

	Intention	Selektion	Organisation	Integration
kognitive Kompetenz	Ziele formulieren	Konzentration ausrichten Vorwissen aktivieren Sprache kennen und erkennen	Strukturieren Kategorisieren Zusammenfassen Worte und Sinneinheiten erfassen	mit Vorwissen verknüpfen Visualisieren Wiederholen, Gehörtem Bedeutung zuweisen
metakognitive Kompetenz	Schwierigkeiten antizipieren Störungen kontrollieren	Input prüfen und kontrollieren mehrere Reizquellen beachten	Perspektive beachten Lücken feststellen Vollständigkeit und Konsistenz prüfen	Evaluieren und bewerten Emotionen beachten Einstellungen und Information trennen
Regulation des Selbst: Wahl der Ressourcen	Wem? Wann? Wie lange? Anstrengungsbereitschaft aufbauen	Notizen machen Form der Notizen bestimmen Umfang der Notizen festlegen	Prozess überwachen Kanalkontrolle durchführen Interaktion und Feedback steuern	Quellen wechseln Situationsmodell prüfen, ergänzen, und verstehen Konsequenzen: Was ist zu tun?