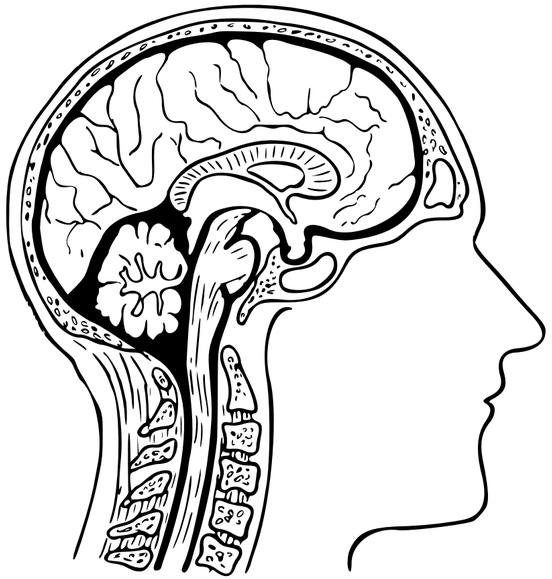
# 6 Wochen TMS-Lernplan

## by MedBooster

@der_medbooster

Wir von MedBooster wollen dir bei deiner TMS-Vorbereitung unter die Arme greifen, damit du ein ausgezeichnetes TMS-Ergebnis erzielst. Hierfür bieten wir dir von Vorbereitungskursen mit erfahrenen Dozent*innen über testnahe Simulationen und kostenlosen Webinaren auch eine große Community, in der gegenseitiger Austausch und Unterstützung selbstverständlich sind.
Wir begleiten dich bis zum Testtag!

Einer der ersten Schritte der TMS-Vorbereitung ist die Erstellung eines realistischen Lernplans.
Und genau dabei wollen wir dich jetzt unterstützen!



# Tipps für deinen Lernplan

## by MedBooster

Ganz wichtig: Ein Lernplan ist immer sehr individuell. Daher kannst und solltest du ihn beliebig an deine Kapazitäten anpassen. Gerade, wenn du im Alltag eher wenig Zeit hast, ist es empfehlenswert, etwas früher anzufangen. Der folgende Plan dient dir somit vor allem als Orientierung und ist ohne deine Mitarbeit keine Garantie für Erfolg!

Passe deinen Lernplan immer wieder an deine persönlichen Stärken und Schwächen in den Untertests an. Dafür findest du in unserem Lernplan auch viele Tage, an denen du zwischen unterschiedlichen Untertestoptionen wählen kannst.

Das Wichtigste (und sicher einer der häufigsten Fehler bei der Lernplanerstellung): Er muss realistisch und nicht hyperambitioniert sein! Denn sonst wirst du nach einigen Tagen enttäuscht und völlig erschöpft sein. Also, sei ehrlich zu dir selbst :-)!

Und ... belohne dich immer wieder für deine Fortschritte und klopf' dir auch mal selbst auf die Schulter, denn mit einem positiven Mindset wird's gleich besser laufen! Auch regelmäßige Pausen von ein bis zwei Tagen sind unabdingbar für regelmäßige Fortschritte.

Tipps

# Wichtige Punkte zum Lernplan

## by MedBooster

Nachbereitung: **Bereite** grundsätzlich **jeden Untertest,** den du gemacht hast, auch **nach**. Das heißt, dass du neben der reinen Korrektur und Punktzahlermittlung, auch **Fehlerquellen detektierst**. Schreibe dir zum Beispiel für jeden Untertest (vor allem bei Muster super umsetzbar) eine **Liste von typischen Fehlern** oder eine Liste, nach der du jeden Punkt zur Lösung einer Aufgabe Step by Step abarbeitest. Bei Quanti kannst du dir auch sehr gut zu den unterschiedlichen Aufgabentypen eine **bestimmte Lösungsstrategie** erarbeiten, nach der du dann immer vorgehst. Das erleichtert dir die Lösung deutlich! **Ergänze** diese Listen auch im Laufe der Vorbereitung **regelmäßig**.

