

MedAT
SKRIPT



**KOGNITIVE
FÄHIGKEITEN,
TEXTVERSTÄNDNIS &
SOZIALE-EMOTIONALE
KOMPETENZ**

1 Inhaltsverzeichnis

2	EINLEITUNG	3
3	ALLGEMEINE TIPPS	4
4	ZEITEINTEILUNG UND TESTZUSAMMENSETZUNG	6
5	KOGNITIVE FÄHIGKEITEN UND FERTIGKEITEN	7
5.1	Figuren zusammensetzen	7
5.2	Gedächtnis & Merkfähigkeit	9
5.2.1	Wie merke ich mir was?	10
5.2.2	Allgemeine Tipps	15
5.3	Zahlenfolgen	17
5.4	Wortflüssigkeit	19
5.5	Implikationen erkennen	22
6	SOZIAL-EMOTIONALE KOMPETENZEN	24
6.1	Emotionen erkennen	24
6.2	Soziales Entscheiden	25
7	TEXTVERSTÄNDNIS	27

2 Einleitung

Du suchst die besten Tipps und Tricks für Merkfähigkeit, Emotionen erkennen und Co.? – Dann bist du hier genau richtig!

Die Testteile Kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten (KFF), Textverständnis, und Soziale und Emotionale Kompetenzen (SEK) machen beim MedAT-H 60% und beim MedAT-Z 40% der Punktzahl aus. Du siehst also, dass deine Erfolgschancen einen Studienplatz zu ergattern auch sehr stark von diesen Untertests abhängen.

Jedem Testteilnehmer ist bewusst, dass für den Basiskenntnistest für medizinische Studiengänge (BMS) sehr viel gelernt werden muss und die meisten Personen verbringen wahrscheinlich sogar den Großteil ihrer Zeit mit dem Lernen der naturwissenschaftlichen Grundlagen. Allerdings vernachlässigen viele Teilnehmer die anderen, mindestens ebenso wichtigen Testteile. Einige Untertests werden beim Lernen konstant übergangen und schleifen gelassen. Das kann allerdings schief gehen!

Damit du für jeden Untertest bestens vorbereitet bist und beim MedAT glänzen kannst, haben wir (das Referat für die Studien- und Maturant_innen-Beratung und die ÖH Med Wien) die wichtigsten Tipps und Tricks zu jedem Untertest gesammelt und für dich niedergeschrieben.

Bitte sei dir allerdings bewusst, dass auch diese Tipps und Tricks kaum hilfreich sein können, wenn du dir nicht genug Zeit zum Üben nimmst. Man braucht meist einige Wochen oder Monate, um sich gewissenhaft auf den MedAT vorzubereiten.

Wenn du dir mehr Zeit nehmen musst, dann brauchst du dich nicht schlecht fühlen. Jeder geht mit einem anderen Vorwissen an den Test heran und hat sein eigenes Lerntempo. Manchen Personen fallen bestimmte Untertests sehr leicht, während andere mit denselben zu kämpfen haben. Außerdem kann nicht jeder seine Zeit ausschließlich zum Lernen für den MedAT nutzen. Während manche noch zur Schule gehen oder schon mitten in der Arbeitswelt stecken, müssen andere Personen zum Beispiel auf ihre Kinder zuhause aufpassen.

Aber es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – mit genug Fleiß und Übung kann den MedAT fast jeder bestehen.

Da wir in diesem Heft die Beispiele kein weiteres Mal vorstellen werden, würden wir dir das „kleine Heft zum MedAT“ empfehlen, in welchem jeder einzelne Untertest erklärt wird. Der Vollständigkeit halber solltest du außerdem auf <https://vmc.medunigraz.at/add-on/login/index.php> vorbeischaun. Hier findest du Beispiele für jeden Untertest und Erklärungen, wie dieser abläuft.

Dieses Heft erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es soll dir nur als Anhaltspunkt für Lösungsansätze zu diesen Untertests dienen. Wenn du Fehler findest oder weitere Tipps hast, dann kannst du uns gerne unter dieser Email-Adresse erreichen: matbe@oehmedwien.com

Nach jedem Kapitel haben wir die wichtigsten Tipps für jeden Unterpunkt in einer Box zusammengefasst, damit du nichts vergisst.

3 Allgemeine Tipps

Die folgenden Tipps gelten bei jedem Untertest. Damit wir sie nicht jedes Mal wiederholen müssen, haben wir sie hier für dich zusammengefasst.

Üben, üben, üben!

Nur durch Übung wirst du besser. Wie schon angesprochen, macht es keinen Sinn diese Tipps und Tricks jetzt zu lesen, ohne dass du sie später anwendest.

Das Gute ist, dass diese Aufgaben wie Rätselspiele sind. Wer also Spaß daran hat Rätsel zu lösen, der wird auch Gefallen an den Übungen finden. Du könntest zum Beispiel ein Übungs-Set in den Pausen machen, die du dir vom BMS lernen nimmst. Das Lernen spielerisch zu gestalten, kann helfen, Lerntiefs zu überwinden (z.B.: Apps wie Pawoo für Wortflüssigkeit, wo du dir jeden Tag vornimmst, deinen Highscore zu brechen.)

Stopp die Zeit!

Der Stressfaktor beim MedAT ist das größte Problem bei vielen Teilnehmern. Damit du diese Komplikation umgehst, solltest du die Zeit stoppen. Nimm dir genauso viele Beispiele wie beim MedAT in den verschiedenen Untertests vorkommen und übe sie in der vorgegebenen Zeit. Am Anfang wirst du damit möglicherweise noch einige Probleme haben. Lass dir deshalb am Beginn mehr Zeit und kürze die Zeit nach und nach. Im Idealfall kannst du mit dieser Technik dann die Anzahl an Aufgaben in der Zeit schaffen, die beim MedAT vorgegeben ist, ohne dass du Stress bekommst.

Wenn du mit deinem Tempo auf einem fortgeschrittenen Level bist, kannst du versuchen, Übungen, welche das Testniveau übersteigen, durchzuführen. Auch wenn es dir sehr schwer fällt, tauch ein ins kalte Wasser und du wirst danach merken, dass dir der Umgang mit den Zeitbeschränkungen beim Test besser gelingt. Übe z.B.: für G&M statt 8 Ausweise in 8 Minuten, einmal 10 Ausweise in 8 Minuten oder 8 Ausweise in 6 Minuten zu lernen.

MERK DIR: STRESS IST DEIN GRÖSSTER FEIND

Konzentriere dich auf deine Schwächen. Jede und Jeder hat Stärken und Schwächen. Finde heraus, was du besonders gut kannst und woran du noch feilen musst. Wenn du in einem bestimmten Untertest besonders gut bist, dann verschwende nicht zu viel von deiner Zeit damit diese immer wieder zu machen. Konzentriere dich auf die Untertests, mit welchen du die größten Probleme hast. Das kann manchmal sehr entkräftend sein, aber nur so wirst du dich bessern und am Ende den größten Erfolg haben.

Lass dir Zeit. Beim MedAT hast du Zeitstress. Das ist normal. Aber du solltest dich trotzdem nicht stressen lassen, da dies zu vermehrten Fehlern führen kann. Wenn du mit einem Beispiel ein Problem hast, dann geh einfach zum nächsten über und komm am Ende noch einmal zu diesem Beispiel zurück. Möglicherweise kannst du dieses dann doch lösen. Wenn du dir dann immer noch nicht ganz sicher bist, welche Antwort die richtige ist, dann rate einfach.

Obwohl du dir Zeit lassen solltest, damit du nicht vorschnell eine möglicherweise falsche Antwort ankreuzt, solltest du darauf achten, dass du nicht zu lange bei einer Übung verharrst. Ein verschwendeter Punkt ist kein Weltuntergang, solange du dich davon nicht beeinflussen lässt.

Notiere dir zu Beginn von jedem Untertest die Startzeit am Fragebogen. Somit hast du die verbleibende Zeit im Auge. (CAVE: Nur nicht bei G&M! Bei der Einprägephase der Ausweise darfst du keinen Stift in der Hand halten!) Vor jedem Untertest wird auch noch einmal

wiederholt wie lange du dafür Zeit hast. Im Saal gibt es mehrere Digitaluhren aber leider keine Stoppuhren für die einzelnen Untertest, d.h. wenn du die Zeit nicht im Blick hast, heißt es plötzlich „Stopp. Stifte weglegen und weiterblättern.“ Dann darfst du zu diesem Untertest nicht mehr zurückblättern. Die einzelnen Untertests sind natürlich absichtlich in verschiedenen Farben gedruckt, damit ein Zurückblättern rasch auffällt.

Lass dich nicht aus der Ruhe bringen. Es bringt rein gar nichts, wenn du während dem Test die Nerven verlierst.

Solltest du bemerken, dass du nervös wirst, dann nimm dir ein paar Minuten. Lehn dich zurück, trink einen Schluck Wasser, und atme tief durch. Sobald du das Gefühl hast, dass du dich wieder beruhigt hast, mach mit den Übungen weiter. Auch wenn du dadurch ein paar Minuten verlierst und vielleicht nicht alle Aufgaben dieses Untertests beenden kannst, kannst du dich auf den nächsten Test besser konzentrieren. Nur weil du bei einem der Untertests Probleme hattest, bedeutet das nicht automatisch, dass alles verloren ist.

