

# MEDI-LEARN

Lernen wie die Profis

Artikelserie zur Examensvorbereitung



[www.medi-learn.net](http://www.medi-learn.net)  
[www.medi-planer.de](http://www.medi-planer.de)

## Inhaltsverzeichnis

<b>Lernen wie die Profis.....</b>	<b>2</b>
Die Einleitung .....	2
Freie Tage, Planung des Tagesablaufs .....	3
Die Qual der Wahl: Auswahl und Arbeit mit Fachbüchern.....	4
MC-Fragen: Wo fange ich an, wo höre ich auf... und das Kreuz mit dem Kreuz.....	5
Scannen .....	7
Ein Schwätzchen mit dem Prüfer... Vorbereitung auf die mündliche Prüfung .....	9

## Der MEDI-LEARN Lernplaner (Die Einleitung)



Seit nunmehr 10 Jahren macht MEDI-LEARN bundesweit Hunderte von StudentInnen fit, die zahlreichen Hürden auf dem Weg durch das Medizinstudium mit Erfolg zu nehmen. Die in jahrelanger Arbeit an der Prüfungsfront gewonnenen Erfahrungen flossen gemeinsam mit Idee von Jens Plasger nun in das aktuellste Angebot MEDI-LEARNs ein, den sog. Lernplaner. Mit diesem interaktiven Tool ist der Grundstein für eine effektive Prüfungsvorbereitung gelegt, bei der Prüfungsrelevanz, individuelle Zeitkapazität und tatsächliche Lernleistung gleichermaßen Berücksichtigung finden.

### Das Prinzip

Zunächst wurden die prüfungsrelevanten Themengebiete unter den Aspekten IMPP-Relevanz, Schwierigkeit und Bedeutung für die mündliche Prüfung analysiert (Siehe auch „Topthemen der Prüfung“; „Empfohlene Lernzeiten“). In einem zweiten Schritt wurden den so klassifizierten Themengebieten Lernzeiten und Prioritäten zugeordnet.

Auf Grundlage der angegebenen Lernzeiten kann dann der Lernstoff gleichmäßig auf die Zeit bis zum Examen verteilt werden. Als Eckdaten für seinen persönlichen Lernplan braucht der User nur noch den Examenstermin und seine maximale tägliche Lernzeit festzulegen – et voilà.

### Flexibilität garantiert

Einer der großen Vorzüge des MEDI-LEARN Lernplaners ist es, dass der Student die Möglichkeit hat, seinen persönlichen Lernplan jederzeit zu aktualisieren. So können freie Tage zusätzlich eingefügt oder aber gestrichen werden.

Auch für den Fall, dass das geplante Lernpensum nicht geschafft wurde, hat der Lernplaner Vorsorge getroffen: Nach Angabe der nicht bewältigten Themen erfolgt eine Neuberechnung, bei der sie (je nach Prioritätsstufe) entweder gestrichen oder auf die noch verbleibende Zeit verteilt werden. Überschreitet der User die von ihm selbst festgelegte maximale tägliche Lernzeit, werden Themengebiete mit niedriger Priorität gestrichen, um die verbleibende Zeit bis zum Examen so effektiv wie möglich zu nutzen.

### Lernkontrolle

„Wie gut habe ich gelernt und wie gut liege ich in der Zeit...?“

Bei der individuellen Prüfungsvorbereitung fehlt üblicherweise diese für Motivation und Strategieplanung wichtige Rückmeldung. Auch hier bietet der Lernplaner ein klares Plus, denn mit diesem Programm kann jederzeit der eigene Leistungsstand mit dem der Kommilitonen verglichen werden. Dabei können die Leistungsvergleiche kapitel- und fächerweise, aber auch zwischen kompletten Examina gezogen werden.

Diese Lernkontrolle kann im System auch unabhängig vom Lernplaner aufgerufen und genutzt werden.

### Wichtige Überlegungen vor der Arbeit mit dem Lernplaner

Bevor Sie Ihre Arbeit mit dem Lernplaner beginnen, sollten Sie unsere Artikelserie "Lernen wie die Profis" einer genaueren Betrachtung unterziehen.

