

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
1 Traumberuf PTA	1
1.1 Arbeitsmöglichkeiten	1
1.2 Erster Prüfungsabschnitt	4
1.3 Zweiter Prüfungsabschnitt	4
2 Erster Ausbildungstag	5
2.1 Vorstellungen und Erwartungen	5
2.2 Selbstmotivation	7
2.2.1 Notizbuch-Methode	9
2.2.2 Zeit-Noten-Tabelle	11
2.3 Eindrücke und Vorurteile	12
2.4 Meinungen anderer Personen differenzieren	14
2.5 Organisation der Lernmaterialien	16
2.5.1 Ordner	16
2.5.2 Schnellhefter, Mappen	17
2.5.3 Hefte	18
2.5.4 Schul- und Schreibtischorganisation	18
3 Theoretischer Unterricht	21
3.1 Mitschriften im Unterricht	21
3.1.1 Mitschriften in digitaler Form	22
3.1.2 Handschriftliche Aufzeichnungen	22
3.1.3 Handschriftlich und Notizen auf den Kopien	22
3.1.4 Karteikarten	23
3.1.5 Tabellen	24
3.1.6 Einheitliches Farbschema	24

3.2	Konzentrationssteigerung	25
3.2.1	An dunklen Tagen	25
3.2.2	An sonnigen Tagen	25
3.2.3	An Tagen, an denen Sie verschlafen haben	26
3.2.4	An Tagen nach einer Party	26
3.2.5	Müdigkeit	27
3.2.6	Traurigkeit.....	28
3.2.7	Freude.....	28
3.2.8	Desinteresse	28
3.2.9	Das Smartphone ist interessanter	28
3.3	Körperhaltung und Augenkontakt	30
3.4	Mitarbeit und Eigeninitiative	30
3.4.1	Möglichkeit 1: Die mündliche Leistung wird bewertet.....	31
3.4.2	Möglichkeit 2: Die mündliche Leistung wird nicht bewertet.....	31
3.4.3	Referate	31
3.4.4	Präsentationsmethoden.....	32
3.5	Fragen stellen und Unklarheiten beseitigen	34
3.5.1	Unklarheiten erkennen	34
3.5.2	Fragen formulieren.....	36
4	Praktischer Unterricht	40
4.1	Vorarbeit, Notizen, Mitschriften und Zeichnungen	40
4.1.1	Laborjournal und Ordnerorganisation.....	40
4.1.2	Galenische Übungen	41
4.1.3	Chemisch-pharmazeutische Übungen	43
4.1.4	Ordnerorganisation	44
4.1.5	Übungen zur Drogenkunde.....	45
4.1.6	Mikroskopie	45
4.1.7	Makroskopie	46
4.2	Die ersten Labortage	47

4.3	Verhaltensweisen und zwischenmenschlicher Umgang	49
4.4	Ordnung, Sauberkeit und Sorgfalt am Arbeitsplatz	51
4.5	Unsicherheiten überwinden und an Selbstsicherheit gewinnen	53
4.5.1	Ich zeige meine Schwächen	54
4.5.2	Ich zeige meine Schwächen nicht	55
4.6	Keine Angst vor Etiketten und Protokollen	57
4.6.1	Richtig etikettieren	57
4.6.2	Was enthält die Zubereitung?	58
4.6.3	Aufbrauchfrist	58
4.6.4	Dosierung	59
4.6.5	Chargenbezeichnung bei Defektoren	59
4.6.6	Lagerung von Defektoren	59
4.6.7	Protokoll	60
4.7	Gedankenfixierung	62
4.7.1	Gedankenchaos durch Multitasking	62
4.7.2	Die digitalen Einflüsse und das Smartphone	63
4.7.3	Ideen	66
4.7.4	Lustlosigkeit	67
4.7.5	Physiologische Bedürfnisse	69
4.7.6	Nervosität	70
4.8	Niederlagen und Erfolge	71
4.8.1	Niederlagenbewertung	73
4.8.2	Erfolgsbewertung	76
5	Lernen und Klausuren	79
5.1	Ziele und Selbstansprüche	79
5.2	Vor- und Nacharbeit des Unterrichts	83
5.2.1	Methoden	83

