VERBANDSBLATT

14. Ausgabe

bvvd

bundesverband der
veterinärmedizinstudierenden
deutschland e.v.

Inhalt

Einleitung 3

Physikumsaufbau an den einzelnen Standorten 4

Lerntypen und Lernstrategien 5

Überblick Physikumslernhilfen 6

Physikum aus der Sicht der Prüfenden - Ein Interview mit Prof. Dr. Gemma Mazzuoli-Weber (Institut für Physiologie und Zellbiologie, TiHo Hannover) -19.08.25 8

Fehlerkultur in der Tiermedizin –Aus Fehlern lernen!(?) 10

Physikumsumfrage auf Instagram 12

Mit Selbstwert gegen die Prüfungsangst 15

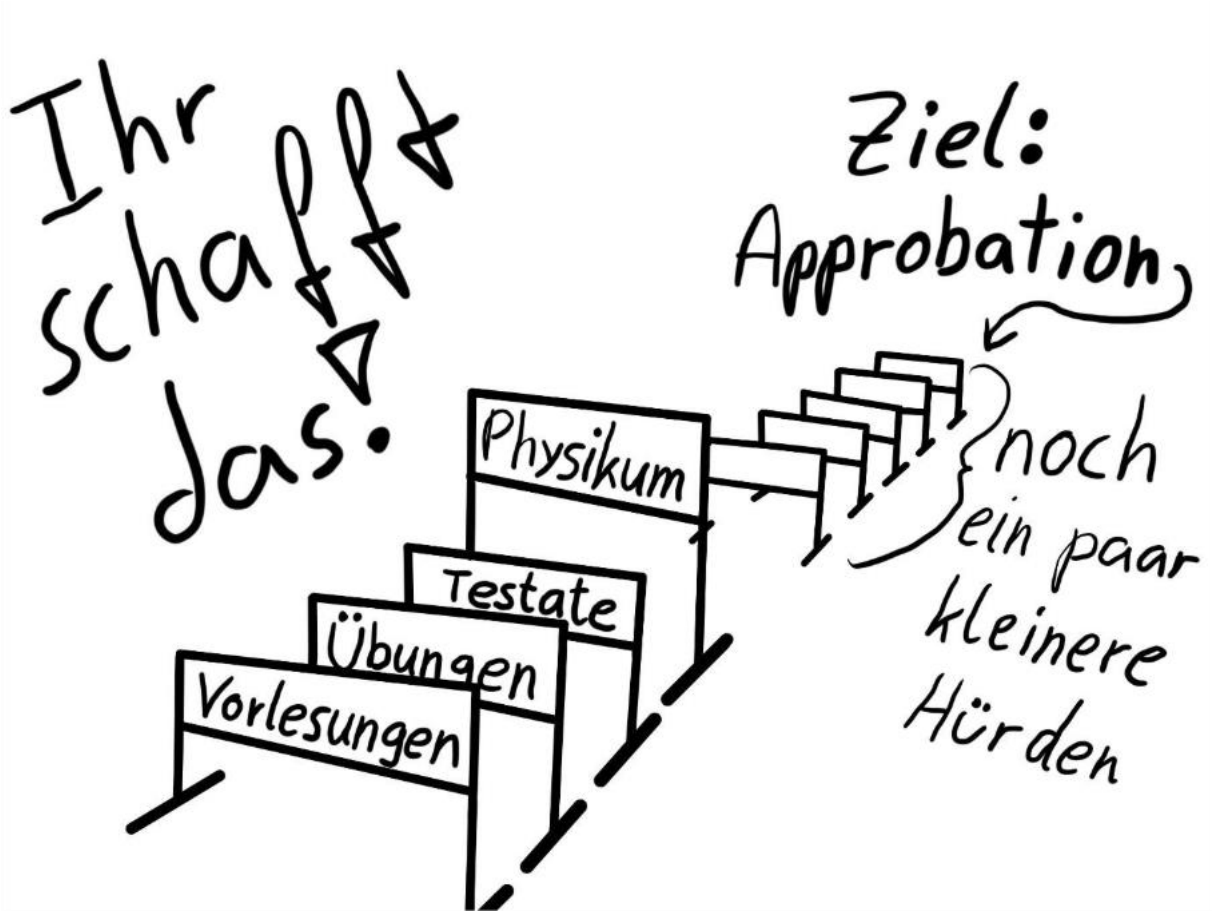
Physikumstagebuch 17

Einleitung

Herzlich Willkommen in der 14. Ausgabe des Verbandsblattes!

Dieses Mal haben wir für euch zum Thema Physikum recherchiert, von Physikumsvergleich an den Standorten über Lernhilfen, Mental health, Fehlerkultur und einem Interview bis hin zu einem Physikumstagebuch haben wir ganz verschiedene Themen rausgesucht, die auch ganz sicher noch für alle interessant sind, die ihr Physikum schon hinter sich haben (und sei es nur zum relaten und froh sein, dass die Zeit vorbei ist).
Vorneweg schonmal eine persönliche Message von uns: definiert euch nicht über eure Noten und auch eine Wiederholungsprüfung ist wirklich gar kein Problem (und übrigens, wenn man mal eine Zweitprüfung erlebt hat, ist man danach vor den nächsten Erstversuchen viel entspannter!)

Ganz viel Spaß beim Lesen!



Die Informationen in dieser Ausgabe wurden nach bestem Wissen recherchiert und zu allgemeinen Informationszwecken bereitgestellt. Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der in dieser Ausgabe enthaltenen Informationen.

Redaktion: Stefanie F., Mirja H., Birgit K., Nikola B., Wilhelmine R., Chris F.
Gastautorinnen: Annika R., Anna-Charlotte W.
Ihr wollt auch mitmachen? Schreibt uns ganz unverbindlich an verbandsblatt@bvvd.de!

Physikumsaufbau an den einzelnen Standorten

Standort	Nach dem 3. Semester	Nach dem 4. Semester
Hannover	Biochemie (MC) Physiologie (mdl)	Histologie* (MC) Tierzucht (MC + mdl) Anatomie (mdl)
München	Tierzucht (mündlich)	Anatomie (mdl) Biochemie (schrift.) Physiologie (mdl) Histologie (mdl)
Berlin	Biochemie (mdl) Tierzucht (schriftl.)	Histologie (MC) Physiologie (mdl) Anatomie (mdl)
Gießen	Anatomie (mdl) Histologie (mdl)	Physiologie (mdl) Biochemie (mdl) Tierzucht (schriftl./praktisch)
Leipzig	Tierzucht (schriftl.) Anfang VL-Zeit des 4. Semesters	Histologie (mdl) Physiologie (mdl) Biochemie (mdl) Anatomie (mdl)

- Mirja H.

*zu Histologie zählt natürlich immer auch die Embryologie

* IHR SCHAFFT DAS! *

Lerntypen und Lernstrategien

Im Studium lernt man viele verschiedene Personen kennen, die sich genau wie man selbst mit dem Lernstoff beschäftigen. Dabei lernt jeder auf seine eigene Weise und kommt mit unterschiedlichen Hilfsmitteln besser oder schlechter klar. Zu verstehen, welchem Typ man am ehesten entspricht, kann dabei helfen passende Hilfsmittel zu finden und das Lernen zu vereinfachen. Typischerweise wird zwischen vier **Lerntypen** unterschieden:

Der Visuelle Lerntyp
Visuelle Lerner prägen sich Informationen am besten ein, indem sie diese anschauen. Lerninhalte werden für sie verständlicher, wenn sie wortwörtlich „vor Augen geführt“ werden.

