

KOSTENLOSES ÜBUNGSMATERIAL

16-Wochen-Lernplan

Vom ersten Lerntag bis zum Testtag ·
Woche für Woche im Kalender geplant

TMSnat



16

WOCHEN

vom ersten Lerntag bis zum TMSnat
durchgeplant

3

PHASEN

Fundament, Aufbau und Feinschliff

5-8

STUNDEN PRO TAG

unterschätze den Stoff nicht: mit Schule
oder Job früher anfangen

4

TESTSIMULATIONEN

unter Echtzeit, immer mittwochs, die letzte
zwei Tage vor dem Test

med-bro.de

Mehr Übungsmaterial, Videokurs und tägliche Aufgaben findest Du auf unserer Webseite.
Folg uns gerne auch auf Instagram und TikTok: @medbro_com



Dein 16-Wochen-Lernplan

Vom ersten Lerntag bis zum TMSnat · drei Phasen · drei Bausteine · ein Test

WURUM ES GEHT

Der TMSnat ist planbar: Der Stoff der Naturwissenschaften steht in einem Themenkatalog, die sieben kognitiven Aufgabengruppen sind reine Übungssache. Was den meisten fehlt, ist die Struktur. Dieser Plan führt Dich in sechzehn Wochen vom ersten Lerntag bis zum Testtag.

DIE VIER PRINZIPIEN DAHINTER

- 1. Konstanz schlägt Intensität.** Fünfzehn Minuten kognitive Aufgaben an jedem Lerntag bringen mehr als drei Stunden am Stück. Plane feste, kleine Einheiten.
- 2. Üben schlägt Lesen.** Wissen entsteht beim Lösen von Aufgaben, nicht beim Markieren von Texten. Jede Lerneinheit endet mit Übungsaufgaben, ohne Taschenrechner.
- 3. Aus Fehlern lernen.** Schau Dir bei falschen Lösungen immer an, warum Deine Antwort falsch war und warum die andere Lösung richtig ist. So machst Du aus Deinen Fehlern zukünftige Punkte.
- 4. Simulieren schafft Sicherheit.** Mache in den letzten Wochen vier Testsimulationen unter Echtzeit. Das schafft Vertrauen im Zeitmanagement und gibt Dir so mehr Sicherheit im echten Test.

DIE DREI PHASEN

Phase	Wochen	Ziel
1 · Fundament	1 bis 7	Standort bestimmen, Biologie und Chemie aufbauen, alle kognitiven Aufgabengruppen kennenlernen
2 · Aufbau	5 bis 12	Übungsvolumen steigern, Physik und Mathematik erarbeiten, alle Gruppen im Wechsel trainieren
3 · Feinschliff	10 bis 16	Hauptsächlich üben, Testsimulationen unter Echtzeit, Wissenslücken gezielt wiederholen

DIE DREI BAUSTEINE

Baustein	Ziel
1 · Lernen	Wissen erlernen, mit Büchern, Online-Kursen, Schulunterlagen und allem, was Dir Wissen vermittelt
2 · Üben	Gelerntes Wissen überprüfen, festigen und vertiefen. Eine große Anzahl an Übungsaufgaben ist hier notwendig
3 · Simulieren	Die Übungsaufgaben unter Realbedingungen simulieren: Reihenfolge, Aufgabenzahl und Zeitdruck kennenlernen und sicher darin werden



Beim Üben Lücken entdeckt? Kein Grund zu verzweifeln, genau dafür ist MEDBRO da: Videokurs, Übungsaufgaben und Skripte zu jedem Untertest, damit aus Lücken Punkte werden. Schau vorbei auf med-bro.de.



DEIN WOCHENPLAN

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	Biologie · Zelle, Organellen, Zellteilung Grundverständnis · Technik Standort: Einstufungstest + Kurzschrift						Pause
2	Biologie · Genetik und Vererbung Quantitative und formale Probleme						Pause
3	Biologie · Molekulargenetik und Gentechnik Textverständnis Üben						Pause
4	Biologie · Stoffwechsel, Enzyme, Sinne Fakten lernen Üben						Pause
5	Chemie · Atombau, Periodensystem, Bindung Diagramme und Tabellen Üben · ab jetzt täglich						Pause
6	Chemie · Stöchiometrie, Lösungen, Konzentrationen Arithmetisches Problemlösen Üben						Pause
7	Chemie · Säuren und Basen, Puffer, Löslichkeit alle Aufgabengruppen im Wechsel Üben						Pause
8	Chemie · Redox, Organik, Naturstoffe alle Aufgabengruppen im Wechsel Üben						Pause
9	Physik · Größen, Mechanik, Energie, Druck alle Aufgabengruppen im Wechsel Üben						Pause
10	Physik · Wärme, Gase, Schwingungen und Wellen alle Aufgabengruppen im Wechsel Üben						Pause
11	Physik · Optik, Elektrizität, Wechselstrom alle Aufgabengruppen im Wechsel Üben						Pause
12	Mathematik · Potenzen, Logarithmen, Prozent, Wahrscheinlichkeit, Statistik alle Aufgabengruppen im Wechsel Üben						Pause
13	Wiederholen Üben						Pause
14	Wiederholen Üben						Pause
15	Wiederholen Üben						Pause
16	Wiederholen Üben						Pause

