



Med+Gurus

8 Wochen TMS Lernplan der MedGurus

Einleitung und wichtige Hinweise zum 8 Wochen TMS-Lernplan der MedGurus

Herzlich willkommen in unserem 8 Wochen Lernplan für den TMS. Diese kleine Einleitung ist dafür gedacht, Dir einen groben Überblick über den Lernplan zu verschaffen und Dir ein paar Tipps mitzugeben, wie Du am besten mit unserem Lernplan arbeiten kannst. 🧙‍♂️

Das Wichtigste vorab

Lernpläne sind super individuell und müssen immer an Deine persönlichen Kapazitäten (Zeit, Konzentrationsphasen, Tagesablauf etc.) und Deine Stärken bzw. eher Schwächen (😓) angepasst sein. Unser 8 Wochen Lernplan rechnet mit ca. 2-4 Stunden Lern- und Nachbereitungsaufwand am Tag, und das 5-6 Mal die Woche. Solltest Du also nebenbei Vollzeit einem FSJ, Deinem Pflegepraktikum oder Ausbildungsberuf nachgehen, musst Du diesen Lernplan wahrscheinlich etwas strecken. Außerdem haben wir in unseren Lernplan sogenannte „Choose Yourself“-Tage eingebaut, an denen Du, basierend auf Deinen Stärken und Schwächen, selbst entscheiden musst, welche Untertests Du trainierst.

Freizeitgestaltung

Mindestens 1-2 Tage in der Woche sind Freizeit-Tage. Hier solltest Du Dich möglichst nicht mit dem TMS beschäftigen und Dich mit entspannenden Dingen ablenken bzw. Dein Gehirn ein bisschen verarbeiten lassen, damit Du anschließend erholt weitermachen kannst. Natürlich kannst Du diese Tage auch in der jeweiligen Woche verschieben, sollte Dir das besser passen. Achte aber wirklich darauf, dass Du die Anzahl Deiner Freizeit-Tage einhältst, um Dich nicht zu überlasten. 🌴



E-Learning & Kompendium

In der ersten Woche unseres Lernplans stellen wir sicher, dass Du sowohl das E-Learning als auch unser Kompendium kennenlernst. Gerade die kurze Simulation in unserem E-Learning ist perfekt für den Einstieg, um einfach mal zu sehen, mit welchen Stärken Du in Deine TMS-Vorbereitung starten kannst. Anschließend ist im Lernplan nicht weiter angegeben, ob Du die Untertests im E-Learning oder im Buch bearbeiten sollst. Das gibt Dir Freiheit und schafft Abwechslung.

Bist Du z.B. gerade im Zug unterwegs und möchtest nicht alle Bücher mitschleppen, kannst Du ganz easy mit unserem E-Learning üben. Sitzt Du jedoch entspannt an Deinem Schreibtisch und möchtest testnah auf Papier trainieren, bietet sich unser Kompendium natürlich perfekt an.

Bearbeitung des Lernplans

An sich kannst Du die Reihenfolge der Untertests an den einzelnen Tagen nach Deinem Gusto gestalten. Achte aber an Tagen, an denen „Figuren & Fakten“ trainiert wird, darauf, dass Du die vorgegebene Reihenfolge im Lernplan einhältst. Hier liegt nämlich zwischen der Einprägephase und der Reproduktionsphase immer genau eine Stunde, die mit anderen Untertests gefüllt ist. 🏆

Fehlerquellen erkennen

Unser Lernplan wird Dich immer wieder dazu anweisen, Deine Untertests genau nachzubereiten und Deine Fehler aufzudecken bzw. Liste über Deine häufigsten Fehler zu führen und diese Liste auch immer wieder zu aktualisieren.

Nur wenn Du Deine Fehler erkennst, kannst Du daraus lernen und Dein Niveau weiter verbessern. 💡



TMS Probetests und Gestaltungsfreiheit

Unser Lernplan plant erst in Woche 5 die erste komplette TMS Simulation ein, wenn Du mutig bist und Dich vorher schon daran versuchen möchtest, dann kannst Du das sehr gerne tun. Dafür kannst Du z.B. den „Choose Yourself“-Tag der 4. Woche verwenden, aber achte darauf, dass Du dann Sonntags auch noch Deine Auswertung mit einplanen musst. Schaffen kannst Du alles! 🦁

Probetests kannst Du übrigens auch bei unseren erfahrenen Tutor*innen in vielen Städten buchen und so noch testnäher den TMS simulieren. Schau doch mal hier vorbei: [MedGurus Probetests](#)

Unser Kursangebot

Möchtest Du vorab erstmal herausfinden, welcher Lerntyp Du bist? Oder einfach gute Grundlagen schaffen? Wir haben verschiedene Kursmodelle, die genau das Richtige für Deinen Start in die TMS Lernphase sein könnten. Alle weiteren Infos findest Du hier: [MedGurus TMS Kurse](#)

Jetzt haben wir erstmal genug gelabert und wünschen Dir ganz viel Erfolg und Spaß in den nächsten 8 Wochen!