Der Auditive Lerntyp
Der Auditive Typ lernt durch Zuhören. Gehörtes bleibt ihnen leichter im Gedächtnis als nur Gelesenes.

Der Motorische Lerntyp
„Learning by Doing“ bringt diesen Lerntyp auf den Punkt. Für sie ist es hilfreich theoretisches Wissen praktisch anzuwenden.

Der Kommunikative Lerntyp
Kommunikative Lerner wünschen den Austausch mit anderen, zum Hinterfragen und Diskutieren der Inhalte.

Die meisten Menschen entsprechen nicht einem einzelnen Typen, sondern eine Mischung aus allen. Wenn man einen Typ findet, mit dem man sich am ehesten identifiziert, kann das bei der Suche nach der richtigen **Lernstrategie** helfen. Dabei gibt es drei Blickwinkel auf das eigene Lernen:

Der Kognitive Blick
Hierbei geht es direkt um die Lerninhalte, wie man sie aufnimmt und am besten merkt. Das **Wiederholen** von Lerninhalten hilft beim Einprägen. Durch **Elaboration** kann neues Wissen mit bereits vorhandenem verknüpft oder durch Nachfragen vertieft werden. **Organisation** unterstützt bei der Strukturierung der Lerninhalte und dabei einen Überblick über die Informationen zu bekommen.

Der Metakognitive Blick
Metakognitiv bedeutet in dem Sinne nicht was gelernt wird, sondern wie. **Planung** vereinfacht Einstieg und Ablauf durch festgelegte Lernziele, Zeitpläne und ausgewählte Materialien. **Selbstkontrolle** hilft beim Überprüfen von Verständnis und kann helfen Probleme frühzeitig zu erkennen. **Bewertung** des eigenen Lernens zeigt, wie gut Lernziele erreicht werden und damit den Lernfortschritt.

Der Ressourcenorientierte Blick
Hierbei wird geschaut womit gelernt wird. Dabei sind neben den **Lernmaterialien** auch die **Lernumgebung** und die **Lernzeit** relevant. Effektives Lernen lässt sich nicht nur von den ausgewählten Materialien, sondern auch von einer geeigneten Umgebung unterstützen. Für die Lernzeit sind **Pausen** genauso wichtig wie die Zeit, die fürs Lernen verwendet wird.

- Chris F.

Überblick Physikumslernhilfen

Zusätzlich zu den gängigen Büchern und Vorlesungen der jeweiligen Universitäten stehen den Student:innen zusätzliche Mittel zur Verfügung.

Die folgende Tabelle verschafft euch einen Überblick, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Hannover	**Berlin**
• Histologie: virtuelles Mikroskop • Anatomie: - Virtueller Präpariertisch - Virtuelles Lernlabor des Clinical Skills Lab auf moodle (noch in der Probe-phase) - Einige Tage Präparate zur freien Verfügung	• Forum Vetstudies-Berlin mit Erfahrungsberichten und Altfragen • Cloud mit Zusammenfassungen • Anatomie: - auf Nachfrage Erhalt von Präparaten, Knochen dauerhaft zur Verfügung - Lehrvideos aus Coronazeit - 3D-Modelle von z.B. Muskeln (im Aufbau) • Histologie und Embryologie: Präparate auf Zoomify von der Uni, Mock-Exams, E-Slides (beschriftete Präparatbilder) • Fragestunde und Infoveranstaltung zu jeweiligen Fächern
Leipzig	**München**
• Virtuelles Mikroskop der Uni Leipzig selbst online • 2-3 Wochen vor den ersten Prüfungen Zugang zum Anatomiesaal mit ausgelegten Präparaten (frisch) • Zugang zum Histologie-Saal: Üben am Mikroskop mit Prüfungspräparaten • Eine Woche lang Zugang zu den praktischen Versuchen der Physiologie • Im TV Club Lernangebot, teilweise mit Knochenpräparaten plus Mikroskop • Drive Cloud mit Erfahrungsberichten - Fragestunden Physiologie und Histologie	• Drive Ordner mit Zusammenfassungen • Anatomie: aufgezeichnete Lernvideos • Fächerverknüpfender Moodle- Kurs, z.B. Fokus auf ein Organ • Tutorien von Student:innen bzw. Skripte

Gießen	Allgemein
• Fachschaftsstick mit Zusammen-fassungen, ausgefüllten Protokollen etc. • Programm für Laptop für Physiologie • In manchen Fächern online Vorlesungen aus der Coronazeit • Telegramm-Gruppen mit Zusammenfassungen der jeweiligen Semester	• Study smarter und Anki decks • Anatomie: - Virtuelle Knochenkammer München vetanatMunich - VIN 3D Anatomie Tool - Vetflow • Biochemie: happy hippocampus, meditricks • Physiologie ninja nerd YouTube-Videos • Histologie: Lernvideos Amboss

- Nikola B.

„macht euch einen Plan!"

Physikum aus der Sicht der Prüfenden

Ein Interview mit Prof. Dr. Gemma Mazzuoli-Weber (Institut für Physiologie und Zellbiologie, TiHo Hannover) - 19.08.25

Können Sie sich an Ihre Prüfung noch erinnern? Macht sich das in Ihrer Prüfungsweise bemerkbar?

Ja, ich erinnere mich gut an meine Prüfung an der Universität Bologna. Es war eine strukturierte mündliche Prüfung, ganz ähnlich wie die, die ich heute selbst abhalte. Mein damaliger Professor hat sehr darauf geachtet, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen – und genau das versuche auch ich, wenn ich meine Studierenden prüfe.

“Was ist neben dem Inhalt am wichtigsten (Struktur/Auftreten/Ausdrucksweise…)?

Eine klare Struktur ist entscheidend, denn sie zeigt, ob die Prüflinge ein wirkliches Verständnis für das Thema haben. Ebenso spielt die Terminologie eine große Rolle: Wer Tierärztin oder Tierarzt werden möchte, muss später mit Tierhalterinnen und Tierhaltern kommunizieren können und dabei Krankheiten, Therapien und andere komplexe Sachverhalte so erklären, dass sie auf allen Verständnisebenen nachvollziehbar sind. Genau deshalb sehe ich mündliche Prüfungen auch als wichtiges Training für die spätere Berufspraxis.

Wie sieht es aus mit der Vergleichbarkeit zwischen Studierenden? (Wie objektiv kann man sein?)

Durch eine strukturierte mündliche Prüfung lässt sich ein hoher Grad an Objektivität erreichen. Dennoch hat jede Prüferin und jeder Prüfer ihre oder seine eigene Persönlichkeit, und diese kann manchmal – wenn auch nur unbewusst – Einfluss nehmen.

Wie geht man damit um, wenn einem Studierende vorher schonmal aufgefallen sind (positiv oder negativ)?

Natürlich gibt es immer Studierende, an die man sich besonders erinnert – sei es im Positiven oder im Negativen. Für mich ist es jedoch wichtig, ohne Vorurteile in jede Prüfung zu gehen und stets vom gleichen Ausgangspunkt zu starten.

Was sollte man als Prüfling in einer Prüfungssituation nicht machen? Gibt es absolute No-Gos?

Ein absolutes „No-Go“ ist es, sich gar nicht auf die Fragen einzulassen oder blockiert zu wirken. Auch sollte man nicht versuchen, Wissen vorzutäuschen, das man nicht hat – Prüferinnen und Prüfer merken sehr schnell, wenn jemand ausweicht oder sich etwas zusammenreimt. Viel besser ist es, offen zuzugeben, wenn man etwas nicht weiß, und dann zu zeigen, dass man trotzdem logisch weiterdenken kann. Respektlosigkeit oder ein unpassender Ton sind selbstverständlich ebenfalls tabu.

