

Kurt Guth
Marcus Mery

Der Einstellungstest / Eignungstest 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**



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

Vorwort: Einsatz zum Wohl der Bürger	9
Ein anspruchsvoller Job	9
Gut vorbereitet mit dieser Prüfungsmappe.....	9
E Einführung	11
Die Einstellungstests bei Polizei und Zoll	12
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
1 Prüfung · Teil 1	19
Sprachbeherrschung	20
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
2 Prüfung · Teil 2	123
Fachwissen.....	124
Landespolizei.....	124
Bundespolizei	129
Kriminalpolizei.....	135
Zoll	140
Allgemeinwissen.....	146
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
3 Prüfung · Teil 3	183
Mathematisches Verständnis	184
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
Konzentrationsvermögen.....	235
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

4 Prüfung · Teil 4	267
Logisches Denkvermögen	268
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
Orientierungsvermögen	322
Wegstrecke einprägen	322
Stadtplan einprägen	327
Stadtplan und Symbole einprägen	331
Laufpfade verfolgen	343
Labyrinth	347
5 Prüfung · Teil 5	357
Visuelles Denkvermögen	358
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
Erinnerungsvermögen	399
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

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

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. 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
Internet: www.ausbildungspark.com





Einführung

Die Einstellungstests bei Polizei und Zoll	12
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

Sprachbeherrschung	20
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.

Verbform	Infinitiv Präsens	Verbform	Infinitiv Präsens
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

Fachwissen	124
Landespolizei.....	124
Bundespolizei	129
Kriminalpolizei	135
Zoll.....	140
Allgemeinwissen.....	146
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

Mathematisches Verständnis	184
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
Konzentrationsvermögen	235
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.

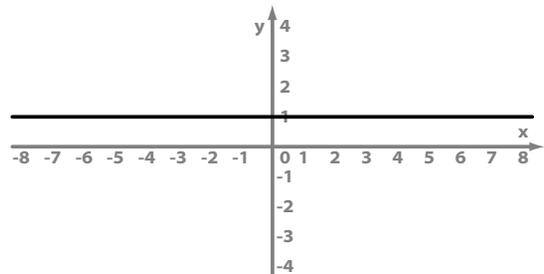
475. Eine natürliche Zahl ist nur dann durch 3 teilbar, ...

- 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

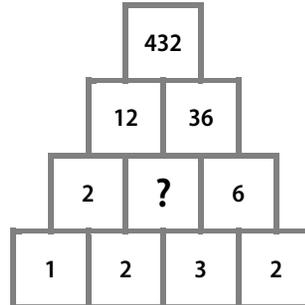
Die Zahlen in den folgenden Matrizen und Pyramiden sind nach festen Regeln zusammengestellt. Ihre Aufgabe besteht darin, eine Zahl zu finden, die im sinnvollen Verhältnis zu den übrigen Zahlen steht. Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

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?



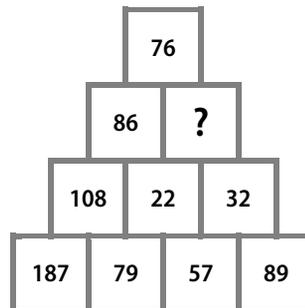
- A. 3
- B. 4
- C. 8
- D. 6
- E. Keine Antwort ist richtig.