## Freie Tage, Planung des Tagesablaufs

### Trotz Prüfungsstress: Freie Tage sind wichtig...



Die Zeit erscheint knapp, daher wird aus Angst vor der enormen Stoffmenge kein einziger freier Tag eingeplant. Bedenken Sie jedoch, dass jeder Mensch gerade in intensiven Arbeitsphasen ein gewisses Maß an Erholungszeit benötigt. Bei einer langfristig angelegten Prüfungsvorbereitung sind Pausen als Energiequelle und als Zwischenmotivation unerlässlich und - so unglaublich das klingen mag - leistungssteigernd!

Die Erfahrung zeigt, dass ein Plan ohne eingeplante Pausen nie eingehalten wird: Jeder wird sich irgendwann seine unvermeidbare „Aus-Zeit“ nehmen, die allerdings, da man dabei ein schlechtes Gewissen hat, nur wenig Erholungswert hat.

Planen Sie daher freie Tage nach folgender Faustregel ein:  
 bis 6 Wochen vor dem Examen: 2 freie Tage pro Woche  
 bis 3 Wochen vor dem Examen: 1 freier Tag pro Woche

### Planung des Tagesablaufs



Bei der Planung des Tagesablaufs sollte feste Arbeitszeiten eingerichtet werden. Als realistischer Richtwert für ein konzentriertes Arbeiten kann eine Zeit von etwa sechs bis acht Stunden täglich angenommen werden. Wichtig ist dabei, dass ausreichend Pausen eingeplant werden. Sie sollten etwa stündlich eine Pause von 10 Minuten Dauer einlegen, außerdem sollte nach drei Stunden Lernzeit eine längere Pause gemacht werden.

Berücksichtigen Sie bei der Verteilung der Lerntätigkeiten auf die tägliche Arbeitszeit physiologische Einschränkungen: Maximal drei bis vier Stunden täglich können mit Lernen verbracht werden, da diese Tätigkeit viel Konzentration erfordert. Die übrige Zeit sollte für Lerntätigkeiten verwandt werden, die weniger beanspruchend sind, wie z.B. Fragenkreuzen.

Entsprechend sollte das Lernen in leistungsstarken Phasen (i.d. Regel am Vormittag und am späten Nachmittag) erfolgen, während das Kreuzen auch in Phasen möglich ist, in denen Sie bereits ein leichtes „Formtief“ verspüren. Planen Sie in den Abendstunden Zeit zum Üben für die mündliche Prüfung ein. Dabei könnte z.B. der Lernstoff des Vormittags vortragsweise rekapituliert werden.

## Die Qual der Wahl: Auswahl und Arbeit mit Fachbüchern

### Die Qual der Wahl: Auswahl und Arbeit mit Fachbüchern



Vor der Prüfung neigen Viele angesichts der zahllosen prüfungsrelevanten Fakten dazu, sich mit Bergen von dicken Büchern einzudecken.

Allerdings hat man, gerade wenn die zur Verfügung stehende Zeit knapp wird, kaum eine Chance diese Bücher zu bearbeiten. Packen Sie deshalb Ihre großen Lehrbücher in den Schrank und holen Sie diese erst nach dem Examen wieder zum Nachschlagen hervor. Zum Lernen besser geeignet sind kleine und überschaubare Bücher, die möglichst auf die besonderen Anforderungen des Gegenstandskataloges ausgerichtet sind. Gehen Sie zu Beginn Ihrer Arbeit an einem Fach in die Buchhandlung oder Bibliothek und wählen Sie ein für Sie geeignetes Buch aus (lesen Sie vielleicht auch ein Kapitel vor dem Kauf zur Probe!).

Wenn Sie Ihr Buch gefunden haben, bleiben Sie bei diesem Buch und vermeiden Sie möglichst einen Wechsel zu einem anderen Lehrbuch. Wenn Sie ihre Vorkenntnisse in einem Fach als sehr schlecht einschätzen und Sie mit den gängigen Lehrbüchern für die Examensvorbereitung noch nicht zurechtkommen, können zum Einstieg in ein Fach Lehrbücher für Krankenpflegeberufe hilfreich sein.

