

The background of the entire page is a repeating pattern of teal triangles. Some triangles are solid, while others are outlined, creating a textured, geometric effect.

ENDSPURTEN MIT AMBOSS

M1 SPRINT

SKRIPT-KOMBI

Liebe Medizinstudierende!

Willkommen bei AMBOSS!

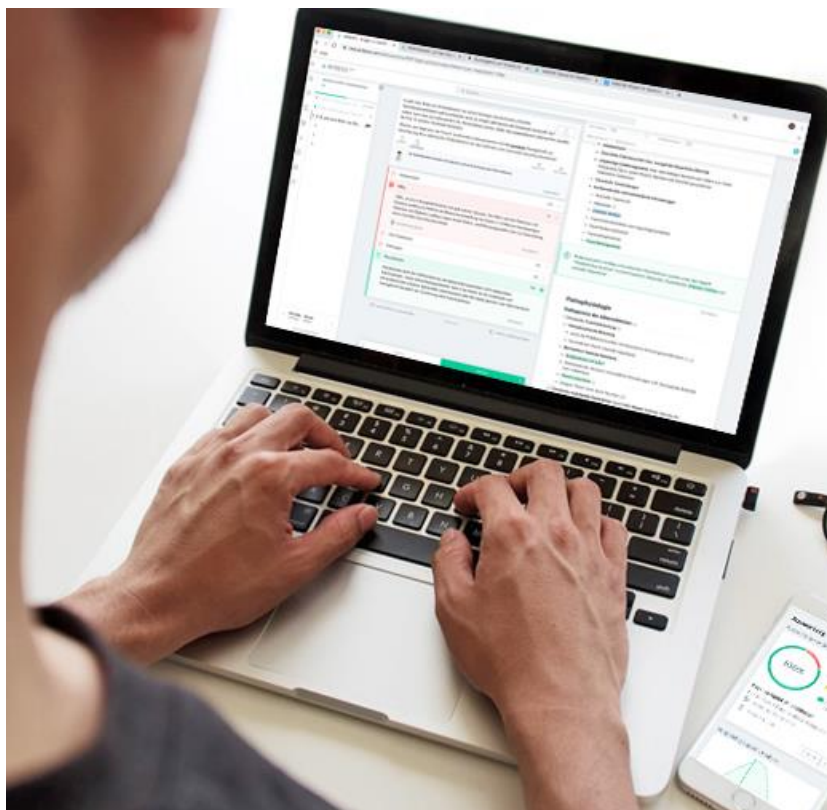
AMBOSS ist DAS Nachschlagewerk und Lernprogramm für Medizinstudierende und Ärzt:innen.

In diesem Dokument findest du den M1-Sprint-Lernplan in ausdrückbarer 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](#) (Endspurten 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



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

4,8 von 5
★★★★★

Downloade jetzt und
überzeug dich selbst

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

Lernpaket 6 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	
Lernpaket 7 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	
Lernpaket 8 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	
Lernpaket 9 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	
Lernpaket 10 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	

Lernpaket 11 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	Taktils System	
Lernpaket 12 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	Taktils System	
	10	Nozizeptives System	
	11	Spinale Leitungsbahnen und Reflexe	
Lernpaket 13 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	
Lernpaket 14 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	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Lernpaket 15 Histologie 1.3 Harnsystem, Nervensystem, Sinnesorgane, Hormonsystem, Geschlechtsorgane + Haut	1	Niere	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Lernpaket 16 Biologie 1.1 Zelle und Zellmembran, Basalmembran, Makromoleküle	1	Die Zelle	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Allgemeine Histologie	
	3	Stofftransport	
	4	Übersicht Ernährung	
	5	Aufbau von DNA und RNA	