Damit haben wir nun die wichtigsten Punkte geklärt. Nun zu den einzelnen Untertests.

4 Zeiteinteilung und Testzusammensetzung

MedAT-H 2021

Testteile		Gewicht	Zeit	Aufgaben
Basiskonntnistest für Medizinische Studien (BMS)	Biologie	40 %	30'	40
	Chemie		18'	24
	Physik		16'	18
	Mathematik		11'	12
Textverständnis (TV)	Lesekompetenz, Verständnis von Texten	10 %	35'	12
Kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten (KFF)	Figuren zusammensetzen (FZ)	40 %	20'	15
	Gedächtnis und Merkfähigkeit (GM) (Lernphase)		8'	
	Zahlenfolgen (ZF)		15'	10
	Wortflüssigkeit (WF)		20'	15
	Gedächtnis und Merkfähigkeit (GM) (Prüfphase)		15'	25
	Implikationen erkennen (IMP)		10'	10
Sozial-emotionale Kompetenzen (SEK)	Emotionen erkennen	10 %	15'	10
	Soziales Entscheiden		15'	10

MedAT-Z 2021

Testteile		Gewicht	Zeit	Aufgaben
Basiskonntnistest für Medizinische Studien (BMS)	Biologie	40 %	30'	40
	Chemie		18'	24
	Physik		16'	18
	Mathematik		11'	12
Manuelle Fertigkeiten (MF)	Draht biegen	20 %	30'	2
	Formen spiegeln		30'	5
Kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten (KFF)	Figuren zusammensetzen (FZ)	30 %	20'	15
	Gedächtnis und Merkfähigkeit (GM) (Lernphase)		8'	
	Zahlenfolgen (ZF)		15'	10
	Wortflüssigkeit (WF)		20'	15
	Gedächtnis und Merkfähigkeit (GM) (Prüfphase)		15'	25
Sozial-emotionale Kompetenzen (SEK)	Emotionen erkennen (EE)	10 %	15'	10
	Soziales Entscheiden (SE)		15'	10

5 Kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten

5.1 Figuren zusammensetzen

Man ist mit einem räumlichen Vorstellungsvermögen geboren oder eben nicht – Stimmt's? So einfach ist das (zum Glück!) nicht.

Manch einer hat gar keine Probleme mit diesem Untertest und schafft es auch unter Zeitstress 14/15 Punkten zu ergattern. Falls du so eine Person bist, darfst du nun zum nächsten Punkt springen. Wenn du nie Probleme mit „Figuren erkennen“ hast, konzentriere dich am besten auf deine Schwächen und feile weiter an diesen. Jemand anderer plagt sich, übt wochenlang und schafft beim Test trotzdem nur 7/15 Figuren richtig zu erkennen. Doch auch das kannst du ändern!

Es bedarf langer Übung und Geduld, um seine Fähigkeiten in diesem Untertest zu verbessern. Aber es ist möglich!

Trainiere dein räumliches Vorstellungsvermögen! Das kannst du nicht nur trainieren und ausbauen, indem du Beispiele für diesen Untertest übst, sondern auch mit anderen kleinen Spielchen. Kannst du dich noch an die Puzzle-ähnlichen Spiele erinnern, die kleine Kinder gerne spielen? Es gibt mittlerweile viele Apps für große und kleine Erwachsene, mit denen du diese Fähigkeit spielerisch erlernen kannst. Zu fast jeder Tageszeit kannst du - natürlich während du gerade nichts anderes zu tun hast - mit einer guten Ausrede am Handy sein.

Drucke und schneide die Figuren aus! Das klingt am Anfang möglicherweise ein wenig befremdlich. Aber solltest du wirklich große Schwierigkeiten bei diesem Test haben, ist das eine super Idee. Drucke dir die Beispiele aus und schneide die einzelnen Teile aus. Du kannst so versuchen, die Figur mit der Hand zusammenzusetzen. Nach einigen Malen Üben wird dir dies bestimmt bald leichter fallen. Versuche, sobald du besser und schneller wirst, die Figuren ohne Ausschneiden zusammenzusetzen.

Um ein besseres Gefühl für die Winkel zu bekommen, versuche, dir die Figuren einmal mit der Hand aufzuzeichnen. Drehe anschließend deine Figur und überprüfe, ob das Vieleck von allen Seiten gleich betrachtet werden kann und die Winkel sich entsprechen.

Nutze die vorgegebenen Antwortmöglichkeiten!

Beginne bei dem auffälligsten oder größten Einzelstück und füge dann die restlichen Teile hinzu. Wenn du dir zum Beispiel sicher bist, ob zwei Teile zusammengehören, dann ist es schon wesentlich leichter, die Figur zu erkennen.

Die Art der geometrischen Figur ist wichtig! Hast du eine Figur mit Ecken und Kanten, oder handelt es sich um einen (Halb-/Viertel-)Kreis?

Wenn es um eine eckige Figur geht, dann kannst du dir die Winkel anschauen. Wenn du genau auf die Winkel achtest und direkt erkennst, ob es sich um ein Achteck (anstatt um ein Siebeneck) handelt, dann kannst du wertvolle Zeit sparen.

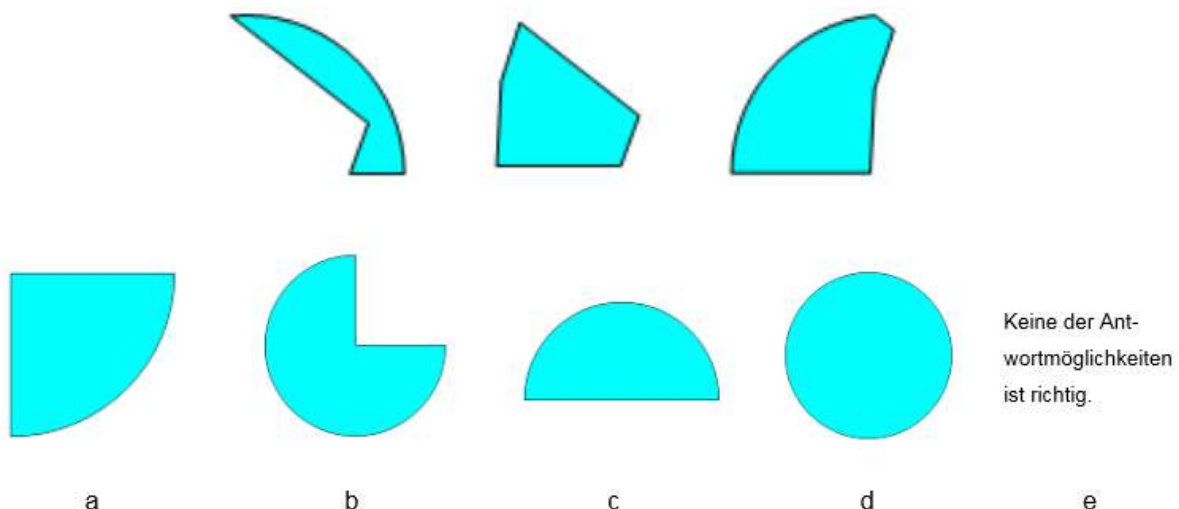
Viele Testteilnehmer machen vor allem beim Üben den Fehler, jede Figur genau zusammenzusetzen zu wollen und merken recht bald, dass sich das mit der vorgegebenen Zeit schwer ausgeht. Wichtig ist bei diesem Untertest weniger, wie die Teile genau zusammengesetzt

und angeordnet werden müssen, um die richtige Figur zu erhalten, als eher, prinzipiell zu erkennen, um welche Figur aus den Antwortmöglichkeiten es sich handeln könnte. Dazu hat es sich als hilfreich erwiesen, die Winkel schätzen zu üben.

Wenn du dir sicher bist, dass gewisse Antworten falsch sind, hilft es, sie gleich durchzustreichen. Nachdem du mittels Winkelschätzung erkannt hast, um welches Vieleck es sich handelt, aber unsicher bist, ob man dieses mit den vorliegenden Teilen auch zusammenbauen kann oder doch Antwort E stimmt (keine der vorliegenden Antwortmöglichkeiten A-D ist richtig), ist es gewöhnlich das Vieleck. Wenn du nach Beantwortung der 15 Fragen noch Zeit hast, kannst du zu diesem Beispiel zurückkehren und versuchen, die Teile richtig anzuordnen. Antwort E ist nur selten richtig und wenn, dann ist die zusammenbaubare Figur nicht in den Antwortmöglichkeiten enthalten (z.B. wäre 2018 ein Trapez als Antwort richtig gewesen aber stand als Antwortmöglichkeit nicht zur Wahl). In den vergangenen Jahren waren immer nur vollständige geometrische Figuren die Lösung. Es gab bisher keinen Fall, wo zwar z.B. ein Achteck die richtige Lösung war, aber ein Stück gefehlt hätte um die Figur vollständig zu bilden.

Andererseits kannst du auch die Ecken zählen. Aber Achtung! – Manchmal sind die Kanten zerschnitten und dann könntest du denken, dass es sich um eine Ecke mehr handelt. Also behandle diesen Tipp mit Vorsicht.

