

---

# Prüfungsordnung

zum Fernstudium  
**Resilienztrainer/-in (ALH)**



### § 1 Ziel der Prüfung, Bezeichnung des Abschlusses

Die Teilnehmer am Fernstudium Resilienztrainer/-in (ALH) qualifizieren sich für Tätigkeiten im Berufsfeld der Stressprävention. Mit Hilfe der Abschlussarbeit wird überprüft, ob der/die Teilnehmer/-in über die notwendigen fachlichen Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen verfügt, um ein qualifiziertes Resilienztraining durchzuführen. Der Prüfling erwirbt mit dem Bestehen der Prüfung den Abschluss „Resilienztrainer/-in (ALH)“.

### § 2 Prüfungsleistungen

Prüfungsleistungen des Fernstudiums Resilienztrainer/-in (ALH) sind vier Online-Tests, zwei Fallarbeiten und die Abschlussarbeit. Für den erfolgreichen Abschluss des Studienganges sind nachfolgende Leistungen erfolgreich abzuschließen.

Titel der Module	Relevante Prüfungsleistung für den Abschluss des jeweiligen Moduls
<b>Modul 1:</b> Dein Welcome-Paket der ALH-Akademie	keine
<b>Modul 2:</b> Resilienz: Die innere Kraft, zu widerstehen	Onlinetest Nr. 1 erfolgreich abgeschlossen
<b>Modul 3:</b> Achtsamkeit als Basis der Resilienz	Onlinetest Nr. 2 erfolgreich abgeschlossen
<b>Modul 4:</b> Multimodales Stressmanagement: Stress erkennen, verstehen und überwinden	Onlinetest Nr. 3 erfolgreich abgeschlossen Fallarbeiten Nr. 1 und Nr. 2 erfolgreich abgeschlossen
<b>Modul 5:</b> Entspannungsverfahren als Baustein des Resilienztrainings: Den Stress loslassen	Onlinetest Nr. 4 erfolgreich abgeschlossen
<b>Modul 6:</b> Erfolgreiches Resilienztraining in der Praxis	keine
<b>Abschlussarbeit</b>	erfolgreich abgeschlossen

Die Inhalte der jeweiligen Zertifikatprüfungen werden in §§ 5 ff. detailliert dargestellt.

### § 3 Online-Tests

- (1) Online-Tests sind Lernkontrollen, die der Überprüfung der Lehrinhalte der Studienbriefe dienen. Die Online-Tests finden sich auf der Lernplattform „Meine Lernwelt“ und sind regelmäßig zu bearbeiten.
- (2) Nach Bearbeitung der jeweiligen Studienbriefe, Webinare und/oder des zugehörigen Web-Based-Trainings (WBT) sind die jeweiligen Online-Tests zeitnah zu bearbeiten.
- (3) Nicht bearbeitete Online-Tests gelten als nicht bestanden.
- (4) Die regelmäßige und erfolgreiche Bearbeitung der Online-Tests ist zwingende Voraussetzung für die Zulassung zur Abschlussarbeit. Es müssen alle Online-Tests erfolgreich bearbeitet werden.
- (5) Nicht bestandene Online-Tests können 2 Mal wiederholt werden.
- (6) Ein Online-Test besteht aus 20 Fragen. Es stehen 30 Minuten zur Bearbeitung zur Verfügung.
- (7) Ein Online-Test ist bestanden, wenn mindestens wenn 55 % der Fragen richtig beantwortet wurden.

