

ENDSPURTEN MIT AMBOSS

# M1 SPRINT

SKRIPT-KOMBI

# Liebe Medizinstudierende!

## Willkommen bei AMBOSS!

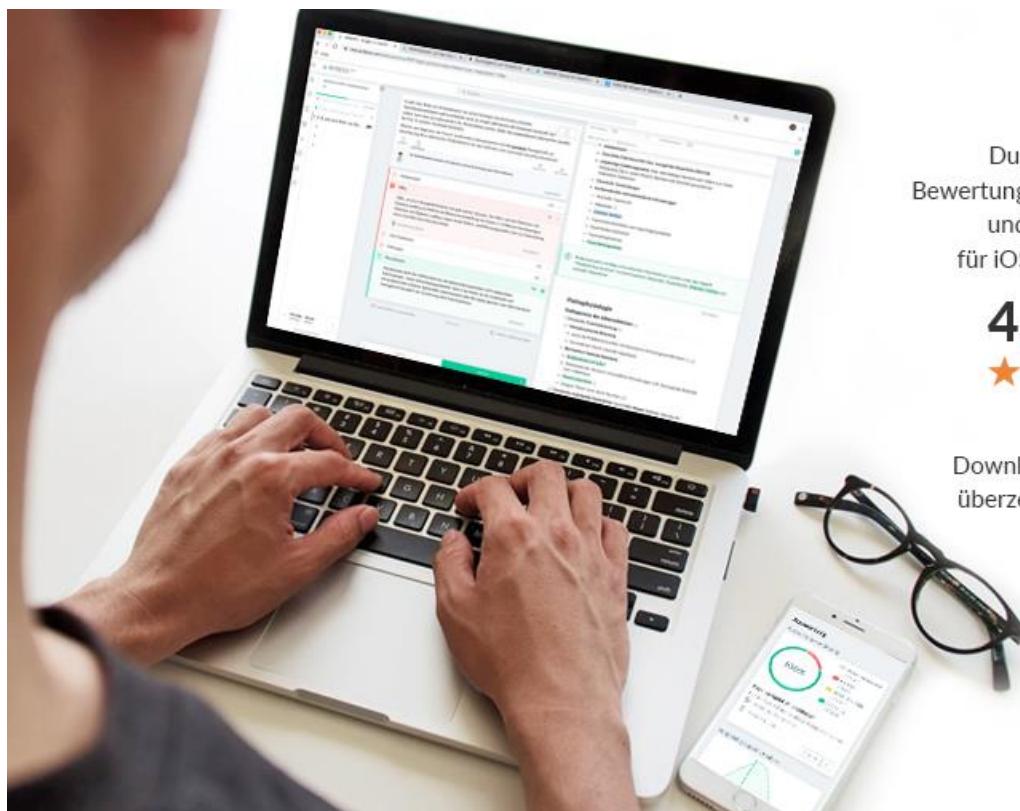
AMBOSS ist DAS Nachschlagewerk und Lernprogramm für Medizinstudierende und Ärzt:innen.

In diesem Dokument findest du den M1-Sprint-Lernplan in ausdruckbarer Form und siehst die Kapitelzusammenstellung der einzelnen Lernpakete. Zudem haben wir dir unsere Planungsvorlage bereitgestellt – eine Ergänzung, mit der du den Lernplan ganz auf deine eigenen Bedürfnisse abstimmen und deine Lernfortschritte protokollieren kannst. In AMBOSS kannst du im Bereich "Lernpläne" ganz bequem das jeweilige Lernpaket anklicken und loslegen!

Die AMBOSS-Bibliothek und den Kreuzbereich gibt es auch offline als App, sodass du sogar ohne Netz auf deinem Smartphone oder Tablet lernen und kreuzen kannst. Der M1-Sprint-Lernplan kann zur Vorbereitung auf das Physikum wie auch zum semesterbegleitenden Lernen verwendet werden. Für mehr Informationen schau gerne in unser Kapitel: [Handbuch – M1-Sprint-Lernplan](#) (Endspuren mit AMBOSS).

Dann wünschen wir dir viel Spaß und Erfolg – und lass dich trotz des großen Lernpensums nicht unterkriegen, du schaffst das!