Bei einer runden Figur kannst du schätzen, wie viel vom Kreis fehlt oder ob es sich um einen ganzen Kreis handelt. Addiere dazu die runden Seiten der Kreissegmente oder zeichne sie in die vorgegebenen Antwortmöglichkeiten unten ein. Wenn die einzelnen Rundungen nicht ausreichen, um z.B. einen Halbkreis zu formen, kannst du bereits Antworten ausschließen.



Richtige Antwort: c

5.2 Gedächtnis & Merkfähigkeit

Dieser Untertest ist beim MedAT teils gefürchtet, teils geliebt. Trotz hoher Schwierigkeit stellt er eine gute Möglichkeit dar, eine Menge Punkte zu holen – allerdings ist hier viel Übung angesagt. Durch regelmäßiges Training kann man schon innerhalb kürzester Zeit viele Fortschritte erreichen, was nicht zuletzt auch eine große Wirkung auf die Motivation hat. Außerdem kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen, da es nicht nur eine Möglichkeit gibt, hier zu bestehen. Im Speziellen ist dieser Untertest derjenige, mit dem man sich am besten von seinen Mitbewerber_innen abheben kann!

Der Test hat zwei Teile:

Phase 1) die Einprägephase:

Man hat 8 Minuten Zeit, um sich 8 verschiedene Patientenausweise einzuprägen. Jeder Ausweis beinhaltet:

- Foto
- Name
- Geburtstag
- Medikamenteneinnahme Ja/Nein
- Blutgruppe
- Bekannte Allergien
- Ausweisnummer
- Ausstellungsland

Beispiel:



Nach den 8 Minuten wird weitergeblättert und nun folgen zwei weitere Untertests (Zahlenfolgen & Implikationen erkennen), bevor es zur zweiten Phase, der Abruf- oder Rekognitionsphase kommt. Diese Phase dauert 15 Minuten und man muss 25 Fragen zu den vorangegangenen Ausweisen beantworten.

Eine Frage könnte zum Beispiel so aussehen:

Welche Allergien hat die Person, die am 21. Dezember Geburtstag hat?

- a) Erdnüsse
- b) Äpfel & Gelatine
- c) Weizen
- d) Hausstaub
- e) Keine der genannten Antworten ist richtig.

Klingt zunächst einmal ziemlich schwierig – und ja, ist es irgendwie auch. Aber wie bereits erwähnt, gibt es hier prima Möglichkeiten, sich dessen anzunehmen. Außerdem kann man hier ein paar Tricks anwenden, wie sich zum Beispiel erst die Fragen durchzulesen und dann alle gemerkten Ausweise niederschreiben. Danach sollte man noch einmal drüber schauen und dann aber aufhören, da es sonst zu Faktenvermischung kommen kann.

5.2.1 Wie merke ich mir was?

Das Wichtigste: es gibt hier nicht **die** Methode schlechthin, um diesen Untertest zu bestehen. Viele Leute denken sehr unterschiedlich und tun sich mit manchen Dingen leichter, was anderen vielleicht sehr schwerfällt. Wir möchten in diesem Skript eine Methode erklären, die von vielen genutzt wird und dadurch eine gewisse Popularität erreicht hat.

Wenn man sich jedoch nicht mit dieser Methode anfreunden kann, ist es eher ratsam, eine andere auszuprobieren und zu überlegen, welche persönlichen Stärken man hat. Die kann man in diesem Test dann vielleicht nutzen.

Die hier beschriebene Methode heißt **Loci-Methode** und ist, wie schon gesagt, sehr individuell. Sie funktioniert so, dass man alle sich zu merkenden Fakten in räumliche, teils greifbare Dinge umwandelt und diese an vorher festgelegten Punkten in einer Art „Gedächtnispalast“ ablegt. Bevor du dir jetzt denkst „Wahnsinn, davon habe ich schonmal gehört, das können doch nur die krassesten Mentalisten“ – Nein, das kann jede_r mit ein bisschen Übung. Für diesen Untertest ist es wirklich sehr praktisch und dementsprechend beliebt.

Eine erste Regel, die für den gesamten Test gilt: Je **abstrakter, verrückter** oder **sexueller** man sich Dinge vorstellt, desto besser kann man sie sich merken. Das mag im ersten Moment sehr komisch oder unangenehm erscheinen, aber probiert es mal aus. Wenn man sich vorstellt, wie ein Zyklop im Prinzessinnenkostüm einen Kaktus isst, ist das abstruser als ein Mann im Anzug, der auf einer Bank sitzt (diese Beispiele sind zufällig gewählt und haben nichts mit dem Test zu tun).

Im Folgenden wird die Methode auf alle Unterpunkte angewandt:

Fangen wir bei Schritt 1 an, dem **Foto**. Worauf man als erstes achten sollte, sind etwaige dominante Merkmale, wie beispielsweise Narben oder eine Brille. Da die leider fast nie vorhanden sind, kann man sich beispielsweise die Haarfarbe anschauen, die Haarlänge/Frisur, das Geschlecht, eine große Nase oder markante Augen, Kleidung, die heraussteicht oder einen Gesichtsausdruck. Was auch sehr beliebt ist, ist eine Assoziation zu einer bekannten Person zu suchen (das muss keine persönliche Bekanntschaft sein, Schauspieler_innen etc. funktionieren nach etwas Übung echt gut). Das Alter zu schätzen kann ebenfalls sehr hilfreich sein. Was auf jeden Fall hängen bleiben sollte ist etwas wie „blond, männlich, Bart“. Doch auch hier kann man sich sehr leicht vertun, da die Personen normalerweise einander recht ähnlich sind.

Schritt 2 ist der **Name**. Die Namen entsprechen normalerweise keinen gängigen Namen wie Maierhofer oder Gruber, sondern sehr zufällig zusammengewürfelten Lauten wie „KALTIER“ oder „MEGNAL“. Eine Methode, um sich die Namen einzuprägen, ist, entweder den ganzen Namen zu einem Bild zu machen (Beispiel: KALTIER = kaltes (totes) Tier, vielleicht in einer Tiefkühltruhe) oder den Namen zu trennen und nur einen Teil als Assoziation zu benutzen (MEG = Abkürzung von Megan -> Megan Fox. Definitiv ein einprägsames Gesicht). Das Ganze kann echt Spaß machen beim Üben, da hier der Kreativität wirklich freien Lauf gelassen werden kann und es nicht „das Richtige“ gibt, sondern ganz verschiedene Begriffe. Wie immer gilt, je **abstrakter, verrückter, sexueller**, desto prägnanter ist der Begriff. Wichtig ist nur, falls man eine Person als Merkhilfe benutzt, deren Gesicht nicht mit dem Foto des Ausweises zu verwechseln und natürlich jedes Bild nur einmal verwenden, sonst könnte es auch hier zu Verwechslungen kommen.

Weitere Beispiele wären:

TRANKET (Trank – eine Flasche mit einer roten Flüssigkeit)

RUMTAN (Rum - selbsterklärend)

BASPUL (PUL – Pool – Swimmingpool)

Das sind natürlich von uns frei gewählte Beispiele. Die Methode funktioniert

Es folgt der **Geburtstag** und ab hier wird es etwas kniffliger. Da man für Zahlen normalerweise eine eigene, neue Lernmethode braucht, belassen es viele dabei, den Geburtstag nur halb zu verinnerlichen. Besonders nur den Monat zu lernen, hilft nicht, da auch Fragen kommen können wie „Wie heißt die Person, die am 18. März Geburtstag hat?“ und hier dann mehr als eine Person in Frage kommen kann.

Um sich zweistellige Zahlen zu merken, gibt es also jetzt eine eigene Methode, die sogenannten Major-Methode. Diese funktioniert so, dass man für jede Zahl von 0 bis 9 einen Buchstaben/Laut (Konsonant) als Pendant wählt.

Als Vorschlag sei hier gegeben:

0 = s

1 = t

2 = n

3 = m

4 = r

5 = l (L)

6 = sch

7 = k

8 = f

9 = p

Um sich jetzt beispielsweise die Zahl 20 zu merken, nimmt man die Pendants „n“ (2) und „s“ (0). Da die Buchstaben allein nicht viel besser zu merken sind als die Zahlen, bildet man aus den beiden und einer beliebigen Anzahl von Vokalen (A, E, I, O, U) ein Wort, meistens ein Substantiv. Beispiel: 20 -> „n“ + „s“ + Vokale -> Nase

Ein paar Regeln sind hierbei zu beachten.

Die Reihenfolge der Konsonanten darf nicht vertauscht werden – wenn die zu merkende Zahl 20 ist und man sich stattdessen „Sonne“ (enthält nur „s“ + „n“ + Vokale) merkt, kommt man durcheinander. Weiterhin kann man einen Konsonanten doppelt verwenden (Beispiel: 12 -> Tanne), aber nur, wenn diese direkt nacheinander auftauchen. „Tante“ beispielsweise funktioniert nicht, um sich 12 zu merken.

Der Buchstabe „h“ kann aufgrund der stummen Aussprache überall eingebaut werden, ohne dass er eine Merkfunktion hat. Er entspricht also einem Vokal. Beispiel: Ruhm = 43.

Da dies etwas Übung erfordert, ist es praktisch, sich zunächst eine Tabelle mit den Zahlen von 0-99 (wieso 99 und nicht 31 kommt noch) aufzuschreiben und sich für jede Zahl einen Begriff zu schaffen.

Ein paar andere Beispiele:

1 = Tee

85 = Feile

52 = Leine etc.