Sind Sie den Prüflingen wirklich wohlgesonnen?

Ja, auf jeden Fall. Ich sehe Prüfungen nicht als „Fallenstellen“, sondern als Chance für die Studierenden zu zeigen, was sie können. Mir ist bewusst, dass viele in dieser Situation nervös sind, deshalb versuche ich eine möglichst entspannte Atmosphäre zu schaffen. Mein Ziel ist es, das Wissen und das Verständnis sichtbar zu machen – nicht, jemanden scheitern zu lassen.

Wie gehen Sie damit um, wenn Sie einen Prüfling vor sich haben, der sehr offensichtlich Prüfungsangst hat? Haben Sie da Strategien?

Wenn ich merke, dass ein Prüfling unter Prüfungsangst leidet, ist es mir zunächst wichtig, eine beruhigende und unterstützende Atmosphäre zu schaffen. Ich beginne häufig mit einer kurzen, einfachen Einstiegsfrage, um das Eis zu brechen und dem Prüfling Sicherheit zu geben. Außerdem versuche ich, meine Sprache freundlich und wertschätzend zu gestalten und vermeide unnötigen Druck. Während der Prüfung achte ich darauf, dass der Prüfling die Fragen versteht und sich nicht überfordert fühlt. Gegebenenfalls formuliere ich Fragen um oder gebe kleine Hinweise, um die Gedanken anzustoßen, ohne die Bewertung zu beeinflussen. Ziel ist es, dass der Prüfling sein Wissen und seine Fähigkeiten bestmöglich zeigen kann, auch wenn die Nervosität hoch ist.

Gibt es einen Austausch zwischen den Prüfenden (auch verschiedener Fächer)?

Ja, selbstverständlich. Unsere Sitzungen im Prüfungsausschuss dienen nicht nur der Organisation, sondern auch der Diskussion von Ergebnissen, der Evaluation von Abläufen und der Erarbeitung von Verbesserungsmöglichkeiten.

Was wollen Sie Studierenden mit auf den Weg geben?

Eine mündliche Prüfung ist weit mehr als ein Test – sie ist ein Training für viele Situationen im Leben. Sie hilft nicht nur, sich fachlich auf die Praxis als Tierarzt vorzubereiten, sondern auch, selbstbewusst aufzutreten, sachlich zu diskutieren und die eigene Meinung klar zu vertreten.

- Stefanie F.

„Prüfer sind nett und wollen euch tendenziell nichts böses“

Fehlerkultur in der Tiermedizin –Aus Fehlern lernen!(?)

Wer kennt es nicht? Die Vorfreude auf das Studium, die Aufregung vor der ersten Vorlesung und endlich dem Traum Tierärzt:in zu werden, etwas näher zu sein.

So geht es sicherlich vielen Studierenden, sobald die Zusage für das Tiermedizinstudium eingetrudelt ist. Und dann geht es los – Vorlesungen, Seminare, Übungen, Praktika, Prüfungen, Testate. Ein volles Programm mit viel Input.

Vielleicht schleichen sich nach und nach Zweifel ein, wie man das alles schaffen kann. Wer hat sich schon einmal gefragt, ob es den anderen genau so geht? Was passiert, wenn eine Prüfung nicht so läuft, wie man es gerne gehabt hätte? Wer hat sich schon einmal gefragt, ob man gut genug ist, um später im Berufsleben keine Fehler zu machen? Sicherlich viele, wenn auch allen klar ist, dass Fehler menschlich sind und leider nicht immer vermeidbar.

Ich habe mich im Rahmen meiner Doktorarbeit innerhalb des Projekts „Fehlerkultur in der Tiermedizin“ mit den Studierenden beschäftigt. Uns interessiert, was die Tiermedizinstudierenden unter Fehlerkultur und Fehlern verstehen, wie ihr Selbstbild ist und was für persönliche Erfahrungen sie zu berichten haben.

Das Bedürfnis, immer sofort alles richtig machen zu müssen hat sich in meiner Befragung der Studierenden bestätigt. Dort gaben 69% der Befragten an, dass sie das Gefühl haben, immer sofort alles richtig machen zu müssen. Ich weiß, dass es vielen so geht und ich möchte an der Stelle die Möglichkeit nutzen, die Theorie vom „Growth Mindset“ von Carol Dweck vorzustellen. Dweck beschreibt in ihrem Buch zwei Selbstbilder: Zum einen das statische Selbstbild, welches sich dadurch definiert, dass Menschen glauben, ihre Fähigkeiten seien unveränderlich. Und zum anderen das dynamische Selbstbild, welches seine Fähigkeiten über Übung und Lernen definiert.

Warum ist das vielleicht relevant für uns Tiermediziner:innen? Diese beiden Selbstbilder beeinflussen, wie Menschen mit Herausforderungen, Fehlern und Lernmöglichkeiten umgehen und haben so einen Einfluss auf ihren Erfolg und ihre Entwicklung in verschiedenen Lebensbereichen. Sie schreibt: „Jedes Selbstbild ist wie eine Welt für sich. In der einen Welt, der Welt der unveränderbaren Eigenschaften, bedeutet Erfolg, sein Talent oder seine Intelligenz unter Beweis zu stellen, also sich selbst zu bestätigen. In der anderen Welt, der Welt der veränderbaren Eigenschaften, besteht ein Erfolg dagegen darin, Grenzen zu überwinden und Neues zu lernen, also sich zu entwickeln.“(Dweck, 2006).

In meiner Befragung von 565 Tiermedizinstudierenden sagen 62%, im Studium eher durch Leistungsdruck getrieben zu sein, als die Möglichkeit zu lernen und sich weiterzuentwickeln in den Fokus zu stellen.

Das Studium ist dafür da, das nötige Wissen zu erlangen, um sich später einmal Tierärzt:in zu nennen und als solche:r zu arbeiten. Auf dem Weg dorthin werden Herausforderungen, wie zum Beispiel das Physikum, kommen, die Anstrengung erfordern. Diese Herausforderungen können mit einem dynamischen Selbstbild nach Carol Dweck angenommen werden, um die eigenen Grenzen zu überwinden. Man kann etwas Neues lernen und sich weiterentwickeln.

Das ist kein Lösungsvorschlag für alle stressigen Phasen im Studium, sondern soll als Denkanstoß fungieren! In stressigen Phasen hilft jeder Person etwas anders, wie zum Beispiel Freunde treffen, Sport oder mit den Haustieren Zeit verbringen. Es gibt unterschiedliche Angebote von den Universitäten, die Unterstützung bieten sowie von Verbänden, wie dem bvvd e.V., die mentale Gesundheit zu stärken.

Unser Projekt Fehlerkultur in der Tiermedizin könnt ihr auf unseren Social Media Accounts auf Instagram und Facebook verfolgen! #bepartofthechange

- *Anna-Charlotte Weberling*, TiHo Hannover, Fehlerkultur in der Tiermedizin

Dweck, C. (2006). Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen bewirkt (J. Neubauer, Trans.). München/Berlin 2009.

FEHLERKULTUR_TIERMEDIZIN

„macht euch nicht verrückt über irgendwelche Noten! Die interessieren später niemanden!"

Physikumsumfrage auf Instagram

Auf der Instagram-Seite des bvvd wurden im Juli 2025 im Rahmen einer Umfrage verschiedene Fragen zum Thema Physikum gestellt. Studierende aller Standorte waren eingeladen, daran teilzunehmen. Dabei ging es hauptsächlich darum, das Erleben während der Vorbereitungszeit für die Physikumsprüfungen darzustellen.

