

Kurt Guth  
Marcus Mery

# Der Einstellungstest / Eignungstest zur Ausbildung bei der Polizei



**+5**  
Prüfungsbögen

Mit den Prüfungsfragen sicher  
durch den Einstellungstest



**Kurt Guth**  
**Marcus Mery**

# **Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung bei der Polizei**

**Mit den Prüfungsfragen sicher  
durch den Einstellungstest**



Kurt Guth / Marcus Mery  
Der Eignungstest / Einstellungstest  
zur Ausbildung bei der Polizei  
Mit den Prüfungsfragen sicher  
durch den Einstellungstest

Ausgabe 2012

3. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,  
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2012

Das Autorenteam dankt Andreas Mohr  
für die Unterstützung.

Umschlaggestaltung: SB Design, bitpublishing

Bildnachweis: Archiv des Verlages  
Illustrationen: bitpublishing  
Grafiken: bitpublishing, SB Design  
Lektorat: Virginia Kretzer

*Bibliografische Information der Deutschen National-  
bibliothek –*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

© 2012 Ausbildungspark Verlag  
Lübecker Straße 4, 63073 Offenbach  
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach  
Druck: Ausbildungspark Verlag, Offenbach

ISBN 978-3-941356-25-2

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Einsatz zum Wohl der Bürger</b> .....	<b>9</b>
Ein anspruchsvoller Job .....	9
Gut vorbereitet mit dieser Prüfungsmappe.....	9
<b>E Einführung</b> .....	<b>11</b>
<b>Die Einstellungstests bei Polizei und Zoll</b> .....	<b>12</b>
Das Eignungs-Auswahlverfahren (EAV) .....	12
Auf dem Prüfstand: die Laufbahnqualifikationen .....	12
Welche Aufgabentypen gibt es?.....	12
Der Testablauf.....	15
Ihr Fahrplan für die schriftliche Prüfung.....	17
Richtig lernen .....	18
Die Testsimulation mit diesem Prüfungspaket .....	18
<b>1 Prüfung · Teil 1</b> .....	<b>19</b>
<b>Sprachbeherrschung</b> .....	<b>20</b>
Aufsatz mit Stichpunkten .....	20
Diktat.....	24
Zeugenaussage.....	27
Zeitungsbericht wiedergeben.....	30
Themenbezogener Kurzaufsatz .....	33
Schriftliche Erörterung (Pro und Contra) .....	36
Textverständnis prüfen.....	39
Gesetzestext anwenden .....	43
Zeugenbericht .....	46
Lückentext Konjunktionen.....	53
Lückentext Präpositionen .....	57
Infinitive bilden.....	59
Satzgrammatik.....	61
Grundkenntnisse der deutschen Grammatik.....	63
Rechtschreibung .....	65
Rechtschreibung Straßennamen.....	68
Rechtschreibung Lückentext.....	71
Groß- und Kleinschreibung.....	76
Kommasetzung.....	80
Sätze puzzeln .....	84
Satzreihenfolge.....	91
Lückentext Sprichwörter .....	95
Bedeutung von Sprichwörtern.....	97
Gegenteilige Begriffe .....	100
Gleiche Wortbedeutung .....	102
Fremdwörter zuordnen .....	104
Englisch: Rechtschreibung .....	106
Englisch: Zeitformen.....	109
Eines von fünf Wörtern passt nicht .....	111
Charaktereigenschaften finden .....	113

Kreative Sätze bilden .....	117
<b>2 Prüfung · Teil 2 .....</b>	<b>123</b>
<b>Fachwissen.....</b>	<b>124</b>
Landespolizei.....	124
Bundespolizei .....	129
Kriminalpolizei.....	135
Zoll .....	140
<b>Allgemeinwissen.....</b>	<b>146</b>
Politik und Gesellschaft.....	146
Wirtschaft und Finanzen .....	150
Recht und Gesetz.....	154
Staatsbürgerliche Kunde.....	158
Interkulturelles Wissen .....	162
Physik, Chemie und Biologie.....	165
Kunst, Musik und Literatur.....	169
Persönlichkeiten, Erfindungen, Entdeckungen .....	172
Geographie und Landeskunde .....	176
Technisches Verständnis.....	178
<b>3 Prüfung · Teil 3 .....</b>	<b>183</b>
<b>Mathematisches Verständnis .....</b>	<b>184</b>
Prozentrechnen und Zinsrechnen .....	184
Gemischte Textaufgaben.....	188
Gemischte Aufgaben .....	193
Grundrechenarten ohne Taschenrechner.....	199
Bruchrechnen ohne Taschenrechner .....	202
Umrechnen (Maße und Einheiten) .....	204
Kettenrechnung .....	206
Schätzung.....	208
Rechenoperatoren ergänzen .....	213
Gleichungen bilden.....	215
Zahlenmatrizen und Zahlenpyramiden.....	218
Symbolrechnen .....	222
Datenanalyse .....	226
Textaufgaben mit Diagramm.....	230
<b>Konzentrationsvermögen.....</b>	<b>235</b>
Codierte Wörter.....	235
b, d, p und q-Test .....	239
Original und Abschrift.....	242
Ein Buchstabe fehlt.....	244
Zugehörigkeiten entdecken.....	246
Figur hat einen Fehler.....	249
Zahlenkarten kategorisieren .....	253
Zahlen unterstreichen nach Rechenregeln.....	256
Wortfindung: Anfangs- und Endbuchstaben .....	259
Wortfindung: Wortanfang vorgegeben.....	263

<b>4 Prüfung · Teil 4 .....</b>	<b>267</b>
<b>Logisches Denkvermögen .....</b>	<b>268</b>
Zahlenreihen .....	268
Buchstabenreihen .....	275
Wörter erkennen .....	282
Sprachanalogien .....	287
Oberbegriffe .....	290
Meinung oder Tatsache .....	292
Logische Schlussfolgerung .....	297
Flussdiagramm / Ablaufplan .....	303
Plausible Erklärung wählen.....	314
Sachverhalte erklären.....	318
<b>Orientierungsvermögen .....</b>	<b>322</b>
Wegstrecke einprägen .....	322
Stadtplan einprägen.....	327
Stadtplan und Symbole einprägen .....	331
Laufpfade verfolgen .....	343
Labyrinth .....	347
<b>5 Prüfung · Teil 5 .....</b>	<b>357</b>
<b>Visuelles Denkvermögen.....</b>	<b>358</b>
Dominosteine.....	358
Figurenreihe fortführen .....	362
Figuren entfernen .....	365
Figuren ergänzen .....	368
Figuren zuordnen.....	374
Eine Figur ist gespiegelt .....	378
Visuelle Analogien .....	381
Würfel drehen .....	385
Faltvorlagen Typ 1 .....	388
Faltvorlagen Typ 2 .....	393
<b>Erinnerungsvermögen.....</b>	<b>399</b>
Steckbrief einprägen .....	399
Zahlen einprägen .....	404
Wörter einprägen.....	407
Zahlen einprägen und auswählen .....	410
Vorgelesene Zahlen einprägen.....	413
Wortgruppen einprägen .....	415
Wortgruppen einprägen und erkennen .....	420
Figurenpaare einprägen.....	423
Figuren und Zahlen einprägen .....	428
Lebenslauf einprägen .....	431
Straßenfoto einprägen.....	435
Inhalte einprägen (Zeitungsausschnitt).....	440
Tatortbericht: Inhalte einprägen .....	443
Personendatei einprägen .....	448
Figuren zuweisen .....	453

<b>6 Prüfung · Teil 6 .....</b>	<b>457</b>
<b>Weitere Tests .....</b>	<b>458</b>
Wiener Test.....	458
Postkorbübung .....	460
Persönlichkeitstest – Variante 1 .....	464
Persönlichkeitstest – Variante 2 .....	477
<b>A Anhang .....</b>	<b>481</b>
<b>Lösung .....</b>	<b>482</b>
<b>Tabelle: Maße und Einheiten.....</b>	<b>492</b>

## Vorwort: Einsatz zum Wohl der Bürger

Knapp 150.000 Kandidaten bewerben sich jährlich bei der Polizei – um einen von nur rund 10.000 Ausbildungsplätzen zu ergattern. Die Bewerberdichte bei den 16 Landespolizeien und der Bundespolizei ist so hoch wie bei kaum einem anderen Arbeitgeber. Umständlich erklären muss man die besondere Popularität der Polizeiausbildung nicht: Angehenden „Freunden und Helfern“ winkt ein zukunftssicherer Beamtenjob mit zuverlässiger Besoldung, geregelter Altersvorsorge und viel Abwechslung.

Die Kernaufgabe der Polizei lautet, die öffentliche Sicherheit zu gewährleisten. Und das in den verschiedensten Situationen: vom Verkehrsunfall bis hin zur Großdemonstration. Wer berufliche Vielfalt sucht, dem hat die Polizei jedenfalls einiges zu bieten, denn arbeiten kann man nicht nur im Wach- oder Streifendienst der Schutzpolizei: Nachwuchs suchen auch die Wasserschutz- und Bereitschaftspolizeien, die Reiter-, Hubschrauber- und Hundestaffeln, die Ermittlerteams der Kriminalpolizei, die Spezialeinsatzkommandos (SEK) der Länder oder die GSG 9 der Bundespolizei. Bundespolizisten können sogar im Ausland eingesetzt werden, beispielsweise zur Bewachung zahlreicher deutscher Botschaften rund um den Globus.

Doch bis dahin ist es ein weiter Weg. Erst einmal heißt es, das „Nadelöhr“ Eignungs-Auswahlverfahren (EAV) erfolgreich zu überstehen.

### Ein anspruchsvoller Job

Der Polizeiberuf ist doppelt anstrengend – körperlich und geistig. Der Dienst im Schichtverfahren, die zum Teil gefährlichen Einsätze erfordern Robustheit, Belastbarkeit, Leistungsbereitschaft und Flexibilität. Rücksichtslose Draufgänger sind dabei nicht gefragt: Die Polizeibehörden suchen teamfähige und charakterfeste Kandidaten, die jederzeit zuverlässig für die freiheitlich-demokratische Grundordnung des Grundgesetzes eintreten. Als Vertreter der Staatsgewalt übernimmt man schließlich viel Verantwortung für das Gemeinwesen und erhält dafür weitreichende Befugnisse.

Die physische und kognitive Fitness der Polizeibewerber wird in den verschiedenen Stationen des Auswahlverfahrens mehreren harten Proben unterzogen. Auf dem Programm stehen in der Regel ein schriftlicher bzw. computergestützter Eignungstest, ein anspruchsvoller Sporttest, ein Vorstellungsgespräch („Interview“) und eine intensive polizeiärztliche Tauglichkeitsuntersuchung. Vor allem in den gehobenen Laufbahnen kommen meist Assessment-Center-Aufgaben wie Präsentationen oder Gruppengespräche hinzu.

### Gut vorbereitet mit dieser Prüfungsmappe

Das Durcharbeiten der Prüfungen der letzten Jahre ist ein absolutes Muss für jeden, der sich auf den Einstellungstest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll vorbereitet. So erkennen Sie, ob Ihr Kenntnisstand den Anforderungen entspricht. Außerdem lassen sich böse Überraschungen vermeiden, da fast alle aktuellen Prüfungsfragen so oder in ähnlicher Form schon einmal gestellt wurden.

Das vorliegende Prüfungspaket bietet Ihnen nicht nur zahlreiche originale Testfragen aus den Auswahlverfahren der letzten Jahre, sondern auch kommentierte Lösungen und ausführliche Bearbeitungshinweise. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, das Buch und die Musterprüfungen konzentriert durchzuarbeiten. Damit haben Sie alles zur Hand, was Sie brauchen, um den Eignungstest bei Ihrer Einstellungsbehörde sicher zu meistern.

**Diese Prüfungsmappe ...**

- bereitet Sie zielgerichtet auf Ihren Eignungstest bei den Landespolizeien, der Bundespolizei und dem Zoll vor.
- enthält fünf Muster-Prüfungen.
- bietet Ihnen die bestmögliche Prüfungssimulation.
- bekämpft die Prüfungsangst – denn das beste Mittel gegen Prüfungsstress und Unsicherheit ist ein fundiertes Wissen durch gezielte Vorbereitung.
- vermittelt das notwendige Wissen.
- bringt Ihre Allgemeinbildung auf den neuesten Stand und frischt Ihr prüfungsrelevantes Schulwissen auf.
- steht für eine Prüfung ohne böse Überraschungen.

Viele zusätzliche Prüfungsfragen und Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.ausbildungspark.com](http://www.ausbildungspark.com). Im Büchershop stehen außerdem weitere Publikationen zu Bewerbungs- und Auswahlverfahren im öffentlichen Dienst und in anderen Branchen bereit.

Eine gute Vorbereitung und viel Erfolg in der Prüfung wünscht

**Ihr Ausbildungspark-Team**

**Einmal bewerben, immer Beamter!**

**Die Ausbildung bei Polizei und Zoll**

**Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr**

Das ultimative Handbuch für alle Stationen des Auswahlverfahrens - vom Anschreiben über das Vorstellungsgespräch/Interview bis hin zum Assessment-Center.



**Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr**  
428 Seiten • ISBN 978-3-941356-29-0  
29,90 €

**Der Sporttest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll**

Alle Anforderungen und Disziplinen, die optimale Vorbereitung, maßgeschneiderte Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene: So werden Sie fit für den Sporttest!



**Der Sporttest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll**  
mit herausnehmbaren Trainingsplänen  
308 Seiten • ISBN 978-3-941356-35-1  
29,90 €

**Kontakt**

Ausbildungspark Verlag  
Kundenbetreuung  
Lübecker Straße 4  
63073 Offenbach

Telefon 069-40 56 49 73  
Telefax 069-43 05 86 02  
E-Mail: [kontakt@ausbildungspark.com](mailto:kontakt@ausbildungspark.com)  
Internet: [www.ausbildungspark.com](http://www.ausbildungspark.com)





## Einführung

---

<b>Die Einstellungstests bei Polizei und Zoll .....</b>	<b>12</b>
Das Eignungs-Auswahlverfahren (EAV) .....	12
Auf dem Prüfstand: die Laufbahnqualifikationen .....	12
Welche Aufgabentypen gibt es? .....	12
Der Testablauf .....	15
Ihr Fahrplan für die schriftliche Prüfung .....	17
Richtig lernen .....	18
Die Testsimulation mit diesem Prüfungspaket .....	18

## Die Einstellungstests bei Polizei und Zoll

### Das Eignungs-Auswahlverfahren (EAV)

Die Einladung zum Auswahlverfahren setzt auch bei der Polizei erst einmal Stellensuche und Bewerbung voraus. Informieren Sie sich frühzeitig über die Bewerbungsfristen: In der Regel erwarten die Polizeibehörden Ihre Mappe mindestens ein gutes Jahr vor dem Einstellungstermin.

Das Bewerbungsschreiben ist – abgesehen von eventuellen Telefonaten vorab – normalerweise das erste Lebenszeichen, das Ihr möglicher zukünftiger Arbeitgeber von Ihnen erhält. Ihre Unterlagen sollten einen dementsprechend seriösen Eindruck machen. Verknickte Loseblattsammlungen mit Kaffeeflecken, in denen das Abschlusszeugnis fehlt, lassen den Personalverantwortlichen erschauern und führen meist direkt zur Absage.

Da Polizeibeamten als Staatsdiener mit Ihrem Arbeitgeber eine langjährige Bindung eingehen, ist eine sorgfältige Personalauswahl selbstverständlich. Neben dem schriftlichen/computergestützten Einstellungstest müssen sich Polizeibewerber daher auch einem Sporttest, einem Vorstellungsgespräch, einer polizeiärztlichen Untersuchung und eventuell auch einem Assessment-Center mit Gruppenaufgaben und Präsentationen stellen.

Was erwartet Sie im Sporttest und in der ärztlichen Untersuchung bei Polizei und Zoll? Wie bereiten Sie sich optimal darauf vor? Die Antworten finden Sie in unserem Buch „Der Sporttest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll“ (ISBN: 978-3-941356-35-1).

### Auf dem Prüfstand: die Laufbahnqualifikationen

Die Beamtenausbildung baut auf den Kompetenzen auf, die Sie in der Schule erworben haben. Daher sind Zeugnisnoten und Beurteilungen ein wichtiges Auswahlkriterium. Aber nicht das einzige: Denn sie verraten nicht alles über den tatsächlichen Leistungsstand eines Kandidaten, sie sagen wenig aus über schulische Besonderheiten oder den genauen Anspruch der Ausbilder.

Daher setzen die Behörden auf standardisierte Einstellungstests, mit denen sie die Qualifikationen ihrer zahlreichen Bewerber einheitlich, fair und vergleichbar überprüfen. Grundsätzlich lassen sich die Tätigkeitsprofile der Laufbahnen grob unterscheiden: Im mittleren Dienst liegt der Schwerpunkt auf praktischen und unterstützenden Aufgaben, im gehobenen Dienst sind darüber hinaus Führungsqualitäten gefragt. Hier übernehmen die Beamten bereits leitende Funktionen in der Personalführung und im Arbeitsmanagement. Sprachliche und organisatorische Kompetenzen werden daher generell wichtiger.

#### *Alternative Laufbahnnamen*

- **Mittlerer Dienst:** zweites Einstiegsamt in Laufbahngruppe 1; in Bayern: Qualifikationsebene 2
- **Gehobener Dienst:** erstes Einstiegsamt in Laufbahngruppe 2; in Bayern: Qualifikationsebene 3

### Welche Aufgabentypen gibt es?

Die meist am Computer durchgeführten Einstellungstests der Polizei schöpfen aus einem großen Reservoir an Aufgaben verschiedener Kategorien: Wissen, Sprache, Mathematik, visuelles Denkvermögen, Logik, Orientierung, Erinnerung und Konzentration. Je nach Standort werden aus diesem Fundus unterschiedliche Aufgaben ausgesucht. Viele Fragen sind im Multiple-Choice-Verfahren durch Ankreuzen der richtigen Lösung zu beantworten, bei anderen – vor allem im sprachlichen Bereich – müssen Sie mehr oder weniger umfangreiche Antworten selbst formulieren.

**Der Themenbereich „Wissen“**

Wissen – ein schier unerschöpfliches Themengebiet. Im Einstellungstest wollen die Polizeien allerdings meist auf das Gleiche hinaus: Handelt es sich um einen engagierten Bewerber, der Interesse an gesellschaftlichen Vorgängen hat und seinen Horizont ständig erweitert? Wie gut kennt er sich mit den Strukturen, Aufgaben und gesetzlichen Grundlagen der Polizei aus?

Grundsätzlich erwarten die Polizeibehörden von all ihren Bewerbern ein breites Verständnis politischer, gesellschaftlicher und kultureller Zusammenhänge. Ihre Allgemeinbildung halten Sie durch Zeitungslektüre, Nachrichtensendungen, Internetquellen auf dem Laufenden – bleiben Sie am Ball, abonnieren Sie zur Vorbereitung eventuell eine Tageszeitung. Dieses Buch liefert Ihnen das nötige Hintergrundwissen zu den wichtigsten Themenbereichen. In Bezug auf Spezialwissensfragen punkten Sie mit Eigeninitiative: Was wissen Sie über Ihre Behörde? Wie heißt der oberste Dienstherr? Wie stellen Sie sich Ihren Tagesablauf als Polizist vor?

**Der Wissensteil testet ...**

- Allgemeinwissen: Staatsbürgerkunde, Politik und Gesellschaft, Wirtschaft und Finanzen, Recht und Kultur
- Fachwissen: Kenntnis von Behörde und Beruf

**Die „Sprachbeherrschung“**

Mit Bürgern reden und Protokolle schreiben, Gesetze verstehen und sie anderen erklären – das setzt Sprachvermögen voraus. Häufig werden die sprachlichen Grundkenntnisse mithilfe eines kurzen Diktats geprüft. Daneben bekommt man es oft mit Auswahl- oder Einsetzübungen zu tun, bei denen die richtigen Satzzeichen, Schreibweisen, Präpositionen oder Konjunktionen zu bestimmen sind. Unter anderem die Bundespolizei verlangt dies auch in Englisch.

Neben der einwandfreien Beherrschung von Rechtschreibung, Satzbau und Grammatik ist oft auch ein hohes Maß an Textverständnis erwünscht. In dem entsprechenden Prüfungsteil kann es unter anderem darum gehen,

**Der Sprachteil prüft ...**

- Rechtschreibung und Grammatik
- Text- und Sprachverständnis
- Ausdrucksfähigkeit, Wortschatz
- Evtl. Fremdsprachenkenntnisse (Englisch)

Rechtsvorschriften auf eine vorgegebene Situation anzuwenden oder den Inhalt eines kurzen Textes sinngemäß in eigenen Worten wiederzugeben. Wohlgedacht: Dabei ist keine weitschweifige Interpretation gefragt, sondern die knappe Auskunft auf präzise Fragen.

Die Königsdisziplin im Bereich der schriftlichen Ausdrucksfähigkeit ist schließlich das Verfassen von Erörterungen, d. h. problembezogenen (Kurz-)Aufsätzen. Hier geht es darum, eine vorgegebene Fragestellung logisch strukturiert, sprachlich flüssig und unter

Beachtung möglichst aller relevanter Aspekte zu erläutern, die verschiedenen Pro- und Contra-Argumente sorgfältig gegeneinander abzuwägen und schließlich ein gut begründetes Fazit zu ziehen. Natürlich zählen auch hier Rechtschreibung und Grammatik.

**Das „mathematische Verständnis“**

Wer die Grundrechenarten nicht beherrscht, kommt nicht nur im Polizeialltag schnell ins Straucheln. Die nötige Sicherheit im Umgang mit Zahlen beweist, wer auch ohne Hilfsmittel zuverlässig und schnell rechnet: Konkret kann es etwa darum gehen, fehlende Rechenzeichen zu ergänzen, kleinere Rechenoperationen im Kopf durchzuführen oder das Ergebnis größerer Operationen per Überschlag zu schätzen. Selbstredend ist bei komplizierteren Aufgaben zu Brüchen und Prozenten in der Regel ein Taschenrechner erlaubt.

Nicht nur auf Rechenkünste, sondern auch auf konzentriertes Lesen kommt es bei mathematischen Textaufgaben an. Häufig sind dabei unbekannte Werte mithilfe des Dreisatz-Verfahrens zu ermitteln. Bringen Sie zur Vorbereitung Ihr Schulwissen noch einmal gründlich auf Vordermann. Aber auch wer sich mit Mathe etwas schwerer tut, muss die Flinte nicht gleich ins Korn werfen: Die Testaufgaben sind

**Der mathematische Teil beinhaltet ...**

- Grundrechenarten
- Überschlags- und Kopfrechnen
- Zins- und Prozentrechnung
- Textaufgaben (mit Dreisatz)

# 1

## Prüfung · Teil 1

---

<b>Sprachbeherrschung .....</b>	<b>20</b>
Aufsatz mit Stichpunkten.....	20
Diktat .....	24
Zeugenaussage .....	27
Zeitungsbericht wiedergeben .....	30
Themenbezogener Kurzaufsatz .....	33
Schriftliche Erörterung (Pro und Contra) .....	36
Textverständnis prüfen .....	39
Gesetzestext anwenden .....	43
Zeugenbericht.....	46
Lückentext Konjunktionen .....	53
Lückentext Präpositionen .....	57
Infinitive bilden .....	59
Satzgrammatik.....	61
Grundkenntnisse der deutschen Grammatik .....	63
Rechtschreibung.....	65
Rechtschreibung Straßennamen .....	68
Rechtschreibung Lückentext .....	71
Groß- und Kleinschreibung .....	76
Kommasetzung .....	80
Sätze puzzeln.....	84
Satzreihenfolge .....	91
Lückentext Sprichwörter .....	95
Bedeutung von Sprichwörtern .....	97
Gegenteilige Begriffe .....	100
Gleiche Wortbedeutung .....	102
Fremdwörter zuordnen .....	104
Englisch: Rechtschreibung.....	106
Englisch: Zeitformen.....	109
Eines von fünf Wörtern passt nicht .....	111
Charaktereigenschaften finden .....	113
Kreative Sätze bilden .....	117

**Eignungstest**

---

**Polizei und Zoll**

**Prüfung**

**Teil 1**

**Sprachbeherrschung**

POL 1 – P1



## Sprachbeherrschung

---

### **Aufsatz mit Stichpunkten**

### **Aufgabenerklärung**

Bei dieser Aufsatz-Variante konstruieren Sie einen Text um vorgegebene Begriffe herum.

Zu Beginn erhalten Sie 10 Wörter, die das Gerüst Ihres Aufsatzes bilden. Sämtliche Begriffe müssen zwingend im Text vorkommen, und zwar buchstabengenau: Aus einem „Raub“ darf kein „rauben“ oder „Räuber“ werden, aus einer „Handtasche“ keine „Handtaschen“ usw. Pro Satz dürfen Sie außerdem höchstens eines der angegebenen Wörter unterbringen. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.

Ein Richtwert zum Umfang: Insgesamt sollte Ihr Aufsatz ca. 200–250 Wörter lang sein. Zählen Sie aber erst nach, wenn Sie mit dem Schreiben fertig sind. Ein Gefühl für die Textlänge zu entwickeln, gehört zu den Zielen dieser Übung.

Zum Schreiben des Aufsatzes haben Sie **45 Minuten** Zeit.

#### **Vorgegebene Begriffe:**

- Hauptverkehrszeit
- Notruf
- Straßenbahn
- Wasser
- Handtasche
- Raub
- Apotheke
- Fenster
- Kreuzung
- Messer

#### **Erläuterung:**

Ihr Einfallsreichtum wird hier nicht bewertet. Schreiben Sie daher nicht zu abwegig, verlieren Sie sich nicht in fantastischen Szenarien, sondern bleiben Sie nüchtern und sachlich. Es geht nur um eines: einen sinnvollen Text zu produzieren, der den genannten Regeln entspricht, flüssig formuliert und – wichtig! – grammatisch einwandfrei ist. Helfen kann es, wenn Sie zunächst eine grobe Gliederung auf Schmierpapier erstellen und die Begriffe dabei provisorisch vorsortieren.

# Sprachbeherrschung

## Textverständnis prüfen

Einprägezeit 5 Minuten

Bei dieser Aufgabe wird ihr Textverständnis geprüft.

Bitte lesen Sie dazu die folgenden Rechtsvorschriften in den nächsten 5 Minuten aufmerksam durch und versuchen Sie, ihren inhaltlichen Kern zu verstehen. Anschließend werden Ihnen einige Fragen zum Text gestellt, die Sie schriftlich zu beantworten haben.

### § 1 Aufgaben der Verwaltungsbehörden und der Polizei

- (1) Die Verwaltungsbehörden und die Polizei haben gemeinsam die Aufgabe der Gefahrenabwehr. Sie treffen hierbei auch Vorbereitungen, um künftige Gefahren abwehren zu können. Die Polizei hat im Rahmen ihrer Aufgabe nach Satz 1 insbesondere auch Straftaten zu verhüten.
- (2) Die Polizei wird in den Fällen des Absatzes 1 Satz 1 tätig, soweit die Gefahrenabwehr durch die Verwaltungsbehörden nicht oder nicht rechtzeitig möglich erscheint. Verwaltungsbehörden und Polizei unterrichten sich gegenseitig, soweit dies zur Gefahrenabwehr erforderlich ist.
- (3) Der Schutz privater Rechte obliegt den Verwaltungsbehörden und der Polizei nach diesem Gesetz nur dann, wenn gerichtlicher Schutz nicht rechtzeitig zu erlangen ist und wenn ohne verwaltungsbehördliche oder polizeiliche Hilfe die Verwirklichung des Rechts vereitelt oder wesentlich erschwert werden würde.
- (4) Die Polizei leistet anderen Behörden Vollzugshilfe (§§ 51 bis 53).
- (5) Die Polizei hat ferner die Aufgaben zu erfüllen, die ihr durch andere Rechtsvorschriften übertragen sind.

Die Bestimmungen entstammen dem „Niedersächsischen Gesetz über die öffentliche Sicherheit und Ordnung“ in der Fassung vom 19. Januar 2005.

### Erläuterung zum Textverständnis

Als Polizist sollten Sie über Ihre Aufgaben und Rechte im Klaren sein – das setzt voraus, dass Sie auch komplizierte Gesetzestexte verstehen können. Diese gliedern sich in durchnummerierte Paragraphen (§), Absätze (im vorliegenden Fall (1)–(5)) und schließlich einzelne Sätze. Aufgaben zum Textverständnis zählen zum Standardrepertoire beim Einstellungsverfahren der Polizei.

Versuchen Sie besser nicht, den vorliegenden Paragraphentext komplett auswendig zu lernen: Es geht hier nicht um Ihr „fotografisches Gedächtnis“. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Kernaussagen der einzelnen Abschnitte, die Sie ohne Weiteres in eigenen Worten wiedergeben können, solange ihr Sinn gewahrt bleibt. Achten Sie bei Ihrer Antwort auf einen logischen Aufbau und eine korrekte Rechtschreibung.

### ! Hinweis:

Nachdem Sie sich den Text eingepägt haben, sollten Sie sich 5 Minuten mit etwas anderem beschäftigen, bevor Sie die dazugehörigen Fragen aus dem Gedächtnis beantworten.

# Sprachbeherrschung

## Infinitive bilden

Bearbeitungszeit 3 Minuten

Ihnen werden konjugierte Verben vorgegeben. Ihre Aufgabe besteht darin, den Infinitiv Präsens (Grundform) zu bilden.

Tragen Sie für die folgenden 20 Verben jeweils den Infinitiv in das leere Kästchen ein.

<b>Verbform</b>	<b>Infinitiv Präsens</b>	<b>Verbform</b>	<b>Infinitiv Präsens</b>
46. will	<input type="text"/>	56. darfst	<input type="text"/>
47. fuhr	<input type="text"/>	57. hielt	<input type="text"/>
48. tranken	<input type="text"/>	58. geklungen	<input type="text"/>
49. geschwollen	<input type="text"/>	59. sähe	<input type="text"/>
50. floh	<input type="text"/>	60. flöge	<input type="text"/>
51. schwamm	<input type="text"/>	61. grübe	<input type="text"/>
52. gewusst	<input type="text"/>	62. geflossen	<input type="text"/>
53. ließ	<input type="text"/>	63. riet	<input type="text"/>
54. magst	<input type="text"/>	64. schlugt	<input type="text"/>
55. vorgeworfen	<input type="text"/>	65. röche	<input type="text"/>

## Lösungen

Zu 46.

will : wollen

Zu 47.

fuhr : fahren

Zu 48.

tranken : trinken

Zu 49.

geschwollen : schwellen

Zu 50.

floh : fliehen

Zu 51.

schwamm : schwimmen

Zu 52.

gewusst : wissen

Zu 53.

ließ : lassen

Zu 54.

magst : mögen

Zu 55.

vorgeworfen : vorwerfen

Zu 56.

darfst : dürfen

Zu 57.

hielt : halten

Zu 58.

geklungen : klingen

Zu 59.

sähe : sehen

Zu 60.

flöge : fliegen

Zu 61.

grübe : graben

Zu 62.

geflossen : fließen

Zu 63.

riet : raten

Zu 64.

schlugt : schlagen

Zu 65.

röche : riechen

## Sprachbeherrschung

### Rechtschreibung Straßennamen

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Wie sicher sind Sie in der Schreibung von Straßennamen?

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

106. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Meckel-Straße
- B. Meckel Straße
- C. Meckelstraße
- D. Mekkel-Straße
- E. Mekkelstrasse

111. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Löwenpfad
- B. Löwen Pfad
- C. Löwen-Pfad
- D. Löwen-Pfahd
- E. Löwenpfahd

107. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Magdeburgerstrasse
- B. Magdeburger-Straße
- C. magdeburger Straße
- D. Magdburger Straße
- E. Magdeburger Straße

112. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Willi Brandt Platz
- B. Willi-Brand-Platz
- C. Willy-Brandt-Platz
- D. Willy Brandtplatz
- E. Willi Brant-Platz

108. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Freiherr von Kettelerchoëe
- B. Freiherr von Ketteler Chosee
- C. Freiherr von Ketteler-Chausee
- D. Freiherr-von-Ketteler-Chausee
- E. Freiherr-von-Kettelerchossee

113. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Schopenhauerstraße
- B. Schoppenhauerstraße
- C. Schopen-Hauer-Straße
- D. Schoppenhauer Straße
- E. Schoppenhauer-Straße

109. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Gerolsteinerallee
- B. Gerolsteiner-Alee
- C. Gerolsteiner Alle
- D. Gerolsteiner-Alee
- E. Gerolsteiner Allee

114. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Friedrich-Nietsche-Straße
- B. Friedrich Nietzsche Straße
- C. Friedrich-Nietzsche-Straße
- D. Friedrich-Nietsche Straße
- E. Friedrich Nitzsche-Straße

110. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Ludwigs Burger-Chause
- B. Ludwigs-Burger-Chausee
- C. Ludwigsburger Chaussee
- D. Ludwigsburgerchausee
- E. Ludwigsburger-Chosee

115. Wie wird der Straßename korrekt geschrieben?

- A. Lutherstraße
- B. Luterstraße
- C. Luther-Straße
- D. Luter Straße
- E. Luter-Straße

## Sprachbeherrschung

### Sätze puzzeln

Bearbeitungszeit 10 Minuten

Bei dieser Aufgabe geht es darum, die vorgegebenen Satzstücke in die richtige Reihenfolge zu setzen, damit die einzelnen Satzstücke einen vollständigen Satz ergeben.

Tragen Sie hierzu jeweils die Zahlen 1 bis 5 in die leeren Kästchen ein.