Deine Gurus 🦁



1. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|--|--|--|--|---------------|
| Bücher kennenlernen & den Einleitungsteil aufmerksam lesen <input type="checkbox"/> Mit dem E-Learning bekannt machen <input type="checkbox"/> Kurze Simulation im E-Learning machen <input type="checkbox"/> | Figuren und Fakten kennenlernen <input type="checkbox"/> | Diagramme und Tabellen kennenlernen <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen kennenlernen <input type="checkbox"/> Schlauchfiguren kennenlernen <input type="checkbox"/> | Textverständnis kennenlernen <input type="checkbox"/> Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Med.-Nat. kennenlernen <input type="checkbox"/> Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 |
| Zeitaufwand: ca. 3h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 2,5h | Zeitaufwand: ca. 2,5h | Zeitaufwand: ca. 2,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | |
| Nachbereitungszeit: / | Nachbereitungszeit: / | Nachbereitungszeit: / | Nachbereitungszeit: / | Nachbereitungszeit: 10-20 Minuten | Nachbereitungszeit: 10-20 Minuten | |
| Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | |

Wofür ist die 1. Woche gedacht?

- Mach Dich mit Deinen Materialien vertraut: [Unser Vorbereitungs-konzept](#)
- Einmal [mit jedem Untertest vertraut machen](#), indem Du in unserem Leitfaden oder im E-Learning die passenden Kapitel liest und die jeweiligen Übungsaufgaben bearbeitest
- Schreibe Dir Deine Strategie zu den einzelnen Untertests in eigenen Worten auf, damit Du eine Art persönliches Kochbuch für die nächsten Wochen parat hast
- Gehe das Ganze [ohne Zeitdruck](#) an! 🏆
- Suche Dir z.B. auf [unserem Discord Server](#), die passenden Study-Buddies für Deine perfekte Vorbereitung



2. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|---|--|---------------|
| Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> 1 Stunde Quanti kennenlernen (Teil 1) <input type="checkbox"/> Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | 1 Stunde Quanti kennenlernen (Teil 2) <input type="checkbox"/> Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | 1 Stunde Quanti kennenlernen (Teil 3) <input type="checkbox"/> Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren und Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> Halbe Dia. & Tab. Simulation <input type="checkbox"/> Zwei Texte aus Textverständnis bearbeiten <input type="checkbox"/> Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag Trainiere einen kurzen Untertest <input type="checkbox"/> Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | FREI 🤗 |
| Zeitaufwand: ca. 1,5 h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | |
| Nachbereitungszeit: ca. 20 Minuten | Nachbereitungszeit: ca. 20 Minuten | Nachbereitungszeit: ca. 20 Minuten | Nachbereitungszeit: ca. 1,5h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | |
| Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 3,5h | Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | |

Deine Meilensteine:

- Du kennst alle Untertests des TMS!
- Du hast den ersten „Choose-Yourself“-Tag gemeistert!

Zeitmanagement: Auch in dieser Woche kannst Du die Untertests noch nach Deinem Tempo angehen und Deine Schnelligkeit in den nächsten Wochen dann steigern.

Gestaltungsfreiheit: Außerdem begegnest Du in dieser Woche dem ersten „Choose Yourself“-Tag, hier kannst Du Dir selbst überlegen, welchen Untertest Du unbedingt trainieren musst. So kannst Du diesen Lernplan auf Deine eigenen Bedürfnisse und Schwächen (oder Launen 😊) anpassen.

3. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|--|--|---|---------------|---------------|
| Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag Trainiere zwei kurze Untertests <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 | FREI 🥳 |
| Halbe Dia. & Tab. Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | | Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | | |
| Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | Zwei Texte aus Textverständnis bearbeiten <input type="checkbox"/> | Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | | |
| Einen Text aus Textverständnis bearbeiten <input type="checkbox"/> | | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | | |
| Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: 1,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | | |
| Nachbereitungszeit: ca. 1,5h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | | |
| Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | | |

Zeitmanagement 2.O:

So langsam findest Du Dich bestimmt gut zurecht in den einzelnen Untertests und siehst die **ersten Erfolge**. Deine Zeit für die jeweiligen Aufgaben solltest Du jetzt auch langsam mehr an das Testniveau anpassen. Aber keine Angst: auch wenn es mal nicht so klappt, wie Du es gerne hättest, gehört das alles zu dieser Übungsphase dazu!

Fehlerquellen:

Und denk immer daran, dass Du die **Nachbereitungszeit wirklich sinnvoll nutzt** ! Achte auf Deine häufigsten Fehler, schreibe sie Dir auf und arbeite an ihnen. 🐉



4. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|--|---|---|---|
| Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag | FREI 🤪 |
| Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | Ganze Textverständnis Simulation <input type="checkbox"/> | Ganze Dia. & Tab. Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Trainiere einen kurzen Untertest <input type="checkbox"/> | Die Mutigen müssen hier an die Auswertung des Probetests denken! |
| Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | |
| Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | | | | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | ODER Für die Mutigen: Schreibe Deinen <input type="checkbox"/> ersten Probetest | |
| Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | |
| Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 30 Minuten | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 30 Minuten | Nachbereitungszeit: ca. 1h | |
| Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | |

Deine Meilensteine:

- Du hast die **HALBZEIT** dieses Lernplans erreicht!
- Wenn Du mutig bist, hast Du Deinen ersten Probetest hinter Dir!

