

Anleitung zur Bedienung des »Prüfungstrainer Psychiatrie und Psychotherapie« mit dem Lernprogramm Supermemo

Diese Anleitung ist auch als Supermemo-Lerndatenbank verfügbar:
links oben im Menü »File« öffnen und unten im Menü »Bedienungsanleitung« auswählen.

Übersichtskarten und Lernkarten

Der Prüfungstrainer enthält zwei Arten von Karten.

Übersichtskarten (weißer Hintergrund, blaue Schrift) gliedern den Stoff und sind nicht in Frage und Antwort unterteilt - deswegen gibt es auch keinen Antwort-Button. (Immer mit Gut bestätigen).

Lernkarten (grauer Hintergrund, schwarze Schrift) stellen den Hauptteil des Prüfungstrainers und sind in Frage und Antwort aufgeteilt.

Wie starte ich den Lernvorgang?

Durch Klick auf die Schaltfläche »Lernen«

Der Grundvorgang bei jeder Frage

1. Sie sehen eine Frage an und versuchen, sie zu beantworten.
2. Sie klicken auf die Schaltfläche »Antwort« und bekommen die Antwort angezeigt.
3. Sie bewerten die Korrektheit Ihrer Antwort (Sehr gut, Gut, Fast, Falsch, ...).

Dann mit der Schaltfläche »Nächste« zur nächsten Frage

Hinweis: die Schaltfläche, die mit einer gestrichelten Linie gekennzeichnet ist, können Sie direkt mit Leertaste oder Enter drücken.

Ein Lerndurchlauf durchläuft folgende Schritte:

1. **Wiederholung:** Das Programm legt die Karten vor, die zur Wiederholung anstehen. (Die Wiederholungen beginnen erst nach einigen Tagen.)
2. **Neuer Stoff:** Sie nehmen eine Anzahl neue Karten in Ihren Lernprozess auf und beenden dann diesen Schritt durch Klicken auf die Schaltfläche »Ende«. (Bei weniger Zeit kann dieser Schritt ausnahmsweise auch entfallen.)
3. **Abschließender Drill:** hier trainieren Sie die Karten aus den vorigen Schritten, die Sie nicht sicher wussten (mit »Fast« oder schlechter bewertet).

Reihenfolge der Karten

Hinweis: Der Prüfungstrainer arbeitet den Stoff von Anfang an ab (auch wenn Sie in der Inhaltsübersicht eine andere Karte markiert haben). Am Anfang erscheinen zunächst drei Übersichtskarten (weiß mit blauer Schrift und ohne Antwort-Button): klicken Sie je auf »Gut« und auf »Nächste«, dann kommen die Fragen.

Wie kann ich nur ein bestimmtes Thema lernen?

1. Klicken Sie im Fenster »Inhalt« (links) auf das »+« neben dem obersten Eintrag des Wissensbaums - dann werden die Kapitel ausgeklappt.
2. Markieren Sie dann das Kapitel (oder Unterkapitel), das Sie lernen wollen und klicken Sie auf »Thema« (unten links im Inhaltsfenster).

➔ dann präsentiert Ihnen Supermemo nur den Stoff dieses Kapitels zum Lernen

Inhaltsfenster nicht geöffnet?

⇒ Klicken Sie auf die Schaltfläche »Inhalt« (oben links im Lernfenster).

Wie kann ich die Reihenfolge der Kapitel ändern?

Klicken Sie auf das Kapitel, das Sie verschieben wollen und ziehen sie es auf die neue Position (es wird vor dem Kapitel eingefügt, auf dem sie die Maustaste loslassen)¹. Klicken

Im Inhaltsfenster ist nur oben eine Karte angezeigt? -

⇒ Klicken Sie auf das »+« neben der einen angezeigten Karte.

Inhaltsfenster nicht geöffnet?

⇒ Klicken Sie auf die Schaltfläche »Inhalt« (oben links im Lernfenster).

Wie finde ich heraus, an welcher Stelle in der Systematik des Wissensbaums die aktuelle Frage steht?

Klicken Sie auf das Symbol neben den Pfeilen (siehe Bild), dann werden Lern- und Inhaltsfenster verknüpft, d.h. im Inhaltsfenster werden jeweils die entsprechenden Zweige geöffnet und die angezeigte Karte markiert.