Mit dieser Methode lässt sich der Geburtstag wunderbar merken. Eine andere Möglichkeit für die Zahlen ist, sie in Zehnerschritten einer Kategorie zuzuweisen. Als Beispiel: 00-09 sind Tiere, 10-19 etwas Essbares, 20-29 sind Kleidungsstücke (Shopping Queen-Fans sind hier im Vorteil) und so weiter. Trotzdem vorher auswendig lernen!

Nun fehlt noch der Monat und das ist glücklicherweise etwas einfacher: Zu jedem Monat wird ein Assoziationsbild überlegt. Im Januar beispielsweise könnte das ein Jaguar sein (aufgrund der fast ähnlichen Buchstaben), der Februar ein Zwerg (weil er so kurz ist) etc. Diese Begriffe sind erneut frei wählbar, wichtig ist nur, sich vorher auf je ein Bild pro Monat festzulegen.

Vorschlag:

Januar – Jaguar

Februar – Zwerg (weil kurz)

März – Mädchen (selbe Anfangsbuchstaben)

April – Aperol Spritz

Mai – Hai

Juni – Junge

Juli – Julius Caesar

August – Augustus (ebenfalls römischer Kaiser)

September – Sekte (Menschen in Kutten im Kreis, die murmeln)

Oktober – Oktopus

November – Mann mit Moustache (Schnurrbart)

Dezember – Schneemann

Um das Ganze nun zusammenzufassen, nehmen wir als Beispiel den 20. Juli.

Wir erinnern uns: 20 = „n“ + „s“ = Nase, Juli = Bild von **Julius** Cäsar. Zusammengesetzt wäre das Julius Cäsar mit einer gigantisch großen Nase!

Als nächstes folgt ein sehr einfacher Schritt, die **Medikamenteneinnahme**. Da man sich hier nur merken muss ob die Person Medikamente nimmt oder nicht, ist das relativ leicht zu gestalten. Da später noch erklärt wird, wie man alle gemerkten Sachen zusammenfügt, werde ich erst dann weiter auf diesen Punkt eingehen.

Nun kommt die **Blutgruppe**. Da es hiervon vier (A, B, AB und 0) verschiedene gibt, ist auch dieser Teil eher ein lockerer. Man schafft erneut hier ein Bild für jede der Gruppen – Beispiel: A = Ameise, B = Baum, AB = Ameisenbär und 0 = Schlange (abgeleitet von Ouroboros, dem Bild einer Schlange, die sich selber in den Schwanz beißt und so einen Kreis formt). Natürlich sind diese wieder keine Vorgaben, nur Beispiele. Die eigenen Bilder können ganz anders ausschauen, wichtig ist wieder, dass sie einheitlich sind und fest einer Blutgruppe zugewiesen werden.

Es wird wieder schwieriger, denn jetzt kommen die **Allergien**. Der schwierige Teil hierbei ist, dass im Test die Patienten gerne zwei oder oft auch drei Allergien haben und Allergien mehrmals vorkommen. Eine der schwierigeren Fragen könnte also demnach lauten: „Wann hat die Person Geburtstag, die neben einer Allergie gegen Erdnüsse auch eine Allergie gegen Bienen hat?“. Wenn man jetzt drei Personen hat, die gegen Erdnüsse allergisch sind, kommt man da gerne mal durcheinander.

Wieder sollte man versuchen, die Allergien als Bilder darzustellen. Das sollte hierbei recht einfach sein, bei Obst kann man sich einen Apfel vorstellen, bei Hausstaub einen Staubwedel und bei Eiern ist es selbsterklärend. Aber es kann auch etwas trickreich werden: Es gab auch verschiedene Baumarten, die vorkamen. Eine Person war beispielsweise gegen Ulme, Esche und Pappeln allergisch. Falls man also nicht gerade Hobby-Förster oder Baumliebhaber ist, kann es hier zu Denkblockaden kommen. Daher schnell reagieren und kreatives Denken einsetzen (beispielsweise kann man den Baum in Gedanken wie ein „U“ ausschauen lassen -> Ulme. Oder ein wackelnder Baum = (Zitter)pappel). Da man höchstwahrscheinlich nicht für jede Allergie im Vorhinein ein Bild schaffen kann, sollte man vorher mit eigenen Patientenkarten trainieren und die Variation der Allergien sehr hoch ansetzen. Die klassischen Allergien wie Pollen und Hausstaub reichen leider nicht.

Der nächste Teil wird gerne als schwierigster bezeichnet, es handelt sich um die **Ausweisnummer**. Diese besteht aus fünf Zahlen, die auswendig gelernt werden sollten. Auch hier lernen viele gerne nur die ersten zwei, oder nur die erste und die letzte Zahl. Das kann funktionieren, aber verlassen sollte man sich darauf nicht. Mit genügend Vorbereitungszeit kann man sich auf diesen Test so vorbereiten, dass es funktioniert, sich alle Zahlen zu merken und diese auch korrekt abzurufen. Die Methode hierbei ist dieselbe wie bei den Zahlen für den

Geburtstag. Man bildet zwei Zahlenpaare und eine einzelne und formt daraus mithilfe der Major-Methode Wörter.

Beispiel: 5 4 2 7 4 = 54 = Leier, 27 = Nike (Logo), 4 = Reh. Als Gesamtbild könnte hier nun ein Musiker mit einer Leier entstehen, der ein Nike-Logo auf dem Pullover hat und dem ein Reh hinterherläuft. Wichtig ist wieder die richtige Reihenfolge!

Es gehört hierzu wirklich etwas Übung, aber es lohnt sich sehr. Viele Fragen in diesem Untertest drehen sich um die Ausweisnummer.

Als Letztes folgt das **Ausstellungsland**. Flaggenliebhaber sind hier im Vorteil, denn mit diesen kann man sehr gute bildliche Bezüge zu dem jeweiligen Land herstellen, falls sonst keine markanten Assoziationen einfallen. Doch anstatt die Flaggen zu lernen, ist es viel praktischer, sich eine Art „Repräsentant_in“ für jedes Land vorzustellen. Für Deutschland könnte das beispielsweise Angela Merkel sein, für die USA Donald Trump. Für Brasilien ein großer Fußball (Achtung: natürlich gibt es noch mehr große Fußballnationen) oder für Frankreich ein Baguette. Praktisch ist auch, wenn man persönliche Bekannte aus einem Land hat. Diese können dann oftmals als Bild genutzt werden. Erneut ist man hier ziemlich frei, was man sich aussucht. Die erste Sache/Person, an die man denkt, wenn man den Namen des Landes hört, kann genau das Bild sein, das man im Test benutzt. Auch hier ist es von Vorteil, sich für einige Länder im Vorhinein etwas zu überlegen, da keine fiktiven Namen benutzt werden.

Nachdem wir jeden Unterpunkt durchgegangen sind, gilt es nun, alles zusammenzufügen und das ist wohl der mit Abstand schwierigste Teil, denn im Test hat man dafür nur 8 Minuten Zeit. 8 Ausweise à 8 Fakten = 64 Fakten, die untergebracht werden müssen. Wenn man mathematisch an die Sache geht, hat man theoretisch 7,5 Sekunden pro Fakt Zeit, um diesen im Kopf zu speichern. Das klingt erstmal sehr einschüchternd, ist aber mit ausreichend Übung durchaus zu schaffen. Natürlich gehen manche Sachen schneller und manche langsamer, daher ist das nur eine vage Zahl.

Ich würde grundsätzlich empfehlen, langsam an die Sache zu gehen und mit zwei Ausweiskarten zu beginnen. Mit der Zeit sollte man die Karten steigern und irgendwann auch eine Test-nahe Simulation trainieren, sprich für 8 Karten 8 Minuten.

Die hier benutzte Methode funktioniert, wie schon erwähnt, so, dass man im Kopf einen imaginären Raum schafft und an verschiedene Punkte verschiedene Informationen ablegt. Dabei sollte der Raum am besten einem **bekannten** Ort entsprechen, den man im besten Fall auch noch räumlich unterteilen kann. Das kann das Elternhaus sein, die Schule, das Feriencamp oder aber etwas komplett Fiktives. Wichtig ist, dass man in Gedanken durch diesen Raum laufen kann und sich vorstellen kann, dass beispielsweise an einer bestimmten Stelle ein Tisch steht oder wo sich Türen befinden. Es hilft, bevor man den Raum für die Übungen benutzt, ein paar Mal einfach so in Gedanken „umherzuwandern“ und am besten auch mit der Umgebung interagiert (wie man eine Schublade öffnet, wie man eine Treppe hochgeht oder sich den Fuß anstößt).

Man sucht sich also nun zunächst einen und dann am Ende 8 „Unterräume“ (Zimmer, Abschnitte etc.) aus, die wiederum 8 verschiedene Stellen (Tisch, Herd, Kamin etc.) benötigen, an denen man die Informationen ablegt. Wichtig ist, dass jede Information ihren festen Platz bekommt und immer an derselben Stelle abgelegt wird. Außerdem sollte man einen genauen Weg von Gegenstand zu Gegenstand und dann auch von Raum zu Raum verinnerlichen, da es ja am Ende ganze 8 werden.

Um die Methode zu veranschaulichen wird ein Beispiel anhand meines eigenen Gedankenweges, den ich auch im MedAT verwendet habe, genommen.

