Strategien für das Einprägen

- Memorieren („Rehearsal“)
- Aktives Selbsttesten
- Strukturierung und größere Einheiten bilden („Organisation“)
- Gedächtnishilfen finden und „Eselsbrücken“ einsetzen
- Bildhafte Vorstellungen einsetzen („Imaginieren“) und Beziehungen herstellen („Elaboration“)
- Stichworte („cues“) bilden

Strategien für das Wiederabrufen

- Planung des Wiederabrufens
- Üben des Wiederabrufens (auf verschiedene Weisen)
- Spiel mit dem eigenen Wissen
- Zuversicht und Selbstvertrauen beim Lernen und Wiederabrufen (Vermeiden von irrelevanten Kognitionen, „Störgedanken“)
- Planung der eigenen Lernanstrengung in Übereinstimmung mit der Art des späteren Wiederabrufens
- Verteilte Übung besser als komprimierte Übung
- Pausen