Abb. 1: Hast du dieses Jahr dein Physikum?

Die Ergebnisse zeigen, dass der Großteil der Teilnehmenden das Physikum bereits hinter sich gebracht haben. Ein ermutigender Ausblick, finde ich, da dies uns noch einmal bildlich vor Augen führt, dass diese Hürde doch machbar ist. Viele Studierende haben es bereits geschafft, warum dann nicht auch du?

In einem sind sich fast alle einig: Biochemie wird wohl nicht mehr zum Favoritenfach der Veterinärmedizinstudierenden. Doch auch das ist schaffbar. Immerhin fast die Hälfte der Studierenden in höheren Semestern empfanden ihr Angstfach letztendlich als weniger schlimm als vorher gedacht. Ein möglicher Grund: Eine gute Vorbereitung. Für die Anatomieprüfung fühlte sich der Großteil gut „präpariert“, obwohl viele Angst vor dem Fach empfanden.

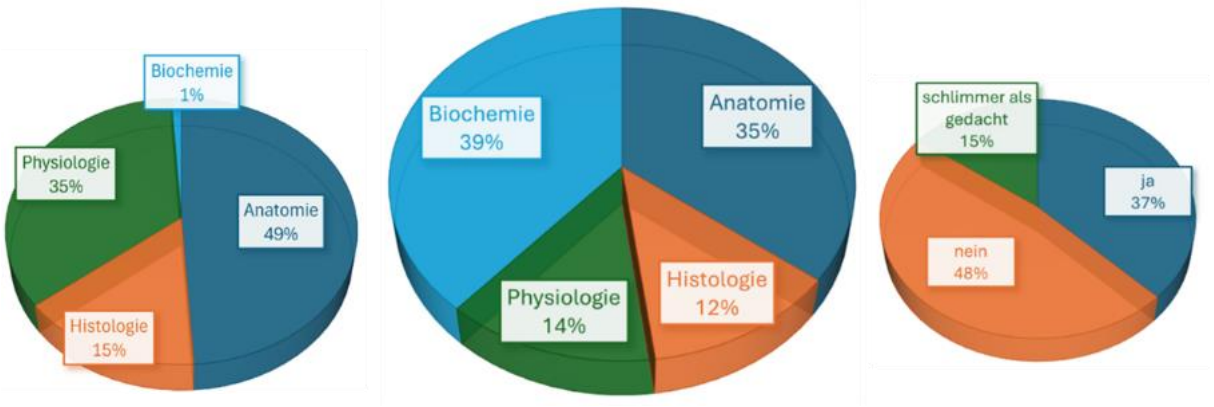


Abb. 2 links: was ist dein liebstes Fach? Mitte: Was ist dein Angstfach? rechts: An die höheren Semester - war es wirklich so schlimm?

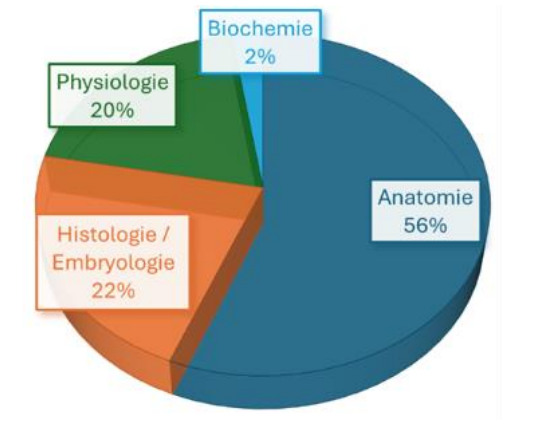


Abb. 3: Für welches Fach fühlst du dich am besten vorbereitet?

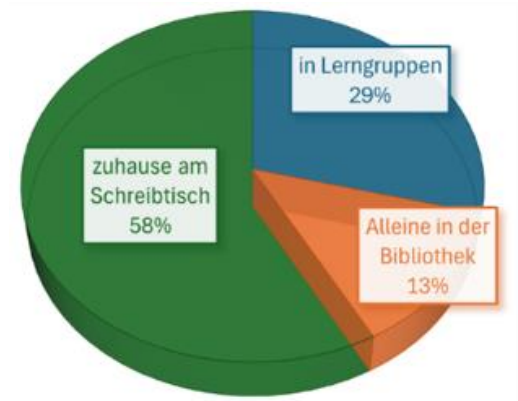


Abb. 4: Wie lernst du am besten?

Auf die Fragen, wie viel, auf welche Weise und wie lange gelernt wird, gibt es natürlich ganz unterschiedliche Antworten. Während die meisten lieber zuhause am Schreibtisch lernen, zeigen die Antworten auf die Frage, was die besten Lernstrategien sind, dass ein Austausch mit anderen für viele ebenfalls sehr hilfreich ist.

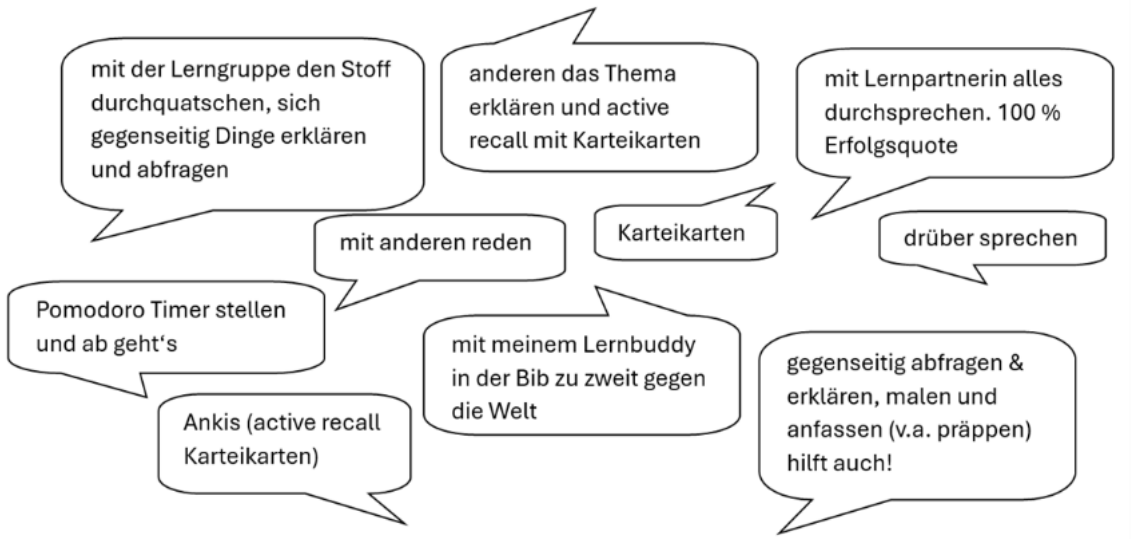


Abb. 5: Was sind eure besten Lernstrategien?

Der Lernausgleich scheint bei den meisten Studierenden eine wichtige Rolle zu spielen. Ich möchte dennoch hier einmal betonen, wie wichtig ein Lernausgleich für die physische und mentale Gesundheit ist.