Meine gewählte Reihenfolge meines Gedächtnispalastes ist:

1. Einfahrt mit Tor
2. Vorgarten mit Garage
3. Haustür + Eingangshalle

4. Arbeitszimmer
5. Schwimmbad
6. Wohnzimmer
7. Esszimmer
8. Küche

Wir haben die folgenden Daten eines Patienten:



Ich schaue mir zunächst das Foto an und versuche, mir das Gesicht einzuprägen. Markant sind die Frisur (kurze, schwarze Haare) und die Augenbrauen. Ich stelle mir vor, wie ich auf das Tor des Hauses zugehe. Vor dem Tor steht diese Person und grüßt mich im Vorbeigehen, sie ist mir sympathisch.

Den Namen teile ich und nehme mir die Silbe „Jus“. Als erste Assoziation fällt mir **Justus** Jonas von den drei Fragezeichen ein. Da ich mich vorher dazu entschieden habe, die Information für den Namen in den Briefkasten am Tor zu stecken, öffne ich in Gedanken diesen und sehe eine Ausgabe eines der Bücher der drei Fragezeichen darin, da ich kein wirkliches Bild (Schauspieler, Zeichnung) von Justus Jonas im Kopf habe. Aber das Buch reicht aus!

Als nächstes gehe ich durch das Tor und schaue mir den großen Baum an, der in der Einfahrt wächst. Auf dem dicksten Ast sitzt eine **Nonne** (Zahl 22), bedrängt vom römischen Kaiser **Augustus**. Hier hilft es, sich aktiv vorzustellen, dass das Ganze wirklich passiert. Man schaut sich das an und wundert sich, denn das ist wirklich kein alltäglicher Anblick.

Für die Medikamenteneinnahme fällt mein Blick auf den kleinen Springbrunnen im Vorgarten und ich frage mich, ob dieser eingeschaltet ist. Ein kleiner Check zeigt: **Ja**, der sprudelt munter vor sich hin.

Erschrocken bin ich, als ich merke, dass der ganze Rasen und auch im Brunnen **Schlangen** (Blutgruppe: 0) sind. Ich halte also lieber Abstand, die sind mir nicht geheuer, auch wenn sie sich selbst in den Schwanz beißen.

Auf der kleinen Gartenmauer sehe ich **Tomaten**, eine Rolle **Frischhaltefolie** und **Sojabohnen**. Die Folie ist praktisch, um die Bohnen und die Tomaten einzuwickeln.

Auf einem kleinen Abhang liegt eine Menge **Laub** (Zahl: 59). Mein Kumpel **Mike** (Zahl: 37, hierzu habe ich eine konkrete Person im Kopf) beugt sich runter, um es zu begutachten. Er trinkt währenddessen **Tee** (Zahl: 1).

Unten vor der Garage steht aus irgendeinem Grund die **Queen** (Land: England). Ich winke mal und gehe weiter.

Dieses Beispiel entspricht nun einem Patienten, den ich mir eingeprägt habe. Die Orte erscheinen jedem/jeder Leser_in wahrscheinlich komplett zufällig, mir aber sind die Assoziation und der Weg vollkommen klar, denn ich kenne mich an diesem Ort sehr gut aus und habe vorher festgelegt, was ich wo ablege. Und das muss sitzen! Am besten fängt man mit einem Ort an, wenn der verinnerlicht wurde, geht man einen Schritt weiter und so macht das dann so lange, bis man 8 Orte mit 8 Plätzen ausgewählt hat.

Wie oben erwähnt, spielt jetzt einer der Orte für die Medikamenteneinnahme eine Rolle. Besonders praktisch ist es, einen Gegenstand oder den Zustand eines Gegenstandes zu nutzen. Im oberen Beispiel war das der Springbrunnen, bei dem ich mir die Frage gestellt habe: „Ist der Springbrunnen eingeschaltet?“. Da die Antwort „Ja“ lautet, nimmt mein Patient also auch Medikamente. Es kann natürlich auch sein, ob der Herd eingeschaltet ist, ob der Kamin brennt, das ist wieder ganz individuell. Wichtig ist, dass man daraus mögliche Verhaltensweisen ziehen kann. Wenn man sich beispielsweise vorstellt, dass der Kamin nicht brennt, könnte man sich merken „Es ist ziemlich kühl hier“. Generell ist eine lebendige Vorstellungskraft sehr praktisch, wenn man ebenfalls gegen Tomaten allergisch ist, kann man sich vorstellen, dass man anfängt zu niesen und dort dementsprechend schnell weg möchte. Ein weiteres Beispiel wäre die Frage „Ist die Person gestorben?“ und dann einen imaginären Grabstein schaffen – ebenfalls sehr prägnant, aber auf Wiederholungsgefahr achten!

Dieses Prinzip wurde von mir im MedAT angewendet und hat sich ziemlich bewährt. Nach einigen Wochen täglichen Trainings ist es absolut schaffbar, sich 8 Karten in 8 Minuten zu merken und bei diesem Untertest die begehrten 25 Punkte zu holen. Ich würde empfehlen, diesen Test täglich zu üben und das Training stufenweise aufzubauen. Eine Gefahr, die sich hierbei aufbauen kann, ist eine Vermischung der Fakten und Personen der vergangenen Tage. Gerade, wenn man Karten zum zweiten Mal benutzt, gewöhnt man sich schnell an Gesichter. Weiterhin wird die 40. Person mit einer Allergie gegen Kartoffeln diese Allergie deutlich weniger prägnant machen und dadurch können Fehler entstehen. Daher ist es wichtig, eine möglichst breite Variation an Fakten und ganz besonders Fotos bei den Lernkarten zu haben. Karten sollten möglichst erst nach einer Woche, lieber nach zwei, erneut benutzt werden, um Wiederholungen zu vermeiden.

Das stufenhafte Lernen könnte wie folgt aussehen:

- 1. Schritt:** Übersicht verschaffen, einen Testlauf machen. Was kann ich schon, was fällt mir ganz schwer? Wörter für Zahlen erstellen, Assoziationsbilder für Monate, Allergien, Blutgruppen und Länder überlegen und lernen!
- 2. Schritt:** Gedankenweg/Raum erstellen für 1 Karte = Ort mit 8 Plätzen. Verinnerlichen und auf eine Patientenkarte anwenden, ein paar Mal üben.
- 3. Schritt:** Ausweiten auf weitere Räume, Räume miteinander verbinden. Zunächst ohne Zeitlimit lernen und dann Zeitlimit immer mehr an den Test anpassen (Beispiel: 3 Minuten pro Karte -> 2 Minuten pro Karte -> 1 Minute).
- 4. Schritt:** 2 Karten Lerneinheit -> 4 Karten Lerneinheit -> 6 Karten Lerneinheit -> 8 Karten Lerneinheit. Mit dem Tempo fortschreiten, das am besten passt.
- 5. Schritt:** „Testsimulation“. In den letzten zwei Wochen habe ich jeden Tag von jeder Aufgabengruppe eine gemacht, mit den Zeitvorgaben und Reihenfolge im Test, das hat dann ziemlich gut funktioniert.

5.2.2 Allgemeine Tipps

- Lange trainieren. Abkürzungen gibt es hier leider nicht.
- Bevor man die Testsimulationen beginnt: Zwischen Merk- und Abrufphase eine richtige Pause einlegen, in der man etwas liest, eine Folge einer Serie schaut oder ähnliches. Wenn die Informationen danach noch sitzen, spricht das Bände!

- Jede Übungsrunde auswerten: wie viele Punkte habe ich geschafft, hatte ich bei einer bestimmten Fragestellung besondere Probleme (Patientennummer etc.)
- Andere Untertests nicht vernachlässigen! Merkfähigkeit bringt zwar viele Punkte, aber alleine kommt man damit nicht weit...
- Nicht jede Person hat ein gutes räumliches Gedächtnis. Es gibt auch andere Methoden, wie beispielsweise die, bei der man sich für jeden Ausweis eine Geschichte ausdenkt. Es gibt allerdings Studien, die belegen, dass man sich Dinge am besten mittels Orientierung merken kann
- Eine Liste mit Beispielen für alle Zahlen der Major-Methode findet man hier:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Major-System>

5.3 Zahlenfolgen

Beim diesem Untertest werden 10 Zahlenfolgen präsentiert, die innerhalb von 15 Minuten zu lösen sind. Jede Zahlenfolge besteht aus 7 Zahlen, welche nach einem bestimmten System angeordnet sind. Die Aufgabe besteht darin, die zwei nachfolgenden Zahlen der Reihe zu ergänzen. Dabei sind zwei Punkte zu beachten, die für jedes Beispiel des Untertests gelten:

1. Alle Systeme verwenden ausschließlich die vier Grundrechnungsarten: $+$, $-$, \times , \div
2. Bei jedem Rechenschritt werden nur ganze Zahlen verwendet. Ebenfalls ist immer jedes Ergebnis eine ganze Zahl.

Beispiel 1

2 4 6 8 10 12 14 ? ?

- a) 16/18
- b) 15/17
- c) 15/16
- d) 14/15
- e) keine Antwort ist richtig

Die Lösung findet ihr am Ende des Kapitels!

