

**Retrieval Practice**

Aktives Abrufen von Informationen aus dem Gedächtnis mit Hilfe von Übungstests oder Karteikarten

Hoch

**Verteiltes Lernen**

Lernen von Lernmaterial in mehreren Sitzungen über einen längeren Zeitraum mit Wiederholen des gelernten Materials in den späteren Sitzungen

Hoch

**Selbstbefragung**

Erklären des Lernstoffes durch Beantwortung von "Warum"-Fragen zu Fakten und Konzepten

Moderat

**Selbsterklärung**

Erklären des Lernstoffes, indem neu gelernte Informationen mit vorherigem Wissen in Zusammenhang gebracht werden

Moderat

**Verschachteltes Lernen**

Verschiedene, aber verwandte Lernmaterialien oder Probleme innerhalb einer Lernsitzung lernen

Moderat

**Zusammenfassungen**

Niederschreiben der wichtigsten Punkte eines Textes

Niedrig

**Mentale Vorstellungsbilder**

Beim Lernen sich ein mentales Bild des Lernstoffs vorstellen

Niedrig

**Schlüsselwort-Mnemotechnik**

Beim Lernen von Vokabeln oder Fakten eine Merkhilfe oder Gedächtnisstütze finden, um verbales Material zu assoziieren

Niedrig

**Wiederholtes Lesen**

Immer wieder erneutes Lesen von Textmaterial

Niedrig

**Hervorheben**

Markieren wichtiger Informationen durch Hervorheben oder Unterstreichen des Lernmaterials während des Lesens

Niedrig