### Einfach (!) Lesen...



Der größte Teil des Wissenserwerbs im Vorfeld einer Prüfung erfolgt durch die Lektüre von Texten. Aus Zeitgründen können die ausgewählten Bücher nicht zwei- oder dreimal gelesen werden. Um im ersten Durchgang bereits alle wesentlichen Informationen zu beziehen, ist eine geeignete Lesetechnik eine wertvolle Hilfe. Die sog. **5-Schritt-Methode** orientiert sich an der Funktionsweise unseres Gedächtnisses, wonach am besten gelernt und behalten wird, was in einen Zusammenhang eingeordnet oder mit bereits vorhandenen Vorkenntnissen verknüpft werden kann. Die Faustregel beim Lernen lautet daher generell: „Skelett vor Detail“ oder Allgemeinwissen vor Detailwissen. In Anlehnung daran umfaßt die 5-Schritt-Methode verschiedene Lesestufen:

#### 1. Überblick gewinnen

Lesen Sie zunächst Inhaltsverzeichnis, Kapitelüberschriften und -untertitel. Auf diese Weise wird die logische Struktur des Stoffes erkennbar.

#### 2. Zusammenfassungen lesen

Lesen Sie anschließend nur die Zusammenfassungen am Anfang oder Ende eines Kapitels. Dadurch wird der Gesamtzusammenhang des Themas deutlich und Details können später besser eingeordnet und behalten werden.

#### 3. Fragen stellen

Notieren Sie sich Fragen an den Text! (Zur Not verwandeln Sie die Überschriften in Fragen). Dieser Schritt ermöglicht ein bewußtes selektives Lesen auch fremder Themen unter dem Aspekt wichtig/unwichtig.

## MC-Fragen: Wo fange ich an, wo höre ich auf... und das Kreuz mit dem Kreuz

### 4. Lesen

Beginnen Sie jetzt erst mit der eigentlichen Lektüre.

### 5. Rekapitulieren

Zur Festigung des aus dem Text Gelernten ist eine Wiederholung nötig. Beantworten Sie deshalb (mündlich oder schriftlich) die Fragen, die Sie sich im 3. Leseschritt gestellt haben oder versuchen Sie eine mündliche Zusammenfassung des gelesenen Kapitels.

## Die Arbeit mit MC-Fragen: Wo fange ich an, wo höre ich auf...



Bei knapper Lernzeit ist es kaum zu schaffen, alle Fragen der Schwarzen und Gelben Reihen vollständig durchzukreuzen. Vielfach werden daher aus Zeitnot einzelne Kapitel oder gar ganze Fächer weggelassen. Günstiger ist es jedoch, statt einen kompletten Abschnitt nicht zu bearbeiten, von jedem Abschnitt nur einige Fragen zu kreuzen.

Sie können z.B. jede zweite oder jede dritte Frage in der Schwarzen Reihe bearbeiten oder sich alternativ auch auf die Fragen neueren Datums beschränken. Sie sollten nicht ausschließlich Gelbe Reihen kreuzen, weil Sie sich sonst die zu einem Thema gehörenden Fakten nicht im Zusammenhang merken können.

Verwenden Sie statt dessen eine halbwegs aktuelle Schwarze Reihe (nicht älter als ein bis zwei Jahre) und ergänzen Sie nur die Examina, die durch die Schwarze Reihe nicht abgedeckt sind, durch Gelbe Reihen. Die letzten vier Gelben Reihen sollten jedoch auf jeden Fall gekreuzt werden.