Durch ein systematisches Vorgehen lassen sich die Aufgaben am schnellsten lösen. Gehen Sie die jeweiligen Satzfragmente beispielsweise danach durch, welches Prädikat zu welchem Subjekt gehört, wofür ein Relativpronomen („der“, „die“, „das“) steht, worauf sich Adjektive und Adverbien beziehen, welche Prädikate möglicherweise bestimmte Objekte erfordern oder ob ein Verb mit einem Hilfsverb verbunden werden muss.

166.

- A. polizeiliches Erscheinungsbild gewährleisten soll
- B. grüne Uniformen durch blaue Dienstkleidung ersetzt
- C. wurden in den vergangenen Jahren
- D. die ein europaweit einheitliches
- E. in vielen Bundesländern

167.

- A. erreicht man nur im höheren Dienst
- B. im mittleren Dienst der Polizei kann man
- C. doch den höchsten Dienstgrad der Polizei
- D. bis zum Polizeihauptmeister aufsteigen
- E. vom Polizeimeister-Anwärter über den Polizeimeister

## Lösungen

Zu 166.

A5, B3, C2, D4, E1

**In vielen Bundesländern wurden in den vergangenen Jahren grüne Uniformen durch blaue Dienstkleidung ersetzt, die ein europaweit einheitliches polizeiliches Erscheinungsbild gewährleisten soll.**

Das Adjektiv „einheitliches“ (Zeile 4) kann sich in der gegebenen Aufgabe nur auf das Substantiv „Erscheinungsbild“ (Zeile 1) beziehen. Durch den Anschluss von Zeile 1 an Zeile 4 ergibt sich ein Relativsatz, der mit dem Relativpronomen „die“ eingeleitet wird („die ein europaweit einheitliches polizeiliches Erscheinungsbild gewährleisten soll“). Grammatisch kann sich dieses Relativpronomen nur auf „blaue Dienstkleidung“ (Zeile 2) beziehen, darüber hinaus ist das Verb „ersetzt“ in derselben Zeile mit dem vorangehenden Hilfsverb „wurden“ in Zeile 3 verknüpft. Das Satzgefüge ist somit klar. Als Satzanfang bleibt schließlich nur noch Zeile 5 übrig.

Zu 167.

A5, B1, C4, D3, E2

**Im mittleren Dienst der Polizei kann man vom Polizeimeister-Anwärter über den Polizeimeister bis zum Polizeihauptmeister aufsteigen, doch den höchsten Dienstgrad der Polizei erreicht man nur im höheren Dienst.**

Da das Verb „erreicht“ (Zeile 1) ein Akkusativobjekt voraussetzt (wen oder was erreicht man nur im höheren Dienst?), lässt es sich an „den höchsten Dienstgrad der Polizei“ (Zeile 3) anschließen. Damit ist der Nebensatz des Satzgefüges rekonstruiert. Der Hauptsatz besteht somit aus den Zeilen 2, 4 und 5. Durch das zusammengesetzte Prädikat („kann man“, Zeile 2 und „aufsteigen“, Zeile 4) ist der Rahmen vorgegeben, in den sich der Einschub in Zeile 5 – „vom Polizeimeister-Anwärter über den Polizeimeister“ – einfügen muss.

Zu 168.

A1, B4, C2, D3, E5

**Die innere Sicherheit des Landes aufrecht zu erhalten, ist der Auftrag der deutschen Polizeien.**

Das Verb „aufrecht zu erhalten“ (Zeile 4) erfordert ein Akkusativobjekt (wen oder was aufrecht zu erhalten?), das sich nur in Zeile 1 finden lässt: „die

innere Sicherheit“. Das Genitivobjekt in Zeile 3 („des Landes“) kann sich grammatisch zwar auch auf „Auftrag“ (Zeile 2) oder „Polizeien“ (Zeile 5) beziehen, doch logisch sinnvoll ist nur der Bezug zur „Sicherheit“ in Zeile 1. Die Rede ist schließlich von der „inneren Sicherheit des Landes“, nicht von einem ominösen „Auftrag des Landes“, und die Wendung „der deutschen Polizeien des Landes“ wäre nicht nur umständlich, sondern auch bedeutungsarm. Was wären denn die nicht-deutschen Polizeien des Landes?

Somit erhält man das vorläufige Satzgebilde „die innere Sicherheit des Landes aufrecht zu erhalten“. Die übrig bleibenden Zeilen 2 und 5 lassen sich ausschließlich auf eine Weise sinnvoll in den Satz fügen, denn das Genitivobjekt „der deutschen Polizeien“ kann sich sinnvollerweise nur auf „Auftrag“ beziehen.

Zu 169.

A1, B4, C5, D3, E2

**Der Einstellungstest der Polizei beinhaltet schriftliche und mündliche Tests, außerdem wird die körperliche Eignung für den anstrengenden Polizeiberuf im Sporttest und in einer ärztlichen Untersuchung überprüft.**

Eine hilfreiche Konstruktion findet sich in Zeile 4: Das Hilfsverb „wird“ muss sich auf ein Vollverb beziehen, für das nur „überprüft“ (Zeile 3) infrage kommt. Man erhält also „außerdem wird die körperliche Eignung im Sporttest und in einer ärztlichen Untersuchung überprüft“. Das Verb in Zeile 5 („beinhaltet“) kann darüber hinaus nur zum „Einstellungstest“ in Zeile 1 gehören, wodurch sich die Wortfolge „der Einstellungstest der Polizei beinhaltet schriftliche und mündliche Tests“ ergibt. Der Einschub in Zeile 2 kann logisch nur zwischen den Satzteilen in Zeile 4 und 3 stehen.

Zu 170.

A2, B5, C4, D3, E1

**Das Grundgesetz besagt, dass Polizei Ländersache ist, daher gibt es in Deutschland 16 verschiedene Länderpolizeien.**

Das Verb in Zeile 4 („gibt“) erfordert ein Akkusativobjekt (wen oder was gibt es?), das sich nur in Zeile 2 finden lässt, nämlich „verschiedene Länderpolizei-

# Sprachbeherrschung

## Englisch: Zeitformen

Bearbeitungszeit 6 Minuten

In diesem Abschnitt werden Ihre Englischkenntnisse geprüft.

Setzen Sie bitte die Verben in die vorgegebene Zeitform, passend zur angegebenen Person.

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

241. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
I (go)/simple present?

- A. I went.
- B. I gone.
- C. I am going.
- D. I go.
- E. I goes.

246. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
I (write)/present perfect progressive?

- A. I wrote.
- B. I was writing.
- C. I have been writing.
- D. I have written.
- E. I had been writing.

242. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
I (carry)/past progressive?

- A. I am carrying.
- B. I was carrying.
- C. I were carrying.
- D. I have been carrying.
- E. I had been carrying.

247. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
We (think)/past perfect simple?

- A. We have been thinking.
- B. We have thought.
- C. We thought.
- D. We had thought.
- E. We were thinking.

243. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
We (watch)/future I progressive?

- A. We will watch.
- B. We would be watching.
- C. We would have been watching.
- D. We are watching.
- E. We will be watching.

248. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
They (buy)/past perfect progressive?

- A. They have been buying.
- B. They were buying.
- C. They had bought.
- D. They have had bought.
- E. They had been buying.

244. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
Peter and Carl (talk)/past perfect simple?

- A. Peter and Carl were talking.
- B. Peter and Carl have been talking.
- C. Peter and Carl are talking.
- D. Peter and Carl talked.
- E. Peter and Carl had talked.

249. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
You (drive)/past perfect progressive?

- A. You had been driving.
- B. You were being driven.
- C. You drove.
- D. You have driven.
- E. You were driven.

245. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
I (sing)/past perfect progressive?

- A. I have been singing.
- B. I was singing.
- C. I sang.
- D. I had been singing.
- E. I have sung.

250. Wie lautet die korrekte Zeitform:  
You (meet)/present perfect progressive?

- A. You had been meeting.
- B. You have met.
- C. You met.
- D. You have been meeting.
- E. You are meeting.

# 2

## Prüfung · Teil 2

---

<b>Fachwissen .....</b>	<b>124</b>
Landespolizei.....	124
Bundespolizei .....	129
Kriminalpolizei .....	135
Zoll.....	140
<b>Allgemeinwissen.....</b>	<b>146</b>
Politik und Gesellschaft .....	146
Wirtschaft und Finanzen .....	150
Recht und Gesetz.....	154
Staatsbürgerliche Kunde .....	158
Interkulturelles Wissen .....	162
Physik, Chemie und Biologie.....	165
Kunst, Musik und Literatur.....	169
Persönlichkeiten, Erfindungen, Entdeckungen .....	172
Geographie und Landeskunde .....	176
Technisches Verständnis .....	178

**Eignungstest**

---

**Polizei und Zoll**

**Prüfung**

**Teil 2**

**Fachwissen und Allgemeinwissen**

POL 1 – P2



## Fachwissen

---

### **Landespolizei**

*Bearbeitungszeit 8 Minuten*

**Wie gut kennen Sie sich in den Strukturen und Aufgaben der Landespolizei aus?**

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

**281. Die Aufgaben und die Rechtsstellung der Länderpolizeien ...?**

- A. regelt einheitlich das Grundgesetz.
- B. regelt jedes Bundesland in einem eigenen Gesetz.
- C. regeln die Kommunen für ihre jeweiligen Polizeidienststellen.
- D. regelt einheitlich das Bundespolizeigesetz.
- E. bestimmt der Bundesinnenminister.

**282. Wie viele Angehörige beschäftigen alle Länderpolizeien zusammen?**

- A. Rund 380.000
- B. Rund 320.000
- C. Rund 260.000
- D. Rund 200.000
- E. Rund 140.000

**283. Wem untersteht eine Landespolizei?**

- A. Dem jeweiligen Landesparlament
- B. Dem Innenminister des jeweiligen Bundeslands
- C. Dem Bundesinnenminister
- D. Dem Bundespräsidenten
- E. Dem Bundesminister für Verteidigung

**284. Was zählt nicht zum Aufgabenspektrum der Polizei?**

- A. Gefahren für die öffentliche Sicherheit und Ordnung abwehren
- B. Den Straßenverkehr regeln und sichern
- C. Anderen Behörden Amts- und Vollzugshilfe leisten
- D. Aufgaben in der Strafverfolgung übernehmen, unter Aufsicht der Staatsanwaltschaft
- E. Die Verteidigung gegen äußere Bedrohungen

**285. Was bezeichnet die Abkürzung „SEK“?**

- A. Ein Spezialeinsatzkommando einer Landespolizei
- B. Den Sonderbeauftragten der Einsatzkräfte, der die Interessen aller im operativen Dienst tätigen Polizisten bei der jeweiligen Landesregierung vertritt
- C. Die Konvention für Sicherheit im Einsatz, einen Leitfaden für das Vorgehen im Dienst
- D. Die Streifenmedaille Erster Klasse, einen Polizei-Verdienstorden
- E. Die Studieneinrichtung für Kommissaranwärter, die Polizisten im gehobenen Dienst ausbildet

## Fachwissen

### **Bundespolizei**

*Bearbeitungszeit 8 Minuten*

**Wie gut kennen Sie sich in den Strukturen und Aufgaben der Bundespolizei aus?**

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

**296. Die Bundespolizei ...?**

- A. hat die gleichen Aufgaben wie die Polizeien der Bundesländer.
- B. ist eine gemeinsame Sondereinheit der Länderpolizeien.
- C. beaufsichtigt die Länderpolizeien.
- D. ist organisatorisch unabhängig von den Länderpolizeien und hat ein eigenes Aufgabenspektrum.
- E. besteht aus allen Angehörigen der Länderpolizeien.

**297. Die Aufgaben und die Rechtsstellung der Bundespolizei regelt ...?**

- A. das Grundgesetz.
- B. das Polizeigesetz des Bundeslands Berlin.
- C. das Strafgesetzbuch.
- D. das Bundespolizeigesetz.
- E. eine Zusammenschrift der Länder-Polizeigesetze.

**298. Wann darf die Bundespolizei die Länderpolizeien unterstützen?**

- A. Grundsätzlich überhaupt nicht
- B. Grundsätzlich immer, wenn sie es für nötig hält
- C. In besonderen Ausnahmefällen
- D. Nur im Kriegsfall
- E. Nur, wenn die Länderpolizei nicht mehr handlungsfähig ist

**299. Woraus ging die Bundespolizei hervor?**

- A. Bundesgrenzschutz
- B. Bundessicherheitsbehörde
- C. Zoll
- D. Bundesordnungsdienst
- E. Grenz- und Küstenwache

**300. Wodurch trägt die Bundespolizei nicht zur Sicherung der Infrastruktur bei?**

- A. Wartung grenznaher Autobahnen
- B. Maßnahmen zur Feststellung gefährlicher Gegenstände an Flughäfen
- C. Ermittlung bei Verstößen gegen Umweltschutzbestimmungen auf See
- D. Verfolgung von Vandalismus an Fernbahnhöfen
- E. Präsenzstreifen in Zügen der Deutschen Bahn AG

## Fachwissen

### **Kriminalpolizei**

*Bearbeitungszeit 8 Minuten*

**Wie gut kennen Sie sich in den Strukturen und Aufgaben der Kriminalpolizei aus?**

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

**311. Die Anfänge der deutschen Kriminalpolizei liegen ...?**

- A. in der Wende vom 14. zum 15. Jahrhundert.
- B. in der Wende vom 16. zum 17. Jahrhundert.
- C. in der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert.
- D. in der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert.
- E. Keine Antwort ist richtig.

**312. Was unterscheidet die Kriminal- von der Schutzpolizei?**

- A. Die Kriminalpolizei ist nicht in der Kriminalitätsvorbeugung tätig.
- B. Die Kriminalpolizei darf Personen in Gewahrsam nehmen.
- C. Die Kriminalpolizei darf körperliche oder Waffengewalt anwenden.
- D. Die Kriminalpolizei ist auf die Verfolgung und Verhütung von Straftaten spezialisiert.
- E. Keine Antwort ist richtig.

**313. Die Organisation der Kriminalpolizei ...?**

- A. ist bundeseinheitlich geregelt.
- B. liegt ganz in den Händen der jeweiligen Dienststelle.
- C. ist im Allgemeinen Ländersache.
- D. ist Aufgabe der Kommunen.
- E. Keine Antwort ist richtig.

**314. Welches Ressort findet sich bei einer Kriminalpolizei normalerweise nicht?**

- A. Wirtschaftskriminalität
- B. Raub/Erpressung
- C. Organisierte Kriminalität
- D. Ordnungswidrigkeiten
- E. Keine Antwort ist richtig.

**315. Welche Uniform tragen Kripo-Beamte üblicherweise?**

- A. Die gleiche wie die Kollegen der Schutzpolizei
- B. Bundesweit einheitlich blau
- C. Bundesweit einheitlich grün
- D. Normalerweise keine
- E. Keine Antwort ist richtig.

## Fachwissen

---

### Zoll

*Bearbeitungszeit 8 Minuten*

**Wie gut kennen Sie sich in den Strukturen und Aufgaben des Zolls aus?**

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

**326. Welche Aussage zur Geschichte des Zolls ist falsch?**

- A. Das Wort „Zoll“ leitet sich ab vom griechischen „telos“ (Grenze, Zahlung, Ziel) und dem lateinischen „teloneum“ (Abgabe).
- B. Zölle erhoben das antike Ägypten und frühe orientalische Hochkulturen bereits im 3. Jahrtausend v. Chr.
- C. Im Mittelalter verfügte zunächst der König bzw. Kaiser über die Zollabgaben, später ging die Zollhoheit mehr und mehr an Städte, Kaufleute und Grundherrn über.
- D. Im 19. Jahrhundert wurden die Zölle im Deutschen Reich vereinheitlicht.
- E. Anfang des 20. Jahrhunderts wurden die Zölle europaweit vereinheitlicht.

**327. Was versteht man unter dem Begriff „Zollunion“?**

- A. Eine gemeinsame Behörde mehrerer Staaten, die Zollvergehen ahndet
- B. Ein Bündnis mehrerer Staaten, die einen hindernisfreien Handelsraum errichten
- C. Eine Interessengemeinschaft international tätiger Unternehmen
- D. Die Verpflichtung mehrerer Staaten, beim gemeinsamen Warenverkehr für gleiche Waren gleiche Zölle zu erheben
- E. Ein internationales Gremium, das Empfehlungen über die Höhe und den Einsatz von Zöllen ausspricht

**328. Wie wird ein Zoll definiert?**

- A. Als Geldbuße
- B. Als Gebühr für die Nutzung der inländischen Infrastruktur
- C. Als Preis der Handelsrechte im importierenden Land
- D. Als Steuerart
- E. Als Ausgleichszahlung an die ausländische Wirtschaft, die die Ware ausführt

**329. Was ist die ursprüngliche Kernaufgabe des deutschen Zolls?**

- A. Die Verhinderung von Grenzübertritten
- B. Die polizeiliche Bewachung der Grenzen
- C. Die Kontrolle von Ein- und Ausfuhren
- D. Die Gewährleistung einer ausgewogenen Handelsbilanz
- E. Die Fahndung nach deutschen Steuersündern im Ausland

## Allgemeinwissen

### Politik und Gesellschaft

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

- 341. Welche Organisation gilt als Vorläuferin der Vereinten Nationen?**
- A. Völkerrat
  - B. Völkerbund
  - C. Bund der Nationen
  - D. Volksrat
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 342. Wogegen richtete sich die so genannte „Eisenhower-Doktrin“?**
- A. Zu hohe Staatsverschuldung
  - B. Umweltverschmutzung
  - C. Zu hohe Steuern
  - D. Expansion kommunistischer Einflussphären
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 343. Was ist das Hauptziel des Kyoto-Protokolls?**
- A. Reduzierung der Emission von Treibhausgasen
  - B. Einführung energiesparender Glühbirnen
  - C. Förderung des Bahnverkehrs
  - D. Aufforstung der Regenwälder
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 344. Welcher Staat war nicht am so genannten „2+4-Vertrag“ beteiligt?**
- A. Deutsche Demokratische Republik
  - B. Vereinigte Staaten von Amerika
  - C. Belgien
  - D. Frankreich
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 345. Welche Proteste in der DDR gingen der deutschen Wiedervereinigung voraus?**
- A. Montagsdemonstrationen
  - B. Freitagsbewegung
  - C. Ostermärsche
  - D. Winterproteste
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 346. Was war der Vorläufer der europäischen Gemeinschaftswährung Euro?**
- A. Euromark
  - B. ECU
  - C. ESD
  - D. Euro-Pfund
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 347. Wo hat der Internationale Strafgerichtshof seinen Sitz?**
- A. Karlsruhe
  - B. Straßburg
  - C. Brüssel
  - D. Den Haag
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 348. Welche Stadt ist keine Hansestadt?**
- A. Hamburg
  - B. Bremen
  - C. Aachen
  - D. Rostock
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 349. Welche Institution wurde durch den Vertrag von Maastricht gegründet?**
- A. Europäische Union
  - B. Bund europäischer Landwirte
  - C. Europäischer Gerichtshof
  - D. Europäisches Parlament
  - E. Keine Antwort ist richtig.

# Allgemeinwissen

## Recht und Gesetz

*Bearbeitungszeit 5 Minuten*

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

- 361. Welche rechtliche Beziehung regelt das Privatrecht?**
- A. Beziehung des Einzelnen zum Staat
  - B. Beziehung der Körperschaften untereinander
  - C. Beziehung der einzelnen Bürger untereinander
  - D. Beziehung juristischer Personen des öffentlichen Rechts
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 362. Was versteht man unter „Gewaltenteilung“?**
- A. Die Unabhängigkeit von Legislative, Exekutive und Judikative
  - B. Die Bundeshoheit des Militärs
  - C. Die Trennung von Politik und Kirche
  - D. Die Trennung von Demokraten und Republikanern
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 363. Wann beginnt die Rechtsfähigkeit eines Menschen?**
- A. Mit der Volljährigkeit
  - B. Mit Vollendung des 7. Lebensjahres
  - C. Mit Vollendung des 16. Lebensjahres
  - D. Mit der Vollendung der Geburt
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 364. Was bedeutet der Begriff „Tarifautonomie“?**
- A. Freie Vereinbarung der Tarifvertragsparteien
  - B. Freie Vereinbarung der Belegschaft über Löhne und Gehälter
  - C. Freie Entscheidung der Arbeitgeberverbände
  - D. Freie Entscheidung der Gewerkschaften
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 365. Was bedeutet die Abkürzung „AGB“?**
- A. Allgemeine Geschäftsbestimmungen
  - B. Allgemeine Geschäftsbedingungen
  - C. Aktiengesetzbuch
  - D. Aktiengesetzbestimmungen
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 366. Mit welchem Lebensjahr verfügt man über das aktive Wahlrecht bei Bundestagswahlen?**
- A. 14. Lebensjahr
  - B. 17. Lebensjahr
  - C. 18. Lebensjahr
  - D. 21. Lebensjahr
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 367. Was wird im rechtlichen Sinne unter „Eigentum“ verstanden?**
- A. Der Besitz eines Gegenstandes
  - B. Die tatsächliche Herrschaft über einen Gegenstand
  - C. Die rechtliche Verfügungsgewalt über eine Sache
  - D. Die tatsächliche Verfügungsgewalt über eine Sache
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 368. Wer ist an einem Zivilprozess nicht beteiligt?**
- A. Kläger
  - B. Beklagter
  - C. Zeugen
  - D. Staatsanwaltschaft
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 369. Welche Pflichten ergeben sich aus einem Kaufvertrag für den Käufer?**
- A. Eigentumsübertragung an der Kaufsache
  - B. Übergabe der Kaufsache
  - C. Bezahlung des Kaufpreises
  - D. Erstellung eines Kaufvertrages
  - E. Keine Antwort ist richtig.

## Allgemeinwissen

### Interkulturelles Wissen

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

381. Auf welchem Kontinent leben die meisten Menschen?
- A. Afrika
  - B. Asien
  - C. Südamerika
  - D. Europa
  - E. Keine Antwort ist richtig.
382. Großbritannien, Schweden, Spanien und Japan sind ...?
- A. Mitglieder der NATO.
  - B. Einparteiensysteme.
  - C. konstitutionelle Monarchien.
  - D. ständige Mitglieder des UN-Sicherheitsrats.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
383. Der Ramadan ...?
- A. ist der islamische Fastenmonat.
  - B. ist das jüdische Neujahrsfest.
  - C. ist das buddhistische Weihnachtsfest.
  - D. ist das hinduistische Osterfest.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
384. Der größte Teil der Bevölkerung Israels ist ...?
- A. muslimisch.
  - B. jüdisch.
  - C. christlich.
  - D. konfessionslos.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
385. Das Wort „Wodka“ stammt aus dem Slawischen und bedeutet übersetzt ...
- A. Wässerchen.
  - B. Schnaps.
  - C. Schluck.
  - D. Alkohol.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
386. „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ ist der Wahlspruch ...?
- A. Österreichs.
  - B. Schwedens.
  - C. Frankreichs.
  - D. Russlands.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
387. In welchem Land ist die Trennung von Religion und Staat in der Verfassung verankert?
- A. Deutschland
  - B. Türkei
  - C. Schweiz
  - D. Iran
  - E. Keine Antwort ist richtig.
388. Die berühmte französische Chemikerin und Physikerin Marie Curie stammte aus ...?
- A. Deutschland.
  - B. Madeira.
  - C. Norwegen.
  - D. Polen.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
389. Die Paella ist ...?
- A. das portugiesische Parlament.
  - B. ein französisches Gebirge.
  - C. ein spanisches Nationalgericht.
  - D. ein belgisches Volksfest.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
390. Bunte Haare, große Augen – charakteristische Figurenmerkmale in japanischen Comics, den so genannten ...?
- A. Makis.
  - B. Fugus.
  - C. Tangos.
  - D. Mangas.
  - E. Keine Antwort ist richtig.

# Allgemeinwissen

## Physik, Chemie und Biologie

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

- 391. Ist die Schallgeschwindigkeit wetterabhängig?**
- A. Nein, der Schall pflanzt sich immer gleich schnell fort.
  - B. Ja, er pflanzt sich in warmer Luft schneller fort als bei Kälte.
  - C. Ja, er pflanzt sich in kalter Luft schneller fort als bei Wärme.
  - D. Ja, er pflanzt sich bei Eis und Schnee schneller fort als im Sommer.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 392. Füllt man einen Plastikbecher zur Hälfte mit Wasser und taucht ihn anschließend in ein Wasserbecken: Wie tief taucht der Becher ungefähr ein?**
- A. Der Becher geht unter.
  - B. Der Becher taucht bis zu einem Drittel unter.
  - C. Der Becher taucht fast vollständig unter.
  - D. Der Becher taucht bis zur Hälfte unter.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 393. Was sind Ionen?**
- A. Atome eines chemischen Elements aus der Gruppe der Actinoide
  - B. Elektrisch geladene Atome oder Moleküle
  - C. Teilchen, die keine Elektrizität leiten
  - D. Ionen sind Elektronen
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 394. Mithilfe des Sonnenlichts wird bei der Fotosynthese ...?**
- A. Wasser in Sauerstoff und Kohlendioxid umgewandelt.
  - B. Wasser und Kohlendioxid in Stickstoff und Glucose umgewandelt.
  - C. Wasser und Kohlendioxid in Sauerstoff und Glucose umgewandelt.
  - D. Kohlendioxid in Wasser umgewandelt.
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 395. Welches Element ist der Grundstoff vieler Düngemittel?**
- A. Sauerstoff
  - B. Kohlenstoff
  - C. Stickstoff
  - D. Schwefel
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 396. Womit atmen Fische?**
- A. Mit Wasserlungen
  - B. Mit punktförmigen Organen unterhalb ihrer Schuppen
  - C. Mit den Kiemen
  - D. Mit speziellen Auswachsungen an den Flossen
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 397. Wofür sind die weißen Blutkörperchen zuständig?**
- A. Sauerstofftransport im Blut
  - B. Abwehr von Krankheitserregern
  - C. Schnelle Blutgerinnung
  - D. Transport von Nährstoffen
  - E. Keine Antwort ist richtig.
- 398. Was löst den Muskelkater aus?**
- A. Schlechte Sauerstoffversorgung der Muskeln
  - B. Überstreckung der Muskelfasern durch zu schnelle Bewegungen
  - C. In kleine Geweberisse eindringendes Wasser
  - D. Zu wenig Flüssigkeitsnachschub beim Sport
  - E. Keine Antwort ist richtig.

# 3

## Prüfung · Teil 3

---

<b>Mathematisches Verständnis .....</b>	<b>184</b>
Prozentrechnen und Zinsrechnen .....	184
Gemischte Textaufgaben .....	188
Gemischte Aufgaben .....	193
Grundrechenarten ohne Taschenrechner .....	199
Bruchrechnen ohne Taschenrechner .....	202
Umrechnen (Maße und Einheiten) .....	204
Kettenrechnung .....	206
Schätzung .....	208
Rechenoperatoren ergänzen .....	213
Gleichungen bilden .....	215
Zahlenmatrizen und Zahlenpyramiden .....	218
Symbolrechnen .....	222
Datenanalyse .....	226
Textaufgaben mit Diagramm .....	230
<b>Konzentrationsvermögen .....</b>	<b>235</b>
Codierte Wörter .....	235
b, d, p und q-Test .....	239
Original und Abschrift .....	242
Ein Buchstabe fehlt .....	244
Zugehörigkeiten entdecken .....	246
Figur hat einen Fehler .....	249
Zahlenkarten kategorisieren .....	253
Zahlen unterstreichen nach Rechenregeln .....	256
Wortfindung: Anfangs- und Endbuchstaben .....	259
Wortfindung: Wortanfang vorgegeben .....	263

**Eignungstest**

---

**Polizei und Zoll**

**Prüfung**

**Teil 3**

**Mathematisches Verständnis und  
Konzentrationsvermögen**

POL 1 – P3



## Mathematisches Verständnis

### Gemischte Textaufgaben

Bearbeitungszeit 15 Minuten

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

451. Herr Mayer möchte seinen 14-tägigen Urlaub planen. Laut seinen Ersparnissen könnte er pro Tag 40 € ausgeben. Nun möchte er den geplanten Urlaub um 2 Tage verlängern. Wie viel Geld steht Herrn Mayer pro Tag zu Verfügung, wenn er statt 14 Tage nun 16 Tage Urlaub planen möchte?
- A. 25 €  
B. 23 €  
C. 32 €  
D. 35 €  
E. Keine Antwort ist richtig.
452. Herr Mayer möchte einen Freund darum bitten, ihm Geld auszuleihen, um im Urlaub pro Tag die geplanten 40 € ausgeben zu können. Welchen Gesamtbetrag benötigt Herr Mayer, wenn er pro Tag 40 € ausgeben möchte?
- A. 610 €  
B. 620 €  
C. 640 €  
D. 650 €  
E. Keine Antwort ist richtig.
453. Herr Mayer findet über das Internet ein Sonderangebot, das er buchen möchte. Das Angebot lautet 1.400 € für 16 Tage Gran Canaria. Für Frühbucher gibt es einen Rabatt von 15 %. Welchen Betrag müsste Herr Mayer aufbringen, wenn er den Frühbuchertarif nutzen möchte?
- A. 1.090 €  
B. 1.290 €  
C. 1.190 €  
D. 1.390 €  
E. Keine Antwort ist richtig.
454. Mit seinem alten Moped benötigt Herr Mayer für den Weg zu seinem Ferienhaus mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 60 km/h genau 6 Stunden. Nun möchte Herr Mayer ein neues Moped erwerben, womit er 80 km/h fahren kann. Wie viel Minuten benötigt Herr Mayer, wenn er im Durchschnitt 60 km/h fährt?
- A. 300 min  
B. 350 min  
C. 360 min  
D. 400 min  
E. Keine Antwort ist richtig.
455. Wie lautet die Fahrtzeit mit dem neuen Moped, wenn er seine Durchschnittsgeschwindigkeit auf 80 km/h erhöht?
- A. 250 min  
B. 260 min  
C. 270 min  
D. 280 min  
E. Keine Antwort ist richtig.
456. Das alte Moped von Herrn Mayer hat einen Verbrauch von 3,2 Liter pro 100 km. Das neue Moped verbraucht dagegen nur 2,4 Liter pro 100 km. Wie viel Prozent Benzin verbraucht das neue Moped weniger?
- A. 10 %  
B. 15 %  
C. 20 %  
D. 25 %  
E. Keine Antwort ist richtig.

# Mathematisches Verständnis

## Gemischte Aufgaben

Bearbeitungszeit 20 Minuten

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

471. Addiert man ein Viertel, ein Sechstel und ein Drittel einer Zahl, so erhält man die Zahl 75. Wie lautet die gesuchte Zahl?

- A. 6
- B. 65
- C. 75
- D. 100
- E. Keine Antwort ist richtig.

472. Addiert man zu einer Zahl sechs und multipliziert die Summe daraus mit zwei, so erhält man die Zahl 120. Welche Zahl wird gesucht?

- A. 8
- B. 28
- C. 54
- D. 48
- E. Keine Antwort ist richtig.

473. Wie lautet die Quadratzahl von 16?

- A. 32
- B. 225
- C. 196
- D. 256
- E. Keine Antwort ist richtig.

474. Sie schauen in den Spiegel und sehen die gespiegelten Zeiger einer Uhr. Das Spiegelbild zeigt 9 Uhr an. Was zeigt die Uhr tatsächlich an?

- A. 2 Uhr
- B. 6 Uhr
- C. 1 Uhr
- D. 3 Uhr
- E. Keine Antwort ist richtig.

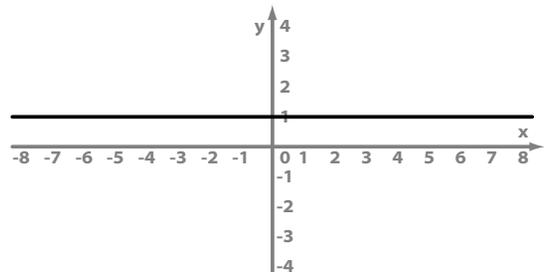
475. Eine natürliche Zahl ist nur dann durch 3 teilbar, ...

- A. wenn sie mit einer geraden Ziffer endet.
- B. wenn sie mit der Ziffer 3 endet.
- C. wenn sie mit einer ungeraden Zahl endet.
- D. wenn ihre Quersumme durch 3 teilbar ist.
- E. Keine Antwort ist richtig.

476. Eine natürliche Zahl ist nur dann durch 2 teilbar, ...

- A. wenn sie mit einer geraden Ziffer endet.
- B. wenn sie mit der Ziffer 5 endet.
- C. wenn sie mit einer ungeraden Zahl endet.
- D. wenn ihre Quersumme durch 3 teilbar ist.
- E. Keine Antwort ist richtig.

477. Welche der unten aufgeführten Funktionen entspricht der Geraden im Koordinatensystem?



- A.  $y = -2x$
- B.  $y = x$
- C.  $y = -x$
- D.  $y = 1$
- E. Keine Antwort ist richtig.

478. Addieren Sie die Zahlenreihe. Wie lautet die Summe der fünf Zahlen?

9 12 6 7 11 ?

- A. 35
- B. 43
- C. 45
- D. 42
- E. Keine Antwort ist richtig.

# Mathematisches Verständnis

## Kettenrechnung

Bearbeitungszeit 10 Minuten

Bei dieser Aufgabe geht es darum, einfache Rechnungen im Kopf zu lösen.

Bitte benutzen Sie **keinen Taschenrechner**, die **Punkt- vor Strichrechnung gilt hier nicht!**

Beantworten Sie die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils die richtige Lösung ins Feld eintragen.

