

In-Out-Technik	
Phase Vorbereitung	Zweck Inhalte bzw. Lehrstoff auswechseln.
Idee Bei einem unveränderten Zeitbudget empfiehlt es sich, die Stoffmenge ebenfalls weitgehend unverändert zu belassen.	
Vorgehen Immer wenn Sie Ihrem Lehrstoff einen neuen Inhalt hinzufügen, streichen Sie einen alten. Überlegen Sie bereits frühzeitig, welche Inhalte am ehesten verzichtbar sind.	
Beispiele Beispiel 1: Kreativitätstechniken	
Beispiel 2: Systemtheorien	