## Was, wann, wie und wie viel: Das Kreuz mit dem Kreuz...



Wenn Sie ein Kapitel aus einem Buch gelesen haben, sollten die entsprechenden Fragen in der Schwarzen Reihe einen Tag später bearbeitet werden. Wenn Sie z.B. montags die Biochemie des Muskelgewebes aus dem Buch gelesen haben, sollte dieses Kapitel erst am Dienstag gekreuzt werden. Nachdem Sie anhand der Fragen gesehen haben welche Schwerpunkte das IMPP setzt, sollten Sie diese Schwerpunkte vertiefen. Es ist wichtig, dass Sie sich bei dem was Sie Lernen eng an den Altfragen orientieren. Sie sollten daher auch nicht frustriert sein, wenn Sie zunächst gar nicht so viele „Punkte holen“. Wichtig ist, dass Sie erst in Kenntnis der IMPP-Schwerpunkte, die sie durch die Bearbeitung der Altfragen erfahren, die Themengebiete vertiefen.

Die vorherige Lektüre eines Kurzlehrbuches dient also nicht der Vollständigen Erfassung des Lernstoffes, sonder soll zum Verständnis der Systematik des Faches beitragen. Sie sollten in diesem Arbeitsschritt also noch nicht den Anspruch haben anschließend möglichst viele Fragen in der schwarzen Reihe richtig zu beantworten. Sollten Sie diese Vorkenntnisse schon aus Ihrem Studium mitbringen, so kann auch auf die vorherige Lektüre

## MC-Fragen: Wo fange ich an, wo höre ich auf... und das Kreuz mit dem Kreuz

der Themen verzichtet werden und gleich mit der Bearbeitung der Schwarzen Reihe begonnen werden, damit sich die Lerninhalte eng an den inhaltlichen Forderungen der Fragen orientieren.



Die Fragen der Gelben Reihe (Examensbände) werden sinnvollerweise erst dann gekreuzt, wenn ein Fach beim Lernen bereits vollständig abgeschlossen ist. Die Abschnitte Biochemie der Gelben Reihe werden also bearbeitet, nachdem Sie zuvor das Lehrbuch und die Schwarze Reihe bearbeitet haben.

Sie können die Gelbe Reihe entweder in den Abendstunden kreuzen, nachdem Sie tagsüber bereits mit einem anderen Fach begonnen haben, oder Sie heben sich die Gelbe Reihe für die Wiederholungszeit auf. Beim Kreuzen der Schwarzen und Gelben Reihen sollte Sie zunächst zehn Fragen am Stück bearbeiten und dann erst die Lösungen und die Kommentare nachsehen. Sind Sie damit fertig, geht es an die nächsten zehn Fragen. Es ist sehr zeitraubend und für Ihr Gedächtnis belastend, wenn Sie alle Kommentare nachlesen. Deshalb sollten Sie nur dann den Kommentar nachlesen, wenn Sie bei einer Frage nicht wissen, warum die gesuchte Lösung richtig ist. Wenn Sie wissen, warum diese Lösung zutrifft und Ihnen sind lediglich einige Falschantworten nicht klar, brauchen Sie den Kommentar nicht zu bearbeiten. Falschantworten sind bei fast allen Fragen unnötiger Ballast! Es ist auch nicht sinnvoll, einen Kommentar vollständig zu lesen. Meistens genügt es, wenn Sie sich lediglich auf den Teil konzentrieren, der die gesuchte Lösung erläutert.

Ziel bei der Bearbeitung der Fragen sollten 40 - 60 Fragen pro Stunde einschließlich Kommentar sein.

Erfahrungsgemäß wird dieses Ziel von den meisten Studenten nicht gleich zu Beginn der Lernzeit erreicht. Stellen Sie sich eine Uhr auf den Schreibtisch und versuchen Sie zu ermitteln, wie viele Fragen Sie in etwa pro Stunde schaffen. Liegen Sie z.B. noch bei 20 Fragen, versuchen Sie, das Pensum allmählich Tag für Tag zu steigern bis Sie ein Pensum von 40 Fragen pro Stunde erreichen.