Alle weiteren Infos unter: [www.amboss.com/de](http://www.amboss.com/de)



Durchschnittliche  
Bewertung der **Kreuzen-**  
und **Wissen Apps**  
für iOS und Android.

**4,8** von 5  
★★★★★

Download jetzt und  
überzeug dich selbst

LERNPAKET	NR.	KAPITELAUSWAHL	KREUZPLAN
Fach			
<b>Lernpaket 1</b> Anatomie 1.1 Allgemeine Anatomie und Embryologie	1 2 3 4 5 6 7 8	Allgemeine Anatomie Grundlagen der Embryologie Von der Befruchtung zur Implantation Embryonalentwicklung Plazenta, Nabelschnur und Amnion Physiologische Aspekte prä- und postnatal Übersicht der Kopf- und Halsregion Einführung in die Neuroanatomie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 2</b> Anatomie 1.2 Obere Extremität	1 2 3 4 5 6	Allgemeine Anatomie Schulter und Schultergürtel Oberarm und Ellenbogen Unterarm Hand Leitungsbahnen der oberen Extremität	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 3</b> Anatomie 1.3 Untere Extremität	1 2 3 4 5 6	Allgemeine Anatomie Becken und Hüfte Oberschenkel und Knie Unterschenkel Sprunggelenke und Fuß Leitungsbahnen der unteren Extremität	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 4</b> Anatomie 1.4 Leibeswand	1 2 3 4 5 6 7 8	Nacken und Rücken Wirbelsäule Brustwand Brusthöhle Mamma Bauchwand Becken und Hüfte Beckenhöhle	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 5</b> Anatomie 2.5 Brustsitus	1 2 3 4 5 6	Brusthöhle Lymphatisches System Ösophagus Aufbau des Herzens Atemwege und Lunge Atemmechanik	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

<b>Lernpaket 6</b> Anatomie 2.6  Bauchsitus	1	Bauchhöhle	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Übersicht des Verdauungssystems	
	3	Magen	
	4	Dünndarm	
	5	Caecum und Colon	
	6	Rektum und Analkanal	
	7	Leber	
	8	Gallenblase und Galle	
	9	Pankreas	
	10	Milz	
<b>Lernpaket 7</b> Anatomie 2.7  Beckensitus	1	Niere	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Nebenniere	
	3	Harnleiter	
	4	Harnblase	
	5	Harnröhre	
	6	Prostata, Bläschendrüse und Cowper-Drüse	
	7	Hoden	
	8	Nebenhoden, Samenleiter und Samenstrang	
	9	Geschlechtsentwicklung	
<b>Lernpaket 8</b> Anatomie 2.8  Geschlechtsorgane, Leitungsbahnen und Nervensystem der Bauch- und Beckenorgane	1	Penis, Erektion und Ejakulation	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Ovar	
	3	Tuba uterina	
	4	Uterus	
	5	Vagina und Vulva	
	6	Mamma	
	7	Geschlechtsentwicklung	
	8	Brusthöhle	
	9	Lymphatisches System	
	10	Bauchhöhle	
	11	Leitungsbahnen des Bauchraums	
	12	Übersicht des Verdauungssystems	
<b>Lernpaket 9</b> Anatomie 3.9  Kopf und Hals: Schädel	1	Übersicht der Kopf- und Halsregion	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Muskulatur von Kopf und Hals	
	3	Schädel	
	4	Auge und Orbita	
<b>Lernpaket 10</b> Anatomie 3.10  Kopf und Hals: Mund und Rachen	1	Übersicht der Kopf- und Halsregion	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Hirnnerven	
	3	Nase und Nasennebenhöhlen	
	4	Mundhöhle	
	5	Zunge	
	6	Zähne	
	7	Speicheldrüsen	
	8	Pharynx	
	9	Kehlkopf, Sprechen und Sprache	
	10	Schilddrüse	
	11	Nebenschilddrüsen	

