



„Prüfungskompass“: Gut vorbereitet und gestärkt ins Examen

Mit Prüfungen verbinden viele Auszubildende Anspannung und eine große Portion Unsicherheit, insbesondere für Auszubildende, deren Erstsprache nicht Deutsch ist. Um unsere angehenden Pflegefachkräfte auf ihrem Weg zum Examen bestmöglich zu unterstützen, konnte dank der Förderung der Stiftung Zukunft Altenpflege das Projekt „Prüfungskompass“ umgesetzt werden.

Mit Fördermitteln in Höhe von 3.000 Euro nahmen die Auszubildenden des Kurses APH 09/25 sowie des Kurses GW 10/23 an zwei praxisnahen Mitmach-Workshops teil. Die Veranstaltungen wurden von der Lerncoachin Andrea Hartl aus Wiesbaden moderiert und begleitet. Sie fanden an den Terminen 02.06., 10.06., 11.06. und 18.06. im Atrium Haus, dem Firmensitz der Caritas Altenwohn- und Pflegegesellschaft in Wiesbaden, statt.

Unter den Titeln der Mitmach-Workshops „Prüfungen stark und gelassen meistern!“ und „Mein Fahrplan zum Examen: Clever geplant – leichter gelernt!“ standen die Themen Prüfungsstress, Lernorganisation und Selbstmanagement im Mittelpunkt. Dabei ging es nicht nur um theoretisches Wissen, sondern vor allem um das aktive Ausprobieren und den gemeinsamen Austausch.

Schon zu Beginn kamen die Auszubildenden bei verschiedenen Übungen, beispielsweise einem Speed-Dating zum Thema Prüfungen, miteinander ins Gespräch. Schnell wurde deutlich: Viele teilen ähnliche Sorgen, Fragen und Herausforderungen. Gleichzeitig konnten Erfahrungen und hilfreiche Strategien ausgetauscht werden.

Besonders wertvoll war für die Teilnehmenden das Kennenlernen verschiedener Methoden zur Stressbewältigung. Atem- und Achtsamkeitsübungen, wie beispielsweise Klopftechniken zeigten Wege auf, wie in herausfordernden Situationen Ruhe bewahrt und die eigene Konzentration gestärkt werden kann. Ziel war es, den Auszubildenden Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie unmittelbar vor und während ihrer Prüfungen nutzen können.

Auch das Thema Lernen stand im Fokus. Mit Methoden wie der „Pomodoro-Technik“, der „ALPEN-Methode“ und der Ampel-Technik lernten die Teilnehmenden, ihre Prüfungsvorbereitung strukturierter und selbstverantwortlicher zu gestalten. Auf dieser Grundlage entstanden individuelle Lern- und Zeitpläne für die kommenden Wochen. Darüber hinaus identifizierten die Auszubildenden ihre persönlichen „Ampel-Themen“ – also Bereiche, in denen sie bereits sicher sind und solche, in denen noch Lernbedarf besteht.

Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Viele Auszubildende berichteten, dass sie sich nun deutlich strukturierter und sicherer fühlen und gestärkt in die letzte Phase ihrer Examensvorbereitung gehen. Einige stellten erfreut fest, dass sie in vielen prüfungsrelevanten Themen bereits über solides Wissen verfügen. Gleichzeitig halfen die Workshops dabei, den noch bestehenden Lernbedarf klarer zu erkennen und gezielt anzugehen. Auch eigene Stressoren konnten besser identifiziert und passende Strategien zu deren Bewältigung entwickelt werden.

Als ergänzendes Angebot stellte Frau Hartl den Auszubildenden eine individuelle Lernberatung zur Verfügung. Auch wenn dieses Angebot bislang nicht in Anspruch genommen wurde, bietet es weiterhin die Möglichkeit einer persönlichen Unterstützung.

Mit dem Beginn der Abschlussprüfungen Mitte Juli ist für unsere Auszubildenden nun die entscheidende Phase ihrer Ausbildung angebrochen. Wir blicken gespannt auf die kommenden Wochen und drücken allen Prüflingen von Herzen die Daumen. Mögen sie die

Herausforderungen der nächsten Wochen mit dem gleichen Engagement, Mut und Durchhaltevermögen meistern, das sie bereits während ihrer gesamten Ausbildungszeit gezeigt haben.

Die Caritas Altenwohn- und Pflegegesellschaft mbH bedankt sich herzlich bei der Stiftung Zukunft Altenpflege für die Förderung des Projekts „Prüfungskompass“. Durch diese Unterstützung konnten unsere Auszubildenden auf ihrem Weg in die Abschlussprüfungen begleitet, gestärkt und ermutigt werden. Damit leistet die Stiftung einen wertvollen Beitrag zum erfolgreichen Bestehen der Prüfungen und unterstützt zugleich die langfristige Sicherung qualifizierter Pflegefachkräfte.

Wiesbaden, 17.07.2026

Isabelle Kühnert

Leitung Fachbereich Pflegeausbildung