Fehleranalyse: An manchen Tagen steht die Fehleranalyse auf dem Plan. Nimm dir hier nochmal speziell **Zeit für bestimmte Untertests** und suche z. B. nach **Möglichkeiten der Optimierung deiner Lösungsstrategien**.

"Wähle selbst": Wie schon oben erwähnt, ist ein Lernplan sehr **individuell**. Deshalb kannst du an einigen Tagen den **Fokus** auf die **Untertests** legen, die noch **nicht so gut laufen**.

Sonntage: In diesem Lernplan sind Sonntage immer **lernfreie** Tage. Halte diese auch ein und gönn dir **regelmäßige Pausen**. Natürlich kannst du auch einen anderen Wochentag zum "Pausentag" ernennen, so wie es dir am besten passt. Außerdem finden sonntags unsere kostenlosen Webinare zu Themen wie Nachbereitung, Bearbeitungsstrategien, Stressbewältigung und vielem mehr statt. Auf unserem Instagram-Kanal, in unserer Telegram-Gruppe sowie unserem Discord-Server posten wir jeweils die Termine und Zoom-Links.

**So, genug geredet, jetzt geht's an's Eingemachte: Die Lernplan-Vorlage!**

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## 1. Woche

| M | D | M | D | F | S |
|---|---|---|---|---|---|
| **Heutige Aufgabe**<br>☐ Erstanalyse (Simulation)<br><br>Eine **Übersicht** über die **Untertests** gibt's auf unserem Blog: *https://www.medbooster.de/blog/tms-untertests/* | ☐ Nachbereitung der Simulation<br><br>Du möchtest mal eine **Simulation** unter **realen Testbedingungen** machen? Dann schau hier vorbei: *https://www.medbooster.de/tms/?kurstyp=simulation* | ☐ Lösungsmethoden "Muster" einlesen (z. B. in der Infobroschüre, Büchern wie der Weißen Reihe von Stark, im Internet ...)<br>☐ Muster<br>☐ Lösungsmethoden "MedNat" einlesen<br>☐ MedNat<br>☐ Lösungsmethoden "Schlauchfiguren" einlesen<br>☐ Schlauchfiguren | ☐ Lösungsmethoden "Textverständnis" einlesen<br>☐ Textverständnis<br>☐ Lösungsmethoden "Quanti" einlesen<br>☐ Quanti<br>☐ Lösungsmethoden "Diagramme & Tabellen" einlesen | ☐ Muster<br>☐ Lösungsmethoden "Figuren und Fakten" einlesen<br>☐ Figuren lernen Einprägephase (EP)<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Diagramme & Tabellen<br>☐ Figuren lernen Reproduktionsphase (RP)<br>☐ Fakten lernen RP | Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Fehleranalyse dieser drei Untertests<br><br>**Morgen Webinar?**<br>Sonntags halten wir **kostenlose Webinare** zu verschiedenen Themen. Welche das sind posten wir immer auf **Insta**, **Telegram** und **Discord**. |
| Wie erging es dir heute?<br>Was lief gut?<br>Womit bist du noch nicht zufrieden? | **Punktzahl und Nachbereitung**<br><br>☐ Welche Fehler möchtest du künftig vermeiden?<br><br>☐ Gesamtpunktzahl: _____ / 184 | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ MedNat: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24 | ☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Quanti: __ / 24 | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ D. & T.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20 | ☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ Woche 1 geschafft!! |