<b>Lernpaket 11</b> Anatomie 3.11  Zentrales Nervensystem + Faserverbindungen	1	Einführung in die Neuroanatomie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Nervengewebe, Synapsen und Transmitter	
	3	Hirnnerven	
	4	Großhirn	
	5	Zwischenhirn	
	6	Hypophyse	
	7	Kleinhirn	
	8	Hirnstamm	
	9	Limbisches System und Gedächtnis	
	10	Rückenmark	
	11	Spinale Leitungsbahnen und Reflexe	
	12	Taktiles System	
<b>Lernpaket 12</b> Anatomie 3.12  Sinnesorgane + ZNS	1	Meningen, Liquorräume und Blut-Hirn-Schranke	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Gefäßversorgung des Gehirns	
	3	Auge und Orbita	
	4	Visuelles System	
	5	Olfaktorisches und gustatorisches System	
	6	Ohr	
	7	Auditives System	
	8	Vestibuläres System	
	9	Taktiles System	
	10	Nozizeptives System	
	11	Spinale Leitungsbahnen und Reflexe	
<b>Lernpaket 13</b> Histologie 1.1  Gewebelehre und Zytologie	1	Allgemeine Histologie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Bindegewebe	
	3	Fettgewebe	
	4	Knorpelgewebe	
	5	Knochengewebe	
	6	Muskelgewebe	
	7	Skelettmuskulatur	
	8	Aufbau des Herzens	
	9	Glatte Muskulatur	
	10	Nervengewebe, Synapsen und Transmitter	
	11	Zellzyklus und Tumorentstehung	
<b>Lernpaket 14</b> Histologie 1.2  Atmungs- und Verdauungssystem, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem und Blut	1	Blut und Blutzellen	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Erythrozyten	
	3	Knochenmark und Blutbildung	
	4	Blutstillung und Blutgerinnung	
	5	Lymphatisches System	
	6	Lymphknoten	
	7	Milz	
	8	Mucosa-assoziiertes lymphatisches Gewebe	
	9	Unspezifisches Immunsystem	
	10	Spezifisches Immunsystem	
	11	Aufbau des Herzens	
	12	Aufbau und Funktion der Blutgefäße	
	13	Atemwege und Lunge	
	14	Übersicht des Verdauungssystems	

	15 Mundhöhle 16 Speicheldrüsen 17 Zähne 18 Nase und Nasennebenhöhlen 19 Pharynx 20 Ösophagus 21 Magen 22 Dünndarm 23 Caecum und Colon 24 Rektum und Analkanal 25 Leber 26 Galle und Gallenblase 27 Pankreas	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 15</b> Histologie 1.3  Harnsystem, Nervensystem, Sinnesorgane, Hormonsystem, Geschlechtsorgane + Haut	1 Niere 2 Harnblase 3 Harnleiter 4 Harnröhre 5 Großhirn 6 Meningen, Liquorräume und Blut-Hirn-Schranke 7 Kleinhirn 8 Rückenmark 9 Auge und Orbita 10 Visuelles System 11 Ohr 12 Hypophyse 13 Nebenniere 14 Sexualhormone 15 Ovar 16 Tuba uterina 17 Uterus 18 Vagina und Vulva 19 Mamma 20 Prostata, Bläschendrüse und Cowper-Drüse 21 Hoden 22 Nebenhoden, Samenleiter und Samenstrang 23 Penis, Erektion und Ejakulation 24 Haut und Hautanhangsgebilde	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 16</b> Biologie 1.1  Zelle und Zellmembran, Basalmembran, Makromoleküle	1 Die Zelle 2 Allgemeine Histologie 3 Stofftransport 4 Übersicht Ernährung 5 Aufbau von DNA und RNA	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