526.  $27 \div 3 + 18 \div 3 \times 2 + 118 - 30 \div 2 + 3 \div 7 \div 2 + 16 =$

527.  $30 \div 6 + 23 + 46 - 2 \div 8 \times 9 + 9 + 909 \div 3 =$

528.  $1550 - 26 + 12 \div 3 \times 2 \div 4 - 156 - 20 \div 16 =$

529.  $13 - 5 \times 6 \div 4 \div 3 + 4 + 6 - 3 \times 2 + 17 \div 3 + 12 \div 5 + 6 \times 2 =$

530.  $57 - 12 \div 9 + 12 - 3 \div 2 - 3 \times 5 + 6 \div 2 \times 3 - 3 \div 6 =$

531.  $2 \times 2 + 2 \div 2 + 2 \times 2 - 2 + 22 \div 2 + 2 \times 2 - 2 \times 2 + 2 =$

532.  $2 \times 4 + 5 \times 6 - 8 \div 2 - 2 \div 3 + 4 \div 5 + 9 \times 3 + 5 - 7 \div 2 =$

533.  $4 + 8 \times 6 + 5 \div 7 + 6 \times 4 - 16 \div 4 + 12 \div 5 \times 4 + 3 - 7 \times 3 =$

534.  $14 \times 3 \div 6 \times 7 + 7 \div 8 + 9 \div 8 \times 7 + 9 \times 2 + 5 \div 3 =$

535.  $5 \times 5 + 3 \div 4 + 2 \times 2 - 3 \times 3 \div 9 + 9 \times 6 - 6 - 8 \div 7 =$

536.  $8 \times 8 - 8 \div 8 + 7 + 11 \div 5 \times 6 + 4 \div 2 + 1 \div 3 =$

537.  $9 \times 2 + 9 \div 3 \times 9 - 3 \div 6 + 15 \div 4 \times 5 + 11 \div 2 - 5 \div 6 + 78 \div 9 =$

538.  $84 + 14 \div 7 + 12 \div 2 \times 7 + 8 \div 3 - 5 \times 2 + 44 =$

539.  $24 + 17 \times 2 + 3 \div 5 + 4 \div 7 \times 2 + 19 \div 5 + 1 \times 8 + 7 =$

540.  $9 \times 4 \div 6 \times 3 + 4 - 3 \times 2 + 4 \div 6 \times 5 + 2 =$

541.  $18 + 4 \div 2 + 9 - 3 \times 4 - 2 \div 2 + 2 - 5 \div 5 \times 3 \div 2 =$

542.  $1 \times 2 + 3 \times 4 - 5 \times 2 + 15 \div 9 \times 10 - 11 \div 3 =$

543.  $9 \times 8 \div 6 - 5 \times 7 + 6 \div 5 + 9 \times 3 \div 2 - 1 =$

544.  $4 + 8 \times 3 \div 6 + 9 \div 5 + 6 - 5 \times 4 + 4 \div 5 \times 6 =$

545.  $3 \times 6 \div 9 + 3 \times 9 \div 3 \times 2 - 3 \times 2 \div 9 =$

# Mathematisches Verständnis

## Zahlenmatrizen und Zahlenpyramiden

Bearbeitungszeit 10 Minuten

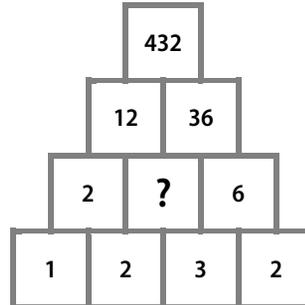
Die Zahlen in den folgenden Matrizen und Pyramiden sind nach festen Regeln zusammengestellt. Ihre Aufgabe besteht darin, eine Zahl zu finden, die im sinnvollen Verhältnis zu den übrigen Zahlen steht. Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

587. Durch welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzt werden, damit die Zahlen in der Tabelle in einem sinnvollen Verhältnis zueinander stehen?

7	2	13	12
9	16	3	6
4	5	?	15
14	11	8	1

- A. 7
- B. 12
- C. 15
- D. 10
- E. Keine Antwort ist richtig.

589. Folgende Zahlenpyramide ist nach einer festen Regel aufgebaut. Durch welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzt werden, damit die Pyramide sinnvoll aufgestellt ist?



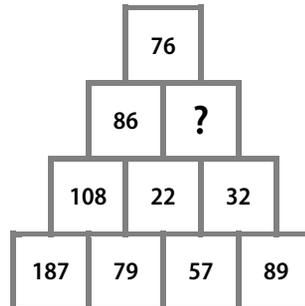
- A. 3
- B. 4
- C. 8
- D. 6
- E. Keine Antwort ist richtig.

588. Durch welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzt werden, damit die Zahlen in der Tabelle in einem sinnvollen Verhältnis zueinander stehen?

?	11	4	16
14	6	12	5
14	6	13	4
3	14	8	12

- A. 3
- B. 6
- C. 9
- D. 12
- E. Keine Antwort ist richtig.

590. Folgende Zahlenpyramide ist nach einer festen Regel aufgebaut. Durch welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzt werden, damit die Pyramide sinnvoll aufgestellt ist?



- A. 10
- B. 14
- C. 28
- D. 46
- E. Keine Antwort ist richtig.

## Mathematisches Verständnis

### Datenanalyse

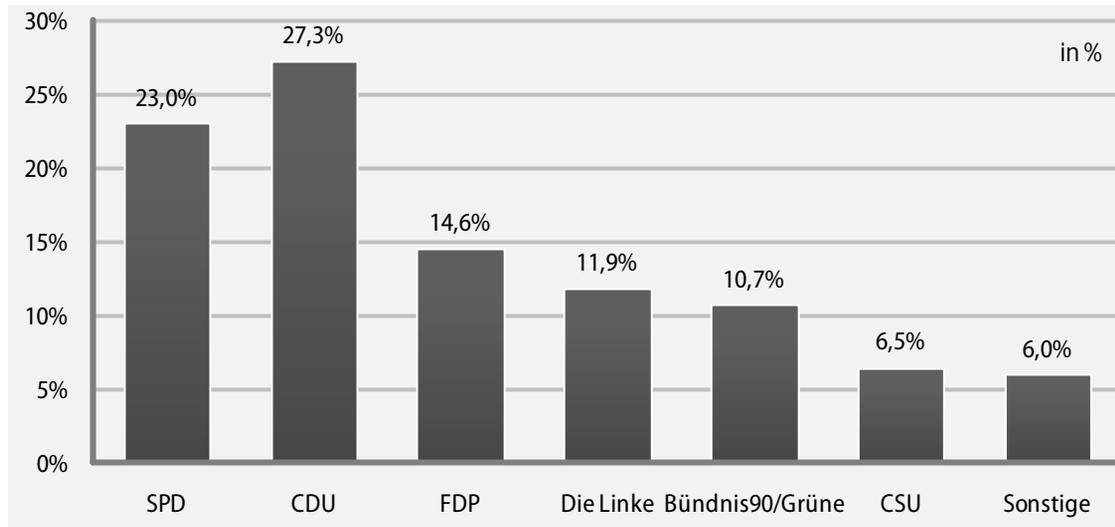
Bearbeitungszeit 10 Minuten

Bitte lösen Sie die folgenden Aufgaben mithilfe des Schaubilds.

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

#### Bundestagswahl 2009

Ergebnisse der Bundestagswahl am 27. September 2009, Zweitstimmenanteile in Prozent. Wahlberechtigt waren rund 62,17 Millionen Menschen.



Quelle: Bundeswahlleiter

606. Die Wahlbeteiligung lag bei rund 70,8 %. Wie viele Menschen haben demnach ihre Stimme abgegeben? Runden Sie das Ergebnis bitte auf zwei Nachkommastellen.
- 44,01 Mio.
  - 56,23 Mio.
  - 38,45 Mio.
  - 47,91 Mio.
  - Keine Antwort ist richtig.
607. Wie viele Wahlberechtigte haben für eine Partei gestimmt, die den Sprung über die Fünf-Prozent-Hürde zum Einzug in den Bundestag nicht geschafft hat? Runden Sie das Ergebnis bitte auf zwei Nachkommastellen.
- 5,89 Mio.
  - 2,64 Mio.
  - 6,35 Mio.
  - 3,48 Mio.
  - Keine Antwort ist richtig.
608. Die CDU kam als stärkste Partei auf einen Zweitstimmenanteil von 27,3 Prozent. Wie groß wäre der Anteil, wenn dieser nicht auf die Zahl der abgegebenen Stimmen, sondern auf die Gesamtzahl aller Wahlberechtigten bezogen würde? Runden Sie das Ergebnis bitte auf zwei Nachkommastellen.
- 14,64 %
  - 28,52 %
  - 25,44 %
  - 19,32 %
  - Keine Antwort ist richtig.

# Konzentrationsvermögen

## b, d, p und q-Test

## Aufgabenerklärung

In diesem Abschnitt werden Ihre **Schnelligkeit und Genauigkeit** geprüft.

Sie erhalten in jeder Buchstabenzeile bis zu vier Buchstaben, nämlich „p“, „b“, „d“ und „q“.

Ihre Aufgabe besteht darin, in jeder Buchstabenzeile den Buchstaben „q“ zu finden und die Anzahl gefundener „q“s in der rechten Spalte einzutragen.

### Hierzu ein Beispiel

#### Aufgabe

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Anzahl
1.	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	
2.	q	d	b	p	q	d	b	p	q	d	b	p	q	d	b	p	q	d	b	p	
3.	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	

#### Antwort

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Anzahl
1.	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	5
2.	q	d	b	p	q	d	b	p	q	d	b	p	q	d	b	p	q	d	b	p	5
3.	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	d	q	p	b	5

**Wortfindung: Wortanfang vorgegeben**

*Bearbeitungszeit 10 Minuten*

Beginnen Sie bitte jetzt mit den Aufgaben und tragen Sie die gefundenen Wörter in die Felder ein.

**961. Wortanfang: Wasch...**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**964. Wortanfang: Boden...**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**962. Wortanfang: Haus...**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**965. Wortanfang: Polizei...**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**963. Wortanfang: Marketing...**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

**966. Wortanfang: Unter...**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

# 4

## Prüfung · Teil 4

---

<b>Logisches Denkvermögen .....</b>	<b>268</b>
Zahlenreihen.....	268
Buchstabenreihen .....	275
Wörter erkennen.....	282
Sprachanalogien.....	287
Oberbegriffe .....	290
Meinung oder Tatsache.....	292
Logische Schlussfolgerung .....	297
Flussdiagramm / Ablaufplan .....	303
Plausible Erklärung wählen .....	314
Sachverhalte erklären.....	318
<b>Orientierungsvermögen .....</b>	<b>322</b>
Wegstrecke einprägen .....	322
Stadtplan einprägen.....	327
Stadtplan und Symbole einprägen .....	331
Laufpfade verfolgen .....	343
Labyrinth.....	347

# Eignungstest

---

**Polizei und Zoll**

**Prüfung**

**Teil 4**

**Logisches Denkvermögen und  
Orientierungsvermögen**

POL 1 – P4



## Logisches Denkvermögen

### Zahlenreihen

Bearbeitungszeit 10 Minuten

In diesem Abschnitt wird Ihre Fähigkeit hinsichtlich der Erkennung logischer Zusammenhänge von Zahlen geprüft.

Ihre Aufgabe besteht darin, für jede Zahlenreihe die Regel herauszufinden, um die unbekannte Zahl am Ende einer Zahlenreihe zu ermitteln.

Bitte kreuzen Sie die Lösung an, von der Sie denken, dass sie die Reihe am sinnvollsten ergänzt.

971.

2	3	5	7	?
---	---	---	---	---

- A. 10
- B. 11
- C. 12
- D. 13
- E. Keine Antwort ist richtig.

972.

38	32	27	23	20	?
----	----	----	----	----	---

- A. 10
- B. 14
- C. 18
- D. 20
- E. Keine Antwort ist richtig.

973.

64	8	16	2	10	?
----	---	----	---	----	---

- A.  $\frac{12}{8}$
- B. 1,5
- C. 12
- D.  $\frac{10}{8}$
- E. Keine Antwort ist richtig.

## Logisches Denkvermögen

---

### **Wörter erkennen**

### **Aufgabenerklärung**

In diesem Abschnitt wird Ihre sprachliche Intelligenz geprüft. Im Vordergrund steht Ihr Sprachgefühl. Es wird Ihre Fähigkeit hinsichtlich der Erkennung logischer Zusammenhänge von Buchstaben geprüft.

Ihre Aufgabe besteht darin, Wörter in durcheinander gewürfelten Buchstabenfolgen zu erkennen.

Bitte markieren Sie den Buchstaben, von dem Sie denken, dass es der Anfangsbuchstabe des gesuchten Wortes sein könnte.

### **Hierzu ein Beispiel:**

#### **Aufgabe**

1.



- A. R
- B. S
- C. P
- D. U
- E. T

#### **Antwort**

B. S

In dieser Buchstabenreihe versteckt sich das Wort „SPURT“ und die richtige Antwort lautet B.

# Logisches Denkvermögen

## Oberbegriffe

*Bearbeitungszeit 5 Minuten*

Nun wird die Fähigkeit zu logischem Denken im sprachlichen Bereich getestet.

In jeder der folgenden Aufgaben werden Ihnen zwei Begriffe vorgegeben, zu denen Sie einen gemeinsamen Oberbegriff finden sollen.

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

**1041. Butter, Brot**

- A. Weizen
- B. Milch
- C. Getreide
- D. Nahrungsmittel
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1046. Auge, Ohr**

- A. Brille
- B. Zähne
- C. Nase
- D. Sinnesorgane
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1042. Radio, Fernseher**

- A. CD-Spieler
- B. Nachrichten
- C. Bildung
- D. Unterhaltungselektronik
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1047. Linse, Iris**

- A. Hornhaut
- B. Pupille
- C. Auge
- D. Netzhaut
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1043. Schrank, Tisch**

- A. Haus
- B. Möbel
- C. Requisiten
- D. Wohnzimmer
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1048. Mars, Jupiter**

- A. Sonnensystem
- B. Mond
- C. Sonne
- D. Planet
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1044. Masern, Mumps**

- A. Bazillen
- B. Fieber
- C. Infektionskrankheit
- D. Röteln
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1049. Furunkel, Abszess**

- A. Rötung
- B. Eiter
- C. Entzündung
- D. Krebs
- E. Keine Antwort ist richtig.

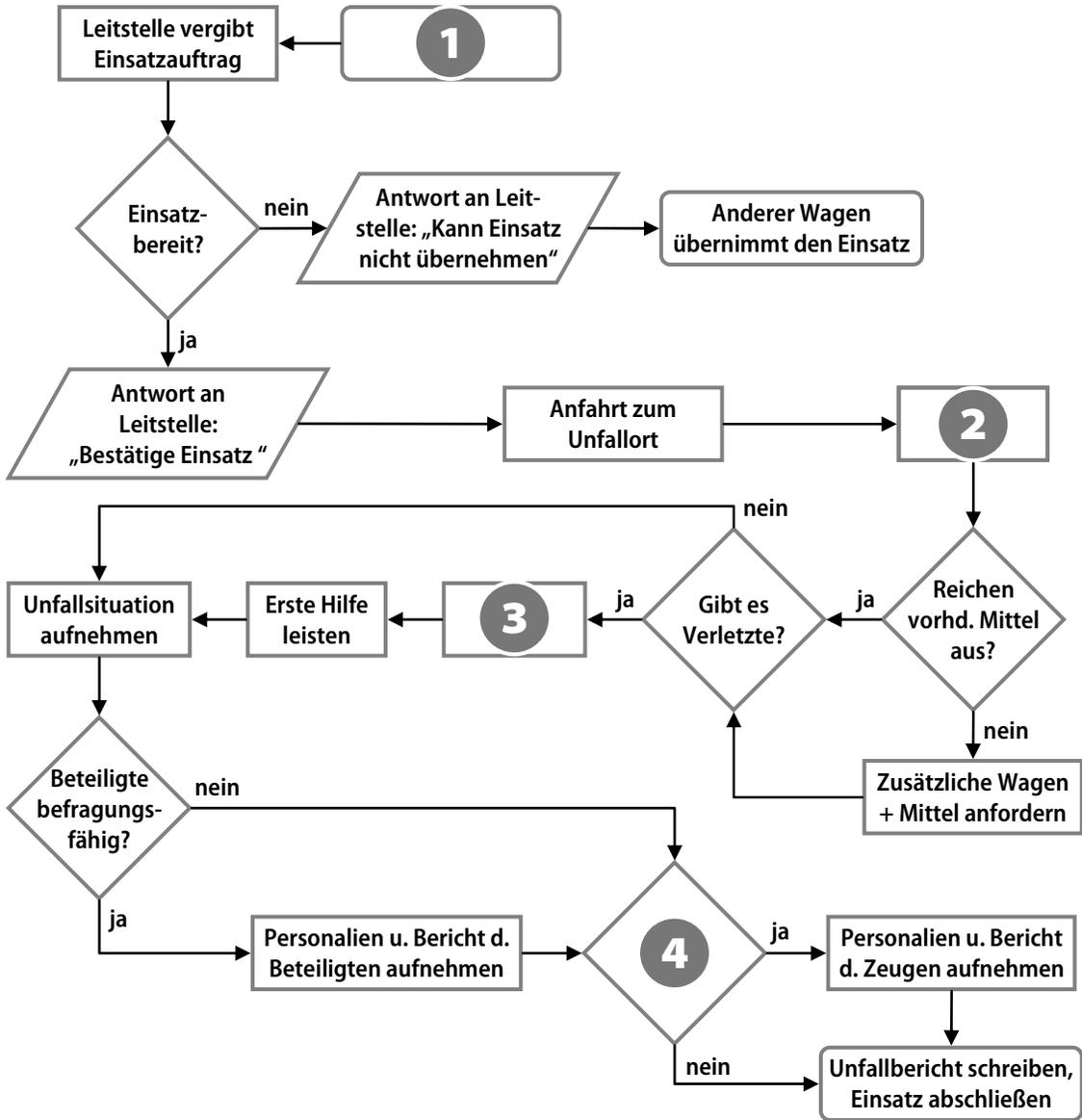
**1045. Karpfen, Hering**

- A. Friedfisch
- B. Raubfisch
- C. Tiere
- D. Wal
- E. Keine Antwort ist richtig.

**1050. Republik, Monarchie**

- A. König
- B. Staatsform
- C. Demokratie
- D. Staat
- E. Keine Antwort ist richtig.

**Polizeieinsatz: Verkehrsunfall**



## Logisches Denkvermögen

---

### **Sachverhalte erklären**

### **Aufgabenerklärung**

Die folgenden Aufgaben testen Ihren Einfallsreichtum und Ihre Argumentationsfähigkeit.

Zu jeder Aufgabe wird Ihnen ein Sachverhalt vorgestellt. Versuchen Sie, dafür jeweils drei sinnvolle Erklärungen zu finden.

### **Hierzu ein Beispiel:**

#### **Aufgabe**

1. Bahnreisende setzen sich nicht gern zusammen.

#### **Musterantworten**

**Erklärung 1:** Bahnreisende wollen ihre Mitreisenden so wenig wie möglich belästigen.

---

**Erklärung 2:** Bahnreisende haben Angst vor Krankheiten und nehmen deshalb möglichst weit entfernt voneinander Platz.

---

**Erklärung 3:** Bahnreisende sind oft schlecht gelaunt und wollen einer Unterhaltung aus dem Weg gehen.

---

Bitte erklären Sie nun die folgenden Gegebenheiten auf 3 unterschiedlichen Wegen. Sie müssen dabei keinen wissenschaftlich Aufsatz schreiben und dürfen stichwortartig formulieren; achten Sie aber auf Verständlichkeit, logische Schlüssigkeit und Abwechslung in der Argumentation.

Sie haben für jede Aufgabe 1 Minute Zeit, insgesamt also 5 Minuten.

# Orientierungsvermögen

## Wegstrecke einprägen

Einprägezeit 1 Minute

In diesem Abschnitt wird geprüft, wie gut Sie sich eine vorgegebene Wegstrecke merken können.

Prägen Sie sich dazu die in den folgenden Stadtplan eingezeichnete Route ein.

### Route A

Die Route beginnt am Kindergarten und endet am Hospital.

Für das Einprägen der Wegstrecke haben Sie eine Minute Zeit.



**! Hinweis:**

Bei dieser Aufgabe ist keine Unterbrechung notwendig, bitte beginnen Sie direkt mit den Antworten!  
Bitte decken Sie dafür diese Seite ab.

## Orientierungsvermögen

### Stadtplan und Symbole einprägen

### Aufgabenerklärung

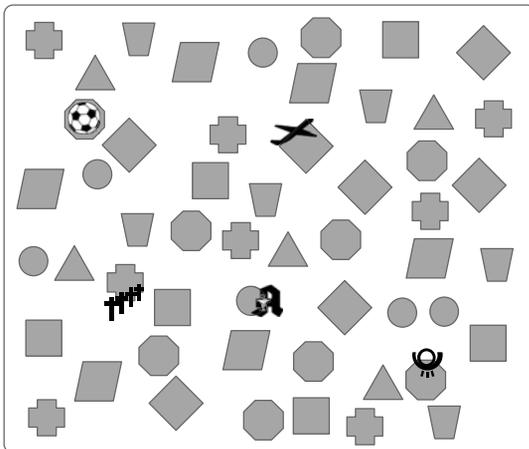
Dieser Aufgabenblock prüft Ihre Merkfähigkeit im visuellen Bereich.

In den folgenden Stadtplänen markieren grafische Symbole den Standort verschiedener Einrichtungen. Bitte merken Sie sich die genaue Lage dieser Symbole, um anschließend möglichst viele davon in einen Blanko-Stadtplan einzeichnen zu können.

#### Hierzu ein Beispiel:

#### Aufgabe

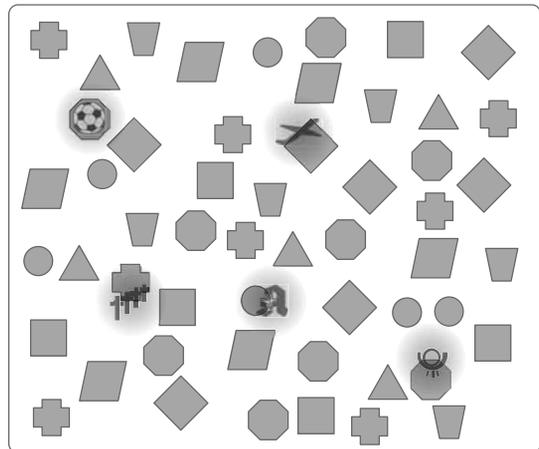
Bitte prägen Sie sich diesen Stadtplan innerhalb der nächsten **2 Minuten** ein.



#### Antwort

Wo liegt welche Einrichtung? Skizzieren Sie die Symbole an der richtigen Stelle.

Zum Lösen der Aufgabe haben Sie **2 Minuten** Zeit.



#### ! Hinweis:

Sie müssen die Symbole nicht detailgetreu nachzeichnen und millimetergenau platzieren: Eine schnelle Skizze im Toleranzbereich von einem halben Zentimeter genügt. Auch im Einstellungstest – hier findet die Aufgabe am Computer statt – sind geringe Abweichungen erlaubt.

# Orientierungsvermögen

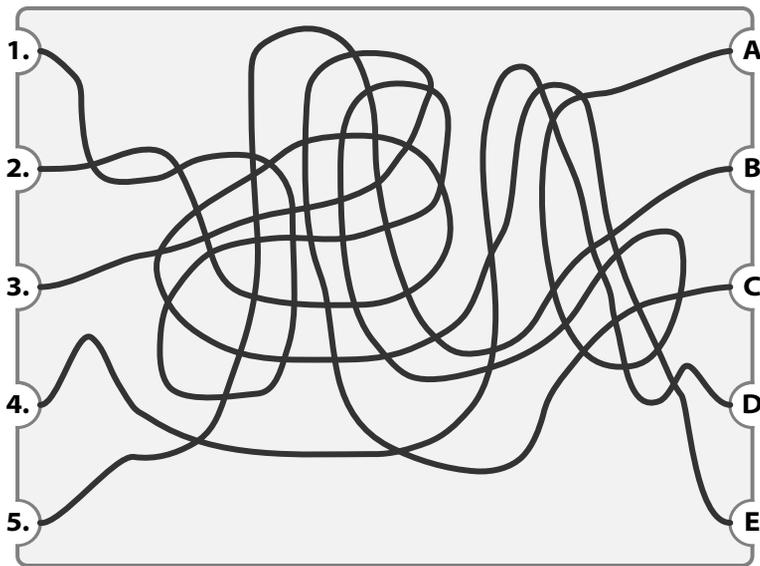
## Laufpfade verfolgen

Bearbeitungszeit 5 × 30 Sekunden

In dieser Aufgabe werden Ihre Schnelligkeit und Konzentration geprüft. Sie erhalten jeweils 5 Linien, die vom Start bis zum Ziel verfolgt werden müssen.

Versuchen Sie, zu jedem Startpunkt den richtigen Zielpunkt zu finden. Arbeiten Sie schnell und konzentriert. In einer realen Prüfungssituation wird dieser Test auch am Computer durchgeführt.

### 1136. Laufpfad 1



Tragen Sie bitte zu jeder Zahl den richtigen Lösungsbuchstaben in die Boxen ein.

1.  2.  3.  4.  5.

# 5

## Prüfung · Teil 5

---

<b>Visuelles Denkvermögen .....</b>	<b>358</b>
Dominosteine .....	358
Figurenreihe fortführen.....	362
Figuren entfernen .....	365
Figuren ergänzen .....	368
Figuren zuordnen .....	374
Eine Figur ist gespiegelt .....	378
Visuelle Analogien.....	381
Würfel drehen.....	385
Faltvorlagen Typ 1.....	388
Faltvorlagen Typ 2.....	393
<b>Erinnerungsvermögen .....</b>	<b>399</b>
Steckbrief einprägen .....	399
Zahlen einprägen .....	404
Wörter einprägen .....	407
Zahlen einprägen und auswählen.....	410
Vorgelesene Zahlen einprägen .....	413
Wortgruppen einprägen .....	415
Wortgruppen einprägen und erkennen .....	420
Figurenpaare einprägen.....	423
Figuren und Zahlen einprägen.....	428
Lebenslauf einprägen .....	431
Straßenfoto einprägen.....	435
Inhalte einprägen (Zeitungsausschnitt).....	440
Tatortbericht: Inhalte einprägen.....	443
Personendatei einprägen.....	448
Figuren zuweisen .....	453

**Polizei und Zoll**

**Prüfung**

**Teil 5**

**Visuelles Denkvermögen und  
Erinnerungsvermögen**

POL 1 – P5

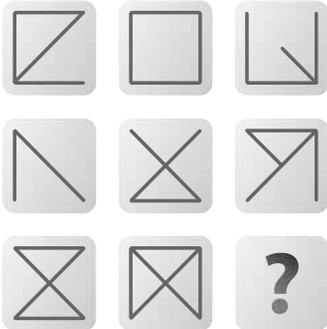


**Figuren ergänzen**

*Bearbeitungszeit 10 Minuten*

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils die richtige Antwort ankreuzen.

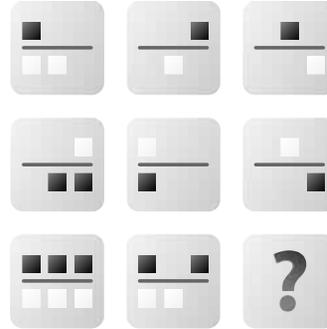
1161. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



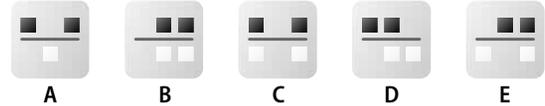
Durch welche der fünf Figuren wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



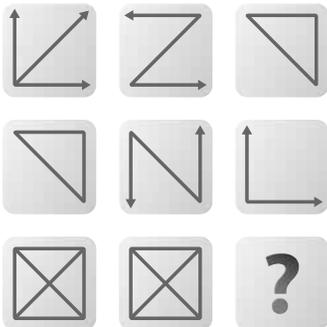
1163. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



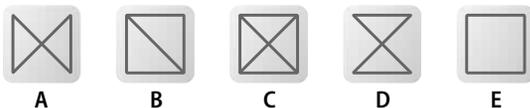
Durch welche der fünf Formationen wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



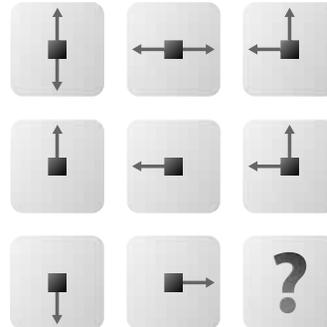
1162. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



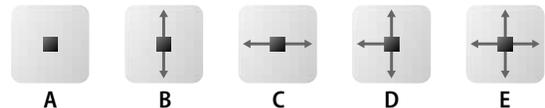
Durch welche der fünf Figuren wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



1164. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



Durch welche der fünf Figuren wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



**Figuren zuordnen**

*Bearbeitungszeit 5 Minuten*

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

1171. Welche der fünf Aufgabenmuster A bis E gehören in die Gruppe 1 und welche in die Gruppe 2?

**Gruppe 1**

**Gruppe 2**

**Aufgabenmuster**

A

B

C

D

E

Gruppe 1: A · B · C · D · E      Gruppe 2: A · B · C · D · E

1172. Welche der fünf Aufgabenmuster A bis E gehören in die Gruppe 1 und welche in die Gruppe 2?

**Gruppe 1**

**Gruppe 2**

**Aufgabenmuster**

A

B

C

D

E

Gruppe 1: A · B · C · D · E      Gruppe 2: A · B · C · D · E

1173. Welche der fünf Aufgabenmuster A bis E gehören in die Gruppe 1 und welche in die Gruppe 2?

**Gruppe 1**

**Gruppe 2**

**Aufgabenmuster**

A

B

C

D

E

Gruppe 1: A · B · C · D · E      Gruppe 2: A · B · C · D · E

# Visuelles Denkvermögen

## Eine Figur ist gespiegelt

Bearbeitungszeit 2 Minuten

Diese Aufgaben prüfen Ihre visuelle Auffassungsgabe.

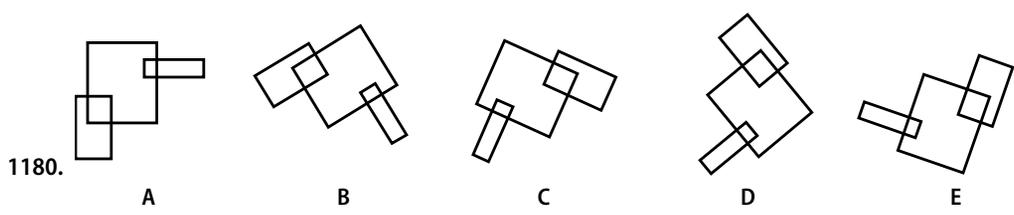
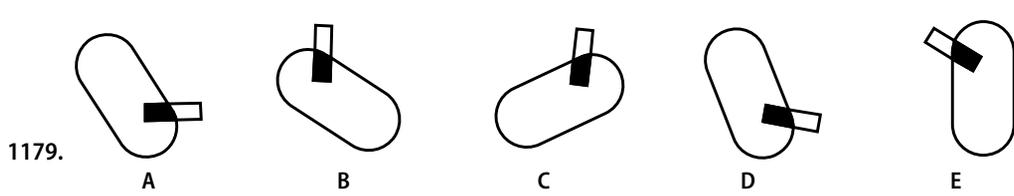
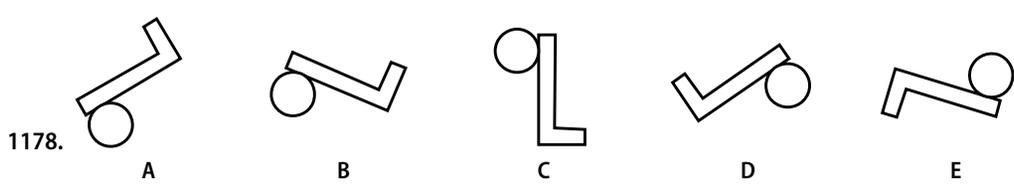
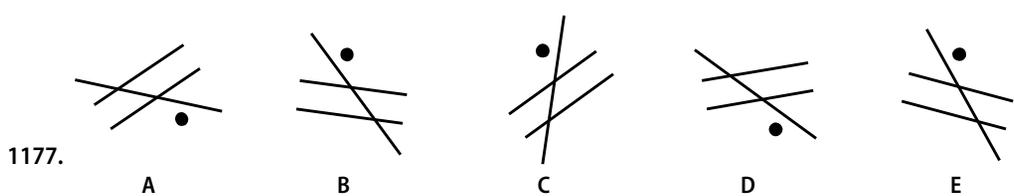
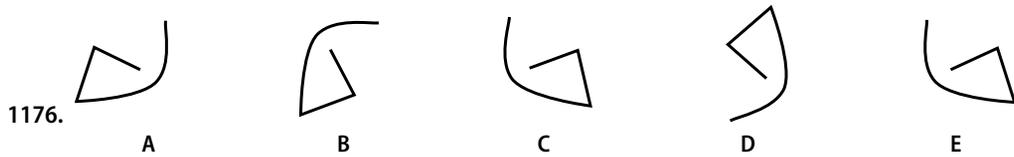
In jeder Reihe erhalten Sie eine Figur in fünf Variationen – viermal unterschiedlich weit gedreht, einmal jedoch gespiegelt.

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils die gespiegelte Figur markieren.