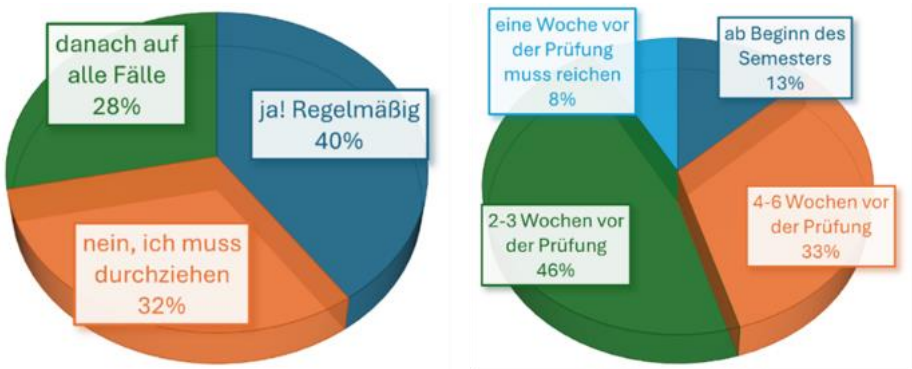


Abb. 6 links: Planst du einen Lernausgleich? rechts: Wann hast du mit Lernen begonnen?

Abschließend lässt sich also sagen, das Erleben des Physikums ist so unterschiedlich, wie es unterschiedliche Menschen gibt. Viele haben es bereits geschafft und können Tipps und Tricks an die nächsten Generationen weitergeben. Und für die, die es noch vor sich haben, können diese Umfrageergebnisse eine Orientierung und Hilfe darstellen und vielleicht ein bisschen die Angst nehmen.

- Wilhelmine R.

„Vertraut darauf, dass ihr Sachen wisst"

Mit Selbstwert gegen die Prüfungsangst

Wenn wir an das **Physikum** denken, wissen die meisten von uns: Das ist eine besondere Hürde im Studium. wochen-, oft sogar monatelanges Lernen, dicke Anatomieatlanten, Physiologie-Skripte, flimmernde Bilder aus dem virtuellen Mikroskop – das alles allein ist schon herausfordernd genug. Dazu kommt Sorge, ob man das alles im entscheidenden Moment abrufen kann. Bedenken in diese Richtung hat wohl jede*r, bei vielen von uns wachsen sie sich sogar zu einer richtigen Angst aus, die sogar die Strapazen der Lernerei selbst übertrumpft: wir leiden an **Prüfungsangst**.
Prüfungsangst ist ein echtes Problem: sie lähmt beim Lernen und in der Prüfung und macht so die eh schon anspruchsvolle Zeit noch schwerer. Ein Werkzeug, um dieser Angst beizukommen, ist der **Selbstwert**.

Der Selbstwert beschreibt, wie wir uns selbst gegenüberstehen und einschätzen. Wer einen stabilen Selbstwert hat, geht Prüfungen in der Regel mit mehr Gelassenheit an. Gerät er ins Wanken, fühlen wir uns schnell unzureichend – so, als ob wir niemals genug lernen könnten, egal wie viele Karteikarten wir schon durchgearbeitet haben. Dass Prüfungsangst und Selbstwert zusammenhängen gilt als belegt – dazu, wie genau dieser Zusammenhang aussieht, gibt es mehrere Modelle und Theorien.

Aufgrund dieser Modelle ergeben sich Strategien, mit denen ihr euer Selbstwertgefühl stärkt und so die Prüfungsangst im Zaum haltet. Hier ein paar Dinge, die wir, sowohl für einen langfristigen Effekt als auch kurz vor der Prüfung, tun können:

Prüfungsangst erschwert das Lernen, deshalb ist es Sinnvoll, früh einzugreifen. Erfolgserlebnisse erhöhen die Kontrollerwartung. Rufe sie dir regelmäßig ins Gedächtnis und schaffe dir Bedingungen, in denen du erfolgreich sein wirst, indem du dir realistische Ziele setzt und passende Lerntechniken erarbeitest.
Eine weitere Empfehlung sind Bücher und Trainings, um das **Selbstmitgefühl** (nicht das gleiche wie Selbstmitleid!) zu Erhöhen, wie z.B. dieses hier: https://www.msc-selbstmitgefuehl.org/kurse

Verwechsle Feedback zu deinen Studienleistungen nicht mit Wertschätzung zu deiner Person. **Das Ziel einer Prüfung ist die Abfrage, ob die Lernziele zu diesem Zeitpunkt erreicht sind und wiedergegeben werden können. Nichts weiter.**

Um davon wegkommen, den Selbstwert von 1. Miss-/Erfolg in 2. Fremdgesetzten Standards abhängig zu machen, hilft das Formulieren von **angepassten Zielen** und das Etablieren von **funktionalen Überzeugungen**:

- „ich fühle mich auch bei schlechteren Noten wertvoll“
- „Ich fühle mich wertvoll, wenn ich effektiv lerne“
- „Ich bin stolz auf mich, wenn ich am Tag vor der Prüfung rechtzeitig ins Bett gehe“
- …

Um die **sozialen Kosten** eines möglichen Misserfolgs zu verringern, kann man sich selbst einen positiven sozialen Verband erschaffen, in dem Mitstreiter*innen eine Ressource sind und Bloßstellen, Konkurrenz und Vergleiche vermieden werden.

Im Rahmen Ihrer Doktorarbeit hat Jessika Schulz auf Basis eines Programms von Germer & Neff eine „Minimalintervention“ zur Erhöhung des Selbstmitgefühls entworfen. Sie dauert 15 Minuten und hat einerseits langfristig positive Effekte, andererseits kann man sie jederzeit zwischenwerfen, um negative Gedanken zu unterbrechen. Ihr findet sie auf Seite 169ff der Arbeit:
Jessika Schulz (2018). Selbstwert und Prüfungsangst : die Rolle der Selbstwertkontingenz bei der Entstehung der Prüfungsangst; http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2019/13938/

Gerade im Physikum, wenn Druck und Erwartungen besonders hoch sind, hilft es, sich diese Grundsätze bewusst zu machen. Wer es schafft, den eigenen Selbstwert nicht an Noten zu messen, sondern an Einsatz, Durchhaltevermögen und Lernfortschritten, geht deutlich stabiler in diese entscheidende Prüfungsphase.

Kurz gesagt: Das Physikum bleibt anspruchsvoll, aber ein gesunder Selbstwert gibt euch das innere Fundament, um es mit Mut und Gelassenheit zu bestehen.

- Annika R.

Physikumstagebuch

Hallo. Hier ist Wilhelmine, VetMed Studentin im 4. Semester aus Leipzig. Ich habe für euch versucht, meine Physikumszeit per Tagebuch zu begleiten. Meine Höhen und Tiefen festzuhalten. Von Panikausbrüchen über Picknickdecken soll dieses Tagebuch Einblick geben, wie es mir in den letzten Monaten erging und wie ich am Ende doch erfolgreich war. Natürlich sind diese Erfahrungen gänzlich individuell, jede und jeder erlebt die Zeit auf eine andere Weise. Und nichtsdestotrotz gehen wir doch alle durch ähnliche Zweifel und Verzweiflungen, wenn auch in unterschiedlicher Form. Dieser Artikel soll nicht demotivieren. Mir ist bewusst, dass viel Negatives in diesen Einträgen steckt. Ich hoffe dennoch, dass vielleicht einige von euch Kraft hieraus schöpfen und sich etwas für sich selbst mitnehmen können. Viel Spaß beim Lesen!