Dieser Untertest ist am Anfang gar nicht so einfach. Die Zeit ist knapp, wenn man nicht genug geübt hat oder die Zahlenfolgen beim MedAT schwerer ausfallen als man gedacht hat. Doch wenn du unsere Tipps anwendest und zuhause viel übst, dann hast du mit großer Sicherheit weniger Zeitstress während den Aufgaben.

Es gibt einige Tipps für diesen Untertest, die wir dir hier vorstellen werden. Allerdings heißt auch hier das Zauberwort: **ÜBEN!**

Die Problematik bei Zahlenfolgen ist nämlich nicht die Schwierigkeit der Beispiele oder die richtige Herangehensweise, sondern die Lösungsgeschwindigkeit. Bei einer Dauer von 15 Minuten hat man bei jedem Beispiel maximal 90 Sekunden Zeit, um auf die Lösung zu kommen. Die komplexeren Beispiele werden wahrscheinlich eine längere Zeit beanspruchen. Deshalb ist es bei diesem Untertest zu Beginn empfehlenswert, durch einen schnellen kurzen Blick, die einfacheren Zahlenfolgen zu finden und diese zuerst zu lösen.

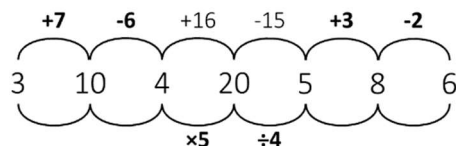
Übe Kopfrechnen! Bevor man überhaupt mit den Zahlenfolgen beginnt, ist es vor allem hilfreich, schnell Kopfrechnen zu können. Hol dir dafür am besten dein altes Volksschul-Mathebuch hervor oder drucke aus dem Internet Rechenübungen aus. Mittlerweile gibt es auch dutzende Apps, mit welchen du deine Rechenfähigkeit ausbauen kannst, während du in der Einkaufsschlange stehst oder mit dem Zug fährst. Vernachlässige keine der vier Grundrechenarten (Addition, Subtraktion, Multiplikation, Division). Vor allem das Große 1×1 und die Quadratzahlen bis 12^2 können beim MedAT sehr nützlich sein!

Denke simpel bevor du an komplexe Folgen denkst! Eine der einfachsten und häufigsten Zahlenfolgen, die beim MedAT vorkommen, sind Zweier- oder Dreier-Schritte. Schau dir also zuallererst an, ob diese Möglichkeit die Antwort ist und suche dann erst nach komplexeren Folgen.

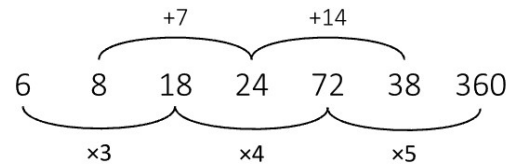
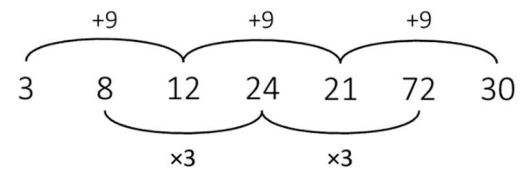
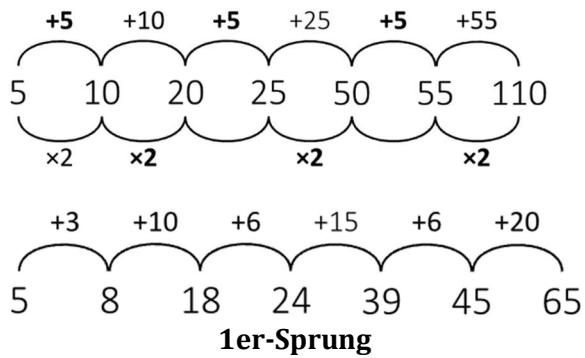
Beispiel 2										Beispiel 3									
3	4	6	12	9	36	12	?	?		3	4	10	24	5	6	8	?	?	
a)	48/18									a)	16/18								
b)	108/16									b)	12/9								
c)	108/15									c)	15/16								
d)	72/24									d)	14/15								
e)	keine Antwort ist richtig									e)	keine Antwort ist richtig								

Betrachtet man beispielsweise diese beiden Zahlenreihen, so ist auf den ersten Blick bei *Beispiel 3* kein eindeutiges System zu erkennen. Wohingegen man bei *Beispiel 2* möglicherweise erahnen könnte, welches System dahintersteckt, da sehr viele Vielfache vorhanden sind, die auf Multiplikationen oder kontinuierliche Additionen hinweisen können.

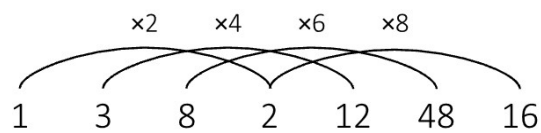
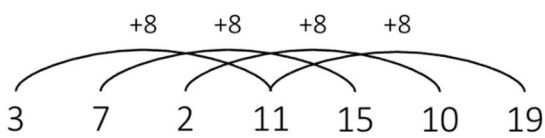
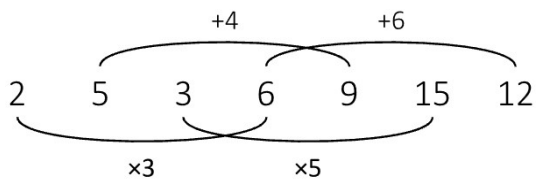
Es ist ebenfalls sehr hilfreich, wenn oberhalb der Zahlenfolge die Operatoren und Operanden für Addition/Subtraktion und unterhalb für Multiplikation/Division aufgeschrieben werden. Das mag zwar trivial klingen, aber es hilft, dabei eine Übersicht zu halten und es lässt sich dadurch schneller das System hinter der Zahlenfolge finden.



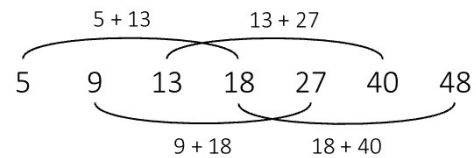
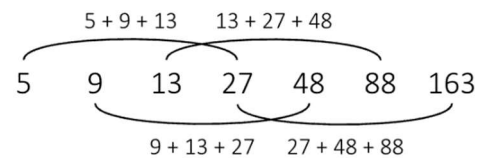
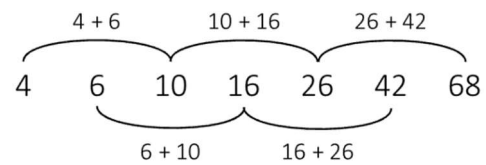
Es gibt eine Menge an möglichen Zahlenfolgen und eine genauso große Anzahl an Systemen, mit denen diese gelöst werden können. Daher sind unten die Systeme aufgelistet, welche die letzten Jahre zum MedAT kamen und auch heuer wiederauftauchen können.



2er-Sprung



3er-Sprung



Fibonacci

Lösungen der 3 Beispiele:

1 - richtige Antwort: a → 1er-Sprung (+2)

2 - richtige Antwort: c → 2er-Sprung (+3/x3)

3 - richtige Antwort: b → 2er-Sprung (+7/x6/-5/:4/+3...)

5.4 Wortflüssigkeit

Es werden 15 Anagramme präsentiert, welche in 20 Minuten zu lösen sind. Anagramme stellen Hauptwörter dar, in welchen die Buchstaben vermischt werden. Es kommen keine Umlaute und kein scharfes S (kein ä als ae oder Ähnliches) vor.

Nun muss als richtige Antwort diejenige angekreuzt werden, welche den richtigen Anfangsbuchstaben des Hauptwortes wiedergibt.

Beispielaufgabe:

D U S K I C H N W N

- a) Anfangsbuchstabe: D
- b) Anfangsbuchstabe: W
- c) Anfangsbuchstabe: S
- d) Anfangsbuchstabe: N
- e) Keine der Antwortmöglichkeiten ist richtig.

Richtige Antwort: b

(Diese Lösung ist richtig, da das gesuchte Wort WUNSCHKIND lautet und somit mit W beginnt.)

Hier ein paar Tipps/Strategien zum Lösen und zum Üben:

1. Lese zuerst einmal flüchtig über alle Anagramme, die auf dem Fragebogen sind, oftmals fällt unserem Hirn „spontan“ das Wort dazu ein. Es empfiehlt sich auch das zwischendurch insgesamt 2-3x, zu unterschiedlichen Zeiten zu machen.
2. Dreh dein Blatt auf den Kopf oder halte dein Blatt ein Stück entfernt vor dich. Das hilft vielen Personen das Wort zu erkennen. Immer noch nicht auf das Lösungswort gekommen? Keine Sorge. Wir haben noch mehr Tipps für dich.
3. Oder hast du ein ganzes Wort gefunden aber noch Buchstaben übrig? Dann handelt es sich möglicherweise um ein zusammengesetztes Wort. Falls du nicht auf die richtige Antwort kommst, dann ist es vielleicht Zufall, dass du dieses Wort gefunden hast und das tatsächliche Wort ist ein anderes. Lass dich also nicht irreführen!
4. Versuche dir die einzelnen Buchstaben und Silben leise vorzusagen, manchmal fügt sich das Wort dann besser zusammen.
5. Du kannst alle Buchstaben in einer Art Wolke oder Kreisform in anderer Reihenfolge schreiben, dann hat man nochmal eine andere Sicht auf die Buchstaben. Gruppiere die Buchstaben. Dies ist eine Methode, die du mit der Wolken-Taktik verbinden kannst. Es gibt nämlich Gruppierungen, die in Wörtern vermehrt vorkommen. Beispiele dafür sind: ck, tz, ch, sch, keit, ent, vor, heit, ing, ung, etc.
6. Du solltest dich auf keinen Fall auf Gruppierungen oder gefundene Wörter versteifen.
7. Hast du immer noch kein Wort gefunden? Dann nimm die vorgegebenen Anfangsbuchstaben und gehe alle Möglichkeiten durch, die dir in den Kopf kommen. Wenn du das passende Wort nicht gefunden hast, dann kannst du im Endeffekt immer noch raten.
8. Es gibt die praktische Möglichkeit solche Dinge am Handy zu üben, einfach im jeweiligen App-Store nach passenden Spielen/Apps suchen (zB. Wordox, Word Search, WordBrain, Wortsuche, Wordblitz, Alphabear, Pawoo)
9. Verpflichtete Familie und Freunde zu vielen, langen Scrabble-Abenden ;)