### Block A

Für einen Aufgabenblock haben Sie 1 Minute Zeit.

Welche der fünf Figuren ist gespiegelt?



# Visuelles Denkvermögen

## Faltvorlagen Typ 2

## Aufgabenerklärung

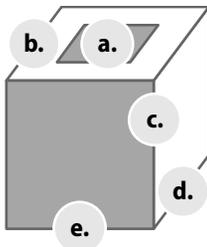
In diesem Abschnitt wird Ihr visuelles Denkvermögen getestet.

Abgebildet ist die perspektivische Darstellung eines Körpers, an dem einige Flächen und Kanten mit Buchstaben gekennzeichnet sind. Dazu erhalten Sie eine Faltvorlage (sichtbar sind die Außenflächen), aus der man die abgebildete Figur herstellen kann – hier sind einige Flächen und Linien mit Zahlen versehen. Ermitteln Sie bitte zu jeder mit einem Buchstaben markierten Fläche oder Kante des Körpers die dazugehörige Stelle auf der Faltvorlage und kreisen Sie die entsprechende Zahl bei den Lösungsmöglichkeiten ein.

**Hierzu ein Beispiel:**

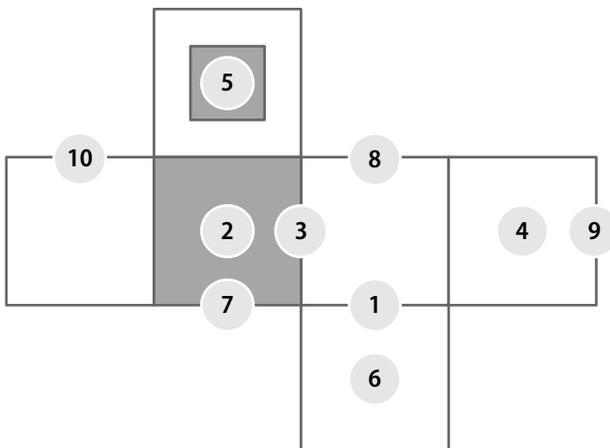
### Aufgabe

- Am Körper sind 5 Stellen mit den Buchstaben a bis e markiert.



- a. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- b. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- c. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- d. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- e. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Kreisen Sie in der Lösungsmatrix jeweils die Zahl ein, die sich an der entsprechenden Stelle der Faltvorlage befindet.



### Antwort

- a. 1 · 2 · 3 · 4 · **5** · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- b. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · **10**
- c. 1 · 2 · **3** · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- d. **1** · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10
- e. 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · **7** · 8 · 9 · 10

## Erinnerungsvermögen

### Steckbrief einprägen

Einprägezeit 1 Minute

In diesem Abschnitt soll geprüft werden, wie gut Sie sich bestimmte Informationen merken können. Hierbei dürfen Sie sich keine Notizen vermerken. Legen Sie daher bitte alle Schreibgeräte zur Seite.

#### Steckbrief A

Bitte prägen Sie sich den folgenden Steckbrief innerhalb von **einer Minute** ein.

Familienname:	Hartmann
Vorname:	Philipp
Alter:	44
Geburtsdatum:	22.09.1966
Geburtsort:	Frankfurt
Wohnort:	Ludwigsburg
Größe:	187 cm
Haarfarbe:	schwarzgrau
Augenfarbe:	grün
Gewicht:	88 kg
Beruf:	Maschinenbauer
Herkunftsland:	Deutschland
Religion:	evangelisch
Familienstand:	ledig
Vergehen:	Geldfälschung



#### ! Hinweis:

Nachdem Sie sich den Steckbrief eingepägt haben, sollten Sie sich 5 Minuten mit etwas anderem beschäftigen, bevor Sie die dazugehörigen Fragen aus dem Gedächtnis beantworten.

# Erinnerungsvermögen

## Figurenpaare einprägen

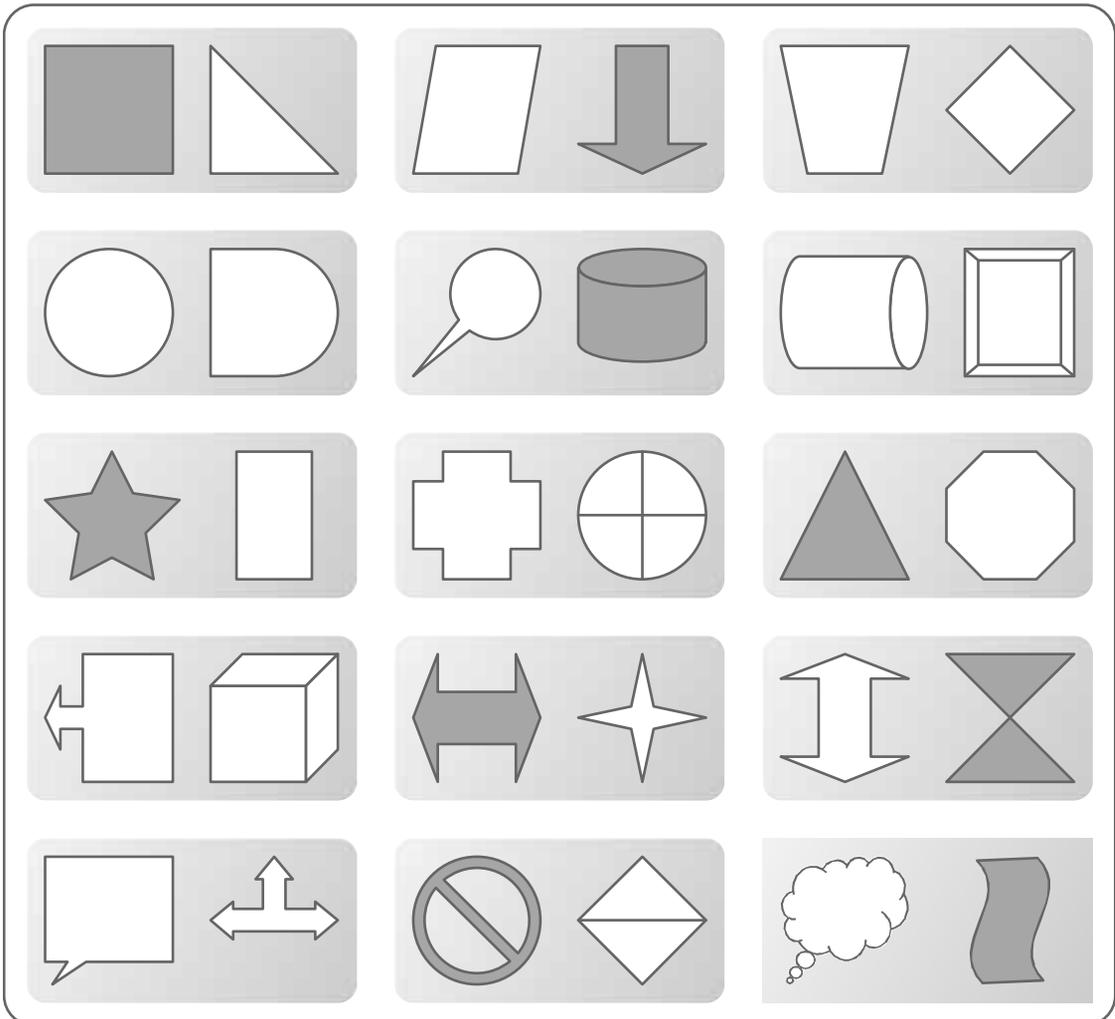
Einprägezeit 10 Minuten

In dieser Aufgabe wird Ihr Kurzzeitgedächtnis geprüft.

Prägen Sie sich die einzelnen Figurenpaare ein, und wählen Sie anschließend aus einer Figurenreihe das zugehörige Gegenstück zur jeweils vorgegebenen Figur aus.

Hierbei dürfen Sie sich keine Notizen machen. Legen Sie daher bitte alle Schreibgeräte zur Seite.

Für das Einprägen der Figurenpaare haben Sie 10 Minuten Zeit.



! **Hinweis:**

Bei dieser Aufgabe ist keine Unterbrechung notwendig, bitte beginnen Sie direkt mit den Antworten!

## Erinnerungsvermögen

### **Straßenfoto einprägen**

*Einprägezeit 2 Minuten*

In diesem Abschnitt soll geprüft werden, wie gut Sie sich bestimmte Informationen merken können. Hierbei dürfen Sie sich keine Notizen machen. Legen Sie daher bitte alle Schreibgeräte zur Seite.

#### **Straßenfoto A**

Bitte prägen Sie sich das folgende Straßenfoto innerhalb von **2 Minuten** ein.



ⓘ **Hinweis:**

Nachdem Sie sich das Bild eingepägt haben, sollten Sie sich 5 Minuten mit etwas anderem beschäftigen, bevor Sie die dazugehörigen Fragen aus dem Gedächtnis beantworten.

## Erinnerungsvermögen

### Tatortbericht: Inhalte einprägen

Einprägezeit 3 Minuten

Diese Aufgabe stellt Ihr Erinnerungsvermögen auf die Probe.

Sie erhalten dazu einen Tatortbericht zu einem Einbruchsdiebstahl. Prägen Sie sich die verschiedenen Angaben dieses Berichts innerhalb der nächsten **3 Minuten** gut ein, um anschließend mehrere Fragen zu dem geschilderten Sachverhalt beantworten zu können.

#### Einbruchsdiebstahl in Oberfelde

Am vergangenen Sonntag, dem 22.05.2011, ging um 14:08 der Notruf von Herrn Schröder in der Einsatzzentrale Langenthal ein, der einen Einbruch in sein Wohnhaus am Kurzweg in Oberfelde meldete. Unmittelbar darauf wurde das nächstgelegene Einsatzfahrzeug der Polizeikommissare Brandt und Schüttler zum Tatort beordert. Die Beamten trafen dort um 14:17 ein und fanden vor:

- a) im Hausflur die Hauseigentümer Herr und Frau Schröder
- b) im Kinderzimmer den 11-jährigen Sohn Simon
- c) im Wohnzimmer die 9-jährige Tochter Stefanie.

Laut Aussage von Herrn Schröder war die Familie gegen 14:00 Uhr von einem gemeinsamen Zoobesuch zurückgekehrt. Als Herr Schröder die Tür des Reihenhauses öffnete, entfernten sich zwei Unbekannte rasch über die Terrasse, stiegen in einen an der rückwärtigen Anliegerstraße abgestellten weißen Kleintransporter und fuhren davon. Die Eheleute vermissen Schmuck, Bargeld und einen Laptop, der Sohn eine Spielkonsole und die Tochter eine goldene Brosche. Bei der ersten Besichtigung des Tatorts bemerkten die Beamten im Wohn- und Schlafzimmer aufgerissene und durchwühlte Schubladen sowie im Kinderzimmer ein umgekipptes Regal. Außerdem waren auf dem Wohnzimmerteppich deutliche Schuhabdrücke und an der Terrassentür massive Hebelspuren zu erkennen. Anhand der gegenwärtigen Befunde stellt sich der Tathergang vorläufig so dar:

Die Täter verschafften sich über die rückwärtige Terrassentür gewaltsam Zugang ins Hausinnere und durchwühlten die Räumlichkeiten. Noch während sie zugange waren, kehrte die Familie von ihrem Ausflug zurück. Dadurch aufgeschreckt, verließen die Einbrecher das Haus über die Terrasse und flüchteten mit dem Kleintransporter.

Nähere Angaben zu den Tätern konnte die Familie nicht machen. Die Fahndung nach dem Fluchtfahrzeug wurde eingeleitet, blieb aber bisher erfolglos. Nach weiteren Zeugen wird gesucht.

*Der Tatortbericht ist frei erfunden.*

#### ! Hinweis:

3 Minuten sind kurz, konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Informationen. Dazu zählen ermittlungsrelevante Angaben wie: Wer hat den Notruf abgesetzt? Wo liegt der Tatort? Wer befand sich wo bei der Ankunft der Beamten? Was wurde gestohlen? Welche Spuren gibt es? Wie sind die Täter vermutlich vorgegangen? Welche Maßnahmen haben die Beamten veranlasst?

Nachdem Sie sich den Tatortbericht eingepägt haben, sollten Sie sich 5 Minuten mit etwas anderem beschäftigen, bevor Sie die dazugehörigen Fragen aus dem Gedächtnis beantworten.

# Erinnerungsvermögen

## Personendatei einprägen

## Aufgabenerklärung

In diesem Abschnitt wird geprüft, wie gut Sie sich Gesichter und bestimmte Informationen merken können.

Prägen Sie sich dazu die folgenden Porträts mitsamt den dazugehörigen Angaben aus einer Personendatei ein. Legen Sie dabei bitte Ihre Schreibgeräte zur Seite, denn Notizen dürfen Sie sich in dieser Aufgabe nicht machen. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Personendatei mit 10 Fotos und Informationen zu den einzelnen Personen: nämlich jeweils den Vornamen, Nachnamen und Beruf.

### Hierzu ein Beispiel:

#### Personendatei



IP: 84.173.232.212

Dekorateurin

Ute Ackermann



IP: 84.215.136.121

Köchin

Eveline Fritsch



IP: 96.172.137.182

Handelsvertreter

Peter Reinken



IP: 96.190.166.158

Schauspieler

Tim Lorenz



IP: 84.110.151.238

Kosmetikerin

Silke Manning

Alle Personendaten sind frei erfunden.

### Aufgabe

1. Wie lautet der vollständige Name dieser Person?



- A. Ute Ackermann
- B. Eveline Fritsch
- C. Silke Manning
- D. Simone Klein
- E. Doris Mader

Um sich das Einprägen zu erleichtern, beachten Sie folgende Hinweise:

- Merken Sie sich zu jeder Person sowohl den vollständigen Namen als auch die Berufsbezeichnung.
- Die IP-Adresse ist eine zusätzliche Angabe, die unberücksichtigt bleiben kann.
- Als Merkhilfe können Sie die Personen typisieren. Beispielsweise ist ein älterer Herr im Anzug mit Krawatte wahrscheinlich eher Anwalt oder Bankangestellter als Automechaniker.
- Versuchen Sie, sich auffällige Merkmale der Personen einzuprägen, wie Haarschnitt, Glatze, Hakennase, Segelohren, Hornbrille, dichte Augenbrauen usw.
- Versuchen Sie, Assoziationsketten zu bilden und so etwa den Vornamen, Namen und/oder Beruf mit dem Aussehen zu verknüpfen.

# 6

## Prüfung · Teil 6

---

<b>Weitere Tests .....</b>	<b>458</b>
Wiener Test .....	458
Postkorbübung .....	460
Persönlichkeitstest – Variante 1 .....	464
Persönlichkeitstest – Variante 2 .....	477

## Weitere Tests

---

### **Persönlichkeitstest – Variante 1**

#### **Gesucht: Bewerber mit Profil**

Psychologische Testverfahren sollen Aufschluss über den Charakter der Bewerber geben. Schulnoten, Bewerbungsmappe und Allgemeinbildung verraten darüber zwar schon einiges, aber eben nicht genug. Die Polizei interessiert: Passt der Kandidat auch vom Typ her zu uns? Wie verhält er sich in bestimmten Situationen? Können wir uns auf ihn verlassen?

Subjektive Merkmale sind für die berufliche Eignung ähnlich relevant wie Fachwissen und Zensuren. Dabei zählt auch der äußere Eindruck: Wie Sie im Auswahlverfahren auftreten, wie Sie gekleidet sind und wie Sie mit Ihren Mitbewerbern umgehen, all das kann in die Gesamtbewertung einfließen. Der eigentliche Persönlichkeitstest läuft schriftlich und/oder mündlich – im Rahmen des Vorstellungsgesprächs – ab. Die Prüfer erstellen eine Art individuellen charakterlichen Fingerabdruck, ein unverwechselbares persönliches Profil.

Dass viele Experten solche Verfahren für ziemlich fragwürdig halten, steht auf einem anderen Blatt: Wie soll es möglich sein, die Persönlichkeit eines Menschen durch standardisierte Fragenkataloge abzubilden? Und mit welchem Recht darf ein Arbeitgeber überhaupt dem Innenleben seiner Mitarbeiter nachforschen? Um die Analyse Ihrer Stärken und Schwächen kommen Sie aber weder bei den Landespolizeien noch bei der Bundespolizei herum. Intime Details zum Privatbereich muss dabei keiner verraten. Es dürfen nur Eigenschaften getestet werden, die für die ausgeschriebene Position wirklich relevant sind.

#### **Die Polizei sucht Bewerber, die ...**

- gerne und gut im Team arbeiten
- konfliktfähig sind
- Entscheidungen treffen und durchsetzen können
- flexibel sind
- Leistungsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein besitzen
- gewissenhaft und zuverlässig sind
- Einfühlungsvermögen zeigen
- körperlich und geistig belastbar sind

#### **Die Vorbereitung**

Da der Typentest auf individuelle Eigenschaften abzielt, gibt es keine eindeutig guten oder schlechten Lösungen. Zwar liegt die „richtige“ Antwort bisweilen ziemlich nahe, etwa wenn es um Team- und Konfliktverhalten geht: Wer möchte schon gerne Mitarbeiter haben, die die Arbeit ständig auf andere abwälzen und bei Kritik gleich eingeschnappt sind? Doch oft muss man sich zwischen zwei positiv besetzten Merkmalen entscheiden, beispielsweise Gründlichkeit und Flexibilität.

Manche raten, völlig unvorbereitet in den Test zu gehen und sich ganz auf die eigene Spontaneität zu verlassen – eine riskante Empfehlung: Erst die Auseinandersetzung mit dem Testverfahren macht überlegte, gezielte Antworten möglich. Es werden nämlich bestimmte Fragetechniken eingesetzt, an die man sich gewöhnen sollte. Zudem setzt ein überzeugender Auftritt voraus, souverän mit den eigenen Stärken und Schwächen umgehen zu können.

- Machen Sie sich klar, was die berufsrelevanten Schlüsselqualifikationen sind: Warum sind gerade Sie für diesen Beruf geeignet?

- Zeichnen Sie kein maßlos positives Bild von sich: Auf die Fähigkeit zur Selbstkritik legen die Personalverantwortlichen großen Wert.
- Werden Sie sensibel für die Untertöne einer Frage: Nicht immer ist auf den ersten Blick klar, welche Eigenschaften gerade im Fokus stehen.
- Schärfen Sie Ihr Profil, aber mit Bedacht: Wer bei seinen Antworten stets den Mittelweg wählt, verrät zu wenig von sich. Zu viele „extreme“ Antworten wirken wiederum unreif, übertrieben und unreflektiert.
- Wenn Sie eine Frage nicht richtig einschätzen können, antworten Sie am besten gemäßigt.

Gut vorbereitet lassen sich auch Fangfragen problemlos parieren: „Finden Sie nicht auch, dass die Kooperation im Team das A und O des Arbeitslebens ist?“ „Wir suchen Menschen mit Selbstvertrauen, die zu ihrer Meinung stehen – gehören Sie dazu?“ Wenn Sie beide Male ohne Einschränkung zustimmen, haben Sie sich selbst widersprochen und geben den Prüfern Anlass, an Ihrer Glaubwürdigkeit zu zweifeln. Eventuell werden Sie mit den Auskünften im Persönlichkeitstest später noch einmal konfrontiert.

### Die Testsimulation

Die neun Aufgabengruppen des folgenden Mustertests behandeln unterschiedliche polizeirelevante Persönlichkeitsmerkmale. Es empfiehlt sich, die Aufgaben nacheinander abzuarbeiten. Sie dürfen aber auch anders vorgehen und jederzeit vor- oder zurückspringen, wenn Sie wollen.

**Jede Aufgabe ist mit einer Punkteskala versehen:**

☹	1	2	3	4	5	☺	Ihr Wert: <input style="width: 80px; height: 20px;" type="text"/>
---	---	---	---	---	---	---	---

Von ☹ = stimme überhaupt nicht zu (hier Punktwert „1“)

bis ☺ = stimme voll und ganz zu (hier Punktwert „5“).

**Achtung:** Es gibt Aufgaben mit umgekehrter Punkteskala, wobei „stimme überhaupt nicht zu“ (☹) mit 5 Punkten und „stimme voll und ganz zu“ (☺) mit einem Punkt bewertet wird.

Kreuzen Sie an, wo auf der Skala Sie sich am ehesten wiederfinden. Tragen Sie die entsprechende Punktzahl rechts unter „Ihr Wert“ ein. Zählen Sie zum Schluss die Punkte jeder Aufgabengruppe zusammen und lesen Sie in der folgenden Auswertung nach, was das Ergebnis über Sie aussagen soll – nehmen Sie dies bitte nur bedingt ernst. Denken Sie daran: Die Aussagekraft der Tests ist beschränkt. Es geht darum, ein Gefühl für solche Tests zu entwickeln.



### **Ausbildungspark Verlag**

Lübecker Straße 4 • 63073 Offenbach  
Tel. 069-40 56 49 73 • Fax 069-43 05 86 02  
Netzseite: [www.ausbildungspark.com](http://www.ausbildungspark.com)  
E-Post: [kontakt@ausbildungspark.com](mailto:kontakt@ausbildungspark.com)

**Copyright © 2012 Ausbildungspark Verlag – Gültekin & Mery GbR.**

Alle Rechte liegen beim Verlag.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



## Einmal bewerben, immer Beamter!

### Sicher durch den Einstellungstest bei Polizei und Zoll!

Die Neuauflage zu den aktuellen Auswahlverfahren 2012/13 aller 16 Landespolizeien, der Bundespolizei und des Zolls. Ein Muss für jeden Bewerber.

### Diese Prüfungsmappe ...

- **ist geeignet für alle Laufbahnen:** insbesondere mittlerer und gehobener Dienst, Qualifikationsebene 2 und 3, Laufbahngruppe 1 und 2, Laufbahnabschnitt 1 und 2
- **ermöglicht die realistische Prüfungssimulation:** mit 5 Musterprüfungen, vielen Original-Testfragen, kommentierten Lösungen und ausführlichen Bearbeitungshinweisen
- **verräät aktuelle Prüfungsinhalte:** u. a. Allgemeinwissen, Sprachbeherrschung, Mathematik, Logik, Konzentration, visuelles Denkvermögen, Erinnerungsfähigkeit, Wiener Test, Persönlichkeitstest
- **erklärt Lösungsstrategien:** ausführliche Erläuterungen zu den Aufgabenstellungen und Lösungswegen

Bekämpfen Sie Prüfungsstress und Nervenflattern durch gezielte Vorbereitung – für einen Einstellungstest ohne böse Überraschungen!



Artikel  
ISBN

1081 – AP POL 1  
978-3-941356-25-2



9 783941 356252

€ 39,90 [D]



Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei und Zoll



Bewerbung  
Einstellungstest  
Sporttest  
Vorstellungsgespräch  
Assessment Center  
Ärztliche Untersuchung



Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei und Zoll

Bewerbung, Einstellungstest,  
Vorstellungsgespräch, Sporttest und  
Assessment Center



Kurt Guth · Marcus Mery · Andreas Mohr  
Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei und Zoll  
Bewerbung, Einstellungstest, Vorstellungsgespräch,  
Sporttest und Assessment Center

Ausgabe 2014

1. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,  
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2014.

Umschlaggestaltung: SB Design  
Layout: SB Design, bitpublishing

Bildnachweis:  
Archiv des Verlages  
© mars – Fotolia.com, New York; 84  
© Fotostudio Pfeiffer, Offenbach; 85  
Illustrationen: bitpublishing  
Grafiken: bitpublishing, SB Design  
Lektorat: Virginia Kretzer

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

© 2014 Ausbildungspark Verlag  
Lübecker Straße 4, 63073 Offenbach  
Gedruckt in Deutschland

Satz: bitpublishing, Schwalbach  
Druck: Druckerei Sulzmann, Obertshausen

ISBN 978-3-95624-022-5

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Für Recht und Gesetz .....</b>	<b>16</b>
Nadelöhr Auswahlverfahren .....	16
Was bietet Ihnen dieses Handbuch? .....	17
<b>Ihr Weg zu Polizei, Bundespolizei und Zoll .....</b>	<b>19</b>
<b>Ein ganz besonderer Beruf: Beamter .....</b>	<b>20</b>
Welche Rechte und Pflichten übernehmen Beamte? .....	20
Was sind Laufbahnen? .....	21
Wie verläuft die Verbeamtung? .....	22
Hintergrund: Der Staat, die innere Sicherheit und das Grundgesetz .....	23
<b>Die Polizei: Einsatz für Sicherheit und Ordnung .....</b>	<b>25</b>
Eine kurze Geschichte der Polizei .....	25
Die Polizei im 21. Jahrhundert .....	29
Einstellungskriterien und Auswahlverfahren .....	32
Baden-Württemberg .....	33
Bayern .....	34
Berlin .....	36
Brandenburg .....	37
Bremen .....	38
Hamburg .....	39
Hessen .....	40
Mecklenburg-Vorpommern .....	41
Niedersachsen .....	42
Nordrhein-Westfalen .....	43
Rheinland-Pfalz .....	44
Saarland .....	45
Sachsen .....	45
Sachsen-Anhalt .....	46

Schleswig-Holstein .....	47
Thüringen .....	49
<b>Die Bundespolizei: Früher Grenzschutz, heute Polizei .....</b>	<b>50</b>
Neue Aufgaben, neuer Name .....	50
Die Organisation.....	51
Die Laufbahnausbildung.....	52
Die Bewerberauswahl.....	54
<b>Der Zoll: Die „Wirtschafts- und Einnahmeverwaltung“ des Bundes.....</b>	<b>56</b>
Aufbau und Auftrag .....	56
Gegen Wirtschafts- und Steuerkriminalität .....	57
Die Laufbahnausbildung.....	58
Die Bewerberauswahl.....	60
<b>Die Bewerbung .....</b>	<b>63</b>
<b>Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung .....</b>	<b>64</b>
Stellenangebote finden .....	64
Die Anzeigenanalyse.....	65
Die Selbsteinschätzung .....	67
Unterlagen und Bewerbungswege .....	68
Stolperstein Social Media .....	70
Die Bewerbung gestalten .....	71
<b>Das Anschreiben .....</b>	<b>72</b>
Der Kopf des Anschreibens .....	73
Die Einleitung .....	74
Der Hauptteil .....	74
Der Abschluss .....	75
Muster-Anschreiben Polizei .....	76
Muster-Anschreiben Zoll .....	78

<b>Der Lebenslauf .....</b>	<b>79</b>
Was muss rein, was kann rein?.....	79
Der Aufbau.....	80
Der letzte Schliff.....	81
Beispiel-Lebenslauf 1 (Mittlere Reife).....	82
Beispiel-Lebenslauf 2 (Hochschulreife) .....	83
<b>Das Bewerbungsfoto.....</b>	<b>85</b>
Kleidung und Auftreten .....	85
<b>Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate.....</b>	<b>86</b>
Schule und Beruf.....	86
Sonstige Nachweise.....	87
Zeugniscodes: Die feinen Unterschiede .....	87
<b>Die Online-Bewerbung .....</b>	<b>88</b>
Bewerben per E-Mail .....	88
Bewerbungs-Websites.....	89
<b>Keine Reaktion? So haken Sie nach!.....</b>	<b>90</b>
Das Timing .....	90
Der Tonfall.....	91
<b>Der Einstellungstest .....</b>	<b>93</b>
<b>Auswahltests bei Polizei und Zoll .....</b>	<b>94</b>
Der Testablauf.....	94
Ihr Fahrplan für den Test.....	95
<b>Die Aufgaben.....</b>	<b>97</b>
Allgemeinwissen und fachbezogenes Wissen.....	98
Sprachbeherrschung.....	114
Mathematik.....	142
Logisches Denkvermögen.....	161
Visuelles Denkvermögen.....	177
Konzentrationsvermögen .....	187

Erinnerungsvermögen .....	195
Orientierungsvermögen .....	210
Die Lösungen im Überblick .....	215
<b>Persönlichkeitstests .....</b>	<b>217</b>
Die Vorbereitung .....	217
Die Testsimulation .....	219
Auswertung .....	231
<b>Der Wiener Test .....</b>	<b>238</b>
Der Ablauf .....	238
Die Vorbereitung .....	240
<b>Der Sporttest .....</b>	<b>243</b>
<b>Die Disziplinen .....</b>	<b>244</b>
Achterlauf .....	244
Ausdauerlauf .....	245
Bankdrücken .....	245
Cooper-Test .....	246
Dreierhop .....	247
Fünfer-Sprunglauf .....	247
Hinderniscours/Konditionstest .....	248
Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest .....	249
Klimmzüge/Klimmzughang .....	250
Liegestütze .....	251
Pendellauf .....	252
Schwimmen (100 m) .....	252
Sit-ups .....	253
Springen über Kleinbank .....	254
Sprint (35 m) .....	254
Standweitsprung .....	255
Wendelauf .....	255

<b>Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf</b> .....	<b>256</b>
Fitnessgerecht ernähren.....	256
Das Einmaleins der Trainingsplanung .....	260
Ausdauertraining.....	262
Intervalltraining.....	264
Krafttraining .....	265
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden .....	272
<b>Die ärztliche Untersuchung</b> .....	<b>273</b>
Diagnose: Dienstauglich .....	274
Gut in Form zum Arztbesuch .....	275
Die Untersuchung beim Zoll .....	276
<b>Das Vorstellungsgespräch</b> .....	<b>279</b>
<b>Gut vorbereitet?</b> .....	<b>280</b>
Information ist Trumpf .....	280
Das Outfit.....	281
Die Anreise.....	282
Die richtige Gesprächseinstellung .....	283
Körpersprache und Verhalten.....	283
<b>Das Interview im Überblick</b> .....	<b>284</b>
Begrüßung und Einstieg .....	285
Der Kern des Gesprächs .....	286
Ausklang und Abschied .....	286
Die Interviewtypen .....	287
Die Fragentypen .....	288
Die Interview-Vorbereitung mit diesem Buch .....	293
<b>Warming-up: Eröffnungsfragen</b> .....	<b>295</b>
„Wie war Ihre Anreise, haben Sie den Weg gut gefunden?“ .....	295
„Mit dem Wetter haben wir ja richtig Glück heute, oder?“ .....	296
„Möchten Sie etwas trinken, darf ich Ihnen ein Glas Wasser oder einen Kaffee anbieten?“ .....	298

<b>Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen .....</b>	<b>299</b>
„Haben Sie Hobbys?“ .....	299
„Verbringen Sie Ihre Freizeit lieber in Gesellschaft oder lieber alleine?“	301
„Haben Sie einen großen Freundeskreis?“ .....	302
„Was schätzen Sie an Ihren Freunden?“ .....	303
„Treiben Sie Sport?“ .....	304
„Was sind Ihre Lieblingssportarten?“ .....	305
„Lesen Sie gern, haben Sie Interesse an Literatur?“ .....	307
„Was genau lesen Sie denn? Können Sie uns ein Buch empfehlen?“ .....	308
„Was machen Sie, um mal so richtig zu entspannen, wie bauen Sie Stress ab?“ .....	309
„Wie machen Sie am liebsten Urlaub? Reisen Sie gern oder bleiben Sie lieber daheim?“ .....	310
„Sind Sie Mitglied in einem Verein?“ .....	311
„Wie würden Sie sich selbst charakterisieren?“ .....	312
 <b>Fragen zu Schule und Werdegang .....</b>	 <b>313</b>
„Erzählen Sie uns doch bitte kurz etwas über Ihren Werdegang!“ .....	313
„Was haben Sie denn eigentlich im Zeitraum zwischen ... und ... gemacht? In Ihrem Lebenslauf haben wir dazu gar nichts gefunden.“ ..	315
„Welche Rolle haben Sie in der Klasse eingenommen?“ .....	316
„Was waren Ihre Lieblingsfächer?“ .....	317
„In Geschichte steht eine 5 in Ihrem Zeugnis. Wie erklären Sie sich das?“ .....	318
„Wie wollen Sie Ihre Schwächen in Englisch ausgleichen?“ .....	319
„Warum haben Sie kein Abitur gemacht/nicht studiert?“ .....	320
„Haben Sie während Ihrer Schulzeit bereits Berufserfahrung gesammelt?“ .....	321
 <b>Fragen zur Berufswahl.....</b>	 <b>323</b>
„Warum haben Sie sich gerade für den Polizeiberuf/Zollberuf entschieden?“ .....	323
„Wo und wie haben Sie sich über den Polizeiberuf/Zollberuf informiert?“ .....	325
„Haben Sie sich auch auf andere Stellen beworben?“ .....	326

„Wie steht Ihr Partner, wie stehen Ihre Eltern und Freunde zu Ihrer Bewerbung?“ .....	328
„Was wissen Sie über den Polizeiberuf/Zollberuf?“ .....	329
„Welche Tätigkeiten sind typisch für den Polizeiberuf/Zollberuf?“ .....	330
„Was sind Ihrer Meinung nach die Vor- und Nachteile des Polizeiberufs/Zollberufs?“ .....	332
„Was qualifiziert Sie denn für den Polizeiberuf/Zollberuf?“ .....	333
<b>Fragen zur Behörde und zum Ausbildungsverlauf .....</b>	<b>335</b>
„Wie ist unsere Behörde organisiert? Wem untersteht sie?“ .....	335
„Wissen Sie, welches Waffenmodell wir als Dienstwaffe nutzen?“ .....	337
„Was wissen Sie über die Geschichte der Bundespolizei?“ .....	338
„Erklären Sie doch bitte einmal den Begriff ‚Zoll‘ – schließlich dreht sich die Arbeit der Zollverwaltung doch vor allem darum, oder nicht!?“ .....	339
„Wie stellen Sie sich die Ausbildung bei uns vor? Haben Sie sich über die Lehrfächer informiert?“ .....	340
„Welche Ausbildungsinhalte würden Sie denn besonders interessieren?“ .....	342
<b>Fragen zur Arbeitseinstellung.....</b>	<b>343</b>
„Welche Werte und Eigenschaften sind für Sie besonders wichtig im Beruf, und warum ist das so?“ .....	343
„Nennen Sie mir bitte drei Eigenschaften, die auf Ihre Person zutreffen. Wie zeigen sich diese Eigenschaften?“ .....	345
„Gibt es Tätigkeiten, die Sie gar nicht mögen?“ .....	346
„Können Sie mir eine Situation schildern, in der Sie sehr gestresst waren? Wie sind Sie damit umgegangen?“ .....	347
„Wie handeln Sie, wenn ein Kollege gefährlich bedroht wird?“ .....	348
„Wie stehen Sie zum Tragen einer Dienstwaffe? In welchen Situationen können Sie sich vorstellen, sie einzusetzen?“ .....	349
<b>Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz) .....</b>	<b>350</b>
„Wie werden Sie von anderen Leuten eingeschätzt, zum Beispiel von Ihren Klassenkameraden?“ .....	350