Montag, 07.07.2025, Leipzig

Eigentlich sollte heute mein erster Lerntag werden…

Nach einem Wochenende mit viel zu wenig Schlaf war leider nicht mehr drin als grobe Lernpläne und Vorsätze zu schreiben. Ein paar Minuten habe ich auch für allgemeine Anatomie aufgewendet. Das muss man auch mal wertschätzen! Mal gucken, wie es morgen so mit dem Durchstarten klappt…

Dienstag, 08.07.2025, Berlin

Was ich geschafft habe:

- 2 Histo Vorlesungen in Ankis verpackt
- Histo ist jetzt komplett nachgearbeitet
- ein bisschen über das Skelett gelesen

Ich hatte mir mehr von diesem Tag erhofft. Jaa, ich bin nach Berlin gefahren, trotzdem hätte ich die restliche Zeit besser nutzen können.

Naja, scheinbar starten wir die Lernperiode langsam… Ich bin sehr gestresst und in meinem Kopf ist kein bisschen Struktur. Daher versuche ich jetzt, mir konkrete Pläne für jeden Tag zu schreiben, mit Uhrzeiten und allem.

Hoffen wir mal, dass das morgen irgendwie was wird…

Mittwoch, 09.07.2025, Berlin

Wie immer bisher weniger geschafft als erhofft. Ich glaube, der Zeitdruck ist noch nicht groß genug… Mein Gehirn ist so dumm, es ist nicht mal mehr ein Monat bis Anatomie!! WTF

OK. FAZIT: Zumindest Osteologie der Gliedmaßen habe ich halbwegs durchexerziert. Und Biochemie. Darauf bin ich ein bisschen stolz. Trotz zwei Folgen Greys Anatomy. Oh je, …

Die Angst vor der verrinnenden Zeit hängt mir wirklich im Nacken.

Donnerstag, 10.07.2025, Berlin

Der Tag heute war echt ganz gut! Ich habe zwar lernstundentechnisch nicht mein Ziel erreicht, trotzdem habe ich fast alles geschafft (mehr oder weniger) und abends noch einen schönen Filmabend. Die Muskeln der Vordergliedmaße sind erstaunlich schnell wiedergekommen! Aber nachmittags wirds mit der Konzentration echt schwierig, weiß noch nicht, wie ich das löse…

Sonntag, 13.07.2025, Berlin

Wochenrückblick:

Ich hatte diese Woche nur einen richtig guten Lerntag. Das macht mich ziemlich fertig. Gestern habe ich auch wieder richtig Panik geschoben, nachdem ich Donnerstag eigentlich ziemlich zuversichtlich war.

Ich könnte mir selbst so in den Arsch treten! Ich hätte diese Woche so viel produktiver nutzen können… Eine Woche mehr Zeit für die Physikumsvorbereitung. Scheiße. Ich hoffe einfach, dass es besser wird. Ich darf nirgendwo durchfallen, das würde ich glaub ich nicht auf die Reihe kriegen. Der Fakt, dass ich keine richtige Lernpartnerin gefunden habe, kommt noch obendrauf. Wie soll ich das denn hinkriegen ganz allein…

Morgen fahre ich zurück nach Leipzig, hoffentlich kriege ich dann ne Routine rein.

Montag, 14.07.2025, Berlin

Mein Gemütszustand hat heute die ganze Zeit zwischen Zuversicht und Verzweiflung geschwankt. Das mit dem Wochenplan schreiben hat ja mal so gar nicht geklappt. Ich habs für Anatomie wirklich versucht, aber es hat mich in den Wahnsinn getrieben. Einfach machen, das ist jetzt die Devise. Um Physio hab ich mich schon wieder gedrückt. Aber … kleiner Erfolg, ich habe eines der Biochemie Themen ausgearbeitet und bin ziemlich zufrieden mit dem Ergebnis! Mein Plan, heute nach Leipzig zurückzufahren, ist grandios gescheitert. Dann halt morgen früh, was solls…

Mittwoch, 16.07.2025, Leipzig

Heute war eigentlich ein guter Tag. Ich habe vieles von dem geschafft, was ich schaffen wollte (außer Physio … lol). Aber dann kamen die Gedanken. Andere treffen sich täglich mit Freunden in der Bib, lernen, lachen, sind zusammen. Und ich, ich bin alleine. Fast die ganze Zeit. Das ist nicht die „perfekte“ Prüfungsphase, wie ich sie mir vorgestellt habe. Aber diese ganzen Gedanken machen’s nicht besser, ständiges Vergleichen und Wünschen, dass es anders wäre. Ich muss lernen, mich auf mich selbst zu fokussieren und nicht immer auf andere neidisch zu sein.

Donnerstag, 17.07.2025, Leipzig

Ich hatte sehr viele gemischte Gefühle heute. Eifersucht, dass andere einfach so viel mehr können als ich. Teils auch Zufriedenheit über mein Wissen. Demotivation, kein Fokus, Unkonzentriertheit. Fokus, Histologie kann ich. Panik kurz vorm Schlafen gehen. Scheiße, es ist nicht mehr so viel Zeit und ich schaffe so wenig! Wie kriege ich die Panik weg? Keine Ahnung. Atmen. Zuversicht. Telefonat mit meiner Mutter. Helfen würde vielleicht, wenn ich zumindest einmal meinen Plan schaffen würde…

Freitag, 18.07.2025, Leipzig

Ich habe heute echt gut durchgezogen. Trotzdem fühlt es sich noch immer so an, als hätte ich nichts gemacht… beziehungsweise nicht genug. Ich habe noch versucht, ner Freundin einen Pep Talk zu geben. Uuuund … Running Geck, schon wieder kein Physio gemacht! Naja. Ich hoffe, der Samstag wird gut. Da ich nicht in die Uni kann, muss ich mich irgendwie zuhause motivieren.

Wochenende, 19./20.07.2025, Leipzig

Neben den ganzen Pep Talks, die ich versuche, anderen zu geben, bräuchte ich selbst auch mal wieder einen. Samstag lief eigentlich gut, das Fußballspiel (EM Frauen) hat etwas Zeit gekostet, aber das macht nichts. Sonntag war eher ein Desaster. Das einzig Gute an dem Tag war, dass ich endlich eine Idee fürs Lernen für Physio bekommen habe und dann auch was für Physio gemacht habe. Aber auch nicht genug. Es ist nie genug. Eine Freundin hat vorgeschlagen, eine Tadaa-Liste am Ende des Tages zu schreiben, also alles aufzulisten, was man tatsächlich geschafft hat. Vielleicht hilft das ja.

Montag, 21.07.2025, Leipzig

Bisherigen Tiefpunkt heute erreicht. Ich wollte schon gar nicht aufstehen. Hab dann auf dem Weg zur Uni eine regelrechte Wut aufs Physikum entwickelt. Dann im Präpsaal kompletter Nervenzusammenbruch, musste erstmal zum Heulen rausgehen. Da hab ich den Tag mehr oder weniger aufgegeben, kaum noch was geschafft. Ganz schön desaströs alles. Bitte, lass morgen einfach besser werden…

Dienstag, 22.07.2025, Leipzig

Heute war der produktivste Tag bisher. Einerseits bin ich sehr stolz auf den geschafften Stoff, andererseits ist es gefühlt immer noch nicht genug. Ich hätte aber auch nicht viel mehr machen können.

Ich habe auch Angst, dass ich mich so sehr verausgabt habe, dass morgen umso weniger geht. Aber da morgen der Abend verplant ist, wird nochmal durchgezogen!! Ich hoffe, das klappt.

Freitag, 25.07.2025

Die Produktivität ist verflogen. Ich bin frustriert und genervt. Ich glaube, ich werde das irgendwie schaffen (außer Physio, da habe ich meine Zweifel mittlerweile…), aber wie, das ist die Frage. ich habe das Gefühl, nicht die Möglichkeit zu bekommen, mein Bestes abzuliefern. Aber gebe ich überhaupt schon mein Bestes? Keine Ahnung. Ich versuche es zumindest.