<b>Lernpaket 17</b> Biologie 1.2  Zellteilung und -tod (Mitose, Meiose, Apoptose, Nekrose), Zellkommunikation und Genetik	1	Zellzyklus und Tumorentstehung	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Signaltransduktion	
	3	Humangenetik (Vorklinik)	
	4	Grundlagen der Embryologie	
	5	Geschlechtsentwicklung	
<b>Lernpaket 18</b> Biologie 1.3  Mikrobiologie	1	Grundlagen der Mikrobiologie und Virologie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Bakterien	
<b>Lernpaket 19</b> Chemie 1.1  Grundlagen der Chemie - Reaktionen, Gleichgewicht und Bindung	1	Aufbau der Materie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Thermodynamik	
	3	Chemische Reaktionen	
	4	Redoxchemie	
	5	Säure-Basen-Haushalt	
	6	Stofftransport	
<b>Lernpaket 20</b> Chemie 1.2  Organische Chemie - Grundlagen	1	Aufbau der Materie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Grundlagen der organischen Chemie	
<b>Lernpaket 21</b> Chemie 1.3  Stoffklassen der organischen Chemie und Naturstoffe	1	Grundlagen der organischen Chemie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Kohlenhydrate	
	3	Aminosäuren und Proteine	
	4	Fettsäuren und Triacylglycerine	
	5	Aufbau von DNA und RNA	
<b>Lernpaket 22</b> Biochemie 1.1  Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Glykogenstoffwechsel, Citratzyklus	1	Kohlenhydrate	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Abbau und Synthese der Glucose	
	3	Glykogenstoffwechsel	
	4	Citratzyklus	
<b>Lernpaket 23</b> Biochemie 1.2  Atmungskette, Lipidstoffwechsel	1	Atmungskette	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Lipide	
	3	Fettsäuren und Triacylglycerine	
	4	Cholesterin	
<b>Lernpaket 24</b> Biochemie 1.3  Cholesterin, Lipoproteine, Proteinstoffwechsel	1	Lipide	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Cholesterin	
	3	Aminosäuren und Proteine	
	4	Aminosäurestoffwechsel	
	5	Biochemische Labormethoden	
<b>Lernpaket 25</b> Biochemie 2.4  Enzyme, Enzymkinetik	1	Enzyme und Biokatalyse	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

<b>Lernpaket 26</b> Biochemie 2.5  Verdauung und Resorption der Nahrungsbestandteile, Vitamine und Spurenelemente	1	Übersicht Ernährung	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Übersicht des Verdauungssystems	
	3	Kohlenhydrate	
	4	Aminosäuren und Proteine	
	5	Lipide	
	6	Fettsäuren und Triacylglycerine	
	7	Cholesterin	
	8	Energie- und Wärmehaushalt	
	9	Vitamine	
	10	Mineralstoffe	
<b>Lernpaket 27</b> Biochemie 2.6  Hormone	1	Allgemeine Hormoneigenschaften	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Hypophyse	
	3	Schilddrüse	
	4	Nebenschilddrüsen	
	5	Vitamine	
	6	Nebenniere	
	7	Sexualhormone	
	8	Übersicht des Verdauungssystems	
	9	Pankreas Hormone	
	10	Gewebshormone	
<b>Lernpaket 28</b> Biochemie 2.7  Organstoffwechsel	1	Leber	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Gallenblase und Galle	
	3	Niere	
	4	Wasser- und Elektrolythaushalt	
	5	Muskelgewebe	
	6	Bindegewebe	
	7	Fettgewebe	
	8	Einführung in die Neuroanatomie	
	9	Nervengewebe, Synapsen und Transmitter	
<b>Lernpaket 29</b> Biochemie 3.8  Blut	1	Blut und Blutzellen	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Erythrozyten	
	3	Hämoglobin	
	4	Gastransport im Blut	
	5	Blutstillung und Blutgerinnung	
<b>Lernpaket 30</b> Biochemie 3.9  Immunsystem	1	Einführung in die Immunologie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Unspezifisches Immunsystem	
	3	Spezifisches Immunsystem	
<b>Lernpaket 31</b> Biochemie 3.10  Molekularbiologie	1	Aufbau von DNA und RNA	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Replikation und Reparaturmechanismen der DNA	
	3	Humangenetik (Vorklinik)	
	4	Purine und Pyrimidine	
	5	Genexpression und Transkription	
<b>Lernpaket 32</b> Biochemie 3.11  Molekular- und Zellbiologie	1	Translation und Proteinbiosynthese	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Die Zelle	
	3	Zellzyklus und Tumorentstehung	
	4	Biochemische Labormethoden	

