

Lernplan

Woche 1



“ I can & I will! Watch me! 🙌 ”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei					Einstiegs-simulation	Simulation-Analyse Lernplan-erstellung
To-Do's	Einarbeitung in den TMS - ITB Informations-broschüre 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		

Lernplan

Woche 2



“ Aus jeder Raupe wird ein Schmetterling! 🦋 ”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei					Quanti (Teil 1) Quanti (Teil 2)	Quanti (Teil 3) Schlauchfiguren
To-Do's	Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min	MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 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	DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min	frei	

Lernplan

Woche 3



“ Be proud, den ersten Monat hast du bereits geschafft! ❤️

	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	<p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p> <p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>	frei	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>DiaTab ☰ 12 Aufgaben 🕒 40 min</p> <p>Schlauch ☰ 12 AufgWaben 🕒 20 min</p>	frei	

Lernplan

Woche 4



“
Everyday is your day! 🗣️

	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	Lernen der Strategien zu Quanti	Lernen der Strategien zu Muster und Schlauch Lernen der Strategien zu MedNat und TV	frei	Lernen der Strategien zu FigFak	Lernen der Strategien zu DiaTab	frei	

Lernplan

Woche 5



“ Durchatmen. Weitermachen! ↑

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei	Training - FigFak	frei	Training - Diagramme (Teil 1)	frei	Generalprobe	Simulation-Analyse Lernplan-erstellung
To-Do's	<p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p> <p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>TV ☰ 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p>	<p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Schlauch ☰ 48 Aufgaben 🕒 40 min</p>	frei	

Lernplan

Woche 6



“ Keep Going! 📈 ”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei	Training - Muster zuordnen & Schlauchfiguren	frei	Training - Diagramme (Teil 2)	frei		
To-Do's	<p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p> <p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p>	frei	<p>TV ☰ 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Quanti ☰ 12 Aufgaben 🕒 45 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p>	frei	

Lernplan

Woche 7



“Zweites 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	Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min	frei				
	Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min	Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min	Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min					

Lernplan

Woche 8



“Fokus! 5 Wochen to go! 🍀”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	<p>Selbstständiges Nacharbeiten der Simulation</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	frei	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>DiaTab ☰ 12 Aufgaben 🕒 30 min</p>	<p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>	frei

Lernplan

Woche 9



“ Test your limits! 🏆 ”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	<p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Typische persönliche Problemaufgaben in Quanti trainieren</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p> <p>Beginn der Integration von Entspannungsübungen in den Alltag (z.B. Meditation)</p>	frei	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Quanti ☰ 12 Aufgaben 🕒 30 min</p>	frei	<p>Quanti ☰ 12 Aufgaben 🕒 40 min</p> <p>DiaTab ☰ 12 Aufgaben 🕒 40 min</p> <p>Überlege dir, was du in den letzten 3 Wochen auf jeden Fall noch besser trainieren möchtest!</p>

Lernplan

Woche 10



“ Practice the pause II ”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	<p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p>	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 4 + 6 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>TV ☰ 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min</p> <p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Typische persönliche Problemaufgaben in Quanti trainieren</p>	<p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>	frei	Durchführung einer Simulation	Gewissenhafte Nachbereitung der Simulation

Lernplan

Woche 11



3. Monat geschafft!
You're incredible! ★

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

Lernplan

Woche 12



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	