Sonntag, 27.07.2025, Leipzig

Offiziell nur noch 7 Tage bis Anatomie. Ich weiß nicht mehr, warum ich mir das alles antue. Ich bin wütend auf alles und jeden. Konnte nicht aufhören zu heulen, bis ich meinen Bruder angerufen habe. Das Wochenende war nicht gut. Nicht produktiv, nicht erholsam. Der halbe Tag auf der Arbeit in der Kleintierpraxis hat mir nicht gezeigt, warum ich das alles mache. Ich hoffe so sehr, dass es nach der Anatomie Prüfung besser wird.

Montag, 28.07.2025, Leipzig

Jetzt startet die Nervosität. Nächsten Montag ist die Prüfung und ich merke immer mehr, wo meine Lücken sind. Das macht mir ne scheiß Angst. Und es ist ja nur die erste von 4 … Wie soll das nur werden?

Eigentlich hab ich heute gut durchgezogen, aber es macht mich einfach fertig, die ganze Situation.

Dienstag, 29.07.2025, Leipzig

Ab heute konnten wir nicht mehr zum Üben in den Präpsaal und Mikroskopiersaal. Ich bin irgendwie froh drüber, so muss ich mich weniger vergleichen. Ich hoffe, mir wird es dadurch auch besser gehen… Beste Investition bisher: Ich habe mir eine Picknickdecke gekauft. Das ist so toll, draußen auf ner Picknickdecke zu lernen! Jetzt darf´s morgen nur nicht regnen, damit ich sie wieder benutzen kann.

Mittwoch, 30.07.2025, Leipzig

Ich habe heute Morgen Wäsche gewaschen. Das hat mein Tageskonzept irgendwie kaputt gemacht, wodurch ich mehr Pause gemacht habe, als ich wollte. Die Gehirnnerven habe ich mal wieder einen Tag nach hinten verschoben. Aber morgen mach ich sie wirklich! Sonst war der Tag eigentlich ok. Nur zwischendurch war ich ein bisschen einsam. „Zum Glück“ haben mir zwei sehr aufdringliche Wespen Gesellschaft geleistet.

Donnerstag, 31.07.2025, Leipzig

Meine Laune heute: erstaunlich gut. Dafür, dass ich die letzten Tage null Sozialkontakte hatte, heute allein in der Mensa Mittag gegessen und nicht das geschafft habe, was ich wollte… Aber ich habe Geige gespielt, ich habe die Gehirnnerven bezwungen und ich habe tolle Songs gehört. Das muss man jetzt auch mal feiern. Morgen geht’s ab in die Bib am Hauptcampus. Mal gucken, wie das wird.

Freitag, 01.08.2025, Leipzig

Offiziell Prüfungsmonat. Ich war heute Vormittag in der Bib am Hauptcampus. An sich ist die echt schön, aber irgendwie konnte ich mich nicht wirklich konzentrieren. Es war schön, dann mittags Freundinnen zum Essen zu treffen. Nachmittags hat’s die Picknickdecke dann wieder rausgehauen. Ich liebe diese Decke! Draußen, mit Vögeln über einem und Hunden, die an einem vorbei laufen… Das funktioniert für mich einfach. Ich habe jetzt entschieden, morgen auf jeden Fall zu dem Konzert meines kleinen Bruders nach Brandenburg zu fahren. Ich will mir das nicht wegnehmen lassen. Das wird schon irgendwie.

Samstag, 02.08.2025, Kurztrip nach Dahme (Brandenburg), zurück in Leipzig

Ich bin ultra müde. Habe trotzdem fast alles geschafft, was ich wollte. Das Konzert war richtig schön! Mir graut´s aber vor morgen. Letzter Tag vor der Prüfung und noch so viel zu tun…

Sonntag, 03.08.2025, Leipzig

Ich weiß viel. Ich kann das morgen schaffen. Ich habe so viel gelernt. Es ist nicht so schlimm. Es muss nicht perfekt sein. Ich habe ein gutes Verständnis von der Materie. Selbst wenn mir was nicht einfällt, kann ich's umschreiben. Ich schaffe das. Ich lasse mich davon nicht einschüchtern! Ich bin stark.

Montag, 04.08.2025, Prüfungstag

Ich hab's geschafft! Anatomie bestanden!!!

Ich bin so erleichtert, dass es vorbei ist. Jetzt kommen nur noch drei Prüfungen, und viel schlimmer können die ja nicht werden.

Auf gehts in die lernintensive nächste Woche. Ich bin motiviert und hoffe, das bleibt auch so.

Dienstag, 05.08.2025, Leipzig

Ein etwas schleppender Anfang in die Histo/Embryo Phase, aber immerhin habe ich fast alles geschafft. Jetzt muss ich's nur noch hinkriegen, auch noch Biochemie und Physio reinzuquetschen. Hoffentlich gibt sich das die nächsten Tage…

Montag, 11.08.2025, Leipzig

Es tut mir leid, dass ich die letzten Tage nicht geschrieben habe. Ich habe die ganze Zeit das Gefühl, krank zu werden und war durchgehend zu langsam beim Lernen… Bin dann Donnerstag und Freitag zuhause geblieben, damit ich hoffentlich nicht krank werde. Das hat der Produktivität aber nicht gut getan. Ich bin frustriert und hab keinen Bock mehr. Vor allem, weil ich es chronisch nicht geschafft hab, mich für Biochemie und Physio aufzuraffen (abgesehen davon, dass ich irgendwie auch nie die Zeit dafür hatte). Diese beiden Fächer hängen mir im Nacken und machen mir Angst, während ich für Histo/Embryo nur noch Resignation übrig hab. Dadurch, dass ich die meisten Karteikarten schonmal gelernt habe (für Testate usw.), fällt mir umso mehr auf, wie viel ich scheinbar wieder vergessen habe. Versteh mich nicht falsch, ich denke schon, dass ich das Ding bestehen werde, aber dafür, dass ich diese Fächer immer für mein Steckenpferd gehalten habe, struggle ich hier ganz schon herum. Ich hoffe nur darauf, dass diese Woche besser wird. Ich habe mir für Donnerstag eine Massage gebucht, vielleicht entspannt mich das genug vor der zweiten Hälfte des Physikums.

Dienstag, 12.08.2025, Leipzig

Noch ein Tag bis Histo/Embryo. Die Aufregung steigt langsam, ich krieg immer mehr Schiss. Heute wird nochmal durchgezogen. Ich hoffe, dass ich trotz Allem Zeit für Biochemie und Physio finde, hab so ein schlechtes Gewissen, dass ich die beiden so lang ignoriert / vernachlässigt hab…

Ich melde mich morgen nach der Prüfung wieder.

Mittwoch, 13.08.2025, Prüfungstag

Donnerstag, 14.08.2025, Leipzig

Eineinhalb Tage ist die Prüfung jetzt her. Ich habe bestanden! Und ich muss zugeben, dass ich einen kleinen Nervenzusammenbruch in der Prüfung hatte… meine innere Wahrnehmung war mal wieder so anders als die Wahrnehmung von außen. Ich hatte einfach das Gefühl, totale Blackouts zu haben.

Mir sind nur Bruchstücke eingefallen, es war ein einziger großer Nebel in meinem Kopf. Als mir dann einige Details nicht eingefallen sind, ist mein Kartenhaus aus Selbstbewusstsein in sich zusammengebrochen. Alle haben sehr lieb reagiert und am Ende war ja trotzdem alles gut.

