

Lernplan

Woche 1



“If not now, then when? 🍌”

	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 Quanti ☰ 12 Aufgaben 🕒 45 min	Einarbeiten Muster u. Schlauch Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min	Einarbeiten Med-Nat & TV Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min	Einarbeiten FigFak Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen TV ☰ 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 8 + 12 min FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min	Einarbeiten DiaTab Im Kursskript Bearbeitungsstrategien durchlesen Quanti ☰ 12 Aufgaben 🕒 45 min DiaTab ☰ 12 Aufgaben 🕒 45 min		

Lernplan

Woche 2



“Fokus! Just do it! 🙌”

	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>Selbstständiges Nacharbeiten der Simulation</p> <p>Quanti ☰ 12 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p>	<p>Muster ☰ 36 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 6 + 10 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p>	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>TV ☰ 4 Texte je 6 Aufg. 🕒 60 min</p>	<p>MedNat ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>FigFak Einpräg. ☰ 20 Fig + 20 Fak 🕒 5 + 7 min</p> <p>FigFak Reprod. ☰ 20 + 20 Aufgaben 🕒 5 + 7 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p>	frei

Lernplan

Woche 3



“ Test your limits! 🏆 ”

	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	<p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Typische persönliche Problemaufgaben in Quanti trainieren</p> <p>Beginn der Integration von Entspannungsübungen in den Alltag (z.B. Meditation)</p>	<p>Muster ☰ 24 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 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 ☰ 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 4



“Keep calm and eat cupcakes! 🍰”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei	Training - FigFak	frei	Training - Diagramme (Teil 1)	frei	Testsimulation	Simulation-Analyse Lernplan-erstellung	
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 ☰ 12 Aufgaben 🕒 30 min</p> <p>DiaTab ☰ 12 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			

Lernplan

Woche 5



“Nichts bringt dich auf deinem Weg besser voran als eine Pause. 🍀”

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TMS HERO Erfolgskurs MasterClasses	frei						
To-Do's	<p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>Beginne den richtigen Schlafrhythmus 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>Schlauch ☰ 24 Aufgaben 🕒 15 min</p>	frei		<p>Quanti ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p> <p>DiaTab ☰ 24 Aufgaben 🕒 60 min</p>

Lernplan

Woche 6



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	