In der Grundeinstellung ist die Verknüpfung ausgeschaltet, d.h. Sie müssen das Symbol jedes Mal nach Betätigen der »Lernen«-Schaltfläche wieder anklicken.

(Falls die Navigationsleiste, in der sich das Symbol befindet, nicht sichtbar ist, klicken Sie links auf den Reiter »Navigieren«)

Lernen Sie ohne Inhaltsfenster? - dann zeigt Ihnen ein Klick auf den Reiter »Pfad« (über dem Fragefeld) an, zu welchen Kategorien die aktuelle Frage gehört.

Wie genau soll ich die Richtigkeit meiner Antwort bewerten?

Überlegen Sie nicht lange - die entscheidende Linie verläuft zwischen »Gut« und »Fast«.

Alles, was schlechter als »Gut« bewertet ist, kommt in den »Abschließenden Drill« - wird also im Lerndurchlauf so oft wiederholt, bis Sie es mindestens mit »Gut« bewerten.

Wie oft soll ich lernen?

täglich - die lernpsychologische Effektivität des Programms nutzen Sie am besten, wenn Sie regelmäßig lernen - dann bekommen Sie die Wiederholungen in den optimalen Intervallen.

Wie viel neuen Stoff pro Durchgang soll ich lernen?

Bei einem halben Jahr Zeit bis zur Prüfung müssen sie durchschnittlich etwa 12 neue Karten pro Tag lernen, bei einem Jahr Lernzeit 6 Karten.

Da die Anzahl der Wiederholungen mit der Zeit ansteigt, empfiehlt es sich, anfangs mehr Karten neuen Stoff zu lernen und dafür später weniger.

Beispielrechnung: Sie beginnen 6 Monate vor der Prüfung. Der neue Stoff sollte spätestens ca. 8-6 Wochen vor der Prüfung durch sein, damit sich auch die letzten Karten durch Wiederholungen einprägen können. Wenn Sie es schaffen, jeden Monat an 25 Tagen neue Karten zu lernen, müssen Sie *durchschnittlich* je etwa 12 neue Karten lernen, um nach 4 Monaten alle Karten (ca. 1200) als neuen Stoff gelernt zu haben.

Aufgrund der wenigen Wiederholungen am Anfang beginnen Sie z.B. mit ca. 20 neuen Karten pro Tag (und merken daran, dass es besser ist, eher anzufangen).

Neuen Stoff präge ich mir am besten ein, indem ich ...

... die Karten beim ersten mal in mehreren Durchgängen lerne, d.h. bei *allen* neuen Karten drücken Sie zunächst den Button »Fast« (oder schlechter).

Dadurch kommt der neue Stoff in den Abschließenden Drill.

»Gut« vergeben Sie erst, wenn Sie die Karte (für heute) zuverlässig wissen.

Und als Erinnerung: Prägen Sie sich nur ein, was Sie verstanden haben! - Sonst lieber nochmal im Lehrbuch nachschlagen, die zusätzliche Zeit dafür ist gut investiert.

In [] eckigen Klammern ...

... werden des öfteren **Lernhilfen** oder -hinweise angeboten

Die **Eselsbrücken** sind eine Besonderheit des Prüfungstrainers, die viele Anwender(innen) sehr schätzen. Manche erscheinen Ihnen womöglich abwegig - vielleicht ägen sie sich gerade auf diese Weise umso besser ein. Entscheidend ist, ob eine »Eselsbrücke« Ihnen hilft, die Antwort besser einzuprägen

- wenn Ja: benutzen Sie sie

- wenn Nein: lassen Sie sie unbeachtet oder löschen Sie sie.

Am besten, Sie lassen sich davon anregen, eigene Lernhilfen zu finden und zu ergänzen.

In kleinerer Schrift stehen ...

... zusätzliche Informationen, die nicht mitgelernt werden müssen.

Wenn eine Frage mir weniger wichtig erscheint, ...

kann ich die Frage:

- löschen (Entf-Taste)

- aus dem Lernprozess entfernen (Schaltfläche »Entfernen« oder Str+D)

Die Frage bleibt erhalten und kann später auch wieder in den Lernprozess aufgenommen werden (Button »Erinnern« und danach »Vergessen« klicken)

- ansehen und »durchwinken« (sofort als »gut« bewerten - auch in den Wiederholungen).
Dadurch kommt die Frage nicht in den abschließenden Drill, wird aber nebenbei mit aufgenommen.