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

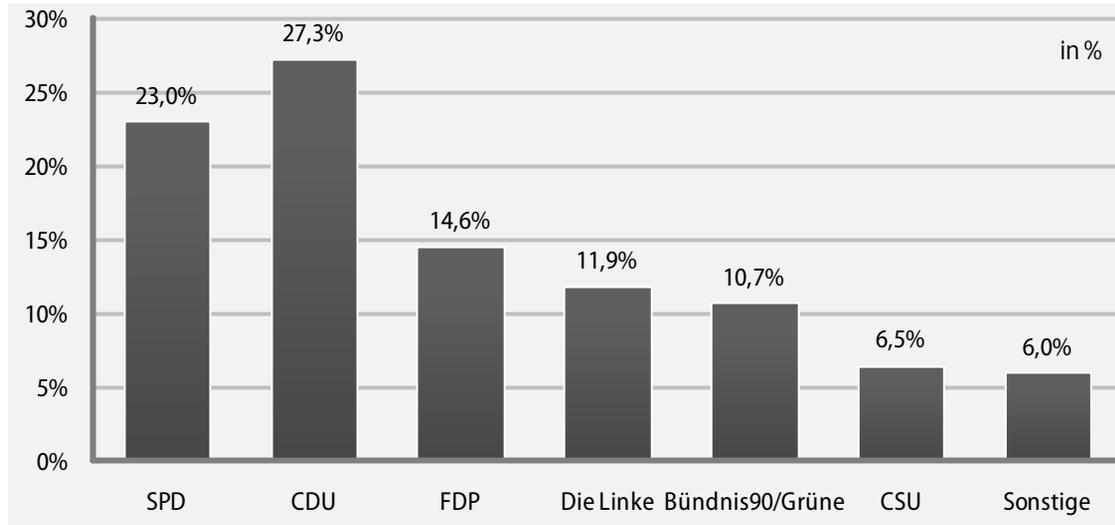
Bearbeitungszeit 10 Minuten

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.

- A. 44,01 Mio.
- B. 56,23 Mio.
- C. 38,45 Mio.
- D. 47,91 Mio.
- E. 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.

- A. 5,89 Mio.
- B. 2,64 Mio.
- C. 6,35 Mio.
- D. 3,48 Mio.
- E. 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.

- A. 14,64 %
- B. 28,52 %
- C. 25,44 %
- D. 19,32 %
- E. 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

Logisches Denkvermögen	268
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
Orientierungsvermögen	322
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.