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## 2. Woche

| M | D | M | D | F | S |
|---|---|---|---|---|---|
| **Heutige Untertests**<br><br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ MedNat<br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP | ☐ Muster<br>☐ Quanti<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Diagramme & Tabellen<br><br>Du tust dir noch **schwer mit Quanti**? Kein Problem, wir helfen dir gerne: *https://www.medbooster.de/tms/?kurstyp=repeat* | ☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ Schlauchfiguren | Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Fehleranalyse dieser drei Untertests | ☐ Muster<br>☐ MedNat<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Quanti<br><br>Dich **langweilt** es **alleine** zu lernen? Dann trete unserem Discord-Server bei und tausche dich mit anderen aus. | ☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ Diagramme & Tabellen<br>☐ Fehleranalyse "Figuren und Fakten" |
| **Punktzahl und Nachbereitung**<br><br>☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ MedNat: __ / 24<br>☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20 | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ Quanti: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ D. & T.: __ / 24 | ☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20<br>☐ Schlauchfig: __ / 24 | ☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24 | ☐ Muster.: __ / 24<br>☐ MedNat: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ Quanti: __ / 24 | ☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20<br>☐ D. & T.: __ / 24<br>☐ Woche 2 geschafft!! |

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## 3. Woche

| M | D | M | D | F | S |
|---|---|---|---|---|---|
| **Heutige Aufgabe**<br><br>☐ Simulation<br><br>Wir bieten übrigens **zwei verschiedene Simulationen** unter realen Testbedingungen an: *https://www.medbooster.de/tms/?kurstyp=simulation* | ☐ Nachbereitung der Simulation | ☐ Quanti<br>☐ Muster<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Fehleranalyse "Quanti"<br><br>Hast du vielleicht gerade ein **Motivationstief**? Hier kommst ein **Motivationsboost**! *https://www.medbooster.de/blog/tms-und-medizinstudium/* | Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP | ☐ Schlauchfiguren<br>☐ Quanti<br>☐ Diagramme & Tabellen<br>☐ Fehleranalyse "Diagramme & Tabellen"<br><br>**Geht** dir langsam aber sicher das **Übungsmaterial aus**? Hier gibt's neues: *https://www.medbooster.de/produkt/tms-buecher/* | **Halbzeit! Weiter so!**<br><br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ MedNat<br>☐ Fehleranalyse "Textverständnis und MedNat"<br><br>☐ **Sonntagswebinar**? |
| Ruh' dich aus!<br>Für heute hast du genug geschafft! | **Punktzahl und Nachbereitung**<br><br>☐ Worin hast du dich seit deiner letzten Simulation verbessert?<br><br>☐ Gesamtpunktzahl: _____ / 184 | ☐ Quanti: __ / 24<br>☐ Muster: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24 | ☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20 | ☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ Quanti: __ / 24<br>☐ D. & T.: __ / 24 | ☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20<br>☐ MedNat: __ / 24 |

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## 4. Woche

| M | D | M | D | F | S |
|---|---|---|---|---|---|
| **Heutige Untertests**<br><br>Wähle selbst:<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Fehleranalyse dieser drei Untertests | ☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ Diagramme & Tabellen | **Bilanz ziehen**: Wo muss ich die letzten 1,5 Wochen nochmal richtig Gas geben? Welche Lösungsstrategien kann ich noch verbessern? | Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP | ☐ Muster<br>☐ MedNat<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Diagramme & Tabellen | ☐ Quanti<br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ **Testutensilien** besorgen<br><br>Was du **mitnehmen darfst**, was **nicht** & was du **unbedingt brauchst**, erfährst du hier: *https://www.medbooster.de/blog/tms-testtag/* |
| **Punktzahl und Nachbereitung**<br><br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24 | ☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20<br>☐ D. & T.: __ / 24 | | ☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20 | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ MedNat: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ D. & T.: __ / 24 | ☐ Quanti: __ / 24<br>☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20 |