Jetzt habe ich die kleine Auszeit aber auch gebraucht… Auf geht's in die zweite Halbzeit!

Freitag, 15.08.2025, Leipzig

Scheiße. Habe realisiert, wie fucking viel Biochemie ist. Ich hoffe, das tut nur so. Habe außerdem das erste Mal in meinem Leben ChatGPT verwendet, und zwar um mich abzufragen. Hat ganz ok geklappt. Mal gucken, wie ich das weiter verwende. Hoffe einfach, dass das alles schon irgendwie wird. Es wird ein Wettlauf mit der Zeit…

Samstag, 16.08.2025, Leipzig

Ich habe keine Ahnung, was ich hier mache. Habe das Gefühl, der Weg, den ich gehe, ist ziemlich ineffektiv, aber mir fällt auch kein besserer Weg ein. Ich hoffe einfach so sehr, dass sich bald ein Schalter umlegt und ich das große Ganze in den Blick kriege. Die nächsten Tage muss ich mich noch mehr ranhalten, heute ist mir einfach noch einkaufen und Haushalt dazwischen gekommen…

Sonntag, 17.08.2025, Leipzig

Ich habe keinen Bock mehr. Viel mehr gibts eigentlich nicht zu sagen. Ich habe einfach keinen Bock mehr.

…

Dienstag, 26.08.2025, Prüfungstag

Mittwoch, 27.08.2025, Leipzig

Es tut mir echt leid, dass ich mich erst jetzt wieder melde. Biochemie hat mir wirklich alles abverlangt. Gestern habe ich die Prüfung erfolgreich bestanden!!

Aber der Stress davor war einfach unglaublich. Letzten Freitag ging plötzlich Garnichts mehr, ich habe nur noch geweint. Die Panik war zu groß. Bin daraufhin spontan zu meinem Bruder nach Lübeck gefahren. Dort hatte ich zumindest Gesellschaft und zwei süße Hunde zum Kuscheln. Manchmal muss man radikale Entscheidungen treffen und in diesem Fall war es für mich die beste Entscheidung, diese lange Reise auf mich zu nehmen. Sonst hätte ich das mental glaub ich nicht geschafft. Ich versuche, von jetzt an wieder häufiger zu schreiben. Jetzt kommt ja nur noch Physio, das ist ja hoffentlich machbar.

Donnerstag, 28.08.2025, Leipzig

Joa … Ich würd sagen, langsam reicht´s wirklich. Ich habe echt wenig Kapazitäten übrig. Ich habe gestern zwar alles geschafft, aber wie gut, ist ne andere Frage. Ich muss im Tempo echt nen Zahn zulegen. Aber gestern ging einfach noch nicht so viel. Hab den halben Tag nochmal als Pause gebraucht. Aber ich glaube, das ist nicht so schlimm, Physio krieg ich schon irgendwie hin. Ich hoffe, die Entspanntheit fällt mir nicht auf die Füße. Jetzt ist ein neuer Tag, neues Glück. Motivatiooon!

Samstag, 30.08.2025, Leipzig

Ich habe wirklich für jede Prüfung eine andere Coping Strategie. Physio löst bei mir vor allem Frustration und Wut aus. Es nervt mich alles einfach. Ich komme schlechter voran als ich müsste, habe deshalb gestern ne Nachtschicht eingelegt und bis 02:00 Uhr morgens gelernt. Sowas habe ich bisher vermieden, aber sonst schaff ich's einfach nicht. Heute Abend gehts dafür zu ner Freundin, gemeinsam kochen und kurz mal auf andere Gedanken kommen. Freu mich drauf und darauf, dass diese Shitshow hier bald vorbei ist…

Sonntag, 31.08.2025, Leipzig

Es fühlt sich so an, als wäre man jetzt auf der Zielgeraden eines Marathons. Keine Kraft, aber die positive Erwartung, die Ziellinie zu überschreiten und die Medaille um den Hals gehängt zu bekommen. Ich schwanke einerseits zwischen der Resignation und dem Gefühl, keine Kraft mehr zu haben und andererseits ist da diese Motivation, die letzten Kraftreserven nochmal irgendwie zu mobilisieren. Dieses Gefühl zu erzeugen, wenn du auf den letzten Metern nochmal einen Sprint hinlegst und du fast das Gefühl kriegst, zu fliegen.

Montag, 01.09.2025, Leipzig

Mir ist schlecht vor Nervosität. Ich halte das einfach nicht mehr aus. Ich kann nicht mehr. Wenn ich das morgen nicht bestehe, weiß ich auch nicht weiter. Ich fühle, wie ich kaputt gedrückt werde von dem Druck. Und ich weiß wirklich nicht, ob ich morgen ne Chance hab. Mir gehts einfach nur dreckig.

Vielleicht sollte ich wirklich einfach nur beten.

Bitte, Gott, gib mir Kraft und stärke meinen Geist für morgen. Komme was wolle. Schick mir einen Schutzengel. Ich muss eine Mauer bauen, die mich vor dem Unwetter schützt, sodass ich nicht in mich zusammenfalle. Bitte zeig mir einen Weg, mich hier durch zu manövrieren. Schenke mir Zuversicht.

Dienstag, 02.09.2025, Prüfungstag

… BESTANDEN!!! Physikum 4/4

Ich bin so glücklich! Jetzt kann ich mich endlich auf das freuen, was auf mich zukommt. Festival, Urlaub, ein bisschen Orga Kram und ein aufregendes 5. Semester.

Dieses Glück hat sich jetzt im Laufe des Tages eingeschlichen. Kurz nach der Prüfung war es vor allem Erleichterung. Nur traurig, dass diese positiven Gefühle nicht vollständig gegen den enormen Stress ankommen, der vorher auf mir gelastet hat. Ich habe wirklich gezweifelt, ob ich das nochmal aushalte. Es ist schwer. Aber was ich mir einmal in den Kopf gesetzt habe, das ziehe ich auch durch. So schwer es manchmal ist. Und wir lernen ja nach und nach, mit dem Druck umzugehen. Wir gehen stärker aus der Sache raus. Hoffentlich. Wir lassen uns nicht kaputt machen! Und wir genießen das Gefühl danach, wenn sich die Welt plötzlich wieder öffnet. Wieder mehr ist als nur der eigene Schreibtisch oder die Bib. Möglichkeiten, die darauf warten, genutzt zu werden. Ich freue mich drauf und ich wünsche jeder Person, die noch nicht über diesen Berg ist, alle Kraft, die dafür nötig ist.

Fazit:

Ja, es war eine ziemlich nervenaufreibende Zeit, das lässt sich nicht leugnen. Geholfen haben mir vor allem Ortswechsel (in die Bib, in den Park, zur Familie fahren) und Sozialkontakte. Geht raus, nehmt euch die Zeit für Freunde, sucht euch, wenn möglich eine/n Lernpartner/in. Man schafft es auch allein, aber gemeinsam kann man sich gegenseitig unterstützen. Mitgenommen habe ich aus dieser Lernphase, dass es besser ist, weniger Erwartungen zu haben. Es wird sich schon alles irgendwie fügen. Bei einem Grundverständnis fürs Fach kann man sich einiges herleiten, das ist neben dem Faktenwissen meiner Erfahrung nach besonders wichtig. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben. Sich selbst verzeihen. Einen Anker in Familie oder Freunden finden. Das sind meine Tipps an euch. Viel Erfolg bei eurer nächsten Prüfungsphase!

- Wilhelmine R.