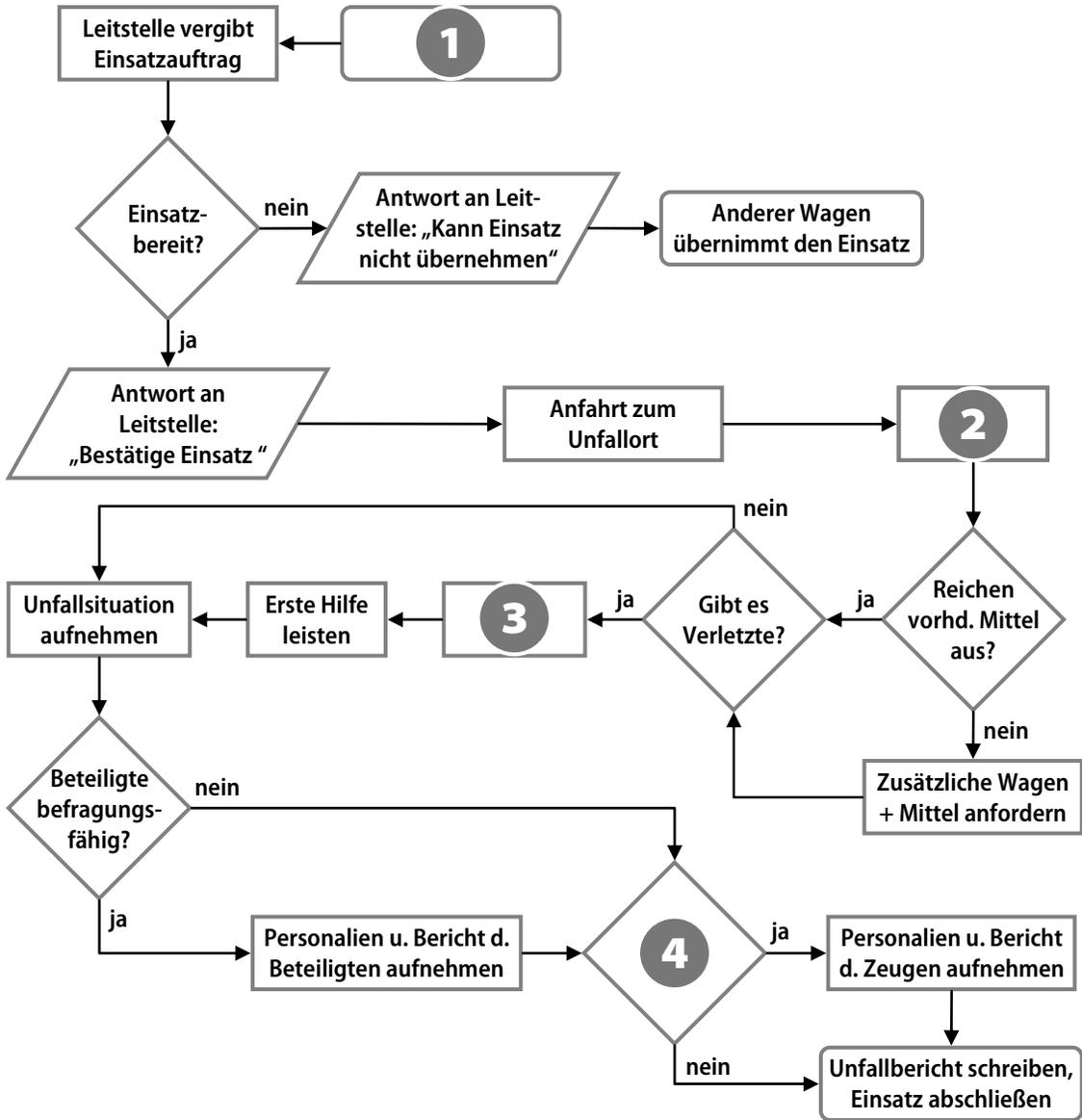
1045. Karpfen, Hering

- 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

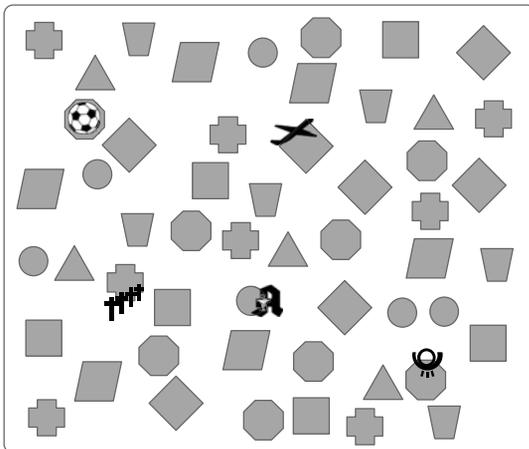
Dieser Aufgabenblock prüft Ihre Merkfähigkeit im visuellen Bereich.

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

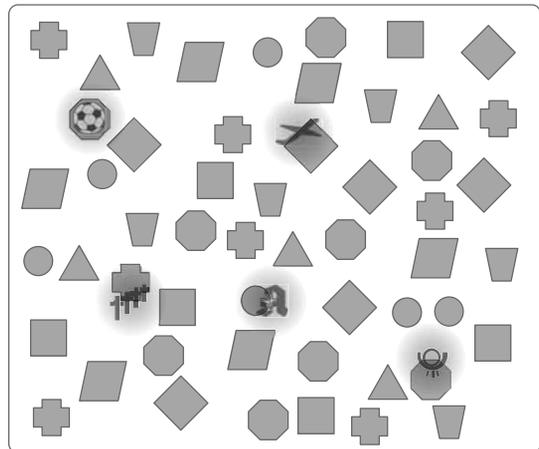
Bitte prägen Sie sich diesen Stadtplan innerhalb der nächsten **2 Minuten** ein.



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

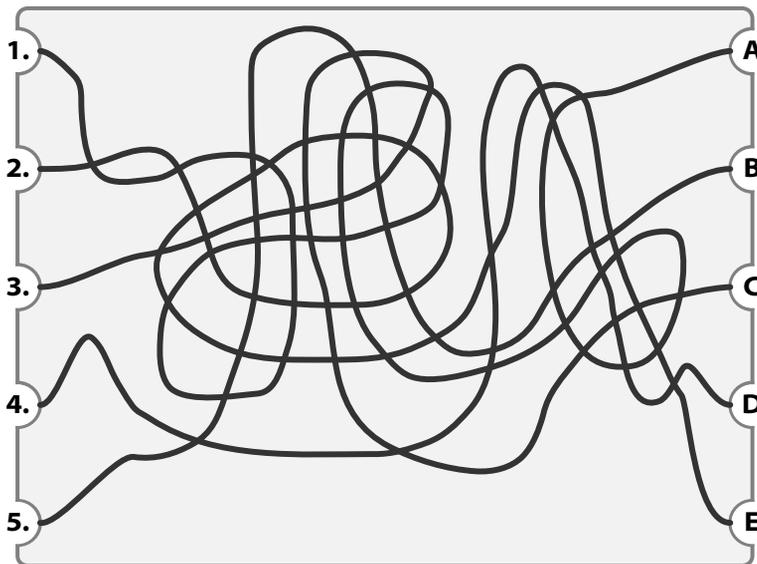
Laufpfade verfolgen

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

Visuelles Denkvermögen	358
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
Erinnerungsvermögen	399
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