Wie kann ich sehen, wieviele Karten ich schon gelernt habe und wieviele noch »warten«?

Das sehen Sie in der Statusleiste unten:

Beispiel: 365/1250 (12+7)/22 das bedeutet:

insgesamt: 365/1250

365 Karten wurden schon gelernt (d.h. als neuer Stoff in den Lernprozess aufgenommen)

1250 Karten sind insgesamt zu lernen (Gesamtzahl der Karten im Prüfungstrainer)

in diesem Durchgang: (12+7)/22

22 Karten sind *in diesem Durchgang* insgesamt zu wiederholen:

- noch 12 Karten aus den Wiederholungen von früher gelerntem Stoff

- noch 7 Karten für den abschließenden Drill

Die zur 22 noch fehlenden 3 Karten wurden schon wiederholt und mit »Gut« bewertet $2+7+3=22$.

Der Verlaufsbalken zeigt dieselbe Information in grafischer Form an. Die blaue Farbe zeigt den Anteil der Elemente, die erfolgreich wiederholt wurden (d.h. mit den Noten Sehr gut (5) oder Gut (4)).

Die rote Farbe zeigt den Anteil der Elemente, die mit einer Note schlechter als Gut (4) bewertet wurden.

Ist die Statusleiste nicht zu sehen? Dann ist das Programm im »Anfänger-« oder »Einfach-Level«

⇒ schalten Sie in den »Professional-Modus«: Alt+Strg+F12

Warum werden die Übersichtskarten (weißer Grund - blaue Schrift) nicht wiederholt?

Die Übersichtskarten (»topics«) kommen automatisch *einmal* in den abschließenden Drill, werden aber später nicht mehr wiederholt.

Sie können Sie aber jederzeit über das Inhaltsfenster anwählen.

Hintergrund: Die Übersichtskarten dienen bei Supermemo dazu, das Wissen in übersichtlicher Form zu präsentieren, bevor es dann Schritt für Schritt durch die Lernkarten eingepägt wird. Sie heißen daher eigentlich »Inhaltskarten« (»topics«).

Der Prüfungstrainer ist nun nicht dazu gedacht, sich Wissen von Null zu erarbeiten, sondern vorher verstandenes Wissen einzuprägen. Die Inhaltskarten haben hier Übersichtsfunktion - sie geben einen Überblick über das jeweilige (Unter)kapitel, sind also eher eine Art Inhaltsverzeichnis.

Nur gelegentlich, z.B. bei umfangreichen Übersichten von Symptomen, präsentieren sie Stoff zusammenfassend vorweg.

Sie können diese Anleitung zur Bedienung auch gleich mit Supermemo lernen - öffnen Sie die Datei »Bedienungsanleitung.kno« über das Menü »File« oben links in Supermemo (oder im Verzeichnis C:\Programme\Supermemo\System).

Hilfe und weitere Informationen

Deutsche Hilfe zu Supermemo

Doppelklick auf die **Hilfedatei** helpger.chm (im Verzeichnis C:\Programme\Supermemo\bin)

Achtung: Wenn Sie in Supermemo »F1« drücken oder das Hilfemenü klicken, rufen sie online die *englische* Hilfe auf.

Deutsche Hilfe online: www.manfred-kremer.de/supermemo/help/help.htm

Weitere Informationen über Supermemo

- in der Supermemo Hilfedatei (Button »Supermemo Homepage«) oder
- online: www.manfred-kremer.de/supermemo
- englische Hauptseite: www.supermemo.com
- Hilfe durch erfahrene Benutzer im Supermemo-Wiki (englisch): <http://wiki.supermemo.org>

Informationen über effektives Lernen

- in der Hilfedatei: (Button »Home« und dann »**10 Regeln über das Lernen mit Supermemo**«)
- online: www.manfred-kremer.de/supermemo/articles/decalog.htm

spezifisch für die Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung

- auf der Prüfungstrainer-Homepage www.pruefungstrainer-psychotherapie.de (Button »Trainingsanleitung«)

Diese Anleitung darf frei kopiert und weitergegeben werden.

Nähere Informationen zum »Prüfungstrainer Psychiatrie und Psychotherapie« finden Sie unter www.wing-verlag.de

Winfried Glatz