„Arbeiten Sie lieber im Team oder lieber alleine?“ .....	352
„Irren ist menschlich – jeder macht doch mal einen Fehler, oder nicht?! Sind Sie deswegen schon einmal in Konflikt mit anderen geraten?“ .....	353
„Was bedeutet Kritik für Sie?“ .....	354
„Wie reagieren Sie auf Kritik? Was ist, wenn man Sie zu Unrecht kritisiert?“ .....	355
<b>Fragen zu Stärken und Schwächen.....</b>	<b>356</b>
„Welche Stärken haben Sie, und in welchen Situationen zeigt sich das?“ .....	356
„Wo sehen Sie Ihre Schwächen?“ .....	358
„Was macht Sie an sich unzufrieden, wie würden Sie sich gern verändern?“ .....	359
„Wie gehen Sie mit eigenen Fehlern um? Können Sie mir ein Beispiel geben?“ .....	360
„Was würden Sie als Ihren größten Misserfolg, als Ihre größte Niederlage bezeichnen? Wie sind Sie damit umgegangen?“ .....	361
<b>Fragen zu besonderen Qualifikationen .....</b>	<b>363</b>
„Was sagen Sie zu Ihren Fremdsprachenkenntnissen? Können Sie sich auf Englisch verständigen?“ .....	363
„Wie haben Sie sich Ihre PC-Kenntnisse angeeignet?“ .....	364
<b>Stressfragen.....</b>	<b>365</b>
„Können Sie uns sagen, warum wir uns für Sie entscheiden sollten? Bis jetzt sind wir noch nicht überzeugt.“ .....	366
„Wer hat Ihnen denn diese Hose ausgesucht?“ .....	367
„Warum stellen Sie sich so in den Vordergrund? Machen Sie das immer so?“ .....	369
„Ihr Schulabschluss ist schon ein halbes Jahr her. Warum haben Sie sich nicht schon bei der letzten Einstellungsrunde beworben?“ .....	370
„Sie legen Wert auf Teamwork, sagen Sie. Warum können Sie nicht selbstständig arbeiten?“ .....	371

<b>Fragen zur beruflichen Zukunft .....</b>	<b>372</b>
„Wo sehen Sie sich in drei bis fünf Jahren?“ .....	372
„Haben Sie einen Plan B, wenn es mit der Ausbildung bei uns nicht klappt?“ .....	373
<b>Fragen zum Gesprächsausklang .....</b>	<b>374</b>
„Welchen Eindruck haben Sie im Auswahlverfahren von unserer Behörde gewonnen?“ .....	375
„Haben Sie sich vor der aktuellen Bewerbung schon einmal bei uns beworben?“ .....	376
„Kennen Sie jemanden, der bei uns arbeitet? Was haben Sie denn von ihm erfahren?“ .....	377
<b>Fragen, die Sie selbst stellen können .....</b>	<b>378</b>
Unproblematische Themen .....	379
<b>Unerlaubte Fragen und heikle Situationen .....</b>	<b>380</b>
Wie retten Sie sich aus der Klemme? .....	383
<b>Das Assessment Center .....</b>	<b>385</b>
<b>Assessment Center – was ist das? .....</b>	<b>386</b>
Die Bausteine eines ACs .....	386
Worauf achten die Prüfer? .....	387
<b>AC-Aufgabenblock 1: Kurzvorträge und Präsentationen .....</b>	<b>388</b>
Die Selbstvorstellung .....	388
Ergebnis- und Themenpräsentationen .....	389
„Ähm, also ...“ – 10 Tipps für eine überzeugende Rede .....	389
<b>AC-Aufgabenblock 2: Gruppenaufgaben .....</b>	<b>394</b>
Die richtige Strategie: Zielorientiertes Teamwork .....	394
Die Vorstellungsrunde .....	396
Die Gruppendiskussion .....	396
Die Gruppenarbeit .....	398

Das Rollenspiel .....	399
Das Mittagessen .....	401
<b>AC-Aufgabenblock 3: Einzelaufgaben .....</b>	<b>401</b>
Die Postkorbübung .....	401
Das Abschlussgespräch .....	402
<b>Aufgaben zum Üben .....</b>	<b>404</b>
Gruppendiskussion: Themenbeispiel mit Argumentation .....	404
Gruppenarbeit: Fallbeispiel mit Musterlösung.....	406
Rollenspiel: Beispielszenario mit Strategieplan .....	413
Postkorbübung: Beispielaufgabe mit Musterlösung .....	416
<b>Gute Tage, schlechte Tage: Absage, und jetzt? .....</b>	<b>421</b>
Wie gehe ich mit einer Absage um?.....	421
Wie sage ich einer Behörde ab? .....	422
<b>Anhang .....</b>	<b>425</b>
<b>Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren der Polizei Bayern .....</b>	<b>426</b>
Tag 1: Schriftliche Prüfung, Sporttest, Gruppenaufgabe.....	426
Tag 2: Auswahlgespräch und polizeiärztliche Untersuchung .....	429
<b>Erfahrungsbericht zum Eignungsauswahlverfahren der Polizei Hessen .....</b>	<b>431</b>
Psychologisches Testverfahren.....	431
Sporttest.....	433
Gruppenaufgabe .....	434
Einzelgespräch .....	435
Polizeiärztliche Untersuchung .....	436
<b>Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren beim Zoll .....</b>	<b>438</b>
Schriftliche Prüfung.....	438
Mündliche Prüfung.....	439
Sporttest.....	439

# Vorwort: Für Recht und Gesetz

Auf der Beliebtheitsskala von Schulabgängern steht der Polizeiberuf traditionell ganz weit vorne. Je nach Behörde kommen auf einen Ausbildungsplatz regelmäßig zwischen 5 und 15 Bewerber – ähnliche Verhältnisse herrschen beim Zoll. Umständlich erklären muss man diese Popularität nicht. Der Einsatz für Sicherheit und Ordnung ist menschnah, teambezogen, verantwortungsvoll und darüber hinaus extrem vielseitig. Was Entwicklungswege und Spezialisierungsmöglichkeiten angeht, stehen Berufseinsteigern zahllose Wege offen: Ob Hubschrauberpilot, Kripo-Ermittler, Polizeitaucher, Mitglied eines Spezialkommandos oder ganz „normaler“ Schutzpolizist – vieles ist möglich.

## Nadelöhr Auswahlverfahren

Als Vertreter der Staatsgewalt erhält man weitreichende Befugnisse. Im Gegenzug erwarten die Behörden Verantwortungsbewusstsein, Teamfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Die mitunter gefährliche Arbeit im anstrengenden Schichtdienst erfordert obendrein viel Zivilcourage und eine ausgeprägte Belastbarkeit – körperlich wie geistig. Gesucht werden charakterfeste, engagierte Nachwuchskräfte, die jederzeit zuverlässig für die freiheitlich-demokratische Grundordnung des Staatswesens eintreten.

Ob ein Bewerber den hohen Anforderungen gewachsen ist, zeigt sich im Eignungs-Auswahlverfahren (EAV). In dieser mehrstufigen Prozedur muss man als Teilnehmer sämtliche Register ziehen: Bei den meisten Behörden umfasst das Programm mindestens einen schriftlichen/computergestützten Eignungstest, einen Sporttest, ein Vorstellungsgespräch („Interview“) und eine ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung. Vor allem in gehobenen Laufbahnen kommen meist noch Assessment Center mit Präsentationen, Gruppendiskussionen oder Rollenspielen hinzu. Die Personalauswahl bei Polizei und Zoll setzt hohe Hürden – ist aber immer gerecht! Prinzipiell hat jeder Kandidat die gleichen Chancen: Wie überall im öffentlichen Dienst zählen allein die Eignung, die Befähigung und die fachliche Leistung.

## Was bietet Ihnen dieses Handbuch?

Bewerben heißt, für sich zu werben. Über Erfolg oder Misserfolg entscheidet dabei nicht der Zufall: Wert etwas Zeit und Mühe investiert, wird dafür in der Regel auch belohnt. Dieses Handbuch begleitet Sie durch alle Etappen Ihres Berufseinstiegs, von der ersten Stellenrecherche bis zum finalen Abschlussgespräch.

Sie wollen wissen, welche Zugangsvoraussetzungen bei Ihrer Wunschbehörde gelten? Dann blättern Sie um zum Einführungskapitel „Ihr Weg zu Polizei und Zoll“. Wie verfassen Sie aussagekräftige Bewerbungsunterlagen? Die Antwort finden Sie im Abschnitt „Die Bewerbung“. Wie bereiten Sie sich vor auf Eignungs- und Persönlichkeitstests, auf Sporttests, Vorstellungsgespräche und die diversen Assessment Center-Aufgaben? Und was passiert in der ärztlichen Untersuchung? Dieses Buch verrät es.

Gut vorbereitet, können Sie Ihre Stärken im Auswahlverfahren jederzeit ins rechte Licht rücken. Freilich sind die Bewerberzahlen bei Polizei und Zoll generell hoch, und die endgültige Auswahl fällt keinem Personalverantwortlichen leicht. Letzten Endes können Nuancen entscheiden, ob man die begehrte Stelle bekommt oder nicht. Das bedeutet auch, dass Sie sich von einer eventuellen Absage nicht entmutigen lassen müssen: Analysieren Sie Ihr Vorgehen und passen Sie es gegebenenfalls an. Damit steigern Sie Ihre Chancen bei einem zweiten Versuch.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre Bewerbung!

***Ihr Ausbildungspark-Team***

# Ihr Weg zu Polizei, Bundespolizei und Zoll

Ein ganz besonderer Beruf: Beamter .....	20
Die Polizei: Im Dienst zum Wohl der Bürger .....	25
Die Bundespolizei: Früher Grenzschutz, heute Polizei.....	50
Der Zoll: Die „Wirtschafts- und Einnahmeverwaltung“ des Bundes .....	56





# Ein ganz besonderer Beruf: Beamter

Beamter sein, was heißt das eigentlich? Eine knappe Antwort: Beamter zu sein bedeutet, als verlängerter Arm des Staates dessen Aufgaben zu übernehmen. Beamte führen Gesetze aus und überwachen ihre Einhaltung zum Wohle der Allgemeinheit. Dafür verleiht ihnen der Staat besondere Rechte und Pflichten.

## Welche Rechte und Pflichten übernehmen Beamte?

Artikel 33, Absatz 5 des Grundgesetzes besagt: „Das Recht des öffentlichen Dienstes ist unter Berücksichtigung der hergebrachten Grundsätze des Berufsbeamtentums zu regeln und fortzuentwickeln.“ Mit diesen „hergebrachten Grundsätzen“ sind bestimmte Prinzipien gemeint, die sich größtenteils vor über 200 Jahren in Preußen herausgebildet haben.

### Einige „hergebrachte Grundsätze des Berufsbeamtentums“:

**Die Anstellung auf Lebenszeit.** Zwar gibt es auch befristete Ernennungen, doch in der Regel wird auf Lebenszeit verbeamtet. Beamte können nicht einfach entlassen werden – dazu müssen schwerwiegende Gründe wie Dienstvergehen, Straftaten oder die Dienstunfähigkeit vorliegen.

**Die Treue- und Gehorsamspflicht.** Staatsdiener müssen stets loyal zu ihrem Dienstherrn stehen und ihre Dienstpflichten zuverlässig und gesetzestreu erfüllen. Streiks und auffällige politische Engagements sind verboten.

**Die Fürsorgepflicht.** Der Staat muss seine Bediensteten absichern – durch eine angemessene Besoldung und, im Ruhestand, durch Pensionen. Beamte unterliegen nicht der gesetzlichen Renten-, Arbeitslosen- und Krankenversicherung. Im Krankheitsfall zahlt der Staat die Bezüge weiter und übernimmt die Krankheitskosten teilweise (Beihilfe) oder voll (Heilfürsorge).

ler Rettungsschuss“)? Hier bejahte das Gericht: Der Schutzanspruch der Geiseln gehe vor, der Geiselnehmer habe in diesem Fall sein Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit verwirkt.

Zur Abwehr großer, akuter Gefahren darf der Staat wichtige Rechte einschränken. Allerdings muss er stets auf gesetzlicher Grundlage und nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit handeln. Was angemessen ist und was nicht, ist mitunter jedoch umstritten; in jüngster Vergangenheit wurden etwa Regierungspläne zur Vorratsdatenspeicherung oder zum Aufbau von Antiterrordateien vom Bundesverfassungsgericht gebremst. Die Konkurrenz der Staatsorgane ist wiederum ein gewollter Effekt der verfassungsmäßigen Gewaltenteilung: Um Machtballungen zu verhindern, verteilt das Grundgesetz staatliche Aufgaben auf verschiedene Stellen. Auch deshalb verfügt heute jedes Bundesland – in Anknüpfung an die Zeit vor dem „Dritten Reich“ – über eine eigene Polizei.

## **Die Polizei: Einsatz für Sicherheit und Ordnung**

Ein gestohlenen Fahrrad, ein Verkehrsunfall, eine Kneipenschlägerei und eine Großdemonstration – völlig verschiedene paar Schuhe? Einerseits ja. Andererseits haben all diese Ereignisse etwas Wesentliches gemeinsam: Sie fallen in den Zuständigkeitsbereich der Polizei. Der Wunsch nach Sicherheit ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit.

### **Eine kurze Geschichte der Polizei**

Begriffsmäßig wurzelt das Polizeiwesen im antiken Griechenland. Die Hellenen nannten die gesamte verwaltungsmäßige Ordnung ihres Stadtstaats (der „Polis“) „politeia“. Im Deutschland der frühen Neuzeit wurde daraus „Polizey“ als Oberbezeichnung für die rechtmäßige Ordnung des Zusammenlebens. Darunter fielen neben dem Sicherheitsbereich auch das Finanz-, das Rechts- und das Heereswesen.



## Bremen

Bei der Polizei Bremen kann man sich für das 1. Einstiegsamt der Laufbahngruppe 2 (ehemals gehobener Dienst) bewerben. Die Eignungsauswahl geschieht auf dem Gelände der Bereitschaftspolizei in Huckelriede, aufgeteilt in zwei Etappen: Für die schriftliche Prüfung und den Sporttest ist der erste Tag reserviert, für die mündliche Prüfung und die ärztliche Untersuchung der zweite. Der Direkteinstieg in das 2. Einstiegsamt dieser Laufbahngruppe ist nicht vorgesehen; Zugangsmöglichkeiten haben Laufbahnaufsteiger, die eine spezielle Auswahlprüfung bestehen.

	<b>Laufbahngruppe 2, 1. Einstiegsamt</b>
	<b>Die Voraussetzungen</b>
<b>Bildungsqualifikation</b>	Abitur, Fachhochschulreife oder Befähigung zum Besuch d. Sekundarstufe II + abgeschlossene mind. 2-jährige Berufsausbildung + 3 Jahre Berufserfahrung (= fachgebundene Hochschulreife der Hochschule für Öffentliche Verwaltung nach Einstufungsprüfung)
<b>Alter am Tag d. Einstellung</b>	max. 30 Jahre*
<b>Größe</b>	–
<b>Sonstiges</b>	Führerschein Kl. B**
	<b>Das Auswahlverfahren</b>
<b>Schriftliche Prüfung</b>	Rechtschreibtest (Lückendiktat), Intelligenzstrukturtest (verbales, numerisches und figurales Denken, Merkfähigkeit)
<b>Sportprüfung</b>	Sprinttest, Konditionstest (Hindernisparcours), Dauerlauf
<b>Mündliche Prüfung</b>	Teilstrukturiertes Interview (u. a. Fragen zu Selbstbewusstsein, Einfühlungsvermögen, Team- u. Kritikfähigkeit, analytischem Denken)
<b>Polizeiärztliche Untersuchung</b>	Ärztliche Untersuchung auf Polizeidiensttauglichkeit (ca. 2 Stunden)

Stand 2014; \*Ausnahmen möglich, \*\*Spätestens zum Ende des Einstellungsjahrs



[www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de)



# Die Bundespolizei: Früher Grenzschutz, heute Polizei

Als die Bundesrepublik Deutschland 1949 gegründet wurde, besaß sie noch keine volle staatliche Souveränität: Vier Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs wachten weiterhin die Siegermächte über ihre politische Entwicklung. Über eine eigene Armee durfte (und wollte) der junge westdeutsche Staat zunächst noch nicht verfügen. Vor dem Hintergrund des Kalten Krieges erlaubten die Alliierten allerdings die Aufstellung einer quasi-militärischen Grenzschutztruppe. Der Bundesgrenzschutz wurde 1951 als Sonderbehörde des Bundes gegründet und erhielt den Auftrag, die Außengrenzen der Bundesrepublik zu überwachen.

## Neue Aufgaben, neuer Name

Die militärischen Züge des Bundesgrenzschutzes verblassten allmählich nach der Gründung der Bundeswehr 1955. Das Tätigkeitsfeld verlagerte sich im Laufe der Zeit weg vom reinen Grenzschutz hin zu „normalen“ Polizeiaufgaben. Das Bundesgrenzschutzgesetz schrieb der Behörde 1972 weitgehende Befugnisse im Landesinneren zu. Im gleichen Jahr erhielt der BGS mit der Antiterror-Spezialtruppe Grenzschutzgruppe 9 (GSG 9) seine wohl bekannteste (und noch heute aktive) Einheit.

Zu Beginn der 90er-Jahre war vom angestammten Betätigungsfeld des BGS nicht mehr viel übrig geblieben: Deutschland wurde wiedervereinigt, der Kalte Krieg ging zu Ende, das Schengener Abkommen beseitigte die Personenkontrollen an den europäischen Binnengrenzen. Somit waren die jahrzehntelang prägenden Grenzlinien entweder durchlässig geworden oder ganz verschwunden. In der Folge entwickelte sich die inländische Infrastruktur zum neuen Einsatzschwerpunkt der Behörde. Seitdem sichert sie hauptsächlich den Bahnverkehr (durch Präsenzstreifen in Zügen und Bahnhöfen), den Flugverkehr (durch Flughafenpatrouillen, Passagier- und Gepäckkontrollen) und den Seeverkehr (als Teil der deutschen Küstenwache). Außerdem bewacht sie Verfas-



# Der Zoll: Die „Wirtschafts- und Einnahmeverwaltung“ des Bundes

Kaum ein Herrscher der Geschichte wollte je darauf verzichten, seine Haushaltskassen mithilfe von Zollabgaben zu füllen. Was unter anderem dazu führte, dass es im 17. Jahrhundert auf deutschem Territorium über 1.000 einzelne Zollgebiete gab: Jedes Fürstentum, jedes Herzogtum, jede noch so gering bevölkerte Markgrafschaft des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation erhob mindestens einen eigenen Zoll.

Die Zeiten dieser Kleinstaaterei sind zum Glück lange vorbei. 1968 schufen die Staaten der Europäischen Gemeinschaft (EG) – Vorläuferin der Europäischen Union (EU) – eine Zollunion mit einheitlichen Binnenzöllen beim Warenverkehr zwischen den Mitgliedsländern. Nachdem 1993 der europäische Binnenmarkt verwirklicht wurde, verschwanden die Zollkontrollen beim innereuropäischen Handel sogar ganz. Die Zollbehörde gleich mit abzuschaffen, daran war natürlich nicht im Entferntesten zu denken: Sie sichert dem Staat einen Großteil seiner Einkünfte. Alles in allem verschaffte die Behörde der Staatskasse im Jahr 2013 rund 120 Milliarden Euro Einnahmen, davon 66 Milliarden aus Verbrauchsteuern und 49 Milliarden an Einfuhr-Umsatzsteuern.

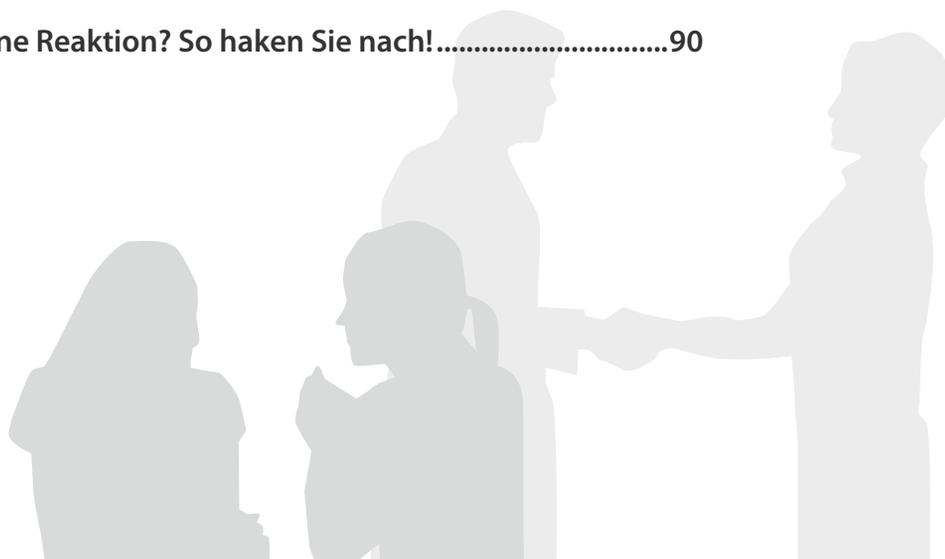
## Aufbau und Auftrag

Manche der rund 39.000 deutschen Zoll-Bediensteten werden auch polizeilich oder in der Strafverfolgung tätig. Doch die Bundeszollverwaltung untersteht weder dem Justiz- noch dem Innenministerium – sondern dem Bundesministerium der Finanzen. Nicht umsonst bezeichnet sich der Zoll selbst auch als „Wirtschafts- und Einnahmeverwaltung des Bundes“. Organisatorisch gliedert sich die Zollbehörde unterhalb des Finanzministeriums in fünf Bundesfinanzdirektionen mit mehreren nachgeordneten Hauptzollämtern und Zollämtern.

# Die Bewerbung



Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung .....	64
Das Anschreiben .....	72
Der Lebenslauf.....	79
Das Bewerbungsfoto .....	85
Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate .....	86
Die Online-Bewerbung .....	88
Keine Reaktion? So haken Sie nach!.....	90





# Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung

Eine Bewerbung lässt sich als eine Art Prospekt verstehen, in dem ein Bewerber seine Fähigkeiten und Kenntnisse anschaulich darstellt. Der Adressat dieses Prospekts ist der jeweilige Personalverantwortliche, der sich anhand der Unterlagen ein Bild vom Kandidaten macht. Bei den Polizeien und beim Zoll werden die Dokumente oft etwas weniger penibel studiert als in der Privatwirtschaft. Häufig stehen erst einmal die Formalkriterien (Bildungsqualifikation, Alter, Größe ...) im Vordergrund, die in der Stellenausschreibung genannt werden.

## Stellenangebote finden

Der komfortabelste Weg zur Wunschausbildung führt heute über das Internet: Alle Landespolizeien, die Bundespolizei und der Zoll präsentieren sich ausführlich auf eigenen Websites. Hier findet man allerlei Wissenswertes zur jeweiligen Behörde – und natürlich die aktuellen Stellenausschreibungen mitsamt Bewerbungswegen und -fristen. Oft stehen spezielle Ausbildungsbroschüren bereit, die einen kompakten Überblick über die Bewerbungsprozedur geben. Mit wenigen Mausklicks gelangt man an die Kontaktdaten der zuständigen Einstellungsberater, die alle Fragen rund um die Ausbildung und das Auswahlverfahren beantworten. Ein Anruf zahlt sich immer aus: Zum einen machen Sie dadurch schon einmal auf sich aufmerksam, zum anderen können Sie nützliche Informationen erhalten, die nicht in der Anzeige stehen.

Daneben lohnt sich auch der Blick in das Online- oder Printangebot der Tageszeitungen. Vor allem die Regionalpresse veröffentlicht häufig Stellengesuche der Behörden vor Ort und widmet deren Ausbildungsaktivitäten mitunter sogar ausführliche Berichte.

## Die Bewerbung gestalten

Generell sind Bewerbungen formfrei; für das Aussehen von Anschreiben und Lebenslauf gibt es keine verbindlichen Vorgaben. In Gestaltungsfragen haben Sie also freie Hand. Schriftarten, Schriftgrößen, Farben, Rahmen, Unterstreichungen, Seitenränder – vieles ist möglich. Aber nicht alles vorbehaltlos empfehlenswert: Bewerbungsunterlagen sind nun einmal „seriöse“ Schriftstücke, und viele Personaler haben es lieber etwas konservativer, das heißt sachlich und klar. Farbiges Papier ist daher riskant, ebenso wie extravagante Schattierungen, Einfärbungen oder andere Schmuckelemente.

Was die Schriftart betrifft, liegen Sie mit den bewährten Standardschriften immer richtig – sie lassen sich leicht lesen, sind nicht verspielt oder verschnörkelt. Die optimale Schriftgröße liegt je nach Schriftart zwischen 10 und 12. Achten Sie auf eine übersichtliche Gliederung und ein sauberes Schriftbild. Damit die Wortabstände innerhalb einer Zeile nicht zu groß werden, können Sie die Silbentrennungsfunktion Ihrer Textverarbeitung aktivieren. Stellen Sie dann allerdings sicher, dass am Zeilenende keine unschönen Worttrennungen entstehen.

Ein elegantes Mittel, Bewerbungsunterlagen eine individuelle Note zu verleihen, sind Briefköpfe: Sie werden üblicherweise am oberen Seitenrand platziert und enthalten

den Absendernamen und alle wichtigen Kontaktdaten in optisch ansprechender Form. Natürlich steht bei allem Gestaltungsdrang der Inhalt immer im Vordergrund. Und um den Wiedererkennungswert zu erhalten, sollten Sie stets das Gesamtbild im Auge haben: Nutzen Sie innerhalb einer Bewerbung für alle selbst verfassten Dokumente das gleiche Papier, die gleiche Schrift, die gleichen Seitenränder und – falls vorhanden – den gleichen Briefkopf.

### Gestaltungsempfehlungen

- Verwenden Sie **festes DIN-A4-Papier** (Papiergewicht 90–100 g/m<sup>2</sup>)
- Nutzen Sie eine **Standardschriftart** wie Times New Roman, Arial, Calibri oder Helvetica (Schriftgröße 10–12 Punkt)
- Richten Sie die **Seitenränder** angemessen ein (z. B. links 24,1 mm, rechts mindestens 8,1 mm, oben und unten jeweils 16,9 mm)

# Der Einstellungstest

# 3

Auswahltests bei Polizei und Zoll .....	94
Die Aufgaben .....	97
Persönlichkeitstests.....	217
Der Wiener Test .....	238



# Die Aufgaben

Die Polizei- und Zoll-Einstellungstests werden meist am Computer durchgeführt und schöpfen aus einem großen Reservoir an Themenbereichen: Wissen, Sprache, Mathematik, visuelles Denkvermögen, Logik, Orientierungsfähigkeit, Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen. Je nach Standort und Stelle werden aus diesem Fundus unterschiedliche Aufgaben ausgesucht. Viele Fragen sind im Multiple-Choice-Verfahren durch Ankreuzen der richtigen Lösung zu beantworten, bei anderen – vor allem im sprachlichen Bereich – müssen Sie mehr oder weniger umfangreiche Antworten selbst formulieren.

Jede der folgenden Aufgabenkategorien enthält Beispielfragen aus den Einstellungstests der vergangenen Jahre, inklusive Antworten und Lösungskommentaren. Mit Sicherheit werden Sie im Test auf unbekannte Fragen stoßen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt daher weniger im sturen Auswendiglernen als im Aneignen der Lösungsstrategien. Denken Sie daran, dass die Prüfungen regelmäßig an aktuelle Entwicklungen angepasst werden – halten Sie Ihr Allgemeinwissen auf dem Laufenden.

## **Zur Arbeit mit diesem Buch empfehlen wir folgende Vorgehensweise:**

- Legen Sie sich einen Bleistift, Notizpapier, einen Taschenrechner und einen Radiergummi bereit. Manchmal sind keine Hilfsmittel erlaubt – dies wird in der Aufgabenstellung angegeben.
- Lesen Sie sich die Aufgabenstellungen und Bearbeitungshinweise sorgfältig durch, halten Sie sich an die jeweiligen Zeitvorgaben.
- Machen Sie sich möglichst umfassend mit allen Aufgabentypen vertraut.
- Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse in den einzelnen Kategorien. Finden Sie heraus, in welchen Bereichen noch Schwachstellen liegen.
- Zu jeder Aufgabe erhalten Sie die korrekte Antwort und einen Lösungskommentar. Nehmen Sie sich die Zeit, das Prinzip der Aufgaben zu verstehen, bevor Sie weiterarbeiten.

## Fachwissen: Zoll

---

Bearbeitungszeit: 10 Minuten

### Wie gut kennen Sie sich in den Strukturen und Aufgaben des Zolls aus?

Zu jeder Aufgabe werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten angegeben.

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

#### 21. Wie wird ein Zoll definiert?

- A. Als Geldbuße
- B. Als Gebühr für die Nutzung der inländischen Infrastruktur
- C. Als Preis der Handelsrechte im importierenden Land
- D. Als Steuerart
- E. Als Ausgleichszahlung an die ausländische Wirtschaft, die die Ware ausführt

#### 22. Was ist die ursprüngliche Kernaufgabe des deutschen Zolls?

- A. Die Verhinderung von Grenzübertritten
- B. Die polizeiliche Bewachung der Grenzen
- C. Die Kontrolle von Ein- und Ausfuhren
- D. Die Gewährleistung einer ausgewogenen Handelsbilanz
- E. Die Fahndung nach deutschen Steuersündern im Ausland

#### 23. Der Zoll darf auch Geldforderungen vollstrecken, d. h. Schulden eintreiben und gegebenenfalls Gegenstände pfänden. Welche Aussage dazu stimmt?

- A. Der Zoll treibt nur das Geld ein, das ihm selbst geschuldet wird.
- B. Der Zoll treibt auf Anfrage auch für Privatpersonen Schulden ein.
- C. Der Zoll treibt Gelder für zahlreiche Institutionen des Bundes ein.
- D. Der Zoll treibt auf Anfrage Gelder für Privatunternehmen ein.
- E. Der Zoll treibt nur besonders hohe Schulden ein.



eingreifen, „wenn gerichtlicher Schutz nicht rechtzeitig zu erlangen ist und ohne gefahrenabwehrbehördliche oder polizeiliche Hilfe die Verwirklichung des Rechts vereitelt oder wesentlich erschwert würde“. Die Polizei ist jedoch kein staatlicher Wachdienst, der bei Bedarf einspringt – auch nicht gegen Bezahlung.

**Zu 20.**

**B.** immer an Recht und Gesetz gebunden.

Artikel 20, Absatz 3 des Grundgesetzes lautet: „Die Gesetzgebung ist an die verfassungsmäßige Ordnung, die vollziehende Gewalt und die Rechtsprechung sind an Gesetz und Recht gebunden.“ Als Teil der vollziehenden Gewalt steht die Polizei weder über dem Gesetz noch kann sie selbst Recht sprechen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Gerichte jeden Einsatz vorab prüfen müssen. „Öffentliche Verwaltung“ ist ein Oberbegriff für alle staatlichen Organe – dazu zählt auch die Polizei.

### Fachwissen: Zoll

**Zu 21.**

**D.** Als Steuerart

Allgemein gesagt ist der Zoll eine Abgabe, die beim grenzüberschreitenden Warenverkehr fällig wird. Das deutsche Steuerrecht definiert sie in seiner Abgabenordnung als Steuer.

**Zu 22.**

**C.** Die Kontrolle von Ein- und Ausfuhren

Die ursprüngliche Kernaufgabe des Zolls ist die Überwachung von Ein- und Ausfuhren. Er soll sicherstellen, dass verbotene Gegenstände weder im- noch exportiert werden und die Bestimmungen

des deutschen Steuerrechts genauso eingehalten werden wie internationale Artenschutzabkommen.

**Zu 23.**

**C.** Der Zoll treibt Gelder für zahlreiche Institutionen des Bundes ein.

Die 43 Hauptzollämter im gesamten Bundesgebiet dürfen von säumigen Schuldnern des Bundes und bundesunmittelbarer Institutionen – u. a. Bundeswehr, Bundespolizei, Bundesverwaltungsamt, Krankenkassen, Rentenversicherung, Bundesagentur für Arbeit – Geldforderungen eintreiben oder Sachwerte pfänden. Die Höhe der Forderungen ist dabei nicht ausschlaggebend. Der Zoll ist aber kein Dienstleister, der von Privatpersonen oder -unternehmen bei Bedarf angeheuert werden kann.