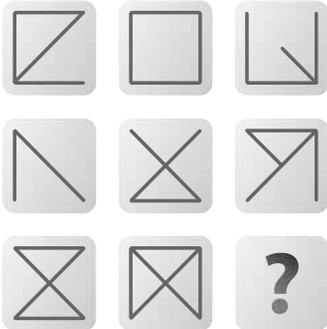


Figuren ergänzen

Bearbeitungszeit 10 Minuten

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

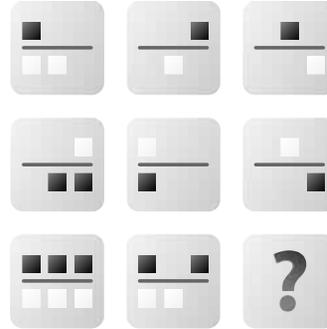
1161. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



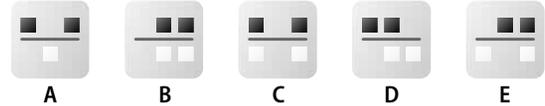
Durch welche der fünf Figuren wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



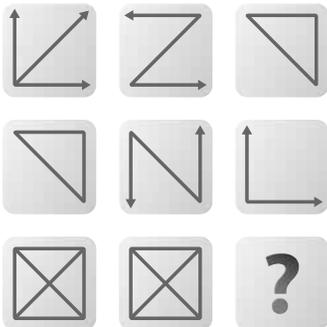
1163. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



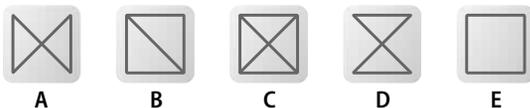
Durch welche der fünf Formationen wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



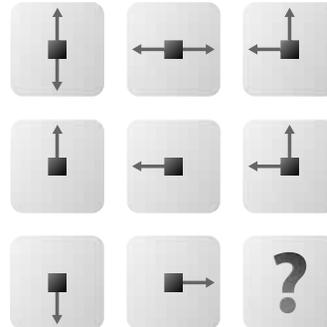
1162. Sie sehen ein Quadrat mit acht Figuren.



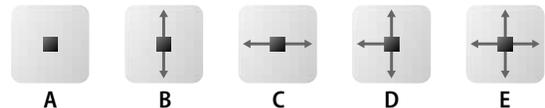
Durch welche der fünf Figuren wird das Fragezeichen logisch ersetzt?



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.