Sollten Sie deutlich mehr als 60 Fragen pro Stunde schaffen, sind Sie zu schnell und arbeiten zu flüchtig. Drosseln Sie in diesem Fall Ihr Tempo! Vermeiden Sie bitte, zur Wiederholung die Fragen noch einmal zu kreuzen, die Sie im ersten Durchgang falsch gemacht haben. Sie prägen sich nämlich auf diese Weise nur die besonders schwierigen Fakten ein und vernachlässigen die Wiederholung punkteträchtiger, wichtiger Fragen. Außerdem werden Sie in der Prüfung noch genau erinnern, dass Sie sich mit dieser Frage öfter beschäftigt haben, können aber wieder nicht erinnern, was denn nun eigentlich die richtige Lösung war.

## Scannen

### Scannen



MEDI-LEARN hat bei der Analyse der Altfragen festgestellt, dass sich Prüfungsinhalte in hohem Maß wiederholen und lediglich durch Umformulierungen der Fragen anders verpackt werden. Das Scannen ist eine sehr bewährte Methode, diese Prüfungsschwerpunkte zu erkennen zu erkennen. Verwenden Sie hierzu einen Textmarker bei der Wiederholung von Fragen. Im Fragentext markieren Sie das Stichwort, um das es in der Frage geht, außerdem die dazugehörigen Richtigaussagen.

Beispiel (richtige Lösung D):

Eine gesteigerte **Reninfreisetzung** erfolgt bei

- (A) verstärkter Erregung der Vorhofrezeptoren
- (B) verstärkter Erregung der arteriellen Pressorezeptoren
- (C) Hypernatriämie
- (D) **Stimulierung renaler  $\beta$ -Adrenozeptoren**
- (E) Hypokaliämie

Bei den Trifft-nicht-zu-Fragen könnten Sie entweder mit einer anderen Farbe die gesuchte Falschlösung und/oder mit Gelb die richtigen Aussagen markieren.

Beispiel (richtige Lösung B):

Welches Hormon wird nicht in der **Nebennierenrinde** gebildet?

- (A) **Cortisol**
- (B) **Corticotropin**
- (C) **Aldosteron**
- (D) **Progesteron**
- (E) **Corticosteron**



Bei den Aussagenkombinationen werden die jeweils zutreffenden Aussagen mit gelbem Textmarker markiert. Dieser Fragentyp kommt in der Prüfung zwar nicht mehr vor, aber Inhalte aus solchen Altwerden werden gerne in „Trifft zu -“ oder „Trifft nicht zu Fragen“ übernommen.

Beispiel (richtige Lösung E):

Atriopeptin (ANF) führt zu einer

- (1) erhöhten Plasma-Renin-Aktivität
- (2) erhöhten Konzentration an Plasma-Aldosteron
- (3) Erhöhung des Plasmavolumens
- (4) erhöhten cGMP-Konzentration in Zielzellen
- (5) Steigerung der renalen Na<sup>+</sup>-Ausscheidung

- (A) nur 5 ist richtig
- (B) nur 1 und 2 sind richtig
- (C) nur 2 und 4 sind richtig
- (D) nur 3 und 5 sind richtig
- (E) nur 4 und 5 sind richtig

Sie verschaffen sich auf diese Weise sehr rasch einen Überblick über die IMPP-relevanten Fakten. Wird die Vorbereitungszeit sehr knapp, kann man sich darauf beschränken, die Schwarze Reihe nur mit dem Textmarker zu bearbeiten und die so eraknnten Schwerpunkte vertiefen.

## Ein Schwätzchen mit dem Prüfer... Vorbereitung auf die mündliche Prüfung

### Ein Schwätzchen mit dem Prüfer... Vorbereitung auf die mündliche Prüfung



Prinzipiell sind die Inhalte der schriftlichen und mündlichen Examensprüfung deckungsgleich. Allerdings haben manche Prüfer bestimmte „Lieblingsthemen“, die vom allgemeinen Prüfungskatalog abweichen. Sobald der Termin für die mündliche Prüfung und die Namen der Prüfer bekannt sind, sollten Sie sich deshalb anhand von Prüfungsprotokollen vergangener Jahrgänge darüber informieren, welche Art von Fragen (offene oder detaillierte) und welche Themen für Ihre Prüfer typisch sind.