### § 4 Fallarbeiten

- (1) Die Fallarbeiten beinhalten Aufgabenstellungen mit Bezug zur späteren beruflichen Praxis. Die Lösung der Fallarbeiten ist in selbstständiger Arbeit anzufertigen.
- (2) Eine nicht eingereichte Fallarbeit gilt als nicht bestanden.
- (3) Die Bearbeitung der Fallarbeiten ist zwingende Voraussetzung für die Zulassung zur Abschlussarbeit. Die Fallarbeiten werden benotet und sind bestanden, wenn sie mit der Note „ausreichend“ bewertet wurden.
- (4) Eine nicht bestandene Fallarbeit kann in einer Frist von 4 Wochen einmal überarbeitet und erneut eingereicht werden.
- (5) Identische Fallarbeiten werden mit der Note „ungenügend“ bewertet. Dies betrifft alle Teilnehmer, die eine Version der identischen Fallarbeit eingereicht haben.

**§ 5 Zertifikate**

- (1) Folgende Zertifikate sind Bestandteil des Abschlusses Resilienztrainer/-in (ALH). Weiteres zum Abschluss Resilienztrainer/-in (ALH) wird in §12 Abs. 2 geregelt.

Bezeichnung	Voraussetzungen
<b>Zertifikat</b> „Die Basis der Resilienz: Einführung in die Achtsamkeitspraxis (ALH)“	<b>Online-Test:</b> Ressourcen erkennen und stärken <b>Präsenzphase:</b> Praxisworkshop Mindful Living
<b>Zertifikat</b> „Multimodales Stressmanagement (ALH): Stress erkennen, verstehen und überwinden“	<b>Online-Test:</b> Die drei Ebenen des Stressmanagements <b>Fallarbeit:</b> So ein Stress: Fallbeispiele Praxisfall Stressmanagement <b>Präsenzphase:</b> Praxisworkshop Stressmanagement <b>Webinar:</b> Stressmanagement in der Praxis
<b>Zertifikat</b> „Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis: Den Stress loslassen (ALH)“	<b>Online-Test:</b> Wirkungsweise und Methoden von Entspannungsverfahren <b>Präsenzphase:</b> Praxisworkshop Entspannung: Den Stress loslassen

- (2) Zertifikatsprüfungen können nur als Ganzes bestanden werden. Wird ein Prüfungsteil (z. B. Onlinetest) wiederholt nicht bestanden (gemäß §3 und §4), gilt die gesamte Zertifikatsprüfung als nicht bestanden.
- (3) Die enthaltenen Zertifikate werden dem/der Teilnehmer/-in ausgestellt, sobald er/sie den/die zugehörigen Prüfungsleistungen bestanden und an den entsprechenden Seminaren und Webinaren teilgenommen hat.
- (4) Alle Abschlussdokumente und Bescheinigungen der ALH-Akademie werden ausschließlich in deutscher Sprache verfasst.

### § 6 Anmeldung zur Abschlussprüfung, Prüfungsfristen

- (1) Die endgültige Abstimmung des Themas der Abschlussarbeit mit dem ALH-Tutor, erfolgt nach der Teilnahme an allen drei Präsenzphasen. Der Teilnehmer erhält eine schriftliche Bestätigung des Themas.
- (2) Nach Eingang der Anmeldung werden die Zulassungsvoraussetzungen für die Prüfungsteilnahme durch die ALH überprüft.
- (3) Die Prüfungszulassung kann verwehrt werden, wenn die in §3 Absatz 4 und in §4 Absatz 3 genannten Leistungen nicht erbracht wurden und die Zulassungsvoraussetzungen damit nicht erfüllt sind.
- (4) Die ALH kann bei offenen Zahlungsforderungen die Teilnahme an der Abschlussarbeit und/oder die Aushändigung der Abschlusssdokumente verweigern.