<b>Lernpaket 33</b> Physik 1.1  Berechnung von Flächen und Volumina, Einheiten und Fehlerrechnung, Mechanik starrer Körper	1 Grundlagen des Rechnens 2 Grundlagen der Mechanik	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 34</b> Physik 1.2  Mechanik deformierbarer und ausgedehnter Körper, Anwendung der Mechanik, Thermodynamik, Stofftransport	1 Grundlagen der Mechanik 2 Grundlagen des Kreislaufes 3 Aufbau und Funktion der Blutgefäße 4 Atemmechanik 5 Chemische Reaktionen 6 Thermodynamik 7 Gastransport im Blut 8 Stofftransport	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 35</b> Physik 1.3  Wellen und Schwingungslehre, Elektrizität und (Elektro-)magnetismus	1 Grundlagen der Mechanik 2 Akustik 3 Optik und optische Geräte 4 Elektrizitätslehre	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 36</b> Physik 1.4  Ionisierende Strahlung und Optik	1 Ionisierende Strahlung 2 Optik und optische Geräte	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 37</b> Physiologie 1.1  Zellphysiologie und -erregung, Blut, Immunologie	1 Stofftransport 2 Ruhe- und Aktionspotential 3 Blut und Blutzellen 4 Erythrozyten 5 Blutstillung und Blutgerinnung 6 Spezifisches Immunsystem 7 Unspezifisches Immunsystem	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 38</b> Physiologie 1.2  Physiologie des Herzens	1 Aufbau des Herzens 2 Herzerregung 3 Herzmechanik	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 39</b> Physiologie 1.3  Physiologie des Kreislaufsystems	1 Grundlagen des Kreislaufes 2 Herzmechanik 3 Aufbau und Funktion der Blutgefäße 4 Kreislaufregulation 5 Physiologische Aspekte prä- und postnatal	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

<b>Lernpaket 40</b> Physiologie 1.4  Physiologie der Atmung, Arbeits- und Leistungsphysiologie	1 Atemwege und Lunge 2 Atemmechanik 3 Gastransport im Blut 4 Säure-Basen-Haushalt 5 Leistungsphysiologie und Altern	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 41</b> Physiologie 2.5  Ernährung und Verdauung, Erbrechen	1 Übersicht Ernährung 2 Kohlenhydrate 3 Aminosäuren und Proteine 4 Lipide 5 Mineralstoffe 6 Vitamine 7 Übersicht des Verdauungssystems 8 Speicheldrüsen 9 Magen 10 Ösophagus 11 Pankreas 12 Gallenblase und Galle 13 Caecum und Colon 14 Rektum und Analkanal 15 Hirnstamm	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 42</b> Physiologie 2.6  Physiologie der Niere, Wasser- und Elektrolythaushalt + Energie- und Wärmehaushalt	1 Übersicht Ernährung 2 Energie- und Wärmehaushalt 3 Niere 4 Nierendurchblutung und glomeruläre Filtration 5 Tubuläre Transportprozesse 6 Wasser- und Elektrolythaushalt 7 Säure-Basen-Haushalt	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 43</b> Physiologie 2.7  Hormone, Sexualität und Physiologie der Reproduktion	1 Allgemeine Hormoneigenschaften 2 Hypophyse 3 Schilddrüse 4 Nebenschilddrüsen 5 Nebenniere 6 Pankreas Hormone 7 Sexualhormone 8 Geschlechtsentwicklung 9 Sexualität und Sexualmedizin 10 Penis, Erektion und Ejakulation 11 Ovar 12 Hoden 13 Von der Befruchtung zur Implantation 14 Physiologische Aspekte prä- und postnatal	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

<b>Lernpaket 44</b> Physiologie 3.8  Vegetatives Nervensystem, Erregungsbildung und Leitung + Muskulatur	1 Nervengewebe, Synapsen und Transmitter 2 Vegetatives Nervensystem 3 Ruhe- und Aktionspotential 4 Muskelgewebe 5 Skelettmuskulatur 6 Glatte Muskulatur 7 Grundlagen der Sensorik	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 45</b> Physiologie 3.9  Motorische Bahnen, Somatoviszerale Sensibilität, Visuelles System	1 Rückenmark 2 Spinale Leitungsbahnen und Reflexe 3 Taktiles System 4 Nozizeptives System 5 Großhirn 6 Kleinhirn 7 Hirnstamm 8 Visuelles System	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 46</b> Physiologie 3.10  Auditorisches System, Gleichgewichts-, Geruchs- und Geschmackssinn, Leistungen des ZNS + Stimme und Sprache + Hunger und Durstgefühl	1 Ohr 2 Akustik 3 Auditives System 4 Vestibuläres System 5 Kehlkopf, Sprechen und Sprache 6 Olfaktorisches und gustatorisches System 7 Nervengewebe, Synapsen und Transmitter 8 Großhirn 9 Limbisches System und Gedächtnis 10 Neurophysiologische Untersuchungen und Schlaf 11 Übersicht Ernährung	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 47</b> Psychologie/ Soziologie 1.1  Theoretische und Methodische Grundlagen der Psychologie, Gesundheit und Krankheit	1 Medizinische Statistik und Testtheorie 2 Grundlagen wissenschaftlicher Studien 3 Gesundheit und Krankheit 4 Arzt-Patient-Beziehung 5 Stressmodelle 6 Verhaltens- und psychodynamische Modelle 7 Neurophysiologische Untersuchungen und Schlaf	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 48</b> Psychologie/ Soziologie 1.2  Theoretische Grundlagen der Psychologie, Meilensteine der Entwicklung, Soziologie	1 Lernen, Kognition und Entwicklung 2 Emotion und Motivation 3 Persönlichkeit und Verhaltensstile 4 Physiologische Aspekte prä- und postnatal 5 Grundlagen der Demographie und Soziologie	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>Lernpaket 49</b> Psychologie/ Soziologie 1.3  Ärztliches Handeln	1 Arzt-Patient-Beziehung 2 Untersuchung und Gespräch 3 Persönlichkeit und Verhaltensstile 4 Ärztliche Urteilsbildung und Entscheidung 5 Medizinische Statistik und Testtheorie 6 Psychotherapeutische Verfahren (Vorklinik) 7 Umgang mit dem Sterben 8 Sexualität und Sexualmedizin	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensetzung ist in AMBOSS voreingestellt.

