

**30 + 6 TAGE**

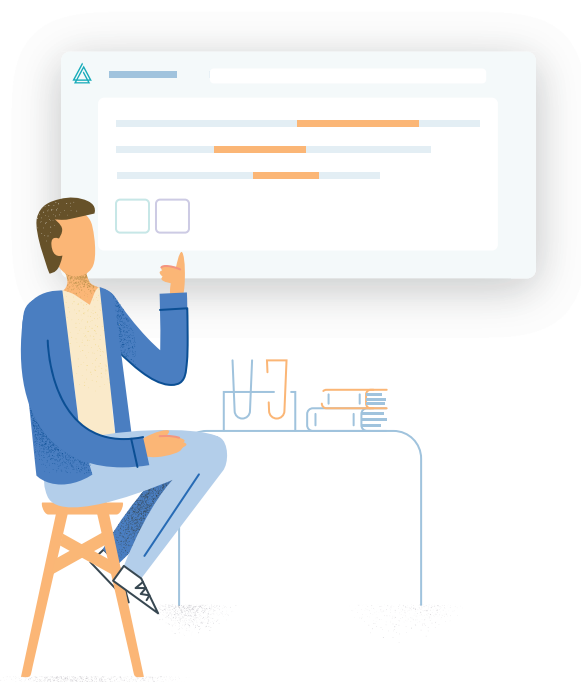
# Planungsvorlage

**M1 TURBO**

## Willkommen bei AMBOSS!

Diese Planungsvorlage ist eine Ergänzung zum AMBOSS M1 Turbo-Lernplan, mit der du den Lernplan ganz auf deine eigenen Bedürfnisse abstimmen und deinen täglichen Lernfortschritt protokollieren kannst. Die Vorlage unterstützt dich dabei, den Überblick zu behalten, deine Lern-tage und -ziele individuell zu strukturieren sowie dir Pausen und freie Tage einzuplanen. In AMBOSS haben wir dir dazu Kapitel und Original-IMPP-Fragen zusammengestellt, damit du dich durch eine Kombination aus Lesen und Kreuzen optimal auf dein Examen vorbereiten kannst.

Der Plan ist bewusst so aufgebaut, dass du hauptsächlich Fragen aus Kapiteln vorheriger Lerntage kreuzt, damit du das Wissen nicht nur aus dem Kurzzeitgedächtnis abrufst. Wenn du genügend Zeit hast, kannst du dir zusätzliche Fragensessions mit falsch beantworteten Fragen zusammenstellen lassen und auf diese Weise deine Wissenslücken schließen. Achte bei den Kapiteln auf den IMPPact, um herauszufinden, wie intensiv du ein Kapitel lernen solltest.



## Physikum (M1) - M1 Turbo-Lernplan





- **Tag 1** | Kreuztipps & Grundlagen der Zellbiologie und Physiologie
- **Tag 2** | Grundlagen der Chemie und Biochemie
- **Tag 3** | Grundlagen der Chemie, Biochemie und Zellbiologie
- **Tag 4** | Grundlagen der Biochemie und Zellbiologie
- **Tag 5** | Grundlagen der Zell- und Mikrobiologie
- **Tag 6** | Grundlagen der Anatomie und Histologie
- **Tag 7** | Verdauungssystem
- **Tag 8** | Verdauungssystem, Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 9** | Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 10** | Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 11** | Grundlagen der Physik und Herz-Kreislauf
- **Tag 12** | Herz-Kreislauf
- **Tag 13** | Atmung und Blut
- **Tag 14** | Blut, Immunsystem und Lymphatisches System
- **Tag 15** | Niere, Ableitende Harnwege und Elektrolythaushalt
- **Tag 16** | Hormonsystem und Endokrine Organe
- **Tag 17** | Geschlechtsorgane, Sexualität und Entstehung neuen Lebens
- **Tag 18** | Entstehung neuen Lebens
- **Tag 19** | Obere Extremität
- **Tag 20** | Untere Extremität
- **Tag 21** | Rumpf
- **Tag 22** | Kopf und Hals
- **Tag 23** | Nervensystem
- **Tag 24** | Nervensystem
- **Tag 25** | Nervensystem und Sinnesorgane
- **Tag 26** | Sinnesorgane
- **Tag 27** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 28** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 29** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 30** | Psychologie, Soziologie & Tipps zum Ersten Staatsexamen

## Physikum (M1) - M1 Turbo-Lernplan

- **Tag 31** | Wiederholung
- **Tag 32** | Wiederholung
- **Tag 33** | Generalprobe
- **Tag 34** | Generalprobe
- **Tag 35** | Generalprobe
- **Tag 36** | Generalprobe


## Planungsvorlage

Hier zeigen wir dir anhand eines Beispiels, wie du mit unserer Vorlage deine Lerntage nach deinen individuellen Bedürfnissen strukturieren kannst. Druck dir die Vorlage beliebig oft aus und leg sie neben dein restliches Lernmaterial.