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

Lernpaket 26 Biochemie 2.5 Verdauung und Resorption der Nahrungsbestandteile, Vitamine und Spurenelemente	1 Übersicht Ernährung 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	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 27 Biochemie 2.6 Hormone	1 Allgemeine Hormoneigenschaften 2 Hypophyse 3 Schilddrüse 4 Nebenschilddrüsen 5 Vitamine 6 Nebenniere 7 Sexualhormone 8 Übersicht des Verdauungssystems 9 Pankreashormone 10 Gewebshormone	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 28 Biochemie 2.7 Organstoffwechsel	1 Leber 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	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 29 Biochemie 3.8 Blut	1 Blut und Blutzellen 2 Erythrozyten 3 Hämoglobin 4 Gastransport im Blut 5 Blutstillung und Blutgerinnung	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 30 Biochemie 3.9 Immunsystem	1 Einführung in die Immunologie 2 Unspezifisches Immunsystem 3 Spezifisches Immunsystem	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 31 Biochemie 3.10 Molekularbiologie	1 Aufbau von DNA und RNA 2 Replikation und Reparaturmechanismen der DNA 3 Humangenetik (Vorklinik) 4 Purine und Pyrimidine 5 Genexpression und Transkription	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 32 Biochemie 3.11 Molekular- und Zellbiologie	1 Translation und Proteinbiosynthese 2 Die Zelle 3 Zellzyklus und Tumorentstehung 4 Biochemische Labormethoden	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

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

Lernpaket 40 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.
Lernpaket 41 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.
Lernpaket 42 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.
Lernpaket 43 Physiologie 2.7 Hormone, Sexualität und Physiologie der Reproduktion	1 Allgemeine Hormoneigenschaften 2 Hypophyse 3 Schilddrüse 4 Nebenschilddrüsen 5 Nebenniere 6 Pankreashormone 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.

Lernpaket 44 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 Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 45 Physiologie 3.9 Motorische Bahnen, Somatoviszerele 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 Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 46 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 Neuropsychologische Untersuchungen und Schlaf 11 Übersicht Ernährung	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 47 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 Neuropsychologische Untersuchungen und Schlaf	Die spezifisch für dieses Lernpaket zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 48 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 Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernpaket 49 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 Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

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

The background of the entire page is a repeating pattern of teal triangles. Some triangles are solid, while others are outlined, creating a textured, geometric effect.

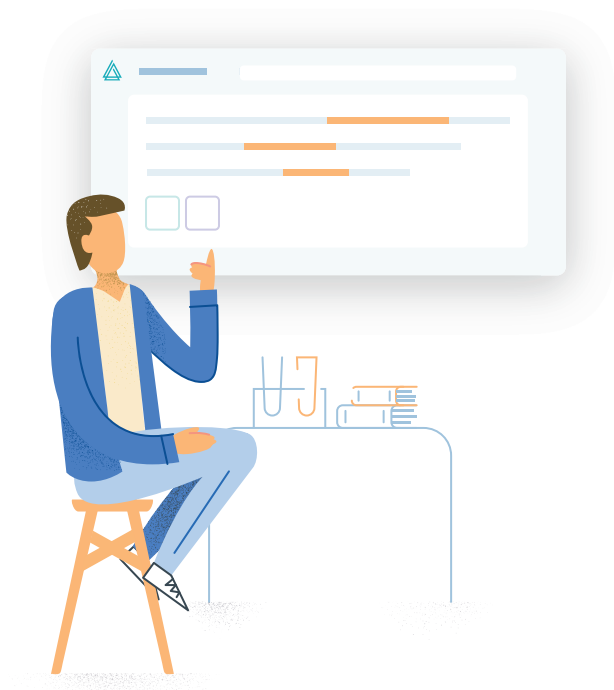
ENDSPURTEN MIT AMBOSS

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-Lernpakete 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			
 Datum:	 Vormittags: Niere Nebenniere Harnleiter Harnblase	 Mittagspause: 12-13 Uhr + Spaziergang	 Nachmittags: Harnröhre Prostata, Bläschendrüse und Cowper-Drüse Fragensession aus 2.6 kreuzen, etc.
Kapitel gelesen: 		Fragen gekreuzt: 	Selbsteinschätzung: 80% richtig
Wichtig:	Arterielle Versorgung der Niere nochmal durchgehen		




Lernpaket:			
 Datum:	 Vormittags:	 Mittagspause:	 Nachmittags:
Kapitel gelesen: ●		Fragen gekreuzt: ●	Selbsteinschätzung:
Wichtig:			

Lernpaket:			
 Datum:	 Vormittags:	 Mittagspause:	 Nachmittags:
Kapitel gelesen: ●		Fragen gekreuzt: ●	Selbsteinschätzung:
Wichtig:			




Lernpaket:			
 Datum:	 Vormittags:	 Mittagspause:	 Nachmittags:
Kapitel gelesen: ●		Fragen gekreuzt: ●	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!