Bis dahin empfiehlt es sich, die Präsentation von Basiswissen in der mündlichen Prüfung zu üben. Denn obwohl es an jeder Universität eine lange Tradition von Horrorberichten gibt, die Prüfungsgespräche nicht selten in die Nähe von Facharztprüfungen rücken, bewegt sich der überwiegende Teil der Prüfungen in fachlich überschaubaren Bahnen. Die Erfahrung zeigt, dass solide Grundlagenkenntnisse i.d. Regel ein Bestehen sicherstellen, wobei das Ausmaß der Detailkenntnisse letztendlich die Prüflinge nach Noten differenziert.

Zur Vorbereitung auf das Prüfungsgespräch sollten Sie täglich zwei kurze Referate halten, die Sie entweder für sich allein oder (noch besser) vor Ihrer Arbeitsgruppe halten. Der Vorteil einer Arbeitsgruppe liegt darin, dass Sie eine unmittelbare Rückmeldung über Ihren Vortrag in fachlicher und sprachlicher Hinsicht erhalten. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie den Stoff laut referieren. Suchen Sie sich zunächst zwei wichtige Themen aus dem Stoffgebiet des jeweiligen Lerntages aus.

Nehmen Sie sich dann ca. 20 Min. Zeit und fertigen Sie eine Liste mit max. 25 Stichworten an, die für die Erläuterung des betreffenden Themas zentral sind. (Schlagen Sie bei der Zusammenstellung der Stichwörter nicht noch einmal im Buch nach! Dies würde zu viel Zeit in Anspruch nehmen und darüber hinaus eine realistische Einschätzung Ihres Wissensstandes unmöglich machen.) Versuchen Sie in einem zweiten Schritt, die Stichwörter durch Numerierung in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen, so dass Sie in Ihrem Vortrag vom Allgemeinen zum Speziellen voranschreiten. Anschließend halten Sie den Vortrag anhand der Stichwortliste und erläutern die einzelnen Punkte ausführlich. Wenn Sie während des Vortrags feststellen, dass Ihnen wichtige Informationen entfallen sind, können Sie diese anschließend im Buch noch einmal nachschlagen.

Bereiten Sie sich in einer Arbeitsgruppe vor, bitten Sie Ihre Kommilitonen, sich während Ihres Vortrags (ähnlich wie der Prüfer) mit Fragen einzuschalten, wenn Ihre Darstellung fachlich fehlerhaft oder unstrukturiert (ohne roten Faden) ist, oder wenn Sie durch überlange Pausen signalisieren, dass Sie bei dem Thema „hängen“. Auf diese Weise gewinnen Sie zunehmend Routine in der Prüfungssituation und erhalten darüber hinaus wertvolle Informationen über noch vorhandene sprachliche oder fachliche Schwachstellen.

## ***Ein Schwätzchen mit dem Prüfer... Vorbereitung auf die mündliche Prüfung***

Versuchen Sie außerdem die folgenden „**Faustregeln**“ für das Prüfungsgespräch zu beherzigen:

- suchen Sie den Blickkontakt zu Ihrem Gesprächspartner (Prüfer)
- sprechen Sie laut und deutlich
- bemühen Sie sich um ein gemäßigtes Sprechtempo
- formulieren Sie kurze Sätze
- strukturieren Sie Ihre Antwort immer vom Allgemeinen zum Speziellen
- antworten Sie immer in ganzen Sätzen (selbst richtige Stichwort- od. Ein-Wort-Antworten wirken oft geraten und fallen nicht positiv ins Gewicht)
- verwenden Sie nur solche Fachtermini, die Sie auch erläutern können (Achtung, auf korrekte Aussprache achten!!)
- versuchen Sie auch bei lückenhaften Kenntnissen eine Antwort (notfalls erbitten Sie eine „Starthilfe“ vom Prüfer)

sollten keinerlei Fachkenntnisse vorhanden sein, „passen“ Sie, um weitere Prüferfragen zum betreffenden Thema zu vermeiden („Tut mir leid, da bin ich im Augenblick überfragt...“).