**Zu 24.**

**E.** Dem Bundesministerium für Finanzen

Auch wenn die Angehörigen der Bundeszollbehörde manchmal polizeilich oder als Strafverfolger tätig werden: Die Bundeszollbehörde untersteht dem Bundesministerium für Finanzen.

**Zu 25.**

**B.** Analyse von Waren, die mit heimischen Produkten konkurrieren

Organisierte Kriminalität in Form von Zigaretten-, Drogen-, Waffen- oder anderer Schmugglerei wird vom Zoll ebenso verfolgt wie Produkt- und Markenpiraterie. Durch die Kontrolle von Ein- und Ausfuhren stellt der Zoll darüber hinaus die Einhaltung von Embargos (Ein- bzw. Ausfuhrverboten) sicher. Außerdem verfolgt er illegale Beschäftigung (Lohndumping), Verstöße gegen Sozialversicherungs- und Steuerpflichten (Schwarzarbeit) und die Erschleichung von Sozial-



## Erörterung (Pro und Contra)

---

### Aufgabenerklärung

**Diese Aufgabe prüft Ihr Ausdrucksvermögen und Ihre Argumentationsfähigkeit.**

In einer Erörterung müssen Sie meist zu einer gesellschaftsrelevanten Frage Stellung beziehen. Wird eine dialektische Erörterung gefordert, sind dazu die jeweiligen Vor- und Nachteile, die Pros und Contras, darzustellen und gegeneinander abzuwägen.

In der Regel folgen Pro-und-Contra-Erörterungen einem festen Schema:

- **Einleitung:** Geben Sie einen knappen Überblick über die zu behandelnde Problematik. Bei einer kurzen Erörterung reicht es, die Fragestellung in einem vollständigen Satz wiederzugeben.
- **Hauptteil:** Führen Sie aus, welche Argumente für oder gegen die in der Fragestellung aufgestellte Behauptung bzw. den genannten Sachverhalt sprechen. Untermauern Sie die Argumente gegebenenfalls mit Beispielen und handeln Sie die Pros und Contras jeweils als einzelnen Block ab, ohne die Standpunkte zu vermischen oder zu beurteilen. Trotzdem sollten Sie bereits jetzt wissen, für welche Position Sie sich entscheiden: Nennen Sie geschickterweise zuerst die Argumente des Standpunkts, den Sie nicht vertreten, und dann erst diejenigen, mit denen Sie eher übereinstimmen.
- **Schluss:** Nachdem Sie alle relevanten Argumente eher neutral aufgeführt haben, wägen Sie sie nun gegeneinander ab. Welches Argument ist unter welchen Umständen besonders tragfähig, welches rückt eher in den Hintergrund? Ziehen Sie schließlich ein nachvollziehbares Fazit, in dem Sie Ihre gut begründete Meinung präsentieren. Sie müssen sich dabei nicht eindeutig auf eine Seite schlagen, sondern können auch einen ausgewogenen Kompromiss formulieren.

### Hinweis

Bei linearen Erörterungen – die sich häufig auf Fragestellungen mit „warum“ oder „wie“ beziehen – greift das Pro-und-Contra-Schema nicht: Hier müssen Sie geradlinig argumentieren.

## Gemischte Textaufgaben, Dreisatz

---

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

**76. Für das Bearbeiten von 500 Paletten werden 10 Mitarbeiter eingesetzt. Jeder Mitarbeiter schafft pro Stunde 5 Paletten. Nach fünf Stunden wird die Hälfte der Mitarbeiter für einen anderen Auftrag benötigt. Wie lange dauert die Bearbeitung der 500 Paletten insgesamt?**

- A. 10 h
- B. 15 h
- C. 20 h
- D. 5 h
- E. Keine Antwort ist richtig.

**77. Für die Produktion von 120 Maschinen benötigt Herr Mayer 20 Mitarbeiter und 20 Arbeitstage. Für einen weiteren Auftrag über 90 Maschinen stehen 15 Arbeitstage zur Verfügung. Wie viele Mitarbeiter muss Herr Mayer einsetzen, um den Auftrag fristgerecht zu erledigen?**

- A. 5 Mitarbeiter
- B. 10 Mitarbeiter
- C. 15 Mitarbeiter
- D. 20 Mitarbeiter
- E. Keine Antwort ist richtig.

# Figuren ergänzen

## Aufgabenerklärung

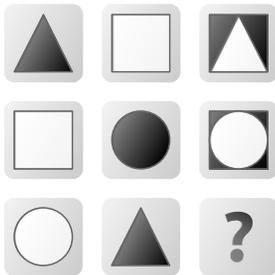
In diesem Abschnitt wird Ihr visuelles Denkvermögen getestet.

Sie sehen ein Rechteck mit acht Figuren. Ihre Aufgabe besteht darin, das Fragezeichen durch die passende Figur sinnvoll nach einer bestimmten Regel zu ersetzen.

### Hierzu ein Beispiel

#### Aufgabe

1. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



Durch welche der fünf Figuren wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



A B C D E

#### Antwort



(A) B C D E

Die beiden linken Figuren einer Reihe werden rechts überlagert, wobei sie ihre Farben tauschen.

## Stadtplan einprägen

---

### Aufgabenerklärung

**Dieser Abschnitt prüft, wie gut Sie sich kartografische Informationen merken können. Dazu liegt Ihnen ein Stadtplan vor, den Sie sich einprägen sollen.**

Hierbei dürfen Sie sich keine Notizen vermerken. Legen Sie daher bitte alle Schreibgeräte zur Seite.

**Um sich das Einprägen zu erleichtern, beachten Sie folgende Hinweise:**

Die abgebildeten Einrichtungen lassen sich grob in drei Gruppen einordnen. Bei den Gruppen handelt es sich um:

- Einrichtungen der Sicherheit und Gesundheit, die sich überwiegend an Hauptstraßen befinden, welche nach großen Persönlichkeiten benannt sind.
- Einrichtungen des täglichen Bedarfs, die überwiegend im Stadtkern liegen und deren Straßennamen überwiegend aus der Pflanzenwelt stammen.
- Sportanlagen, die sich am Stadtrand befinden und deren Straßennamen auf „-weg“ enden.

### Hinweis

Nachdem Sie sich den Stadtplan eingepägt haben, sollten Sie sich 5 Minuten mit etwas anderem beschäftigen, bevor Sie die dazugehörigen Fragen aus dem Gedächtnis beantworten.

Bitte decken Sie den Stadtplan dafür ab.

# Persönlichkeitstests

Manche Behörden nutzen spezielle psychologische Testverfahren, um der Persönlichkeit eines Bewerbers nachzuspüren. Anhand der Ergebnisse wollen die Prüfer ein unverwechselbares Bewerberprofil erstellen, das heißt eine Art individuellen charakterlichen Fingerabdruck.

Dass viele Experten derartige Verfahren für fragwürdig halten, steht auf einem anderen Blatt. Wie soll es möglich sein, die vielschichtigen Charakterzüge eines Menschen mithilfe standardisierter Fragenkataloge abzubilden? Um einen psychologischen Test kommen Sie aber manchmal einfach nicht herum. Intime Details zum Privatbereich muss dabei jedoch keiner verraten: Es dürfen nur Eigenschaften getestet werden, die für die ausgeschriebene Stelle wirklich von Belang sind.

## **Polizei und Zoll suchen Bewerber, die ...**

- gern und gut im Team arbeiten.
- kommunikations- und konfliktfähig sind.
- Entscheidungen treffen und durchsetzen können.
- flexibel sind.
- Leistungsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein besitzen.
- gewissenhaft und zuverlässig sind.
- situationsgemäß und einfühlsam handeln können.
- körperlich und geistig belastbar sind.

## **Die Vorbereitung**

Da der psychologische Typentest auf individuelle Eigenschaften abzielt, gibt es keine eindeutig guten oder schlechten Lösungen. Zwar liegt die „richtige“ Antwort bisweilen ziemlich nahe, etwa wenn es um Team- und Konfliktverhalten geht: Wer möchte schon gern Kollegen haben, die die Arbeit ständig auf andere abwälzen und bei Kritik gleich eingeschnappt sind? Doch oft muss man

## Die Testsimulation

Auf den nächsten Seiten können Sie sich mit einem typischen psychologischen Testverfahren vertraut machen. Dabei bewerten Sie anhand einer Punkteskala, wie sehr Sie sich mit verschiedenen Aussagen identifizieren können.

Die Skala reicht von:

☹ = stimme überhaupt nicht zu (hier Punktwert „1“) bis

☺ = stimme voll und ganz zu (hier Punktwert „5“)

☹	1	2	3	4	5	☺	Ihr Wert: <input style="width: 50px;" type="text"/>
---	---	---	---	---	---	---	---

**Achtung:** Es gibt Aufgaben mit umgekehrter Punkteskala, bei denen „stimme überhaupt nicht zu“ ☹ mit 5 Punkten und „stimme voll und ganz zu“ ☺ mit einem Punkt bewertet wird.

Kreuzen Sie an, an welcher Stelle der Skala Sie sich am ehesten wiederfinden. Tragen Sie die entsprechende Punktzahl rechts unter „Ihr Wert“ ein. Wir empfehlen, die Aufgaben in ihrer numerischen Reihenfolge zu bearbeiten – Sie können jedoch auch anders vorgehen, wenn Sie möchten.

Zählen Sie zum Schluss die Punkte jeder Aufgabengruppe zusammen und lesen Sie in der Auswertung nach, was das Ergebnis über Sie aussagen soll. Nehmen Sie dies bitte nur bedingt ernst. Nicht vergessen: Die Aussagekraft der Tests ist beschränkt.

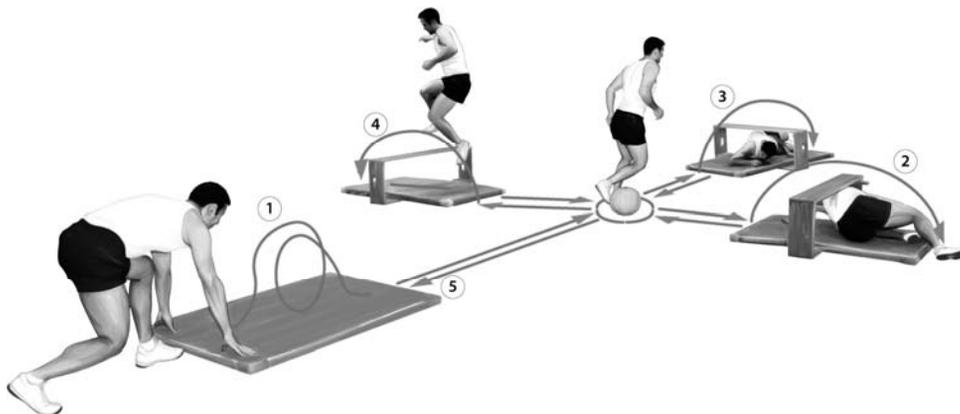
# Der Sporttest

# 4

Die Disziplinen .....	244
Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf .....	256
Die ärztliche Untersuchung .....	273



## Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest



Standardmäßig sieht der Kasten-Bumerang-Test ein ca. 5 × 5 Meter großes Übungsfeld vor: Im Zentrum befindet sich ein Medizinball (oder ein Leitkegel), drei Seiten werden von aufgekanteten Kastenrahmen begrenzt, an der Vorderseite markiert eine Turnmatte Start und Ziel.

Sie starten mit einer Vorwärtsrolle auf der Matte, umkurven den Medizinball, wenden sich dahinter schnell nach rechts und springen über das erste Kastenteil, um es anschließend auf dem Rückweg zum Medizinball zu durchkriechen. Auf diese Weise überwinden Sie der Reihe nach alle Kastenteile. Gefordert wird meist ein Durchlauf, nur in Sachsen sind es mindestens drei, die man innerhalb einer Minute bewältigen muss.

**Geprüft von:** Bundespolizei, Landespolizeien Hamburg, Saarland (alle 1 Durchlauf), Sachsen (3 Durchläufe), Sachsen-Anhalt, Thüringen (beide 1 Durchlauf)

Zeit pro Durchlauf höchstens (Richtwert in Sekunden)	Trainingsempfehlung
Frauen 19,39–24,2 s / Männer 17,39–19,4 s	Schnelligkeitsausdauer (Intervalltraining); Koordination, Beweglichkeit



**Keine Abwechslung** Vielfalt statt Monotonie, heißt die Devise. Absolvieren Sie unterschiedliche Kraftübungen, zur Ergänzung des Lauftrainings bieten sich Ausgleichssportarten wie Schwimmen oder Radfahren an.

**Überforderung** Setzen Sie sich realistische Ziele und fordern Sie Ihrem Körper nicht mehr ab, als er zu leisten imstande ist.

**Kein Aufwärmen** „Kalte“, nicht ausreichend durchblutete Muskeln sind besonders verletzungsanfällig.

**Unsaubere Ausführung** Eignen Sie sich die richtige Technik an, bevor Sie die Übungsintensität erhöhen. Ausweich- und andere Fehlbewegungen verringern die Trainingswirkung und steigern das Verletzungsrisiko.

**Kein Stretching** Dehnübungen nach dem Training halten die Muskeln elastisch und leiten die Erholungsphase ein.

**Angeschlagen trainieren** Wer krank oder verletzt Sport treibt, riskiert, dass sich sein Zustand weiter verschlimmert.

**Schlechte Ernährung** Für Höchstleistungen braucht der Körper den geeigneten Treibstoff – Fast-Food-Orgien lassen ihn schnell schlappmachen.

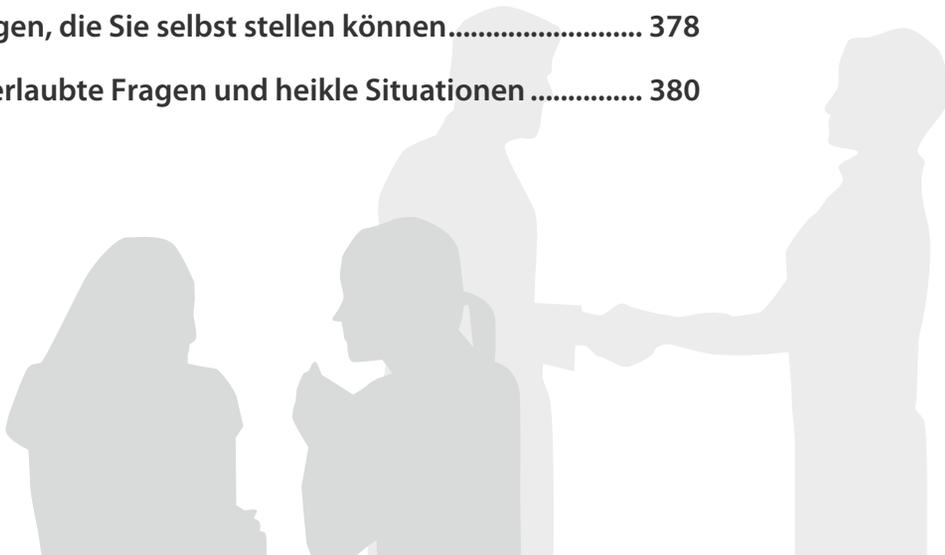
**Muskelkater falsch bekämpfen** Stellen Sie bei Muskelkater nicht das Training ein, sondern setzen Sie es mit geringerer Belastung fort.

## Ausdauertraining

Am Ausdauertraining führt kein Weg vorbei: Eine solide Grundlagenausdauer brauchen Sie für jede Form von sportlicher Betätigung. Um in klassischen Ausdauerdisziplinen wie dem Cooper-Test zu glänzen, sollten Sie konditionell natürlich besonders fit sein. Als Ausdauersportart schlechthin gilt nach wie vor das Laufen: Geeignete Strecken finden sich fast überall, und man benötigt keine kostspielige Ausrüstung. Eine gute Abwechslung zum reinen Lauftraining sind laforientierte Sportarten wie Hockey, Fußball oder Handball. Bei schlech-

# Das Vorstellungsgespräch

Gut vorbereitet? .....	280
Das Interview im Überblick .....	284
Warming-up: Eröffnungsfragen .....	295
Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen .....	299
Fragen zu Schule und Werdegang .....	313
Fragen zur Berufswahl .....	323
Fragen zur Behörde und zum Ausbildungsverlauf ..	335
Fragen zur Arbeitseinstellung .....	343
Fragen zur Sozialkompetenz (Teamverhalten, Kritikfähigkeit) .....	350
Fragen zu Stärken und Schwächen .....	356
Fragen zu besonderen Qualifikationen .....	363
Stressfragen .....	365
Fragen zur beruflichen Zukunft .....	372
Fragen zum Gesprächsausklang .....	374
Fragen, die Sie selbst stellen können .....	378
Unerlaubte Fragen und heikle Situationen .....	380



**Antwort:** „Da stimme ich Ihnen zum Teil zu: Vor allem beim Einsatz in Zügen und auf Flughäfen muss man sich bestimmt mit vielen Menschen auf Englisch unterhalten. Dann wird es schwierig, wenn man die Sprache nicht flüssig spricht oder Verständnisprobleme hat. Wie gut man im Schriftlichen ist, finde ich im Vergleich zum Mündlichen nicht ganz so wichtig.“

## Die Interview-Vorbereitung mit diesem Buch

Für jede Gesprächsphase gibt es eine Fülle typischer Fragen, die in vielen Interviews mehr oder weniger ähnlich auftreten. Manchmal zählt vor allem hartes Faktenwissen, an anderer Stelle kommt es eher auf die leisen Untertöne an. Und das wahre Fragenziel bleibt oft im Dunkeln. Wer unvorbereitet ins Gespräch geht, verheddert sich schnell im engmaschigen Fragengeflecht der Interviewer. Das folgende Kapitel macht Sie bekannt mit den häufigsten Personalerfragen, den schlagkräftigsten Musterantworten – und so manchem abschreckenden Negativbeispiel.

Zur Vorbereitung mit diesem Buch empfehlen sich zwei unterschiedliche Vorgehensweisen, die sich natürlich auch kombinieren lassen.

### Variante 1: Vorbereitung im Selbststudium

Mit einem Stift in der Hand können Sie dieses Buch zum methodischen Eigen-coaching nutzen. Unser Tipp zur Vorgehensweise: Lesen Sie zu jeder Frage zuerst die Erläuterungen und decken Sie die Antwortvorschläge ab. Danach bringen Sie Ihre eigene Antwort zu Papier. Anschließend können Sie Ihre Statements anhand der angegebenen Beispiele und Erläuterungen überprüfen.

### Variante 2: Im Rollenspiel den Ernstfall üben

Um beim Schritt ins Rampenlicht klaren Kopf zu bewahren, empfiehlt sich eine Generalprobe vorab – üben Sie Ihren Interview-Auftritt in einem Rollenspiel! Suchen Sie sich einen Freund oder ein Familienmitglied: Sie übernehmen den Part des Bewerbers, Ihr Partner mimt den Interviewer, der Ihnen mithilfe des folgenden Fragenkatalogs realistisch auf den Zahn fühlt. Nach jeder Frage bzw.

# Fragen zur Berufswahl

Jeder Arbeitgeber möchte wissen, warum ein Kandidat ausgerechnet den gewählten Beruf erlernen will – reiner Zufall wird es wohl kaum sein. Motivierte Bewerber haben im Vorfeld alle verfügbaren Informationsquellen angezapft, ihre Kenntnisse und Talente realistisch analysiert und die Berufsentscheidung aus fundierter Überzeugung getroffen. Dass es in Ihrem Fall nicht anders ablief, darüber möchten sich die Personaler nun Gewissheit verschaffen. Zeigen Sie, dass Sie verstanden haben, worum es in dem Beruf geht – und dass Ihre Ausbildungsentscheidung auf sicheren Füßen steht.

*„Warum haben Sie sich gerade für den Polizeiberuf/Zollberuf entschieden?“*

## Hintergrund

Die Wahl des Ausbildungsberufs beeinflusst den gesamten weiteren Karriereweg. Wer sich um einen Ausbildungsplatz bewirbt, tut das also bestimmt nicht aus einer spontanen Eingebung heraus, sondern wird dafür ein paar gute Gründe kennen – nämlich die eigenen Fähigkeiten, Erfahrungen und Interessen. Und die möchten die Personaler nun hören.

## Worauf kommt es an?

Lassen Sie keine Zweifel aufkommen, dass Beruf und Berufung bei Ihnen eng zusammenhängen. Verknüpfen Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten mit den Anforderungen der Behörde. Helfen kann es, wenn Sie sich die Stellenausschreibung vor dem Interview noch einmal durchlesen: Welche Kompetenzen werden erwartet? Machen Sie klar, dass Sie Ihre Entscheidung selbstbestimmt und aus Überzeugung getroffen haben. Schnöde materielle Argumente (Gehalt, Arbeitsplatzgarantie), Bequemlichkeitsaspekte (kurze Anfahrt) oder der Hinweis auf die Überredungskünste der Eltern taugen nicht, um die eigene Motivation zu belegen.



### Wie würden Sie antworten?

Bitte formulieren Sie Ihre Antwort schriftlich auf separatem Notizpapier oder mündlich im Partnerdialog, ehe Sie weiterlesen.

### Musterantworten



#### Polizei:

*„Dafür gibt es viele Gründe. Der wichtigste ist, dass mich als Polizistin für die Regeln und Werte einsetzen kann, die ich für wichtig und richtig halte. In welchem anderen Beruf hat man schon die Möglichkeit dazu? Gesellschaftlich hängt doch so ziemlich alles davon ab, dass die geltenden Gesetze beachtet werden. Damit jeder möglichst frei und sicher leben kann, müssen sich alle an gemeinsame Grundsätze halten. Ein weiteres Hauptargument ist für mich, dass man bei der Polizei viel mit Menschen zu tun hat: Zum einen arbeitet man fast immer im Team, zum anderen steht man ständig in Kontakt zu den Bürgerinnen und Bürgern. Und dadurch wird der Beruf enorm vielfältig. Jeder Fall ist anders, man muss sich immer wieder auf neue Situationen einstellen – mit einer alten Dame muss man anders umgehen als mit einem betrunkenen Randalierer. Dieser Abwechslungsreichtum gefällt mir sehr.“*

#### Zoll:

*„Am Anfang habe ich mir dieselbe Frage gestellt wie wahrscheinlich alle anderen Schulabgänger auch: Was interessiert mich, was kann ich? Dann habe ich ein bisschen rumgesponnen und überlegt, wie mein idealer Wunschberuf aussehen würde. Dass er etwas mit Mathematik zu tun haben muss, war klar, weil ich darin schon immer ziemlich gut war. Außerdem sollten die Themen Wirtschaft und Politik eine Rolle spielen. Diese Bereiche finde ich sehr spannend, denn sie haben in meinen Augen einen gewaltigen Einfluss auf die Gesellschaft insgesamt. Deswegen halte ich den Auftrag des Zolls auch für sehr wichtig: dafür zu sorgen, dass im Bereich der Steuern und Abgaben alles mit rechten Dingen zugeht und der Staat – das sind ja letzten Endes wir alle – nicht betrogen wird. So bin ich dann auch schnell beim Zoll gelandet, als ich mich genauer über Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten informiert habe.“*

# Das Assessment Center



Assessment Center – was ist das? .....	386
AC-Aufgabenblock 1: Kurzvorträge und Präsentationen .....	388
AC-Aufgabenblock 2: Gruppenaufgaben .....	394
AC-Aufgabenblock 3: Einzelaufgaben .....	401
Aufgaben zum Üben .....	404
Gute Tage, schlechte Tage: Absage, und jetzt? .....	421





# Assessment Center – was ist das?

Das Assessment Center – wörtlich übersetzt: „Beurteilungszentrum“ – ist ein weitverbreitetes Instrument zur Personalauswahl. Dabei stellen sich die Teilnehmer verschiedenen praxisbezogenen Prüfungen, die vor allem die sozialen und methodischen Kompetenzen auf die Probe stellen. Die Prüfer interessiert: Wie verhalten sich die Stelleninteressenten untereinander, wie gehen sie bei der Problemlösung vor?

## Die Bausteine eines ACs

Bei der Konzeption eines Assessment Centers werden je nach Anforderungsprofil unterschiedliche Prüfungsmodulare zusammengestellt. Diese AC-Bausteine sind zum Teil einzeln zu absolvieren (Kurzvortrag, Präsentation, Postkorbübung, Abschlussgespräch), zum Teil muss man sie im Kollektiv bewältigen (Vorstellungsrunde, Gruppendiskussion, Rollenspiel). Auch Vorstellungsgespräche

### Assessment-Center-Module

- Kurzvortrag/Präsentation
- Vorstellungsrunde
- Gruppenarbeit/Gruppendiskussion (mit oder ohne Präsentation)
- Rollenspiel
- Postkorbübung
- Abschlussgespräch

und schriftliche Einstellungstests kann man im weiteren Sinne zum Assessment Center rechnen. Sie nehmen jedoch eine klare Sonderstellung im Auswahlprozess ein.

Ihre Behörde wird Sie sicher nicht mit dem im Folgenden vorgestellten Maximalkatalog an Modulen konfrontieren. Die Auswahlverfahren für den mittleren Dienst sind ohne-

hin oft bereits nach dem Einstellungstest, dem Sporttest, dem Bewerbungsgespräch und der ärztlichen Untersuchung beendet. Im gehobenen Dienst gehören Assessment Center mit bis zu drei Stationen allerdings zum Standardprogramm. Fragen Sie nach, womit Sie es zu tun bekommen – Hinweise zum Ablauf finden Sie in Kapitel 1 dieses Buchs.



# AC-Aufgabenblock 2: Gruppenaufgaben

Gruppenarbeiten rücken die sozialen und methodischen Fähigkeiten der Teilnehmer in den Vordergrund. Gewünscht ist eine aktive, zielorientierte Beteiligung, nicht zu verwechseln mit selbstdarstellerischer Dominanz: Wer aus einer Gruppenaufgabe eine Solovorstellung machen will, erweist sich als wenig teamtauglich. Und diese Eigenschaft schreiben die Personaler erfahrungsgemäß besonders groß.

## Die richtige Strategie: Zielorientiertes Teamwork

### Was kommt bei den Prüfern gut an?

- Selbstständig Ideen einbringen, eigene Vorschläge unterbreiten
- Andere Teilnehmer einbeziehen, aufmerksam auf ihre Beiträge und Argumente eingehen
- Moderieren, zwischen unterschiedlichen Standpunkten vermitteln
- Die Führung des Protokolls übernehmen, sich zur Präsentation bereit erklären
- Konstruktiv kritisieren und konstruktive Kritik aufgeschlossen akzeptieren
- Offen, freundlich und seriös auftreten
- Die Aufgabenstellung im Fokus behalten, ein optimales Ergebnis anstreben
- Die Zeitvorgaben beachten, abdriftende Debatten zum Thema zurückführen





Im Abschlussgespräch erhalten Sie außerdem ein Feedback zu Ihrer Leistung. Betrachten Sie diese Rückmeldung, eine professionelle Fremdbewertung Ihrer Stärken und Schwächen, als willkommenes „Extra“: Mit Sicherheit helfen Ihnen die Tipps der Personaler bei künftigen Auswahlverfahren weiter.

## Aufgaben zum Üben

Mit den Musterübungen dieses Kapitels können Sie die typischen Stationen eines Assessment Centers vorab schon einmal durchspielen. Dadurch gewöhnen Sie sich an die unterschiedlichen Anforderungen und Abläufe, und Sie eignen sich Lösungsstrategien an, die Sie später auch bei ungewohnten Aufgabenstellungen zum Erfolg führen.

### Gruppendiskussion: Themenbeispiel mit Argumentation

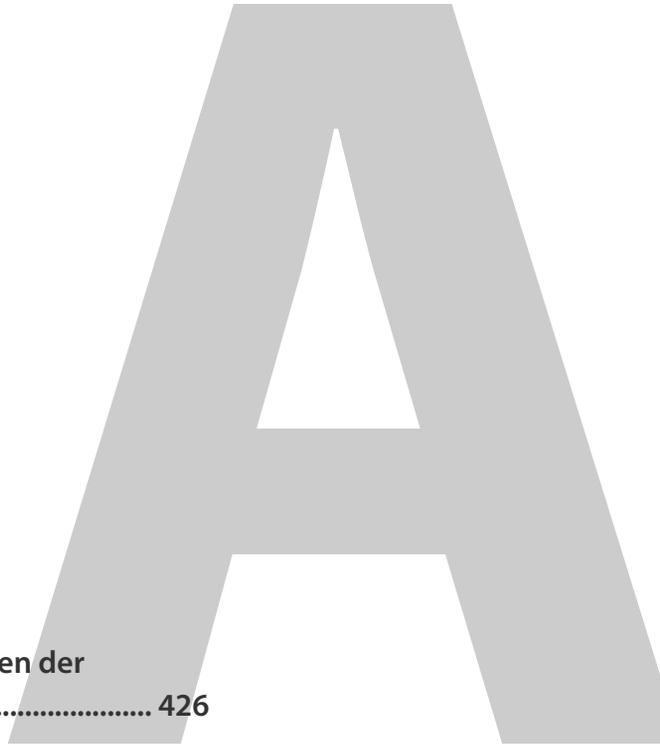
#### **Die Aufgabenstellung: „Wie gefährlich sind Gewaltspiele am PC?“**

Bevor die Diskussion beginnt, haben Sie 5 Minuten Zeit, sich in Einzelarbeit vorzubereiten. Danach besprechen Sie das vorgegebene Thema selbstständig in der Gruppe. Nach Ablauf der Diskussionszeit von 25 Minuten sollten Sie zu einem Ergebnis gefunden haben. Präsentieren Sie Ihr Fazit abschließend innerhalb von 10 Minuten gemeinsam vor dem Prüfungsgremium.

#### **Bearbeitungshinweise**

Eine breite Allgemeinbildung in den Bereichen Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zahlt sich in jeder Gruppendiskussion aus. Vertiefte Vorkenntnisse braucht man dafür in aller Regel jedoch nicht: Meist geht es um geläufige Sachverhalte, zu denen jeder etwas beitragen kann. Dadurch hängt es allein vom Kommunikationsverhalten ab, ob man in der Debatte eine gute Figur macht oder nicht.

# Anhang



Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren der Polizei Bayern .....	426
Erfahrungsbericht zum Eignungsauswahl- verfahren der Polizei Hessen .....	431
Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren beim Zoll .....	438





## Einmal bewerben, immer Beamter!

**Erfolgreich zur Ausbildung bei Polizei, Bundespolizei und Zoll:** Dieses Handbuch begleitet Sie durch sämtliche Stationen des Berufseinstiegs – von der Stellensuche über schriftliche und mündliche Prüfungen bis zur ärztlichen Untersuchung. Geeignet für alle Laufbahnen!

- **Die Bewerbung:** Lebenslauf, Anschreiben, Zeugnisse – so überzeugen Sie per Post- und Online-Bewerbung
- **Der Einstellungstest:** Original-Testaufgaben mit kommentierten Lösungen, inklusive Persönlichkeitstest und Wiener Test
- **Der Sporttest:** Die Disziplinen, die Anforderungen, die optimale Vorbereitung
- **Das Vorstellungsgespräch:** Die häufigsten Fragen, die besten Antworten im Bewerbungsinterview
- **Das Assessment Center:** So meistern Sie Rollenspiele, Gruppendiskussionen, Postkorbübungen und Präsentationen

Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# Der Sporttest zur Ausbildung bei der Polizei

Sicher durch die Sportprüfung  
im Einstellungstest

3P



Spezial-  
Trainingspläne  
für Einsteiger  
und Fortgeschrittene

Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# **Der Sporttest zur Ausbildung bei der Polizei**

**Sicher durch die Sportprüfung  
im Einstellungstest**

Kurt Guth · Marcus Mery · Andreas Mohr  
Der Sporttest zur Ausbildung  
bei der Polizei  
Sicher durch die Sportprüfung  
im Einstellungstest

Ausgabe 2015

1. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,  
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2015.

Das Autorenteam dankt dem Colosseum Fitness-Center in Frankfurt und dem See-Sports Fitnessclub in Rodgau für die freundliche Unterstützung.

Umschlaggestaltung:  
s.b. design

Konzept und Gestaltung:  
s.b. design

Layout: bitpublishing

Bildnachweis: Archiv des Verlages,  
S. 39 Deutscher Olympischer Sportbund  
Illustrationen: Catalin Stanica  
Grafiken: bitpublishing  
Lektorat: Virginia Kretzer

© 2015 Ausbildungspark Verlag  
Lübecker Straße 4, 63073 Offenbach  
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach

ISBN 978-3-95624-028-7

Bibliografische Information der  
Deutschen Nationalbibliothek –  
Die Deutsche Nationalbibliothek ver-  
zeichnet diese Publikation in der Deut-  
schen Nationalbibliografie; detaillierte  
bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich aller seiner  
Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der engen  
Grenzen des Urheberrechtsgesetzes  
ist ohne Zustimmung des Verlages  
unzulässig und strafbar. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verar-  
beitung in elektronischen Systemen.