<b>Lernpaket 50</b> Psychologie/ Soziologie 1.4 Gesundheitssystem, Prävention	1      Patientenversorgung und Gesundheitssystem 2      Prävention und Gesundheitsförderung	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
<b>1. Generalprobe</b>	Tag 1 (Die Generalproben sind in AMBOSS in den Fragensessions automatisch ausgespart)	Vorletztes Examen
<b>1. Generalprobe</b>	Tag 2	Vorletztes Examen
<b>2. Generalprobe</b>	Tag 1	Letztes Examen
<b>2. Generalprobe</b>	Tag 2	Letztes Examen

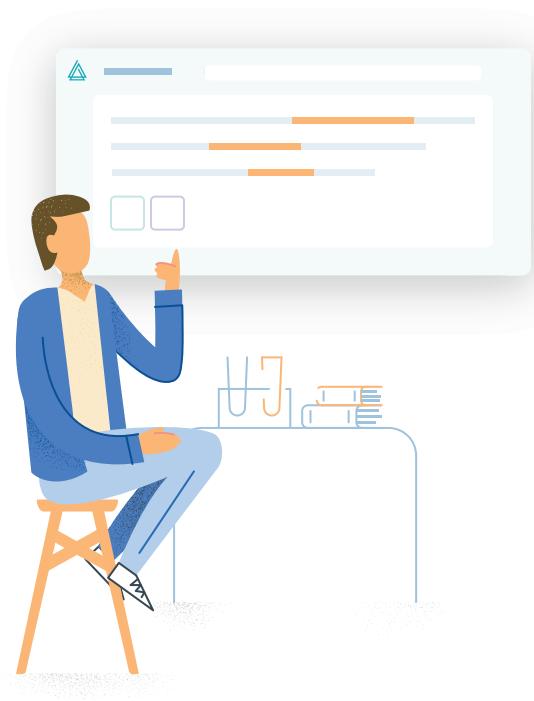
ENDSPURTEN MIT AMBOSS

# Planungsvorlage

**M1 SPRINT**

## Willkommen bei AMBOSS!

Diese Planungsvorlage ist eine Ergänzung zum M1-Sprint-Lernplan, mit der du den Lernplan ganz auf deine eigenen Bedürfnisse abstimmen und deinen Lernfortschritt protokollieren kannst. Die Vorlage unterstützt dich dabei, den Überblick zu behalten, die Lernpakete individuell zu strukturieren sowie 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.



## So kannst du den M1-Sprint-Lernplan nutzen:

### 1. Physikumsvorbereitung mit den Fragensessions:

Falls du mit einer Papiervariante wie z.B. den Endspurt-Skripten lernen möchtest, musst du trotzdem nicht auf die Hilfestellungen und Erklärungen unserer ärztlichen Redaktion verzichten und kannst die dazugehörigen Fragensessions der Lernpakete kreuzen. Zusätzlich stehen dir die passenden AMBOSS-Kapitel zur Verfügung. Du kannst natürlich jederzeit umsteigen und unsere Kapitelzusammenstellung in den einzelnen Lernpaketen zum Lernen nutzen.

