

KURZANLEITUNG

ABRUFLERNEN STATT NUR LESEN

Beim Abruflernen versucht man, Wissen ohne Vorlage hervorzuholen. Das fühlt sich anstrengender an als Lesen – und genau diese Anstrengung kann Lernen stärken.

1 Material schließen

- Eine konkrete Frage formulieren.
- Ohne Spickzettel antworten, skizzieren oder lösen.

2 Rückmeldung holen

- Mit Buch, Lösung oder zuverlässiger Quelle vergleichen.
- Fehler nicht nur markieren, sondern erklären.

3 Gezielt nacharbeiten

- Nur die Lücke nochmals ansehen.
- Kurz danach erneut ohne Vorlage abrufen.

4 Später wiederholen

- Frage nach einem Abstand erneut stellen.
- Alte und neue Fragen mischen.

MEINE NOTIZEN

Meine Frage

Antwort ohne Vorlage

Fehler / Lücke

Nächster Abruf am

**ANSTRENGUNG IST
NICHT VERSAGEN**

Wenn Abrufen schwerfällt, zeigt das eine Lernlücke – und liefert genau die Information für die nächste Übung.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Agarwal et al. (2023): Retrieval Practice Guide
- Cepeda et al. (2006): Meta-Analyse zum verteilten Lernen

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben, einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.