# Inhaltsverzeichnis

**Nur die Stärksten kommen durch? Ein Vorwort** . . . . . 8  
 Der sportliche Einstellungstest . . . . . 8  
 Was bringt Ihnen dieses Buch? . . . . . 9

## **Was erwartet Sie im Sporttest?** . . . . . 10

**Die Disziplinen** . . . . . 12  
 Achterlauf . . . . . 12  
 Ausdauerlauf/Cooper-Test . . . . . 13  
 Bankdrücken . . . . . 15  
 Dreierhop . . . . . 17  
 Fünfer-Sprunglauf . . . . . 18  
 Hindernisparcours/Konditionstest . . . . . 19  
 Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest . . . . . 24  
 Klimmzüge/Klimmzughang . . . . . 25  
 Liegestütze . . . . . 28  
 Pendellauf (Linienlauf) . . . . . 30  
 Schwimmen . . . . . 31  
 Sit-ups . . . . . 32  
 Springen über Kleinbank . . . . . 34  
 Sprint . . . . . 35  
 Standweitsprung . . . . . 36  
 Wendelauf . . . . . 37

**Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht** . . . . . 39  
 Das Deutsche Sportabzeichen . . . . . 39  
 Das Deutsche Schwimmbzeichen . . . . . 42  
 Das Deutsche Rettungsschwimmbzeichen . . . . . 44

**Die Prüfungstabellen** . . . . . 46  
 Bundespolizei . . . . . 46  
 Polizei Baden-Württemberg . . . . . 46  
 Polizei Bayern . . . . . 47  
 Polizei Berlin . . . . . 48  
 Polizei Brandenburg . . . . . 48  
 Polizei Bremen . . . . . 49  
 Polizei Hamburg . . . . . 49  
 Polizei Hessen . . . . . 50  
 Polizei Mecklenburg-Vorpommern . . . . . 51  
 Polizei Niedersachsen . . . . . 51  
 Polizei Nordrhein-Westfalen . . . . . 52

Polizei Rheinland-Pfalz	52
Polizei Saarland	52
Polizei Sachsen	53
Polizei Sachsen-Anhalt	53
Polizei Schleswig-Holstein	54
Polizei Thüringen	54

<b>Die polizeiärztliche Untersuchung</b>	<b>55</b>
Diagnose: diensttauglich	55
Gut in Form zum Arztbesuch	56
Der Ablauf im Überblick	57

## **Trainingslehre: die Grundlagen** . . . . . **58**

<b>Der Bewegungsapparat</b>	<b>60</b>
Bänder und Gelenke	60
Muskeln und Sehnen	60

<b>Die motorischen Fähigkeiten</b>	<b>63</b>
Kraft	63
Ausdauer	64
Schnelligkeit	65
Beweglichkeit	65
Koordination	65

<b>Fitnessgerecht ernähren</b>	<b>67</b>
Ernährung und Energieverbrauch	67
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete	68
Eiweiße: die Bausteine	68
Fette: nur unnötiger Ballast?	69
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung	70
Die Flüssigkeitsversorgung	71
Die Mischung macht's	72

<b>Das Einmaleins der Trainingsplanung</b>	<b>73</b>
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck	73
Aerobes und anaerobes Training	74
Das Superkompensations-Prinzip	76
Der ideale Trainingsplan	79
So nicht: 10 typische Trainingsfehler	80

<b>Das Trainingsprogramm</b> . . . . .	<b>82</b>
<b>Ausdauertraining für Einsteiger</b> . . . . .	<b>84</b>
5 Tipps zur Lauftechnik . . . . .	84
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung . . . . .	85
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit . . . . .	86
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur . . . . .	92
<b>Krafttraining für Einsteiger</b> . . . . .	<b>93</b>
Die Do's und Dont's des Krafttrainings . . . . .	93
Das Equipment . . . . .	94
Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu . . . . .	98
Die optimale Kraft-Trainingseinheit . . . . .	100
Arme: die besten Übungen . . . . .	103
Schulter: die besten Übungen . . . . .	117
Brust: die besten Übungen . . . . .	129
Rücken: die besten Übungen . . . . .	147
Bauch: die besten Übungen . . . . .	165
Beine und Gesäß: die besten Übungen . . . . .	177
<b>Plyometrisches Training – das Power-Plus</b> . . . . .	<b>188</b>
Plyometrie kompakt . . . . .	188
Im Lauftraining: 5 Übungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	189
Im Krafttraining: 6 Übungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	192
<b>Zum Schluss: das Dehnprogramm</b> . . . . .	<b>197</b>
So stretchen Sie richtig . . . . .	197
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	198
<b>Ihr persönlicher Trainingsplan</b> . . . . .	<b>204</b>
<b>Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?</b> . . . . .	<b>206</b>
Die Auswertung . . . . .	207
<b>Stufe 1: Grundlagenausdauer</b> . . . . .	<b>214</b>
<b>Stufe 2: Ganzkörpertraining</b> . . . . .	<b>220</b>
<b>Stufe 3: Spezifisches Training</b> . . . . .	<b>238</b>
<b>Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden</b> . . . . .	<b>248</b>
<b>Glossar</b> . . . . .	<b>250</b>
Glossar . . . . .	251

## Nur die Stärksten kommen durch? Ein Vorwort

Von der Verkehrskontrolle zum Einbruchdiebstahl: Im Polizeidienst gehört Abwechslung zum Alltag. Jeder Fall ist anders, und manchmal findet man sich unversehens in heiklen Situationen wieder – dann heißt es, auf den Punkt hellwach zu sein. Eine anstrengende Acht-Stunden-Schicht lieber ruhig im Streifenwagen ausklingen lassen als Verbrecher zu verfolgen? Für Bürgerinnen und Bürger keine beruhigende Vorstellung. Der Einsatz für Sicherheit und Ordnung erfordert eben nicht nur geistige, sondern oft auch körperliche Topform.

Kein Zweifel, Fitness wird bei den Behörden großgeschrieben. Aber nicht nur dort. In Deutschland gibt es über 90.000 Sportvereine mit insgesamt rund 27 Millionen eingetragenen Mitgliedern! Nicht unwahrscheinlich also, dass der ein oder andere Polizeibewerber sich gerade auch von den sportlichen Facetten des Berufsprofils angezogen fühlt. Ganz abgesehen natürlich von den zahllosen Spezialisierungsmöglichkeiten – vom Hundeführer bis zum Hubschrauberpilot – und den weithin bekannten Vorteilen eines Beamtenberufs: sicherer Arbeitsplatz, zuverlässige Besoldung, geregelte Altersversorgung.

### Der sportliche Einstellungstest

Jahr für Jahr ziehen die Polizeibehörden rund 100.000 Bewerber an, denen nur ein Bruchteil an Ausbildungsplätzen gegenübersteht. Da mag es naheliegen, im Auswahlverfahren von einem „survival of the fittest“ zu sprechen. „Nur die Stärksten überleben“ wäre dafür jedoch die falsche Übersetzung: Nicht die draufgängerischsten Muskelprotze setzen sich am Ende durch, sondern diejenigen Kandidaten, die alle relevanten Eigenschaften in einer gesunden Mischung vereinen. Vielseitigkeit ist im Sporttest Trumpf.

Die verschiedenen Disziplinen der sportlichen Eignungsprüfung testen sämtliche körperlichen Grundfähigkeiten, die im späteren Berufsalltag unentbehrlich sind – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, gelegentlich die Schwimmfähigkeit. Übrigens: Auch nach der Zusage der Behörde sollte man am Ball bleiben. Denn während der Ausbildung geht es regelmäßig zum Dienstsport. Wer da nicht mithalten kann, gefährdet unter Umständen sogar seine Einstellung.

Fit bleiben ist also mindestens genauso wichtig wie fit werden. Beides erfordert Geduld und etwas Ehrgeiz. Mit einer durchdachten Trainingsgestaltung muss der Spaß dabei nicht zu kurz kommen; die Wissenschaft weiß: Sport fördert das Wohlbefinden. Kurzfristig durch die Ausschüttung von Glückshormonen, langfristig durch eine höhere Leistungsfähigkeit und ein stärkeres Immunsystem.

## Was bringt Ihnen dieses Buch?

In diesem Buch finden Sie die kompletten Prüfungslisten aller 16 Landespolizeien und der Bundespolizei. Darüber hinaus erhalten Sie einen fundierten Coaching-Leitfaden, der Sie durch die gesamte Trainingsphase begleitet und Schritt für Schritt auf Ihre sportliche Eignungsprüfung vorbereitet – egal, wo Sie sich bewerben und von welchem Leistungsniveau aus Sie starten.

Sie wollen wissen, wie ein effektives Training funktioniert? Mit dem Kapitel „Trainingslehre: die Grundlagen“ verschaffen Sie sich das nötige Basiswissen. Sie planen Ihre Vorbereitung am liebsten selbst? Dann stellen Sie sich aus mehr als 50 leicht umsetzbaren, ausführlich beschriebenen Übungen Ihr eigenes Programm zusammen. Und wer sich diese Mühe sparen möchte: Kein Problem! Vorgefertigte Trainingspläne machen Einsteiger und Fortgeschrittene systematisch fit für den Sprung über die Prüfungshürde.

Es lebe der Sport! Viel Spaß beim Training und viel Erfolg im Sporttest wünscht

*Ihr Ausbildungspark-Team*



Gut vorbereitet in den schriftlichen Einstellungstest: mit den Prüfungsbögen, Original-Testfragen und ausführlich kommentierten Lösungen des Prüfungspakets „Der Einstellungstest / Eignungstest zur Ausbildung bei der Polizei“ (ISBN: 978-3-941356-25-2).



## Kontakt

Ausbildungspark Verlag  
Kundenbetreuung  
Lübecker Straße 4  
63073 Offenbach

Telefon +49 (0) 69 – 40 56 49 73  
Telefax +49 (0) 69 – 43 05 86 02  
E-Mail: [kontakt@ausbildungspark.com](mailto:kontakt@ausbildungspark.com)  
Internet: [www.ausbildungspark.com](http://www.ausbildungspark.com)

# Kapitel 1

## Was erwartet Sie im Sporttest?

<b>Die Disziplinen</b> . . . . .	12	<b>Die Prüfungstabellen</b> . . . . .	46
Achterlauf . . . . .	12	Bundespolizei . . . . .	46
Ausdauerlauf/Cooper-Test . . . . .	13	Polizei Baden-Württemberg . . . . .	46
Bankdrücken . . . . .	15	Polizei Bayern . . . . .	47
Dreierhop . . . . .	17	Polizei Berlin . . . . .	48
Fünfer-Sprunglauf . . . . .	18	Polizei Brandenburg . . . . .	48
Hindernisparcours/Konditionstest . . . . .	19	Polizei Bremen . . . . .	49
Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest . . . . .	24	Polizei Hamburg . . . . .	49
Klimmzüge/Klimmzughang . . . . .	25	Polizei Hessen . . . . .	50
Liegestütze . . . . .	28	Polizei Mecklenburg-Vorpommern . . . . .	51
Pendellauf (Linienlauf) . . . . .	30	Polizei Niedersachsen . . . . .	51
Schwimmen . . . . .	31	Polizei Nordrhein-Westfalen . . . . .	52
Sit-ups . . . . .	32	Polizei Rheinland-Pfalz . . . . .	52
Springen über Kleinbank . . . . .	34	Polizei Saarland . . . . .	52
Sprint . . . . .	35	Polizei Sachsen . . . . .	53
Standweitsprung . . . . .	36	Polizei Sachsen-Anhalt . . . . .	53
Wendelauf . . . . .	37	Polizei Schleswig-Holstein . . . . .	54
		Polizei Thüringen . . . . .	54
<b>Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht</b> . . . . .	39	<b>Die polizeiärztliche Untersuchung</b> . . . . .	55
Das Deutsche Sportabzeichen . . . . .	39	Diagnose: diensttauglich . . . . .	55
Das Deutsche Schwimmabzeichen . . . . .	42	Gut in Form zum Arztbesuch . . . . .	56
Das Deutsche Rettungsschwimm- abzeichen . . . . .	44	Der Ablauf im Überblick . . . . .	57

Prinzipiell ist in der Sportprüfung vieles möglich: vom überschaubaren Ausdauerlauf bis hin zum umfangreichen Mehrstufentest, bei dem Sie sämtliche physischen Register ziehen müssen. Manche Auswahlverfahren werden komplett in der Halle durchgeführt, andere teilweise oder ganz im Freien. Ein pauschal gültiges Muster gibt es nicht; jede Einstellungsbehörde stellt ihr eigenes Programm zusammen. Über den genauen zeitlichen Ablauf des Sporttests und das mitzubringende Equipment – Hallenschuhe, Laufschuhe etc. – informiert Sie das Einladungsschreiben.

Im Schnitt werden Bewerber in vier bis fünf Disziplinen geprüft, die alle Komponenten des körperlichen Leistungsvermögens abdecken: Gemeint sind die sogenannten fünf motorischen Grundfähigkeiten, also Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer – Näheres dazu im Kapitel „Trainingslehre: die Grundlagen“. Gelegentlich wird obendrein der Nachweis der Schwimmfähigkeit verlangt, den man im Rahmen eines eigenen Schwimmtests oder durch die Vorlage entsprechender Abzeichen erbringen muss.

### **Nicht vergessen:**

Mit der Einladung zum Sporttest erhalten Sie in der Regel eine **Selbsterklärung zu Ihrem Gesundheitszustand**, die Sie am Prüfungstag unterschrieben mitbringen sollen.

Im Folgenden finden Sie das vollständige Repertoire an geprüften Disziplinen: Kurzläufe, Kombinationsaufgaben mit mehreren Stati-

onen, Sprünge, Krafttests, Ausdauerläufe und Schwimmprüfungen. Der vorgestellte Maximalkatalog wird in dieser Form selbstredend nicht getestet; die Prüfungstabellen Ihrer Behörde können Sie am Ende dieses Kapitels nachschlagen. Zu jeder Übung erhalten Sie neben den Durchführungsregeln und behördenbezogenen Besonderheiten auch spezielle Trainingsempfehlungen, die auf das Kapitel „Das Trainingsprogramm“ verweisen.

**Trainingsempfehlung**

- Ausdauertraining, darin integriert: Intervalltraining mit Sprintserien für Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
- Plyometrische Übungen für Schnellkraft, Koordination und Beweglichkeit

1

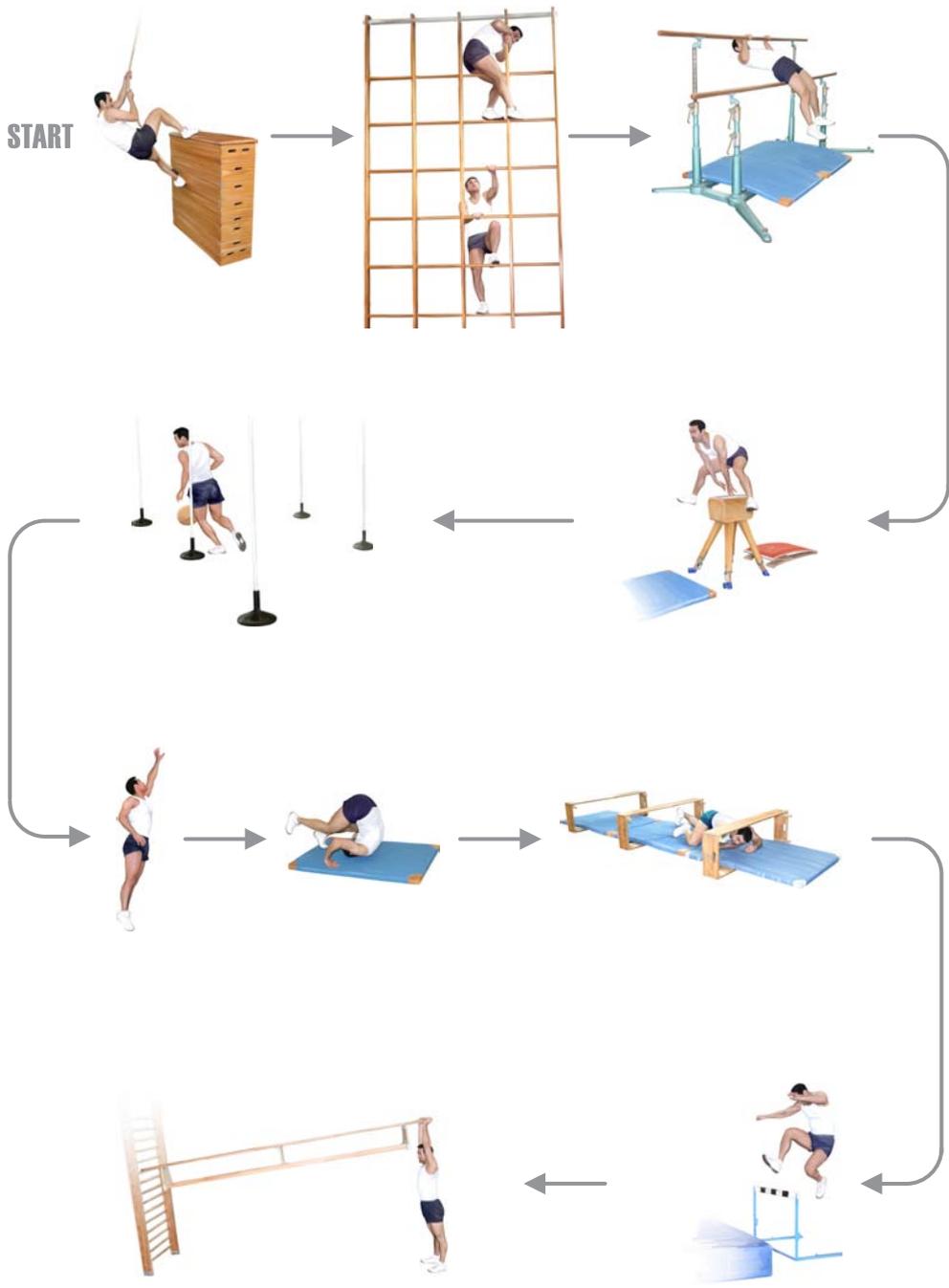
## Ausdauerlauf/Cooper-Test

### Die Ausführung

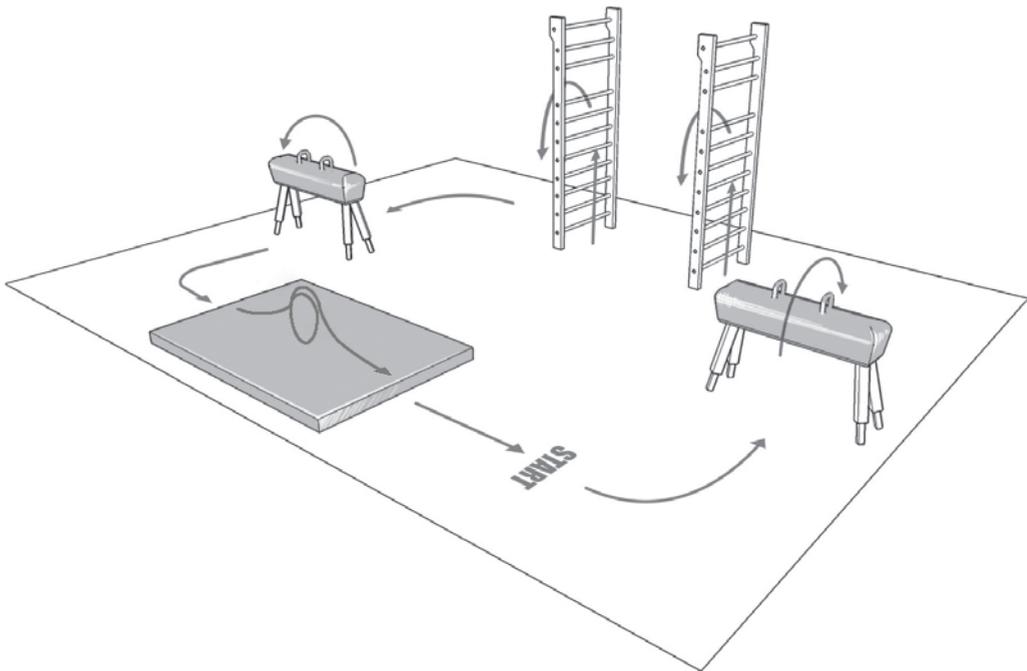
Namensgeber des Cooper-Tests ist der amerikanische Sportmediziner Kenneth H. Cooper, der in den 1970-er Jahren verschiedene Trainingsmethoden erforschte. Dabei entdeckte er einen Zusammenhang zwischen der Laufleistung eines Probanden und der Effizienz seiner Sauerstoffverwertung – die Schlussfolgerung Coopers: Man kann jemanden objektiv einem bestimmten Fitnesslevel zuordnen, wenn man die Distanz misst, die er in einer festgelegten Zeiteinheit zurücklegt. Damit war das wissenschaftliche Fundament des Cooper-Tests gelegt. Die Regeln in der Praxis sind schnell erklärt: Sie und Ihre Mitbewerber sammeln sich an der Startlinie und laufen auf ein Zeichen los. Wenn zwölf Minuten später das Schlusskommando ertönt, sollten Sie eine möglichst weite Strecke hinter sich gebracht haben.

Mancherorts steht anstelle des Cooper-Tests ein klassischer Ausdauerlauf auf dem Programm, bei dem die Laufzeit für eine vorgegebene Streckenlänge bewertet wird. Strategisch ändert sich dadurch nichts: Clevere laufen möglichst lange auf der kurzen Innenbahn und starten ihre Überholmanöver auf den Geraden. Dadurch lässt sich der eine oder andere überflüssige Meter sparen. In manchen Auswahlverfahren wird die verstrichene bzw. verbleibende Zeit regelmäßig durchgesagt, andernorts sind Sie für das Timing ganz auf Ihre innere Uhr angewiesen. Wer sich beim Tempomachen überschätzt, darf übrigens in der Regel ein Stück weit langsam gehen. Stehenbleiben ist jedoch unzulässig.





Parcours Bremen



Parcours Schleswig-Holstein

**Was wird getestet?**

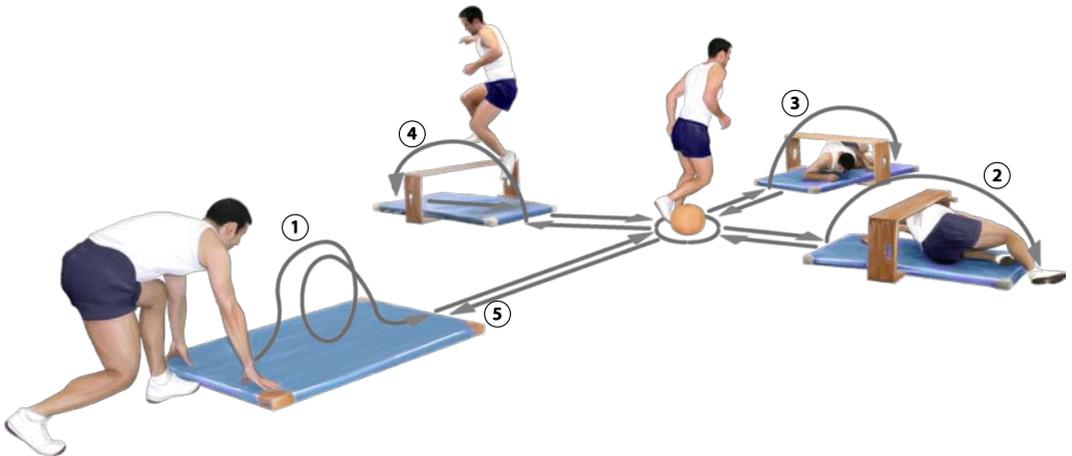
- Schnelligkeit
- Schnell- und Sprungkraft
- Maximalkraft/Kraftausdauer: verschiedene Muskelgruppen, je nach Disziplin
- Beweglichkeit
- Koordination
- Ausdauer

**Trainingsempfehlung**

- Ausdauertraining, darin integriert: Intervalltraining mit Sprintserien für Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
- Plyometrische Übungen für Schnell- und Sprungkraft, Koordination und Beweglichkeit
- Krafttraining: Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen

## Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest

1



### Die Ausführung

Der Kasten-Bumerang-Test (auch „Koordinationstest“) ist weit verbreitet und wird an den verschiedenen Prüfungsorten kaum abgewandelt. Der standardmäßige Aufbau sieht ein ca. fünf Meter langes und ebenso breites Übungsfeld vor, das zu drei Seiten hin von aufgekanteten Kastenrahmen begrenzt wird. Die vierte Seite markiert eine Turnmatte, und im Zentrum des Felds liegt ein Medizinball. Um diese Anordnung auf die vorgeschriebene Art und Weise zu durchqueren, kommt es neben den in Wende-, Pendel- oder Achterläufen gefragten Fähigkeiten auch auf Orientierungssinn und Konzentration an.

Nach dem Verlassen der Startmarkierung (Hochstart im Stehen) machen Sie auf der Turnmatte zunächst eine Rolle vorwärts und laufen dann, leicht nach links versetzt, zum Medizinball in der Parcoursmitte. Unmittelbar hinter dem Ball drehen Sie sich abrupt um 90 Grad nach rechts und überspringen das nun vor Ihnen liegende Kastenteil, um es anschließend zurück in Richtung Übungsfeld zu durchkriechen. Stehen Sie auf, spurten Sie wieder zum Medizinball, wenden Sie sich erneut nach rechts und nehmen Sie den nächsten Kastenrahmen in Angriff.

Auf diese Art und Weise überwinden Sie der Reihe nach alle drei Kastenteile, kreuzen nach einem vollständigen Durchlauf die Start-/Zielmarkierung und beenden damit die Übung. Die resultierende Gesamtstrecke beträgt ungefähr 22 Meter, bewertet wird die benötigte Zeit (Ausnahme: Sachsen).

## Pendellauf (Linienlauf)



### Die Ausführung

Der Unterschied zwischen Pendellauf und Wendelauf ist marginal, oft liegt er schlicht und einfach nur in der Bezeichnung. Tendenziell umfasst die Kategorie „Pendellauf“ eher solche Kurzläufe, bei denen es nicht ausschließlich darum geht, unter häufigem Wechsel der Laufrichtung mehrere Markierungen schnellstmöglich zu passieren: Meist muss zusätzlich noch ein Gegenstand befördert werden.

Auch hierbei gibt es eine Vielzahl an Varianten, die sich in den Gesamtstrecken, Durchführungsbestimmungen und zu transportierenden Objekten unterscheiden. Im Vergleich zum Wendelauf setzt die Handhabung der Gegenstände bei hohem Tempo etwas mehr koordinatives Geschick voraus. Doch ausschlaggebend bleibt die Antrittsschnelligkeit. Am Ende zählt die Zeit, die man braucht, um die jeweilige Gesamtdistanz zurückzulegen.

### Prüfungsorte und Varianten

#### BY Bayern

In 10 Metern Abstand sind zwei ca. 30 Zentimeter hohe Kleinbänke frontal zueinander aufgestellt, hinter jeder Bank liegt ein Seil. Starten Sie mit einem Sprung über die erste Kleinbank und transportieren Sie das Seil in Ihrer Hand schnellstmöglich zur zweiten Kleinbank. Diese überspringen Sie, lassen das Seil fallen und nehmen dafür ein neues auf. Springen Sie über die zweite Kleinbank zurück in Richtung Start/Ziel und legen Sie das aufgenommene Seil hinter die erste Bank, wo bereits ein weiteres Seil auf Sie wartet. Gefordert werden vier derartige Komplettdurchläufe, was einer Gesamtdistanz von 80 Metern entspricht.

## Polizei Sachsen

Übung	Was wird bewertet?	Frauen	Männer
Kasten-Bumerang-Test	Anzahl überwundener Kastenteile in 60 Sekunden	min. 9 Kastenteile	
Liegestütze	Anzahl Wiederholungen in 90 Sekunden	min. 25 Wdh.	min. 30 Wdh.
Cooper-Test (12 Minuten)	zurückgelegte Laufdistanz	min. 2.000 m	min. 2.400 m

Die Prüfung ist bestanden, wenn alle aufgeführten Mindestanforderungen erfüllt wurden.

Die sächsische Polizei erwartet außerdem die Vorlage eines Schwimmnachweises.



Die Landespolizei Sachsen im Internet: <http://www.polizei.sachsen.de>

## Polizei Sachsen-Anhalt

Übung	Was wird bewertet?	Frauen	Männer
Wendelauf (4 × 10 m)	Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 max. 12,3 s</li> <li>■ Note 4 max. 11,4 s</li> <li>■ Note 1 max. 9,6 s</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 max. 11,7 s</li> <li>■ Note 4 max. 10,8 s</li> <li>■ Note 1 max. 9,0 s</li> </ul>
Klimmzüge	Anzahl Wiederholungen (Frauen: Schrägliegehang, Männer: Streckhang)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 min. 4 Wdh.</li> <li>■ Note 4 min. 9 Wdh.</li> <li>■ Note 1 min. 21 Wdh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 min. 1 Wdh.</li> <li>■ Note 4 min. 4 Wdh.</li> <li>■ Note 1 min. 14 Wdh.</li> </ul>
Standweitsprung	Sprungweite	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 min. 1,65 m</li> <li>■ Note 4 min. 1,85 m</li> <li>■ Note 1 min. 2,29 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 min. 2,02 m</li> <li>■ Note 4 min. 2,25 m</li> <li>■ Note 1 min. 2,69 m</li> </ul>
Kasten-Bumerang-Test	Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 max. 24,2 s</li> <li>■ Note 4 max. 21,8 s</li> <li>■ Note 1 max. 17,0 s</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 max. 19,4 s</li> <li>■ Note 4 max. 17,6 s</li> <li>■ Note 1 max. 14,0 s</li> </ul>
Cooper-Test (12 Minuten)	zurückgelegte Laufdistanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 min. 1.650 m</li> <li>■ Note 4 min. 2.050 m</li> <li>■ Note 1 min. 3.050 m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Note 5,5 min. 1.950 m</li> <li>■ Note 4 min. 2.550 m</li> <li>■ Note 1 min. 3.650 m</li> </ul>

Jede Übung wird auf einer Skala von 1 bis 5,5 bewertet, wobei 5,5 Punkte der Mindestanforderung entsprechen.

Die Prüfung ist bestanden, wenn:

- die Durchschnittsnote aller Einzelübungen mindestens 4,0 beträgt
- in höchstens einer Disziplin die Mindestanforderung (Note 5,5) unterschritten wurde

# Kapitel 2

## Trainingslehre: die Grundlagen

<b>Der Bewegungsapparat</b> . . . . .	<b>60</b>
Bänder und Gelenke . . . . .	60
Muskeln und Sehnen . . . . .	60
<b>Die motorischen Fähigkeiten</b> . . . . .	<b>63</b>
Kraft . . . . .	63
Ausdauer . . . . .	64
Schnelligkeit . . . . .	65
Beweglichkeit . . . . .	65
Koordination . . . . .	65
<b>Fitnessgerecht ernähren</b> . . . . .	<b>67</b>
Ernährung und Energieverbrauch . . . . .	67
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete . . . . .	68
Eiweiße: die Bausteine . . . . .	68
Fette: nur unnötiger Ballast? . . . . .	69
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung . . . . .	70
Die Flüssigkeitsversorgung . . . . .	71
Die Mischung macht's . . . . .	72
<b>Das Einmaleins der Trainingsplanung</b> . . . . .	<b>73</b>
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck . . . . .	73
Aerobes und anaerobes Training . . . . .	74
Das Superkompensations-Prinzip . . . . .	76
Der ideale Trainingsplan . . . . .	79
So nicht: 10 typische Trainingsfehler . . . . .	80



„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!“ Fragt man Sportbegeisterte nach dem Sinn ihres anstrengenden Treibens, lassen sich die Antworten oft auf diese bündige Formel bringen. Und tatsächlich: Sportliche Aktivität kurbelt die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin an, steigert Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, fördert das Körperbewusstsein und die Gesundheit – vorausgesetzt, man macht es richtig.

Beim Sport wirken viele Faktoren zusammen: das Alter und der Gesundheitszustand ebenso wie der Körperbau, die Trainingserfahrung, die Ernährung und nicht zuletzt die Trainingsplanung. Angepasst an das individuelle Leistungsvermögen, macht das Fitnesstraining Spaß und entwickelt die physischen Fähigkeiten optimal. Trainieren heißt, am und mit dem eigenen Körper zu arbeiten, was umso besser gelingt, wenn man seinen Körper kennt und dessen Signale versteht. Zeit für eine Einführung in die Trainingslehre.

# Der Bewegungsapparat

Hätte man Knochen aus Beton, wäre man nicht etwa extrem robust, sondern ziemlich labil und äußerst schwerfällig: Menschliche Knochen sind um ein Vielfaches belastbarer als Stahlbeton und trotzdem leichter als Aluminium. Vom drei Millimeter langen Innenohr- bis zum halbmetergroßen Oberschenkelknochen machen die mehr als 200 Einzelteile des menschlichen Skeletts zusammen nur rund 12 Prozent des Körpergewichts aus. Doch erst die um das Knochengüst arrangierten Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke verleihen dem Körper Stabilität und Beweglichkeit.

## Bänder und Gelenke

Wo zwei oder mehr Knochen aufeinandertreffen, befinden sich Gelenke. Diese anatomischen Wunderwerke übernehmen eine schwierige Doppelaufgabe: Zum einen müssen sie die Gelenkknochen möglichst stabil aneinander koppeln, zum anderen sollen sie genügend Bewegungsfreiheit bieten. Beides zugleich gelingt nur durch eine ausgefeilte Kombination aus verschiedenen Gewebearten: Bänder knüpfen die Knochen aneinander, Knorpel und Gelenkflüssigkeit bilden dazwischen elastische Puffer, Muskeln initiieren Bewegungen und geben zusätzlichen Halt.

Im Lauf der Evolution hat sich für jede Belastungsform und -richtung ein spezieller Gelenktyp entwickelt. Scharniergelenke wie Ellenbogen und Knie lassen sich zum Beispiel nur um eine Achse, Kugelgelenke wie Hüfte oder Schulter um alle drei Raumachsen bewegen. Ihr komplexer Aufbau macht die Gelenke leider relativ anfällig. Nicht konstruktionsgemäße Drehungen oder Beugungen in die falsche Richtung können zu Knorpelschäden, Bänderdehnungen und -rissen führen.