Tag: 7 Grundlagen der Zell- und Mikrobiologie			
 <b>Datum:</b>	 <b>Vormittags:</b> Allgemeine Anatomie Allgemeine Histologie Bindegewebe	 <b>Mittagspause:</b> 12-13 Uhr + Spaziergang	 <b>Nachmittags:</b> Fettgewebe Fragen Kreuzen
<b>Kapitel gelesen:</b> ✓		<b>Fragen gekreuzt:</b> ✓	
		<b>Selbsteinschätzung:</b> 80% richtig	
<b>Wichtig:</b>	Histobilder zum Fettgewebe und Bindegewebe durchgehen		




Tag:			
 <b>Datum:</b>	 <b>Vormittags:</b>	 <b>Mittagspause:</b>	 <b>Nachmittags:</b>
<b>Kapitel gelesen:</b> ●		<b>Fragen gekreuzt:</b> ●	<b>Selbsteinschätzung:</b>
<b>Wichtig:</b>			

Tag:			
 <b>Datum:</b>	 <b>Vormittags:</b>	 <b>Mittagspause:</b>	 <b>Nachmittags:</b>
<b>Kapitel gelesen:</b> ●		<b>Fragen gekreuzt:</b> ●	<b>Selbsteinschätzung:</b>
<b>Wichtig:</b>			




Tag:			
 <b>Datum:</b>	 <b>Vormittags:</b>	 <b>Mittagspause:</b>	 <b>Nachmittags:</b>
<b>Kapitel gelesen:</b> ●		<b>Fragen gekreuzt:</b> ●	<b>Selbsteinschätzung:</b>
<b>Wichtig:</b>			

## Meine Wiederholungsphase

In dieser Vorlage kannst du nach dem Kreuzen der Wiederholungsexamen und der Generalproben festhalten, welche Themen du nochmal durcharbeiten möchtest und wie gut du gekreuzt hast.

Tag:		
 <b>Datum:</b>	 <b>Examen:</b>	 <b>Erreichte Prozentzahl:</b>

**Kapitel zum Wiederholen/  
Wichtig(!):**

Tag:		
 <b>Datum:</b>	 <b>Examen:</b>	 <b>Erreichte Prozentzahl:</b>

**Kapitel zum Wiederholen/  
Wichtig(!):**

## Meine persönliche To-do-Liste

### Hast du noch ein paar Tage Zeit? Hier ein paar Vorschläge:

- Möchtest du dir deine Lücken im Lernradar anschauen?
- Willst du dir eine Session mit falsch beantworteten Fragen erstellen, um deine Wissenslücken zu schließen?
- Könnten dir der "Muskeltrainer" oder das "Sammelsurium vorklinischer Quizbilder" bei der Wiederholung helfen?



---



---

### Kurz vor dem "großen Tag":

- Lege dir deine Ladung und deinen Ausweis bereit.
- Packe dir Getränke und Snacks ein (Nüsse, Apfel, Wasser etc.).
- Stecke sicherheitshalber Stifte und eine Armbanduhr ein.
- Brauchst du einen Gehörschutz (z.B. Ohrstöpsel)?



---



---

### Während der Prüfung:

- Plane genug Zeit ein, um deine Antworten auf den Antwortbogen zu übertragen (übertrage diese am besten parallel zur Bearbeitung).
- Plane Pausen ein, um dich neu fokussieren und ggf. kurz strecken zu können.
- Wenn du eine Antwort nicht weißt, rate und wähle direkt eine Antwort aus. Ggf. kannst du am Ende noch mal zu dieser Frage zurückkehren.



---



---

Viel Erfolg bei der Prüfung wünscht dir dein AMBOSS-Team!