5.3	Zeitpläne	87
5.3.1	Zeitplan-Varianten	88
5.4	Lerntypen, Lernmethoden und Lernorte	92
5.4.1	Lerntypen	93
5.4.2	Lernmethoden	96
5.4.3	Lernorte	103
5.5	Teamarbeit	105
5.5.1	Herangehensweise	106
5.5.2	Thema	106
5.5.3	Ziele	107
5.5.4	Lernort	107
5.5.5	Teammitglieder	107
5.5.6	Vor- und Nachteile	108
5.6	Einzelkämpfer	108
5.6.1	Überblick Einzelkämpfer	108
5.7	Ängste überwinden und Prioritäten setzen	112
5.7.1	Gruppenzwang	112
5.7.2	Freundschaften	114
5.7.3	Streber	114
5.7.4	Gesundheit	115
5.8	Erfolge würdigen und Selbstbelohnung	117
5.8.1	Belohnungssystem	117
5.8.2	Selbstbelohnungsmethoden	118
6	Schnupperpraktikum und praktische Ausbildung	122
6.1	Tipps für Praktikumssuche und Bewerbungen	122
6.1.1	Praktikumssuche	124
6.1.2	Bewerbungen	126
6.2	Selbsterkenntnisse und Meinungen anderer	130

6.2.1	Positive Erkenntnisse	131
6.2.2	Negative Erkenntnisse	131
6.2.3	Neutrale Erkenntnisse	131
6.3	Ein Fazit ziehen	133
7	Prüfungsvorbereitungen	136
7.1	Lernmethoden beibehalten	136
7.2	Prüfungsvorbereitungen in den Alltag einbauen	138
7.2.1	Lernsessions am Tag	138
7.2.2	Wochen- oder Tagesziel	139
7.2.3	Routine	139
7.3	Wochenplan, Monatsplan oder Spontanität	139
7.4	Idealer Zeitpunkt für die Prüfungsvorbereitungen	143
7.5	Listen mit Fragen und Unklarheiten erstellen	146
7.6	Übersichten erstellen und den Überblick erlangen	147
7.6.1	Tabellen	147
7.6.2	Schwierigkeitsblätter	148
7.6.3	Definitionsblätter	149
7.6.4	Aufzählungsblätter	150
7.7	Ehrlichkeit mit sich selbst	151
7.8	Ziele vor Augen führen und motiviert bleiben	154
7.8.1	Motivationszettelchen	155
7.8.2	Erfolgszettelchen	155
7.8.3	Außenstehenden berichten	155
7.8.4	Erinnerung im Smartphone	155
7.8.5	Ordnerreihen	156
7.8.6	Motivationspruch-Kalender	156
7.9	Vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis	156

7.10	Leistungsdruck und Versagensängste	159
7.10.1	Sich selbst etwas beweisen	159
7.10.2	Erwartungen anderer	160
7.10.3	Die letzte Chance	161
7.10.4	Negatives Selbstbild	161
7.11	Eine positive Einstellung erlangen	164
7.11.1	Die eigene Einstellung analysieren	164
7.11.2	Positive Einstellung durch negative Erfahrungen	165
7.11.3	Positive Einstellung durch realistische Überlegungen.....	166
7.12	Mit Selbstvertrauen den Prüfungen entgegentreten	166
7.12.1	Selbstvertrauen erlangen.....	166
7.12.2	Herausforderung annehmen.....	167
7.12.3	Partnerübung.....	167
7.12.4	Selbstinterview.....	168
8	Ausgleich im Schulalltag	171
8.1	Sport	171
8.2	Lesen	172
8.3	Freunde besuchen	172
8.4	Jonglieren	173
8.5	Musik hören	174
8.6	Schreiben	174
8.7	Persönliche Unterhaltungen	174
9	Mutmacher	176
Bildnachweis		179
Sachregister		181
Die Autorin		185