Zu erwarten sind Wörter mit einer Länge von 7-15 Buchstaben, die keiner bestimmten Kategorie (wie medizinische Begriffe) angehören. Man kann durch Üben sehr wohl einiges bei diesem Untertest erreichen. Allerdings steht man irgendwann vor einer mentalen Wand, manche Wörter erkennt man auch nach ewigem Studieren nicht, und der Wortschatz ist auch bei allen KandidatInnen verschieden. Demnach einfach innerhalb der persönlichen Möglichkeiten trainieren.

5.5 Implikationen erkennen

Bei diesem Testteil ist es durch Übung sehr einfach, beim MedAT alle Punkte zu ergattern.

Immer Kreise zeichnen! Dies hilft dir dabei, die Relationen zu veranschaulichen.

Beim Zeichnen der Kreise „Alle“-Aussagen zuerst zeichnen (Alle A sind B; Alle X sind keine Y; oder die Umkehr: Keine X sind Y). Diese Aussagen lassen keinen Interpretationsspielraum offen, sondern liefern eine solide Information.

„Einige“ bedeutet: mindestens einer, maximal alle. Klingt verwirrend? Ist es vielleicht auch, weil wir Einige in unserer Alltagssprache nicht so häufig verwenden. Hier als Veranschaulichung:

Die Aussage „Einige Menschen brauchen Sauerstoff zum Leben“ ist korrekt. Sie ist nicht wirklich befriedigend, weil sie den Eindruck erweckt, dass es auch Menschen geben kann, die keinen Sauerstoff benötigen. Aber wenn wir uns die obige Einige-Definition ansehen sehen wir: „maximal alle“. In diesem Fall bezieht sich die Aussage also einfach zufällig auf alle Menschen.

Darauf aufbauend: Wenn „Einige“ jetzt aber doch auch „Alle“ heißen könnte, wann kreuze ich dann was von beidem an? Wenn du beim MedAT mit Prämissen konfrontiert wirst, die eine „Alle“-Conclusio als Resultat liefern, so musst du diese auch wählen. Nur wenn unter den Antwortmöglichkeiten keine „Alle“-Antwort zu finden ist, dann wählst du die „Einige“-Antwort. Ein Beispiel:

Alle Menschen sind Säugetiere

Alle Säugetiere konsumieren Milch

Es folgt in jedem Fall die Conclusio „Alle Menschen konsumieren Milch.“

Szenario 1:

Alle Menschen konsumieren Milch

Einige Menschen konsumieren Milch

Einige Menschen konsumieren keine Milch

Kein Mensch konsumiert Milch

Keine Aussage ist korrekt

In diesem Szenario haben wir Antwortmöglichkeit A) gegeben und wählen sie deshalb auch. Sie ist die „wahrste“ Antwort (im Englischsprachigen auch als „One best answer“ bezeichnet). Antwort B) ist zwar nicht falsch, aber sie lässt zu viel Interpretationsmöglichkeit zu (Sie ist nicht „wahr genug“!), die wir nicht nötig haben, wenn wir uns für A) entscheiden können.

Szenario 2:

Alle Säugetiere sind Menschen

Einige Menschen konsumieren Milch

Einige Menschen konsumieren keine Milch

Kein Mensch konsumiert Milch

Keine Aussage ist korrekt

Hier haben wir keine „Alle“-Antwort, die wir wählen können. Deshalb geben wir uns mit Antwortmöglichkeit B) zufrieden. Die schwache Aussagekraft ist uns hier also genug.

Viele lassen sich von seltsamen Prämissen wie „Einige Bananen sind Hunde“ scheinbar verwirren, weil sie sich im Unterbewusstsein quasi automatisch erinnern, dass die Aussage ja gar nicht unserer Realität entspricht. Wenn du dir diesen „Realitäts-Check“ einfach nicht abtrainieren kannst, hast du es wohl leichter, wenn du die Kreise von Anfang an nur mit Buchstaben füllst, anstatt mit den Wörtern. So vergisst du wohlmöglich die Wörter von wieder relativ schnell – was aber nicht schlimm ist. Es kommt nur auf die Relation der einzelnen Begriffe untereinander an, auf nicht mehr oder weniger! Ob da jetzt steht „Alle Honigkuchenpferde sind oberaffentittengeil“ oder „Alle A sind B“ spielt keine Rolle.

Falls du noch etwas Zeit übrig hast: Check noch einmal, ob du keine Flüchtigkeitsfehler gemacht hast. Gerade mit „Einige“ lassen sich schnell Fehler machen, wenn man unter Zeitdruck steht.

Dabei werden zwei Sätze (Prämissen) präsentiert, welche einen gemeinsamen Sinn (Conclusio) ergeben. Dieser ist dann in einer der Antwortmöglichkeiten enthalten. Nur eine Antwort ist die Richtige. Das eigene Hintergrundwissen kann dabei vollständig vernachlässigt werden. **Es gibt keine Korrelation zur realen Welt, es geht nur um Beziehungen zwischen Objekten und deren Konklusion.**

6 Sozial-emotionale Kompetenzen

6.1 Emotionen erkennen

Beim Untertest Emotionen erkennen wird in einem kurzen Text eine Situation beschrieben, aus der man dann entscheiden soll, welche Emotionen die Person aus dem Text wahrscheinlich fühlt. Es werden einem 5 Antwortmöglichkeiten gegeben, wobei man zu jeder Emotion „eher wahrscheinlich“ oder „eher unwahrscheinlich“ ankreuzen soll.

Das Gemeine an diesem Test ist, dass alle 5 Emotionen richtig zugeordnet als „eher wahrscheinlich“ oder „eher unwahrscheinlich“ werden müssen, um 1 Punkt für die richtige Antwort zu bekommen. Auch wenn du 4 von 5 Emotionen richtig erkannt hast, wird die Aufgabe mit 0 Punkten bewertet.

Dieser Untertest existiert erst seit zwei Jahren, weshalb es noch nicht viele Tipps dazu gibt. Wichtig ist, dass man nicht versucht sich in die Lage zu versetzen und die Frage „Wie würde ICH mich in der Situation fühlen?“ zu beantworten. Nimm wirklich nur den Text als Grundlage deiner Entscheidungen! Es geht nämlich nicht darum wie du dich fühlen würdest, sondern wie die Person im Textbeispiel sich fühlt.

Wir haben unsere eigene Theorie dazu entwickelt. Diese gewährt keine Garantie auf Richtigkeit oder Vollständigkeit!

In den offiziellen Beispielen aus dem vmc gibt es zu jedem Beispiel in der Lösung einen genauen Textabschnitt aus der Angabe, der erklärt, warum jene Antwortmöglichkeit als „eher wahrscheinlich“ anzukreuzen ist! Man kann also annehmen, dass all jene Antwortmöglichkeiten, zu denen man keine Textstelle findet, die diese Antwortmöglichkeit begründen würde, man als „eher unwahrscheinlich“ ankreuzen sollte. Manchmal findet man sogar eine Textstelle, die das Gegenteil implizieren würde. Diese ist natürlich auch als „eher unwahrscheinlich“ anzukreuzen. Es erinnert ein wenig an die Aufgabenstellung der reading comprehension der Englisch-Schularbeiten aus der Schule, wo die Antwortmöglichkeiten immer „true“, „false“ oder „not given“ lauteten.

6.2 Soziales Entscheiden

Der Unterpunkt Soziales Entscheiden versucht, abzuprüfen wie gut die KandidatInnen in der Lage sind, zwischen verschiedenen Einflüssen, die bei schwierigen moralischen Entscheidungen eine Rolle spielen zu differenzieren. Man soll die 5 Überlegungen, die man zur Verfügung gestellt bekommt, nach ihrer Wichtigkeit reihen.

Als Hilfestellung zu diesem Unterpunkt nutzt man dazu die Kohlberg'sche Theorie der Moralentwicklung. Wie jede psychologische Theorie ist auch diese nicht ganz so einfach. Sie ist hier vereinfacht dargestellt, sodass es zum Beantworten der Fragen reicht. Kohlberg geht davon aus, dass es mehrere Stufen mit Unterstufen gibt, welche vom einzelnen Menschen erklommen wird, um eine hohe Moral zu erreichen.

Es sollte erwähnt werden, dass 1 die am wenigsten und 6 die moralischste Stufe dieses Modells ist, um Verwirrung zu vermeiden.