## Muskeln und Sehnen

Muskeln sind die Motoren unseres Körpers. Ihre Fähigkeit, sich zusammenzuziehen – im Fachjargon: zu kontrahieren – ermöglicht überhaupt erst biologische Grundfunktionen wie Atmen, Essen und Trinken. Auch das Herz ist ein Muskel, der durch regelmäßige Kontraktionen Blut durch unsere Adern pumpt. Bewusst steuern können wir den Herzmuskel allerdings nicht, im Gegensatz zu den Skelettmuskeln, die beim Krafttraining im Mittelpunkt stehen. Skelettmuskeln sind durch Sehnen an zwei oder mehr Gelenkknochen verankert. Je nachdem, welche Bewegung das beteiligte Gelenk zulässt, reagieren die Knochen auf eine bestimmte Art und Weise auf einen Muskelzug. Spannt man beispielsweise den Bizeps im Oberarm, zerran die Muskelfasern an der Bizeps-

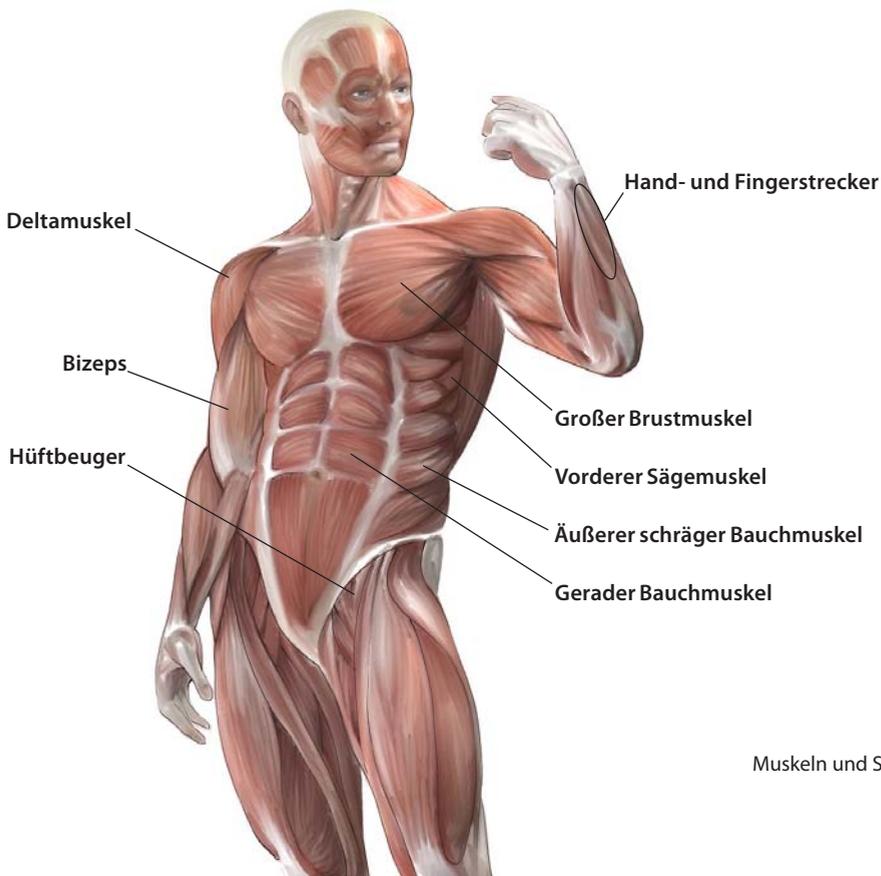
sehne und diese wiederum am daumenseitigen Unterarmknochen – der Ellenbogen winkelt sich an, der Arm wird gebeugt.

## Die drei Formen der Muskelarbeit

Jeder einzelne Skelettmuskel setzt sich wie ein Drahtseil aus tausenden feineren Fasern zusammen. Verkürzen sich diese Faserstränge, um einen Widerstand zu überwinden – etwa zum Hochstemmen einer Hantel –, arbeitet der Muskel konzentrisch (oder „positiv dynamisch“). Beim Senken der Hantel gibt der Muskel dem Widerstand kontrolliert nach und arbeitet exzentrisch („negativ dynamisch“). Eine gleichförmige Haltearbeit wie beim Armdrücken, bei der sich die Faserlänge nicht ändert, nennt man statisch.

Aktiv in die Länge spreizen können sich die Muskelbündel nicht. Für entgegengesetzte Bewegungen braucht man daher einen entsprechenden muskulären Gegenspieler, den sogenannten „Antagonisten“, der an der gegenüberliegenden Gelenkseite ansetzt: Für das Beugen der Arme ist der Bizeps verantwortlich, zum Strecken wird der Trizeps auf der Oberarm-Rückseite aktiv. Beziehen Sie den jeweiligen Gegenmuskel stets in Ihr Training ein, denn einseitige Belastungen und unbalancierte Muskelzuwächse können rasch Probleme machen.

## Die wichtigsten Muskelgruppen



# Kapitel 3

## Das Trainingsprogramm

<b>Ausdauertraining für Einsteiger</b> . . . . .	<b>84</b>
5 Tipps zur Lauftechnik . . . . .	84
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung . . . . .	85
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit . . . . .	86
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur . . . . .	92
<b>Krafttraining für Einsteiger</b> . . . . .	<b>93</b>
Die Do's und Dont's des Krafttrainings . . . . .	93
Das Equipment . . . . .	94
Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu . . . . .	98
Die optimale Kraft-Trainingseinheit . . . . .	100
Arme: die besten Übungen . . . . .	103
Schulter: die besten Übungen . . . . .	117
Brust: die besten Übungen . . . . .	129
Rücken: die besten Übungen . . . . .	147
Bauch: die besten Übungen . . . . .	165
Beine und Gesäß: die besten Übungen . . . . .	177
<b>Plyometrisches Training – das Power-Plus</b> . . . . .	<b>188</b>
Plyometrie kompakt . . . . .	188
Im Lauftraining: 5 Übungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	189
Im Krafttraining: 6 Übungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	192
<b>Zum Schluss: das Dehnprogramm</b> . . . . .	<b>197</b>
So stretchen Sie richtig . . . . .	197
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	198

# 3

Ein umfassendes Fitnessprogramm für den ganzen Körper sollte Ihren Organismus mit vielen unterschiedlichen Trainingsreizen konfrontieren, die alle Facetten Ihres Leistungsvermögens ansprechen. Variieren Sie daher die Trainingsgestaltung, kombinieren Sie verschiedene Bewegungs- und Aktivitätsmuster. In fast allen Sporttests ist Vielseitigkeit gefragt – da reicht es nicht, nur eine Disziplin gut zu beherrschen.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Trainingsformen schulen alle motorischen Fähigkeiten: Bringen Sie Ihre Ausdauer durch Lauftraining auf Vordermann, stimulieren Sie das Muskelwachstum durch Geräte- und Gewichtsübungen, absolvieren Sie plyometrische Übungen für Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination. Daneben finden Sie eine Auswahl an empfehlenswerten Dehnübungen, die den Körper geschmeidig halten.

Übrigens: Gemeinsam trainiert sich's leichter. Gut also, wenn Sie einen Gleichgesinnten fürs Mitmachen begeistern können. Vielleicht kennen Sie ja einen Mitbewerber, der sich auf dieselbe Prüfung vorbereiten will? Oder einen sportlich ambitionierten Freund? Der kann nicht nur auf die richtige Durchführung der Übungen achten, sondern auch einen Motivationsschub bei kleinen Durchhängern geben.

## Die optimale Kraft-Trainingseinheit

Gehen Sie nicht gleich in die Vollen! Ein nachhaltiges Krafttraining will methodisch aufgebaut sein. Die optimale Krafteinheit besteht nicht nur aus der Arbeit an Gewichten, sondern wird eingerahmt von Auf- und Abwärmphasen: Das *Warm-up* bereitet Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die kommende Belastung vor, das *Cool-down* leitet danach die verdiente Erholung ein. Vernachlässigen Sie dies weder im Training noch im Sporttest-„Ernstfall“. Ihr Körper dankt es Ihnen.



Laufband



Fahrradergometer

### Warm-up: der Auftakt

Das 5- bis 10-minütige Aufwärmprogramm vor den Muskelübungen fokussiert Geist und Körper, kurbelt den Kreislauf an und macht Sie beweglicher – dadurch steigt die Leistungsfähigkeit, während das Verletzungsrisiko sinkt. Punkt 1 auf Ihrem Trainingsplan bildet daher ein lockeres Einstimmen an Ausdauer-/Kardiogeräten wie Fahrradergometer, Laufband oder Crosstrainer.

Höchstleistungen sind dabei nicht gefragt; ein leichtes Joggen, Kurbeln oder Steppen bei geringfügig steigender Belastung genügt völlig. Und an heißen Sommertagen, an denen der Organismus schon vor dem Training ordentlich erhitzt ist, darf das Aufwärmen problemlos etwas sanfter ausfallen als an frostigen Winterabenden. Ein grober Richtwert für die Intensität: Die Puls-Höchstgrenze im *Warm-up* liegt bei 170 minus dem Lebensalter.

### Das Übungsprogramm

Welche Disziplinen Sie sinnvollerweise in Ihren Trainingsplan aufnehmen sollten, hängt von vielen Faktoren ab: individuelle Fähigkeiten, physische Voraussetzungen, Trainingsziele ... Auf den nächsten Seiten finden Sie einen umfangreichen Katalog an



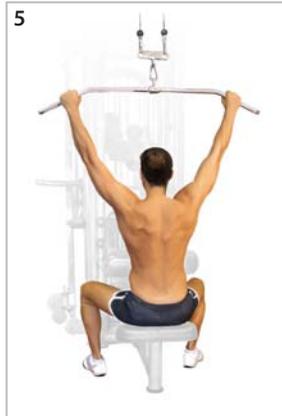
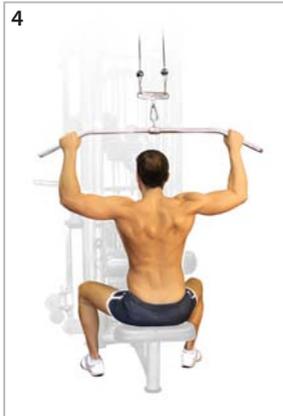
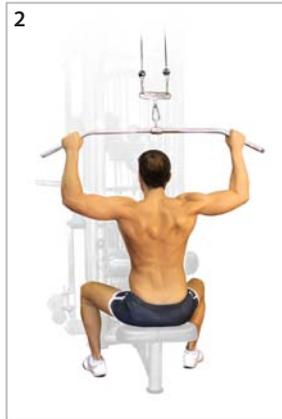
## Brust: die besten Übungen

Der prägnanteste Muskel des menschlichen Oberkörpers ist der große Brustmuskel (*Musculus pectoralis major*). Begrenzt durch Achselhöhlen, Schlüsselbeine und Bauch erstreckt er sich fächerförmig fast über den gesamten Brustkorb und verleiht ihm seine Kontur. Die drei Teilbündel des großen Brustmuskels kommen bei vielen Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegungen der Arme und Schultern zum Einsatz; das macht sie zu wichtigen Bausteinen in der Muskelkette des oberen Rumpfes.

Kräftigungsübungen für den großen Brustmuskel, die häufig gleichzeitig den Trizeps aufbauen, finden sich nicht grundlos auf fast allen Trainingsplänen im Fitness- und Kraftsportbereich. Über einen schwachen *pectoralis major* helfen auch die kräftigsten Oberarme nicht hinweg. Anfänger können im Brusttraining relativ schnell spürbare Erfolge erzielen, unter anderem bei der wohl unangefochtenen Nummer Eins aller Kraftübungen: dem Bankdrücken.

Schieflege gerät. Nach dem Nackenzug verringern Sie die Muskelspannung langsam und gleichmäßig; die Stange darf nicht ruckartig emporschnellen. In der oberen Endposition angekommen, behalten Sie etwas Spannung bei.

Das Latziehen zum Nacken trainiert neben dem breiten Rückenmuskel zugleich den Bizeps und die unteren Partien des Trapezmuskels. Daher eignet sich die Übung hervorragend zur Verbesserung des Klimmzug-Potenzials.



# Plyometrisches Training – das Power-Plus

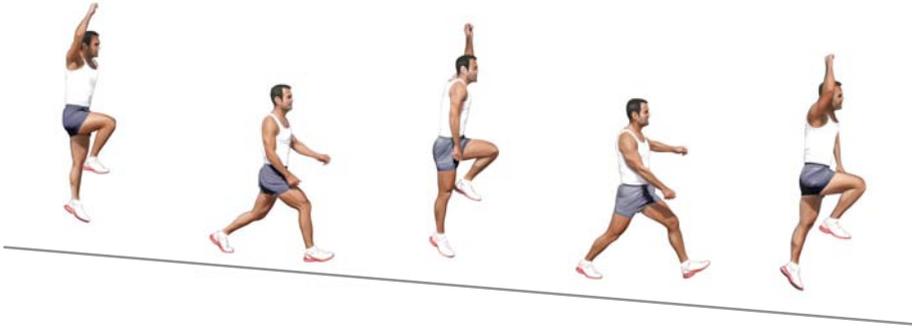
Das plyometrische Schnellkrafttraining macht sich ein einfaches biomechanisches Prinzip zunutze: Gedehte Muskeln speichern Energie wie ein Gummiband und können, unterstützt durch muskuläre Schutzreflexe, anschließend umso schneller kontrahieren. Nicht nur Basketballer wissen beispielsweise, dass ein kurzer Zwischenhüpfer einen besonders explosiven Absprung ermöglicht. Die Fähigkeit zur blitzartigen Kraftentfaltung lässt sich durch spezielle Übungen steigern.

Charakteristisch für plyometrische Trainingsformen sind die enorm schnellen Bewegungsabläufe und hohen Wiederholungsfrequenzen, wodurch sich stakkatohafte Folgen von Muskelaktion und -reaktion ergeben. Plyometrie-Training verbessert das Ansprechverhalten der Bänder und Gelenke und stärkt die schnell kontrahierenden Muskelfasern. Darüber hinaus fördert es Beweglichkeit und Koordination – das Ergebnis: dynamischere Antritte, raschere Richtungswechsel, kraftvollere Sprünge und langsamere Ermüdung.

## Plyometrie kompakt

- Aufgrund der hohen Muskelbelastung eignen sich plyometrische Übungen **nicht für Untrainierte!**
- Da plyometrisches Training die Muskeln enorm beansprucht, sollten diese grundsätzlich gut aufgewärmt sein – aber nicht bereits ermüdet.
- Gewöhnen Sie sich an die komplexen Bewegungsabläufe, bevor Sie die Geschwindigkeit und Frequenz erhöhen.
- Führen Sie jede Bewegung so schnell und präzise wie möglich aus, das ist wichtiger als eine hohe Wiederholungszahl.
- Planen Sie einbeinige Sprung- oder Laufübungen stets vor den beidbeinigen ein.
- Trainieren Sie höchstens drei plyometrische Übungen nacheinander, um eine Überlastung zu vermeiden.
- Legen Sie zwischen den einzelnen Sätzen 2-minütige Pausen ein (im Intervalltraining: längere REKOM-Phasen).
- Absolvieren Sie Ihr Plyometrie-Pensum 1–2-mal wöchentlich, setzen Sie es alle 4–6 Wochen für sieben Tage aus.

Sie das andere Knie anziehen. Achten Sie stets auf eine gute Körperspannung, halten Sie den Kopf aufrecht und den Rumpf stabil.



#### Trainingsrichtwert

- 3 Sätze, jeweils über 50 Meter in 20 Sekunden

## Kniehebelauf

Eine technisch relativ anspruchsvolle Übung: Im Vorwärtslaufen heben Sie die Oberschenkel wechselseitig rasch bis in die Waagerechte. Zur Landung strecken Sie das angezogene Bein nach unten, während Sie das Abdrückbein hochschwingen.

Wichtig: Setzen Sie beim Aufkommen immer mit dem vorderen Fußbereich auf und federn Sie leicht ins Sprunggelenk, ohne dass die Ferse den Boden berührt. Machen Sie kleine, gleichmäßige Schritte. Achten Sie auf eine gerade Hüfte und einen aufrechten Oberkörper; nur eine leichte Vorlage ist erlaubt. Die Arme geben entweder durch ein aktives Pendeln zusätzlichen Schwung oder verbessern – während der gesamten Bewegung nach oben gestreckt – die Körperspannung.

Zur Abwandlung lässt sich der Kniehebelauf mit dem Anfersen kombinieren: Auf jeweils eine Kniehebung mit dem linken und rechten Bein folgen dann zwei wechselseitige Fersenschwünge zum Gesäß. Wem der Kniehebelauf zu viel Anstrengung abverlangt, der kann die Übung auch etwas gemächlicher im Gehen absolvieren, wobei immer ein Fuß den Boden berührt.



## 10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan

### Fußbeuger (Wade)

Die Dehnung der Wadenmuskeln ist für einen runden Bewegungsablauf sehr wichtig: Verkürzen sich die Fasern, rollt der Fuß nicht richtig ab. Stellen Sie sich in ungefähr einer Armlänge Abstand frontal vor eine geeignete Stützfläche, etwa eine senkrechte Wand. Lehnen Sie beide Hände dagegen.

Setzen Sie nun Ihren rechten Fuß um eine Schrittlänge nach hinten, während Sie ins linke Knie gehen. Richten Sie dabei die Fußspitzen nach vorne und halten Sie das rechte Bein gestreckt. Wenn Sie nun das linke Knie noch etwas mehr beugen und den Oberkörper weiter in Richtung Wand neigen, macht sich in der Wade ein deutlicher Zug bemerkbar – vorausgesetzt, die rechte Ferse bleibt auf dem Boden. Anschließend ist die andere Wade an der Reihe.



### Kniestrecker und Hüftbeuger (vorderer Oberschenkel)

Diese Übung dehnt nicht nur die Kniestrecker am vorderen Oberschenkel, sie fordert auch Ihr Balancegefühl heraus. Zu Übungsbeginn sollten Sie daher ein stabiles Gleichgewicht gefunden haben. Strecken Sie bei Bedarf den freien Arm nach vorne oder stützen Sie sich mit der Hand an einer Wand, einem Pfeiler oder Ihrem Trainingspartner ab.

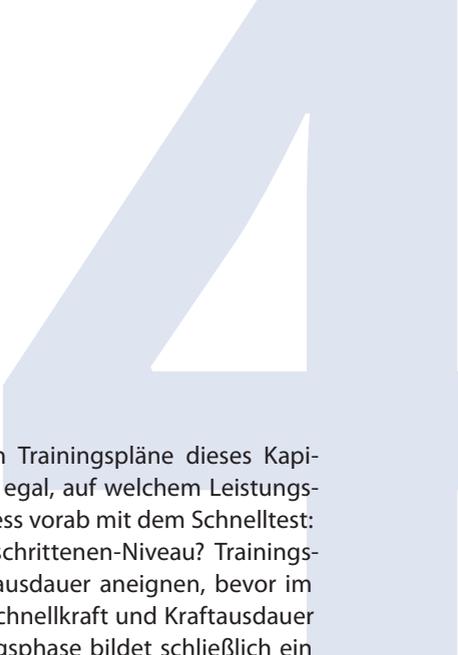
Zur Übungsdurchführung verlagern Sie zunächst im Stand Ihr Gewicht komplett auf das linke Bein. Heben Sie daraufhin den rechten Unterschenkel nach hinten und ziehen Sie die rechte Ferse mit der Hand ans Gesäß. Dehnen Sie wechselseitig; der Rücken bleibt gerade, und die Fußspitzen des jeweiligen Standbeins zeigen nach vorne.



# Kapitel 4

## Ihr persönlicher Trainingsplan

Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie? . . . . .	206
Die Auswertung . . . . .	207
Stufe 1: Grundlagenausdauer . . . . .	214
Stufe 2: Ganzkörpertraining . . . . .	220
Stufe 3: Spezifisches Training . . . . .	238
Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden . . . . .	248



Vom Einsteiger zum Mustersportler: Die mehrstufigen Trainingspläne dieses Kapitels bringen Sie Schritt für Schritt zur Sporttest-Reife – egal, auf welchem Leistungsstand Sie sich im Moment befinden. Prüfen Sie Ihre Fitness vorab mit dem Schnelltest: Starten Sie auf Anfänger-, Durchschnitts- oder Fortgeschrittenen-Niveau? Trainings-Neulinge sollten sich zunächst die nötige Grundlagenausdauer aneignen, bevor im Ganzkörpertraining der allgemeine Aufbau von Kraft, Schnellkraft und Kraftausdauer im Mittelpunkt steht. Den Höhepunkt der Vorbereitungsphase bildet schließlich ein Spezialtraining, das gezielt die physischen Fähigkeiten entwickelt, auf die es in Ihrem Sporttest ankommt.

# Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?

Ihr momentanes Leistungsvermögen können Sie mit geringem Aufwand durch einen kurzen, intensiven Schnelltest prüfen. Dafür brauchen Sie lediglich eine angemessene Trainingsumgebung, geeignete Kleidung und wenn möglich einen Helfer: Der kann die Ergebnisse notieren und die korrekte Übungsausführung wie bei der „echten“ Sportprüfung kontrollieren.

Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit für einen kompakten Minitest mit den Disziplinen:

- **100-Meter-Sprint.** Spurten Sie über die 100-Meter-Distanz, geben Sie Vollgas vom Start bis ins Ziel. Gemessen wird auf die Zehntelsekunde genau.
- **Klimmzüge.** Männer ziehen sich im Streckhang, Frauen im Liegehang so oft wie möglich nach oben.
- **Liegestütze.** Wie viele Wiederholungen schaffen Sie, ohne zwischendurch abzusetzen?
- **Sit-ups.** Es zählt die Anzahl der in 40 Sekunden korrekt ausgeführten Sit-ups.
- **1.000-Meter-Ausdauerlauf.** Bringen Sie den Kilometer so schnell Sie können hinter sich – aber Vorsicht: Teilen Sie Ihre Kräfte gut ein.

Zwischen den einzelnen Übungen dürfen Sie sich 4 bis 5 Minuten Pause gönnen.

Vor alledem steht selbstredend ein ausführliches *Warm-up*, starten Sie keinesfalls „kalt“. Die angegebene Übungsreihenfolge müssen Sie nicht unbedingt einhalten. Sinnvollerweise sollten Sie sich aber nicht gleich zu Beginn im Dauerlauf verausgaben. Denken Sie auch an das abschließende Stretching.

Die jeweils erreichte Wiederholungszahl bzw. die erzielte Laufzeit können Sie in die folgende Ergebnistabelle eintragen. Dabei ermöglichen Orientierungswerte für verschiedene Leistungsniveaus einen ersten, ungefähren Vergleich. Wie fit sind Sie?

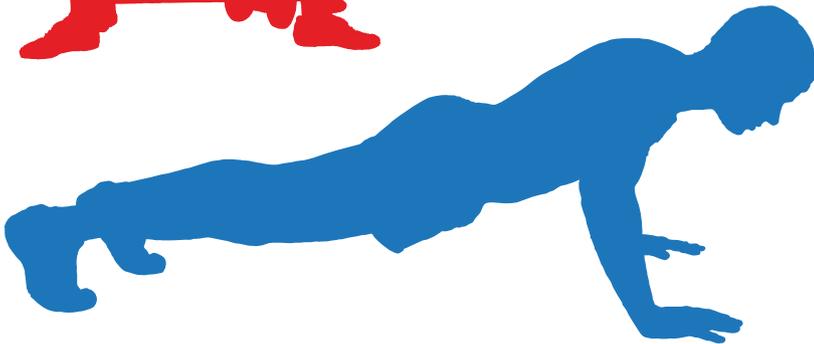


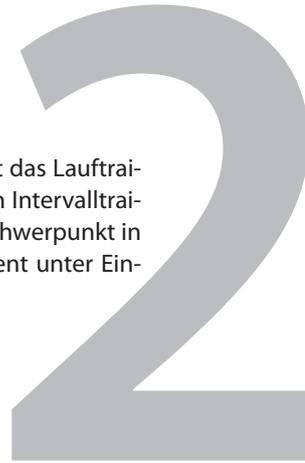
# Die Trainingspläne

für die Sportprüfung bei der Polizei



für Einsteiger  
und Fortgeschrittene





Damit die erworbene Grundlagenausdauer nicht verloren geht, bleibt das Lauftraining ein konstanter Bestandteil des Trainingsplans. Nun wird darin ein Intervalltraining integriert, das neue Akzente in puncto Schnelligkeit setzt. Der Schwerpunkt in Stufe 2 liegt jedoch darauf, ein breites und belastbares Kraftfundament unter Einbeziehung aller wesentlichen Muskelgruppen zu schaffen.

### **Das Ganzkörpertraining ...**

- baut Muskeln auf, entwickelt die Kraftausdauer
- gewöhnt den Körper an verschiedene Bewegungsmuster
- verbreitert das Übungsrepertoire
- erhält die Grundlagenausdauer und fördert die Schnelligkeit

Jede Einheit umfasst 1 bis 2 Grunddisziplinen für jede Muskelgruppe. Die Übungen werden zunächst mit geringem Krafteinsatz gelernt, bevor die Wiederholungszahl und das Gewicht allmählich steigen. Mit vielen Wiederholungen bei mittleren Lasten geht es dabei vor allem um die Förderung der Kraftausdauer. Jeder große Muskel ist mindestens zweimal wöchentlich an der Reihe, und die wichtigen Muskelketten werden stets vor den Einzelmuskeln trainiert. Legen Sie zwischen den Sätzen kurze Pausen von etwa ein bis zwei Minuten ein.

Durch 2–3 Krafteinheiten pro Woche, dazwischen 1–2 Pausentage – die mit Lauftraining gefüllt werden können – lassen sich schon bald spürbare Verbesserungen erzielen. Trainingsziel der Stufe 2 ist es, einen kleinen **Zwischentest** zu bestehen. Vergleichen Sie Ihr Abschneiden mit dem Selbsttest zu Trainingsbeginn und den Prüfungsanforderungen: In welchen Bereichen sind Sie auf einem guten Weg? Wo sollten Sie noch zulegen?

Wenn im Sporttest nur die Ausdauerleistung geprüft wird, können Sie das Krafttraining im Folgenden getrost auslassen, beziehungsweise – im Hinblick auf den Dienstsport während der Ausbildung – ein abgespecktes Programm absolvieren.

## Woche 13

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Lauftraining REKOM - GA1</b>	<b>Krafttraining Ganzkörper</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Lauftraining REKOM - GA1</b>	<b>Krafttraining Ganzkörper</b>	<b>Ruhetag</b>	<b>Lauftraining REKOM</b>
40 Min. 60-85% HFmax	5-10 Min. Aufwärmen Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband (REKOM) < 60% HFmax		40 Min. 60-85% HFmax	5-10 Min. Aufwärmen Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband (REKOM) < 60% HFmax		40 Min. < 60% HFmax
5 Min. Einlaufen (REKOM)			5 Min. Einlaufen (REKOM)			5 Min. Einlaufen (REKOM)
20 Min. Laufen (GA1)	<b>Brust: Brustpresse</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		20 Min. Laufen (GA1)	<b>Brust: Brustpresse</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		20 Min. Laufen (REKOM)
5 Min. Auslaufen (REKOM)			5 Min. Auslaufen (REKOM)			5 Min. Auslaufen (REKOM)
5 Min. Bauch	<b>Brust: Butterfly an Maschine</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		5 Min. Bauch	<b>Brust: Butterfly an Maschine</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		5 Min. Bauch
5 Min. Dehnübungen			5 Min. Dehnübungen			5 Min. Dehnübungen
	<b>Rücken: Latziehen am Seilzug zum Nacken</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		<b>Rücken: Latziehen am Seilzug zum Nacken</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			
	<b>Rücken: Latziehen am Seilzug zur Brust</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		<b>Rücken: Latziehen am Seilzug zur Brust</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			
	<b>Schulter: Schulterpresse</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		<b>Schulter: Schulterpresse</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			
	<b>Schulter: Seitheben Kurzhantel im Stand</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		<b>Schulter: Seitheben Kurzhantel im Stand</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			

**Arme: Trizepsdrücken beidarmig am Seilzug**

kg.: F = max. 5% Körpergewicht  
M = max. 10% Körpergewicht  
Wdh.: 12, Sätze: 2

**Arme: Armcurls beidarmig am Seilzug**

kg.: F = max. 5% Körpergewicht  
M = max. 10% Körpergewicht  
Wdh.: 12, Sätze: 2

**Beine: Beinpresse**

kg.: F = max. 20% Körpergewicht  
M = max. 30% Körpergewicht  
Wdh.: 15, Sätze: 2

**Beine: Beincurls**

kg.: F = max. 10% Körpergewicht  
M = max. 15% Körpergewicht  
Wdh.: 15, Sätze: 2

**Bauch: Crunches an der Maschine**

kg.: F = max. 5% Körpergewicht  
M = max. 10% Körpergewicht  
Wdh.: F = 10 / M = 15  
Sätze: 2

**Bauch: Crunches**

Wdh.: F = 10 / M = 15  
Sätze: 2

**5-10 Min. Dehnübungen**

**Bei allen Kraftübungen:**  
1. Satz = Aufwärmatz  
mit geringem Gewicht

**Arme: Trizepsdrücken beidarmig am Seilzug**

kg.: F = max. 5% Körpergewicht  
M = max. 10% Körpergewicht  
Wdh.: 12, Sätze: 2

**Arme: Armcurls beidarmig am Seilzug**

kg.: F = max. 5% Körpergewicht  
M = max. 10% Körpergewicht  
Wdh.: 12, Sätze: 2

**Beine: Beinpresse**

kg.: F = max. 20% Körpergewicht  
M = max. 30% Körpergewicht  
Wdh.: 12, Sätze: 2

**Beine: Beincurls**

kg.: F = max. 10% Körpergewicht  
M = max. 15% Körpergewicht  
Wdh.: 15, Sätze: 2

**Bauch: Crunches an der Maschine**

kg.: F = max. 5% Körpergewicht  
M = max. 10% Körpergewicht  
Wdh.: F = 10 / M = 15  
Sätze: 2

**Bauch: Crunches**

Wdh.: F = 10 / M = 15  
Sätze: 2

**5-10 Min. Dehnübungen**



## Fit für den Sporttest bei der Polizei?

### Was erwartet Sie im Sporttest? Wie bereiten Sie sich optimal darauf vor?

Dieses Buch enthält alles, was Sie für die Auswahlprüfung bei der Polizei wissen müssen.

- **Die Disziplinen und Anforderungen:** was die Landespolizeien und die Bundespolizei im Sporttest und in der ärztlichen Untersuchung verlangen
- **Kraft- und Ausdauertraining:** die besten Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene, mit ausführlichen Trainingstipps
- **Ihr persönlicher Trainingsplan:** maßgeschneiderte Trainingsprogramme im praktischen Kleinformat zum Herausnehmen
- **Test-Countdown:** worauf es in den letzten Tagen vor der Sportprüfung ankommt

Bestimmen Sie Ihren Fitnesstyp mit dem Schnelltest und steigen Sie direkt ins Training ein.

**Einmal bewerben, immer Beamter!**

# Einmal bewerben, immer Beamter!

## Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll

**Sicher durch den Einstellungstest bei Polizei und Zoll:** Die Neuauflage zu den aktuellen Auswahlverfahren aller 16 Landespolizeien, der Bundespolizei und des Zolls. Ein Muss für jeden Bewerber.

**Dieses Prüfungspaket ...**

- **ist geeignet für alle Laufbahnen:** insbesondere mittlerer und gehobener Dienst, Qualifikationsebene 2 und 3, Laufbahngruppe 1 und 2, Laufbahnabschnitt 1 und 2
- **ermöglicht die realistische Prüfungssimulation:** mit 5 Musterprüfungen, vielen Original-Testfragen, kommentierten Lösungen und ausführlichen Bearbeitungshinweisen
- **verräät aktuelle Prüfungsinhalte:** u. a. Allgemeinwissen, Sprachbeherrschung, Mathematik, Logik, Konzentration, visuelles Denkvermögen, Erinnerungsfähigkeit, Wiener Test, Persönlichkeitstest
- **erklärt Lösungsstrategien:** ausführliche Erläuterungen zu den Aufgabenstellungen und Lösungswegen

Bekämpfen Sie Prüfungsstress und Nervenflattern durch gezielte Vorbereitung – für einen Einstellungstest ohne böse Überraschungen!



### Der Einstellungstest / Eignungstest zur Ausbildung bei der Polizei

782 Seiten

ISBN 978-3-941356-25-2

39,90 €

## Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei und Zoll

**Erfolgreich zur Ausbildung bei Polizei, Bundespolizei und Zoll:** Dieses Handbuch begleitet Sie durch sämtliche Stationen des Berufseinstiegs – von der Stellensuche über schriftliche und mündliche Prüfungen bis zur ärztlichen Untersuchung. Geeignet für alle Laufbahnen!

- **Die Bewerbung:** Lebenslauf, Anschreiben, Zeugnisse – so überzeugen Sie per Post- und Online-Bewerbung
- **Der Einstellungstest:** Original-Testaufgaben mit kommentierten Lösungen, inklusive Persönlichkeitstest und Wiener Test
- **Der Sporttest:** Die Disziplinen, die Anforderungen, die optimale Vorbereitung
- **Das Vorstellungsgespräch:** Die häufigsten Fragen, die besten Antworten im Bewerbungsinterview
- **Das Assessment Center:** So meistern Sie Rollenspiele, Gruppendiskussionen, Postkorbübungen und Präsentationen



### Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei und Zoll

442 Seiten

ISBN 978-3-95624-022-5

29,90 €