■ Biologie
 ■ Chemie
 ■ Physik
 ■ Mathematik
 ■ Wiederholen
 ■ Kognitive Aufgabengruppen
 ■ Üben
 Standort bestimmen
 Testsimulation
 Testtag
 Sonntag = Pausetag

Phase 1 · Fundament Woche 1 bis 7 · **Phase 2 · Aufbau** Woche 5 bis 12 · **Phase 3 · Feinschliff** Woche 10 bis 16 — die Phasen greifen überlappend ineinander



ANMERKUNGEN ZUM PLAN

- 1. Der Sonntag ist frei.** Plane ausreichend Pausentage ein. Mehr Pausen sind erlaubt – verlängere den Plan dann entsprechend, statt Stoff zu streichen.
- 2. Der Tag vor dem Test gehört Dir.** Nimm ihn Dir frei und mach Dinge, die Dir Spaß machen. Die letzte Testsimulation liegt deshalb zwei Tage vor dem Test.
- 3. Die Fächerreihenfolge ist ein Vorschlag.** Wie sich die 40 Aufgaben der Naturwissenschaften auf die vier Fächer verteilen, ist nicht veröffentlicht. Bist Du in einem Fach sicher, gib die Zeit dem schwächsten.
- 4. Ab Woche 13 kommt kein neuer Stoff mehr dazu.** Was bis dahin nicht sitzt, wird gezielt wiederholt, nicht neu gelernt.
- 5. Simulationen gehören in den Vormittag.** Starte zur selben Uhrzeit wie am Testtag. Der echte Test dauert mit Mittagspause rund acht Stunden; zieh mindestens eine Simulation komplett durch.

DIE VIER HÄUFIGSTEN FEHLER

- 1. Zu spät simulieren.** Wer erst in der letzten Woche zum ersten Mal unter Echtzeit übt, verschenkt sein Wissen an das Zeitlimit.
- 2. Nur Naturwissenschaften lernen.** Die Fachwissensgruppe ist die größte einzelne, aber sieben von acht Gruppen prüfen kein Wissen. Wer nur Stoff büffelt, lässt den größeren Teil des Tests liegen.
- 3. Zusammenfassungen lesen.** Zusammenfassungen lesen fühlt sich produktiv an, Übungsaufgaben kreuzen bringt aber mehr.
- 4. Mit Taschenrechner üben.** Im Test ist keiner erlaubt. Jede Rechnung, die Du am Handy machst, fehlt Dir am Testtag im Kopf.

WIE ES WEITERGEHT

MEDBRO

Dein Weg ins Medizinstudium.

Ob Untertest-Technik, Übungsaufgaben oder Teststrategie: Auf **med-bro.de** findest Du die komplette TMSnat-Vorbereitung von MEDBRO, und auf Instagram und TikTok (@medbro_com) gibt es täglich neue Aufgaben, Strategien und Tipps. Bis zum 20.12.2026 sicherst Du Dir mit der Pre-Order **bis zu 40 % Rabatt**, am 21.12.2026 geht es los. Du möchtest in Österreich oder der Schweiz studieren? Bei MEDBRO findest Du auch die Vorbereitung für den MedAT (**med-bro.at**) und den EMS.


med-bro.de

Viel Erfolg beim TMSnat wünscht Dir Dein MEDBRO-Team

MEDBRO · 16-Wochen-Lernplan TMSnat · Der Plan ist eine Empfehlung und ersetzt keine individuelle Beratung. Aufbau und Termine des TMSnat nach dem veröffentlichten Planungsstand der heiTEST-Koordinationsstelle; Änderungen sind möglich. © MEDBRO UG (haftungsbeschränkt) 2026. Weiterverkauf und Veröffentlichung, auch in Auszügen, sind nicht gestattet. Die Weitergabe an Deine Freundinnen und Freunde ist dagegen ausdrücklich erlaubt. Der TMSnat wird von der heiTEST-Koordinationsstelle der Universität Heidelberg verantwortet. MEDBRO ist ein unabhängiger Anbieter und steht in keiner Verbindung zu den Testträgern.