Die verschiedenen Stufen:

1. Orientierung an Strafe und Gehorsam

Dies ist die niedrigste und kindlichste Stufe der Moralentwicklung. Man führt Handlungen aus oder nicht aus, weil man Angst vor der Strafe hat. Ein Hinterfragen dieser Strafe („Mir kommt eh keiner drauf“) ist mit Abstand die niedrigste Form der Moralentwicklung.

„Würde jemand dahinterkommen ...“, „Könnte ich für mein Handeln eine Bestrafung bekommen?“

2. Befriedigung der eigenen Bedürfnisse

Soziales Zusammenleben wird als Marktplatz gesehen, „Wie du mir so ich dir“ und „Entsteht für mich dadurch ein Vorteil?“, im Vordergrund stehen die instrumentellen Bedürfnisse der Person selbst.

3. Moralische Erwartungen anderer - „good boy/girl“

Die Moralischen Erwartungen der Autoritäten werden erkannt und man möchte diese erfüllen. Man empfindet bei Missachten der Erwartungen Schuldgefühle auch wenn keine Strafe droht.

4. Halten an Moralische Regeln („Würden andere?“)

Hier findet die erste Änderung statt, die Person würde auch moralische Entscheidungen treffen, wenn niemand zusieht/Erwartungen an die Person hat.

„What would Jesus do?“

5. Orientierung am Sozialvertrag („Was erwarten andere von mir?“)

Ab dieser Stufe werden Normen hinterfragt und nur noch diese ausgeführt, welche auch gut begründet sind. Der Mensch orientiert sich am „Gesellschaftsvertrag“.

„Wäre ich nicht generell verpflichtet...“

6. Orientierung an der Achtung des Menschen

Die Moralbegründung orientiert sich an der zwischenmenschlichen Achtung.

„Würde durch mein Handeln ein Schaden an einem Mitmenschen entstehen und könnte ich diesen verhindern?“

Wie du siehst, gibt es sechs verschiedene Regeln. Das bedeutet, dass bei jedem Beispiel eine Stufe nicht angewendet wird.

Die 3.Stufe (good/boy girl) kommt nur selten vor, während die Aussage „Was würden andere tun?“ meist an dritter Stelle steht. Schwer fällt am häufigsten die Entscheidung zwischen den beiden moralischsten Stufen.

Achte darauf, dass du die Reihenfolge bei der Übertragung nicht verwechselst.

Beispiel:

Rita kauft in einem teuren Laden ein. Es ist allgemein bekannt, dass der Laden seine Kunden gelegentlich ausnimmt. Sie bekommt an der Kassa zu viel Wechselgeld zurück. Rita ist unsicher, wie sie reagieren soll. Wie relevant sollten Ihrer Meinung nach die folgenden Überlegungen, die Rita bei ihrer Entscheidung angestellt haben könnte, sein?

- a) Würde ich durch mein Verhalten dem Verkäufer mehr schaden als dem Laden?
- b) Würde es meine Pflicht sein, immer das überschüssige Wechselgeld zurück zu geben?
- c) Würden andere an meiner Stelle das Wechselgeld zurückgeben?
- d) Würde ich das Wechselgeld für notwendige Anschaffungen benötigen?
- e) Würde jemand dahinterkommen, dass ich zu viel Wechselgeld zurückbekommen habe?

Lösung:

- a) 6. Orientierung an der Achtung des Menschen
- b) 5. Orientierung am Sozialvertrag
- c) 4. Halten an moralische Regeln
- d) 2. Eigene Bedürfnisse
- e) 1. Hinterfragen von Strafe

7 Textverständnis

Generell gilt: **viel lesen**. Bücherwürmer haben's leichter. Das Gehirn muss sich erst einmal daran gewöhnen, die ihm präsentierten Informationen zu verarbeiten. Wer nicht regelmäßig liest, vernachlässigt sein Gehirn.

Bei diesem Untertest sind die richtigen Punkte sehr viel wert! Um ein gutes Endergebnis zu erreichen sollten 10-12 Punkte angestrebt werden. Wie du dem VMC entnehmen kannst, werden die Testteile unterschiedlich gewichtet. TV zählt zu 10% zum Endergebnis. Das bedeutet zum Beispiel, dass eine falsche Antwort bei TV so schwer wiegt wie 2 falsche Antworten im BMS-Teil.

Beim Üben nicht auf medizinische Texte beschränken! Das Textverständnis soll deine Fähigkeit prüfen, eine große Menge an Informationen sinnerfassend aufzunehmen. Medizinische Texte sind dafür natürlich geeignet und können auch vorkommen, aber genauso gut können dir Texte zu jedem anderen Themengebiet begegnen. Besonders beliebt sind Texte aus der griechischen Mythologie.

Male dir Diagramme! Bei komplizierten Verwandtschaftsverhältnissen (wie es zum Beispiel in der griechischen Mythologie der Fall ist) kannst du dir bereits während des Lesens einen Stammbaum aufzeichnen. Visualisieren kann für viele von Vorteil sein.

Sinnerfassend lesen. Lange Sätze, die von vielen Nebensätzen begleitet werden, können dennoch wenig relevante Infos enthalten. Spätestens beim zweiten Lesen eines Textes (nachdem du also schon einen Blick auf die Antworten geworfen hast), solltest du in der Lage sein zu erkennen, ob die Information, die du gerade liest, relevant für das Beantworten der Fragen ist.

Je nachdem wie lange der Text ist, kannst du verschiedene Strategien nutzen. Bei kurzen Texten den Text lesen und dann die Fragen beantworten. Bei langen Texten schon einmal einen Blick auf die Antwortmöglichkeiten werfen, um zu wissen, worauf der Fokus beim Lesen gelegt werden sollte. Wichtige Stichwörter aus den Fragen merken und im Text danach Ausschau halten und unterstreichen, um beim Beantworten der Fragen die richtige Textstelle wieder zu finden.

Die Aufgabenstellung lautet „Welche Aussagen sind aus dem Text ableitbar?“ Das heißt, nur Informationen aus dem Text sind relevant! Solltest du zufällig auf ein Thema stoßen, bei dem du dich auskennst, musst du dein „mitgebrachtes“ Vorwissen quasi ausschalten.

Bonus-Tipp für Profis: Trainiere deine Lesegeschwindigkeit!

Für TV ist die Zeit knapp, deshalb lohnt es sich mit Schnelllesetechniken auseinanderzusetzen.

Einige wichtige Tipps:

1. Vermeide es zu subvokalisieren! Damit ist gemeint, sich während des Lesens die Wörter im Kopf vorzulesen. Du hörst dir sozusagen selbst zu beim Vorlesen. Dein Gehirn kann die Informationen jedoch viel schneller aufnehmen als mit der Geschwindigkeit, mit der du Texte (vor-)liest. Diese Gewohnheit ist nicht leicht abzutrainieren und erfordert viel Übung.
2. Vermeide Ablenkungen! Fokussiere dich auf den Text vor dir und lass dich nicht aus deinem Lesefluss bringen. Nichts ist gerade wichtiger als die Aufgabe vor dir. Wenn dein Sitznachbar z.B. beim Test nervende Geräusche mit dem Kugelschreiber macht, bitte ihn dies zu unterlassen. Falls nicht, ist es auch möglich einen Testaufseher zu bitten, ihn zu ermahnen, jedoch verschwendest du damit nur deine wertvolle Zeit.
3. Führe deine Augen z.B.: mit dem Kugelschreiber über die Zeilen um das Tempo aufrecht zu erhalten.
4. Vermeide Re-Reading, sprich im Text zurückzuspringen.
5. Um diese Tipps praktisch anzuwenden, kannst du deine Lesegeschwindigkeit mit einigen Apps üben. Die Standardgeschwindigkeit von Studenten beträgt ca. 250 Wörter pro Minute. Nach ein paar Wochen täglichem Training können Geübte auch mit 600WpM sinnerfassend lesen. Die in den Apps verwendete Technik nennt sich „Rapid Serial Visual Presentation“ und zeigt dir jeweils ein Wort oder Wortgruppe an. Deine Augen bewegen sich während dem Lesen des Textes nicht.
6. Lies schneller als du kannst! Du liest bisher mit 300 Wörtern pro Minute und möchtest dich steigern? Stell die Geschwindigkeit in der App auf 500 Wörter pro Minute. Lass dir denselben Text mehrmals vorlaufen und versuche das Maximum an Informationen aufzunehmen. Es ist ganz normal, wenn du auch nach dreimaligem Lesen des Textes nur ein Viertel der Info aufnehmen konntest. Der positive Effekt zeigt sich erst, wenn du danach wieder zu deinem vorigen Lesetempo zurückkehrst. Dann wirst du 300 Wörter pro Minute als vergleichsweise langsam empfinden und steigertest so in kleinen Stufen deine Lesegeschwindigkeit. Aber vergiss bitte nicht vor zu schnellem Lesen, dass das Wichtigste ist, den Text sinnerfassend zu verstehen und keine relevanten Informationen zu überfliegen.

Keep calm! Es bringt nichts, einen Text innerhalb von 30 Sekunden durchzujagen, wenn am Ende nichts hängen bleibt. Lieber einmal durchatmen und zügig, aber ohne Stress lesen, sodass ein Großteil der Informationen im Kurzzeitgedächtnis landet.