

Vorschlag für eine drei Stunden Lerneinheit:

- 15 Minuten Wiederholen der Lernmaterialien des Vortages
 - 40 Minuten aktives Lernen (strukturiertes Lesen und Lernmaterialien erstellen)
 - 5 Minuten wiederholen der gerade erstellten Lernmaterialien
- 15 Minuten Pause
- 30 Minuten aktives Lernen
 - 15 Minuten Wiederholen der vor einer Woche erstellten Lernmaterialien
- 10 Minuten Pause
- 20 Minuten aktives Lernen
 - 10 Minuten Wiederholen der in dieser Lerneinheit erstellten Lernmaterialien
 - 20 Minuten: Wiederholung der vor einem Monat erstellten Lerneinheit