           |  |
| Samstag    |                           |  |
| Sonntag    |                           |  |