Räum dir genug Zeit für die Bearbeitung der Lernpakete ein. Im Physikum hast du eine Zeit von 1,5 min pro Frage, also 4 h für 160 Fragen – dies gilt als Richtwert, um deine Lerntage zu planen. Je nach Vorliebe kannst du viel Zeit für das Kreuzen einplanen und anhand der Fragen die Kapitel wiederholen oder zum Kreuzen weniger Zeit einplanen und dafür die Kapitel ausführlich studieren. Es kann sinnvoll sein, sehr große Sessions auf mehrere Tage aufzuteilen. Du wirst merken, dass manche Fragen mehrfach vorkommen. Wir wollten sicherstellen, dass die Fragensessions möglichst gut mit den Skripten übereinstimmen. Außerdem hast du durch das Wiederholen direkt einen Lerneffekt eingebaut.

### 2. Semesterbegleitend zur Vorbereitung auf deine Fächerklausuren:

Du kannst bspw. zur Vorbereitung auf deine Anatomieklausur die Kapitel der Anatomie-Lernpakte durcharbeiten und zum aktiven Wiederholen die Fragensessions mit Physikumsfragen kreuzen. Während die Fragen genau zum Fach passen, enthalten die Kapitel auch Themen anderer Fächer (bspw. biochemische Themen im Kapitel "Leber"). So kannst du systemisch vernetzt lernen und wiederholen, solltest dabei aber den Fokus auf das eigentliche Fach behalten. Mit den Physikumsfragen bekommst du so schon einmal ein Gespür dafür, wie die Fragen in der Klausur gestellt werden. Selbstverständlich sind die Fächer in den genannten Kapiteln vollständig abgehandelt, beachte allerdings bitte, dass je nach Universität andere Schwerpunkte gesetzt werden können und die Prüfungsmodalitäten variieren (z.B. mündliche Testate, durch die Lehrenden erstellte Fragen).

Generell hast du die Möglichkeit, beim M1-Sprint-Lernplan die Kapitelanordnung deinen Bedürfnissen anzupassen. Falls du bspw. für eine Semesterklausur ein Kapitel aus der Anatomie nicht lernen möchtest, kannst du es einfach weglassen oder erst nach deiner Klausur lesen. Auch die Reihenfolge, in der du die Lernpakete „abarbeitest“, ist dir selbst überlassen.

## 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.

Lernpaket: Anatomie 2.7 - Beckensitus									
	<b>Datum:</b>		<b>Vormittags:</b>		<b>Mittagspause:</b>		<b>Nachmittags:</b>		
			<p>Niere Nebenniere Harnleiter Harnblase</p>		<p>12-13 Uhr + Spaziergang</p>		<p>Harnröhre Prostata, Bläschedrüse und Cowper-Drüse Fragensession aus 2.6 Kreuzen, etc.</p>		
<b>Kapitel gelesen:</b>					<b>Fragen gekreuzt:</b>			<b>Selbsteinschätzung:</b>	80% richtig
<b>Wichtig:</b>	<p>Arterielle Versorgung der Niere nochmal durchgehen</p>								

Lernpaket:								
	Datum:		Vormittags:		Mittagspause:		Nachmittags:	
Kapitel gelesen: <input type="radio"/>		Fragen gekreuzt: <input type="radio"/>		Selbsteinschätzung:				
Wichtig:								

Lernpaket:								
	Datum:		Vormittags:		Mittagspause:		Nachmittags:	
Kapitel gelesen: <input type="radio"/>		Fragen gekreuzt: <input type="radio"/>		Selbsteinschätzung:				
Wichtig:								

Lernpaket:								
	Datum:		Vormittags:		Mittagspause:		Nachmittags:	
Kapitel gelesen: <input type="radio"/>		Fragen gekreuzt: <input type="radio"/>		Selbsteinschätzung:				
Wichtig:								

## Meine Wiederholungsphase

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

### Lernpaket:



Datum:



Examen:



Erreichte Prozentzahl:

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

### Lernpaket:



Datum:



Examen:



Erreichte Prozentzahl:

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

## Meine persönliche To-do-Liste für M1

### 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 Fragen zurückkehren.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

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