### § 7 Versäumnis und Rücktritt von Prüfungen, neue Fristsetzung für Prüfungen

- (1) Bleibt ein Prüfling dem Prüfungstermin ohne wichtige Gründe fern (entsprechender schriftlicher Nachweis: ärztliches Attest, Bescheinigung des Arbeitgebers) oder tritt nach Beginn der Prüfung von der Prüfung zurück, werden die Prüfungsleistungen mit „ungenügend“ bewertet.
- (2) Die Gründe für Rücktritt oder Versäumnis müssen der ALH nach dem versäumten Prüfungstermin unverzüglich schriftlich angezeigt werden. Für eine krankheitsbedingte Absage einer Prüfung muss der Prüfling ein ärztliches Attest vorlegen.
- (3) Erkennt die ALH die Begründung an, wird dem Teilnehmer ein neuer Termin mitgeteilt. Die Ergebnisse bereits erbrachter schriftlicher und mündlicher Prüfungsleistungen werden angerechnet.

### § 8 Täuschung/Störung des Prüfungsverlaufs

- (1) Prüfungsleistungen werden mit der Note „ungenügend“ bewertet, wenn ein Prüfling versucht, das Ergebnis seiner Prüfungsleistungen durch Täuschung und/oder Einsatz nicht zugelassener Hilfsmittel zu beeinflussen.

### § 9 Abschlussarbeit

- (1) Die Abschlussarbeit besteht aus einem selbstständig zu erarbeitendem Projekt als Resilienztrainer/-in mit einem schriftlichen Konzept, aus dem Zielgruppe, Ablauf und die Methoden ersichtlich werden und die Methodenwahl begründet wird, einer Dokumentation per Fotos oder Video und einer kurzen schriftlichen Reflexion der Durchführung. Der Prüfling stimmt das Konzept im Vorfeld mit seinem ALH-Tutor ab. Für die Erstellung der Arbeit hat der Prüfling einen Bearbeitungszeitraum von 3 Monaten. Die schriftlichen Ausarbeitungen sowie die Dokumentation sind bei der ALH nach den formellen Vorgaben, die dem Prüfling in seiner Lernwelt zur Verfügung gestellt werden, in elektronischer Form einzureichen. Der Prüfling erhält seine benotete Abschlussarbeit mit einer schriftlichen Auswertung zurück.
- (2) Sämtliche schriftlichen Arbeiten/Prüfungsleistungen sind grundsätzlich in deutscher Sprache zu verfassen.
- (3) Alle Abschlussdokumente und Bescheinigungen der ALH werden ausschließlich in deutscher Sprache verfasst.

### § 10 Prüfungswiederholung

- (1) Die Abschlussarbeit gilt als nicht bestanden, wenn der Prüfling mit einer Note abschließt, die schlechter als „ausreichend“ (fünf Punkte) ist.
- (2) Eine nicht bestandene Abschlussarbeit kann innerhalb von 4 Wochen nach Bekanntgabe des Ergebnisses vom Prüfling einmal wiederholt werden.
- (3) Besteht der Prüfling auch bei der Wiederholung nicht, kann er sich einer mündlichen Ergänzungsprüfung gemäß § 11 unterziehen.
- (4) Eine bereits bestandene Prüfungsleistung kann nicht wiederholt werden.

### § 11 Mündliche Ergänzungsprüfung

- (1) Mündliche Ergänzungsprüfungen werden als Einzelprüfungen in den Räumlichkeiten der ALH durchgeführt. Die mündliche Prüfung bezieht sich ausschließlich auf die Inhalte der Abschlussarbeit, die nicht bestanden wurde. Die mündliche Ergänzungsprüfung wird vor einer Prüfungskommission abgelegt, die aus zwei Personen besteht.
- (2) Ablauf und Inhalte der mündlichen Ergänzungsprüfung werden von der Prüfungskommission protokolliert. Die mündliche Ergänzungsprüfung darf eine Dauer von 30 Minuten nicht überschreiten.
- (3) Die Prüfung ist endgültig als nicht bestanden zu werten, wenn der Prüfling die mündliche Ergänzungsprüfung nicht mit mind. „ausreichend“ besteht.