Zeitmanagement 3.0:

Ab jetzt solltest Du die genauen **Zeitangaben der Untertests wirklich einhalten**, denn nächste Woche steht Deine erste **komplette TMS-Simulation** an. Aber das schaffst Du auf jeden Fall!

TMS Probetest:

Übrigens: Wenn Du gerne möglichst testnah üben möchtest, kannst Du Dir auf unserer Website einen **TMS-Probetest** buchen! Unsere Probetests gibt es in vielen verschiedenen Städten und sie werden von unseren Tutor*innen (die alle schon den TMS hautnah erlebt haben)

beaufsichtigt. 🧐



5. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---------------|---|---|---------------|
| Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> Ganze Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag Trainiere zwei kurze Untertests <input type="checkbox"/> Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> Einen Text aus Textverständnis bearbeiten <input type="checkbox"/> Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 | Komplette TMS-Simulation <input type="checkbox"/> | Ordentliche Auswertung & Nachbearbeitung Deines Probetests <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 |
| Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | | Zeitaufwand: ca. 7h | Zeitaufwand: ca. 3h | |
| Nachbereitungszeit: ca. 30 Minuten | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | | Nachbereitungszeit: / | Nachbereitungszeit: / | |
| Gesamtzeit: ca. 2h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | | Gesamtzeit: ca. 7h | Gesamtzeit: ca. 3h | |

Deine Meilensteine:

○ Dein erster/zweiter Probetest ist geschafft! 🏆



6. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|--|---|--|---------------|
| Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag | FREI 🤪 |
| Ganze Textverständnis Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | Ganze Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Dia. & Tab. Simulation <input type="checkbox"/> | Trainiere einen kurzen Untertest <input type="checkbox"/> | |
| Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | Halbe Dia. & Tab. Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | |
| Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | | Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | | |
| Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | |
| Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | |
| Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | |

Kleine Erinnerung:

Hast Du **Deine Fehler im Blick?** Denn in den nächsten zwei Wochen kommt es nochmal darauf an, das Beste aus Dir herauszuholen. Wir sind uns aber sicher, dass Du das gut meistern wirst. Halte Deine Motivation oben, denn das **Ende**

ist schon in Sicht. 🏆



7. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---------------|---|---|---------------|
| Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> Einen Text aus Textverständnis bearbeiten <input type="checkbox"/> Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag Trainiere zwei kurze Untertests <input type="checkbox"/> Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> Ganze Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> ODER Ganze Quanti Simulation <input type="checkbox"/> Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 | Komplette TMS-Simulation <input type="checkbox"/> | Ordentliche Auswertung & Nachbearbeitung Deines Probetests <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 |
| Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | | Zeitaufwand: ca. 7h | Zeitaufwand: ca. 3h | |
| Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | | Nachbereitungszeit: / | Nachbereitungszeit: / | |
| Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | | Gesamtzeit: ca. 7h | Gesamtzeit: ca. 3h | |

Deine Meilensteine:

- Du hast einen weiteren und gleichzeitig Deinen letzten Probetest geschafft! 🏆



8. Woche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--|---|--|--|----------------------------------|--|
| Schlauchfiguren Simulation <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Einprägephase <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag Trainiere zwei kurze Untertests <input type="checkbox"/> | „Choose Yourself“-Tag Trainiere einen kurzen Untertest <input type="checkbox"/> | FREI 🥳 Mach etwas, was Dir richtig gut tut! | Offizieller TMS Testtag 🏆 | Du hast es geschafft! Herzlichen Glückwunsch 🎉 |
| Muster zuordnen Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Quanti Simulation <input type="checkbox"/> | Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | Trainiere einen langen Untertest <input type="checkbox"/> | | | |
| Halbe Dia. & Tab. Simulation <input type="checkbox"/> | Halbe Med.-Nat. Simulation <input type="checkbox"/> | ACHTUNG: Trainiere keine Figuren & Fakten mehr! | ACHTUNG: Trainiere keine Figuren & Fakten mehr! | | | |
| Einen Text aus Textverständnis bearbeiten <input type="checkbox"/> | Figuren & Fakten: Reproduktion <input type="checkbox"/> | | | | | |
| Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | Zeitaufwand: ca. 2h | Zeitaufwand: ca. 1,5h | | | |
| Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | Nachbereitungszeit: ca. 1h | | | |
| Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | Gesamtzeit: ca. 3h | Gesamtzeit: ca. 2,5h | | | |

Du hast das super gemacht! Viel Erfolg beim TMS wünschen Dir Deine MedGurus! 🎉

