

Lernplan

Woche 1



“Work hard, dream big! 🔥”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei					Quanti (Teil 1)	Quanti (Teil 3)
						Quanti (Teil 2)	Schlauchfiguren
To-Do's	Einarbeitung in den TMS - ITB Informationsbroschüre und TMS HERO Infoguide durcharbeiten - Für TMS HERO Infoveranstaltung anmelden - TMS HERO App downloaden - Im Kursskript Quanti-Strategien durchlesen	Einarbeiten Muster u. Schlauch Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen	Einarbeiten Med-Nat & TV Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen	Einarbeiten FigFak Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen	Einarbeiten DiaTab Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen	frei	

Lernplan

Woche 2



“Be yourself. It's enough ❤️”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei	Training - Quanti (Teil 1)	frei	Training - Quanti (Teil 2)	frei	Figuren lernen MedNat Grundverständnis Ableitbarkeit	Textverständnis
To-Do's	Muster 24 Aufgaben 30 min Schlauch 24 Aufgaben 15 min Quanti 24 Aufgaben 60 min	MedNat 24 Aufgaben 60 min FigFak Einpräg. 20 Fig + 20 Fak 8 + 12 min FigFak Reprod. 20 + 20 Aufgaben 5 + 7 min	frei	Schlauch 24 Aufgaben 15 min DiaTab 24 Aufgaben 60 min Muster 24 Aufgaben 30 min	DiaTab 12 Aufgaben 40 min Muster 12 Aufgaben 20 min TV 4 Texte je 6 Aufg. 60 min	Muster 12 Aufgaben 15 min Schlauch 15 Aufgaben 10 min	frei

Lernplan

Woche 3



“Strive for progress, not perfection.”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei	Training - MedNat + TV (Teil 1)	frei	Training - MedNat + TV (Teil 2)	frei	Fakten lernen Muster zuordnen	DiaTab (Teil 1) DiaTab (Teil 2) Entspannung im TMS
To-Do's	Schlauch 24 Aufgaben 15 min Quanti 24 Aufgaben 60 min	Muster 24 Aufgaben 30 min TV 4 Texte je 6 Aufg. 60 min FigFak Einpräg. 20 Fig + 20 Fak 6 + 10 min FigFak Reprod. 20 + 20 Aufgaben 5 + 7 min	MedNat 24 Aufgaben 60 min FigFak Einpräg. 20 Fig + 20 Fak 4 + 6 min FigFak Reprod. 20 + 20 Aufgaben 5 + 7 min	frei			

Lernplan

Woche 4



“Keep Going! 📈”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei	Training - FigFak	frei	Training - Dia- gramme (Teil 1)	frei	Generalprobe	Simulation- Analyse Lernplan- erstellung
To-Do's	Schlauch 📋 24 Aufgaben 🕒 15 min Quanti 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	Muster 📋 24 Aufgaben 🕒 30 min DiaTab 📋 12 Aufgaben 🕒 30 min	Muster 📋 24 Aufgaben 🕒 30 min Quanti 📋 12 Aufgaben 🕒 45 min Schlauch 📋 24 Aufgaben 🕒 30 min	TV 📋 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min FigFak Einpräg. 📋 20 Fig + 20 Fak 🕒 5 + 8 min FigFak Reprod. 📋 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min	frei		

Lernplan

Woche 5



“Erstes Monat geschafft! Entspann dich vor der Simulation am Wochenende, du hast es verdient! 🥳

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	Muster 📋 24 Aufgaben 🕒 30 min	DiaTab 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	DiaTab 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	frei		TMS HERO Kostenlose Simulation auf der Webseite absolvieren	Verbesserung und gewissenhafte Nacharbeitung der Simulation
	Schlauch 📋 24 Aufgaben 🕒 15 min	Quanti 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	Quanti 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min				

Lernplan

Woche 6



“Fokus! 5 Wochen bis zum TMS - Let's go! 🇩🇪”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	Selbstständiges Nacharbeiten der Simulation	Muster 📋 12 Aufgaben 🕒 15 min	TV 📋 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min	Muster 📋 24 Aufgaben 🕒 30 min	MedNat 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	frei	
		Quanti 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	FigFak Einpräg. 📋 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min	Schlauch 📋 24 Aufgaben 🕒 15 min	FigFak Einpräg. 📋 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min		
			FigFak Reprod. 📋 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min	DiaTab 📋 24 Aufgaben 🕒 60 min	FigFak Reprod. 📋 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min		

Lernplan

Woche 7



“Self-love is your superpower! 😊”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	Muster ☰ 24 Aufgaben ⌚ 30 min	DiaTab ☰ 24 Aufgaben ⌚ 60 min	frei	Muster ☰ 24 Aufgaben ⌚ 30 min	Quanti ☰ 24 Aufgaben ⌚ 60 min	Quanti ☰ 12 Aufgaben ⌚ 30 min	frei
	Schlauch ☰ 24 Aufgaben ⌚ 15 min	FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak ⌚ 4 + 6 min		Schlauch ☰ 24 Aufgaben ⌚ 15 min	DiaTab ☰ 12 Aufgaben ⌚ 30 min	DiaTab ☰ 24 Aufgaben ⌚ 60 min	
	Beginn der Integration von Entspannungsübungen in den Alltag (z.B. Meditation)	FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben ⌚ 5 + 7 min					

Lernplan

Woche 8



“Entspanne dich und gönn dir was! 😊

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei					Simulation 2	Simulation-Analyse Lernplan-erstellung
To-Do's	Quanti ☰ 24 Aufgaben ⌚ 60 min	MedNat ☰ 24 Aufgaben ⌚ 60 min	TV ☰ 4 Texte je 6 Aufg. ⌚ 60 min	frei			
	Muster ☰ 24 Aufgaben ⌚ 30 min	FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak ⌚ 4 + 6 min	DiaTab ☰ 24 Aufgaben ⌚ 60 min				
	Schlauch ☰ 24 Aufgaben ⌚ 15 min	FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben ⌚ 5 + 7 min					

Lernplan

Woche 9



“ 2. Monat geschafft!
You're incredible! ★

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	Gewissenhafte Nachbereitung der Simulation Beginne den richtigen Schlafrhythmus zu etablieren (22:00 – 06:30 Uhr)	Quanti 24 Aufgaben 60 min Muster 24 Aufgaben 30 min Schlauch 24 Aufgaben 15 min	frei	TV 4 Texte je 6 Aufg. 60 min FigFak Einpräg. 20 Fig + 20 Fak 4 + 6 min FigFak Reprod. 20 + 20 Aufgaben 5 + 7 min Quanti 24 Aufgaben 60 min	MedNat 24 Aufgaben 60 min Muster 24 Aufgaben 30 min Schlauch 24 Aufgaben 15 min	DiaTab 24 Aufgaben 60 min Quanti 24 Aufgaben 60 min	frei

Lernplan

Woche 10



“Vertrau auf dich und dein Können. Wir glauben an dich und sind uns sicher, du wirst das sehr gut machen! 🥰”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	Informationen sammeln - Was darf ich zum TMS mitnehmen? - Wie komme ich zum TMS-Testort?	Nach eigenem Ermessen	Nach eigenem Ermessen	Ruhe	Ruhe, eventuell Anreise zum Testort	 TMS	