**§12 Bewertung der Prüfungsleistungen**

(1) Notenschlüssel:

Punktsystem	Note (Schulnoten)			Erreichte Punktzahl (in Prozentpunkten)
15	1+	=	sehr gut (+)	99 – 100
14	1	=	sehr gut	94 – 98
13	1–	=	sehr gut (-)	92 – 93
12	2+	=	gut (+)	90 – 91
11	2	=	gut	83 – 89
10	2–	=	gut (-)	81 – 82
9	3+	=	befriedigend (+)	78 – 80
8	3	=	befriedigend	70 – 77
7	3–	=	befriedigend (-)	67 – 69
6	4+	=	ausreichend (+)	63 – 66
5	4	=	ausreichend	54 – 62
4	4–	=	ausreichend (-)	50 – 53
3	5+	=	mangelhaft (+)	46 – 49
2	5	=	mangelhaft	43 – 45
1	5–	=	mangelhaft (-)	30 – 42
0	6	=	ungenügend	0 – 29

(2) Das Fernstudium gilt als bestanden, wenn

- die Abschlussarbeit mit der Note „ausreichend“ oder besser bewertet wurde.
- die Fallarbeiten mit der Note „ausreichend“ oder besser bewertet wurden.
- der Prüfling an den Webinaren
  - Die Perspektive wechseln – resilienter werden
  - Stressmanagement in der Praxis teilgenommen hat.
- alle vier Online-Tests bestanden wurden.
- alle drei Präsenzphasen besucht wurden.

(3) Die Gesamtnote errechnet sich wie folgt: zu 60 Prozent aus dem Mittelwert der beiden Fallarbeiten und zu 40 Prozent aus der Abschlussarbeit.

- (4) Die Gesamtnote auf dem Abschlusszeugnis wird auf der Basis des Schulnotensystems angegeben, Notentendenzen werden auf dem Abschlusszeugnis berücksichtigt.
- (5) Nach bestandener Abschlussprüfung erhält der Prüfling nach der Notenfeststellung die Abschlussdokumente.
- (6) Spätestens bis zur Aushändigung der Abschlussdokumente müssen der ALH fehlende Nachweise nachgereicht werden, die Bestandteil der Teilnahmevoraussetzung sind, andernfalls behält sich die ALH vor, die Abschlussdokumente bis zur Erbringung des Nachweises zurückzuhalten.
- (7) Ist die Abschlussprüfung endgültig (z. B. nach nicht bestandener mündlicher Ergänzungsprüfung) nicht bestanden, erhält der Prüfling eine schriftliche Teilnahmebestätigung mit einer Übersicht der im Verlauf des Studiums erbrachten Prüfungsleistungen. Beinhaltet sind hier sämtliche Prüfungsnoten.

### §13 Ungültigkeit der Abschlussprüfung, Aberkennung des Abschlusses

- (1) Die ALH kann die Noten der Prüfungsteile oder die gesamte Prüfung nachträglich (bis zu 3 Jahre) berichtigen oder für nicht bestanden erklären, wenn bekannt wird, dass der Prüfling bei einer Prüfung getäuscht hat.
- (2) Das Prüfungszeugnis verliert damit seine Gültigkeit, gegebenenfalls wird ein neues Zeugnis erstellt.
- (3) Ist die Prüfung insgesamt für nicht bestanden erklärt worden, verliert der vergebene Abschluss seine Gültigkeit, der Teilnehmer wird aufgefordert, diesen nicht länger einzusetzen und nicht mehr gültige Dokumente der ALH zukommen zu lassen.

### §14 Inkrafttreten und Veröffentlichung der Prüfungsordnung

Diese Prüfungsordnung tritt am 01.04.2020 in Kraft. Sie wird den Teilnehmern der ALH zu Beginn ihrer Weiterbildung schriftlich ausgehändigt. Diese Prüfungsordnung gilt für alle Teilnehmer, die ab dem 01.04.2020 für das Fernstudium Resilienztrainer/-in (ALH) angemeldet sind.

Köln, im April 2020



Merle Losem, Akademieleiterin  
ALH-Akademie