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## 5. Woche

| M | D | M | D | F | S |
|---|---|---|---|---|---|
| **Heutige Aufgabe**<br><br>☐ Simulation | ☐ Nachbereitung der Simulation | ☐ Muster<br>☐ Quanti<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Diagramme & Tabellen<br><br>Der **TMS rückt** immer **näher** - hier erfährst du, **was dich genau erwarten wird**: *https://www.medbooster.de/blog/tms-testtag-ablauf/* | Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Letzte Fehler-analyse der Untertests, die dich noch am meisten beschäftigen | ☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ MedNat | ☐ Muster<br>☐ Textverständnis<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Diagramme & Tabellen |
| Ruh' dich aus!<br><br>Für heute hast du genug geschafft! | **Punktzahl und Nachbereitung**<br><br>Tipps an dich selbst?<br><br>☐ Gesamtpunktzahl: _____ / 184 | ☐ Muster.: __ / 24<br>☐ Quanti: __ / 24<br>☐ Schlauchfig: __ / 24<br>☐ D. & T.: __ / 24 | ☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24 | ☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20<br>☐ MedNat: __ / 24 | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ Textverst: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ D. & T.: __ / 24 |

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## 6. Woche

| M | D | M | D | F | S |
|---|---|---|---|---|---|
| **Heutige Untertests**<br>Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP<br>☐ **Testtagtasche** packen | ☐ Simulation<br>oder<br>☐ Muster<br>☐ Schlauchfiguren<br>☐ Figuren lernen EP<br>☐ Fakten lernen EP<br>☐ Textverständnis<br>☐ Figuren lernen RP<br>☐ Fakten lernen RP | ☐ Nachbereitung der Simulation<br>oder<br>☐ Muster<br>☐ MedNat<br>☐ Quanti<br>☐ Diagramme & Tabellen<br>☐ Den **Weg zum Testort** ablaufen/ fahren (wenn nötig) | Wähle selbst:<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Langer Untertest<br>☐ Kurzer Untertest<br>☐ Langer Untertest<br>☐ **Check**: Alles bereit für den Testtag?<br>Kein Figuren & Fakten mehr lernen!!! | Kein Üben mehr!<br>Entspannung & Erholung! | TMS Testtag<br>(wenn Samstag) |
| **Punktzahl und Nachbereitung**<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20<br>Tipps zur Verpflegung: *https://www.medbooster.de/blog/tms-testtag-verpflegung/* | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ Schlauchfig.: __ / 24<br>☐ Textverst.: __ / 24<br>☐ Figuren: __ / 20<br>☐ Fakten: __ / 20 | ☐ Muster: __ / 24<br>☐ MedNat.: __ / 24<br>☐ Quanti.: __ / 24<br>☐ D. & T..: __ / 24<br>oder<br>☐ Gesamtpunktzahl: _____ / 184 | ☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24<br>☐ .....: __ / 24 | | |

# 6 Wochen TMS-Lernplan

## by MedBooster

### Du möchtest über Wichtiges rund um den TMS auf dem Laufenden gehalten werden?

Dann folge uns doch auf Instagram. Dort halten wir dich stets über wichtige **Fristen und Termine** auf dem Laufenden, informieren dich über den Ablauf des Testtages, erklären dir, wie das **Bewerbungsverfahren** läuft und vieles mehr!

In unserem Blog findest du dann **ausführliche Artikel** zu Themen wie „Was erwartet mich am Testtag?“, „Umgang mit Stress bei der TMS-Vorbereitung“ oder auch „Optimale Verpflegung am TMS-Testtag“. Und natürlich noch viele weitere Themen.

Auf Telegram haben wir außerdem unsere **"TMS Tipps"-**Gruppe, in der wir regelmäßig Tipps zu den einzelnen Untertests geben, besondere Übungs-Challenges anbieten und du **jederzeit Fragen** stellen kannst.
Du möchtest kein kostenloses Webinar mehr von uns verpassen und dich gerne mit anderen zusammen auf den TMS vorbereiten? Dann werde Teil unserer Community auf Discord.

### Wir von MedBooster wünschen dir eine erfolgreiche Vorbereitung auf den TMS!