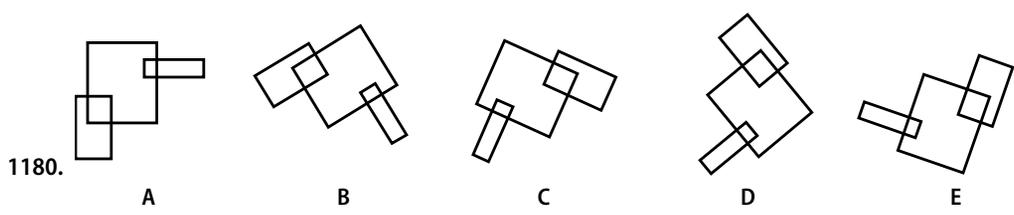
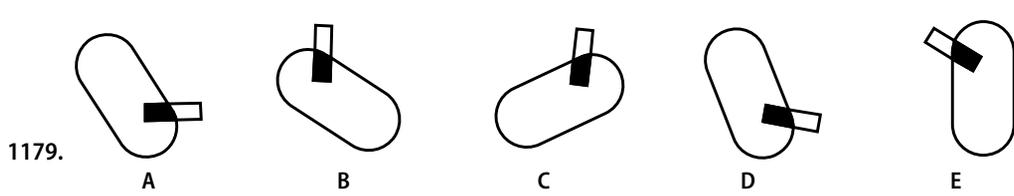
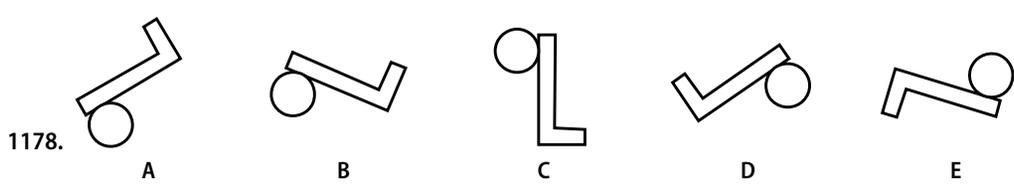
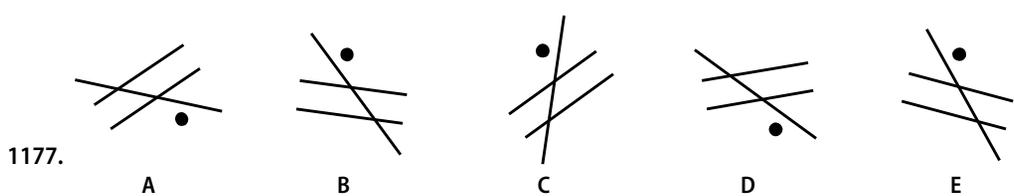
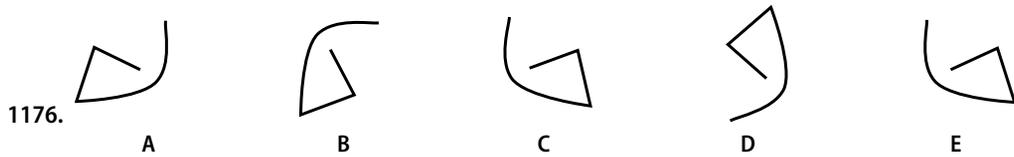
In jeder Reihe erhalten Sie eine Figur in fünf Variationen – viermal unterschiedlich weit gedreht, einmal jedoch gespiegelt.

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

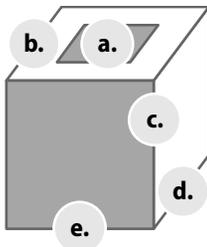
In diesem Abschnitt wird Ihr visuelles Denkvermögen getestet.

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:

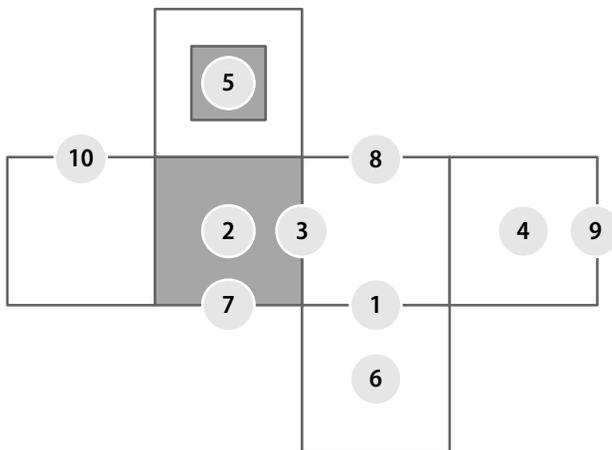
Aufgabe

1. 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

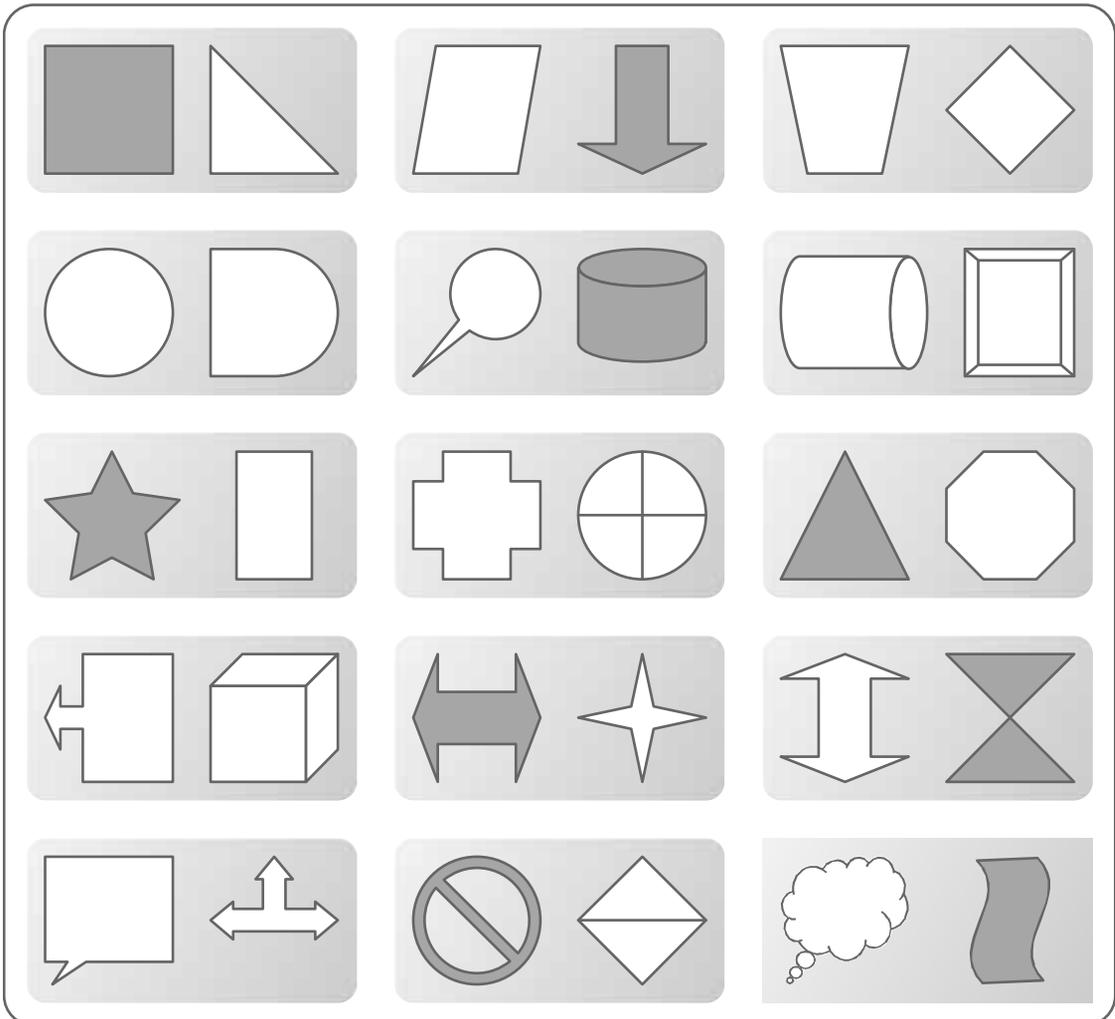
Einprägezeit 10 Minuten

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

Weitere Tests	458
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: 80%; 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
E-Post: 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
- **verrät 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

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

2



Bewerbungsunterlagen
Einstellungstest
Sporttest
Assessment Center
Gruppenarbeit
Präsentieren
Vorstellungsgespräch
Polizeiärztliche Untersuchung

Kurt Guth
Marcus Mery

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

**Alles über Bewerbungsunterlagen,
Einstellungstest, Sporttest, Assessment Center,
Gruppenarbeit, Präsentieren,
Vorstellungsgespräch und
polizeiärztliche Untersuchung**



Kurt Guth / Marcus Mery
Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei,
Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr
Alles über Bewerbungsunterlagen, Einstellungs-
test, Sporttest, Assessment Center, Gruppenarbeit,
Präsentieren, Vorstellungsgespräch und
polizeiärztliche Untersuchung

Ausgabe 2011

1. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2010.

Das Autorenteam dankt Andreas Mohr und
Felix Petersen für die Unterstützung.

Umschlaggestaltung: Sine Bergmann,
bitpublishing

Bildnachweis: Archiv des Verlages
Illustrationen: bitpublishing
Grafiken: bitpublishing
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

© 2010 Ausbildungspark Verlag
Lübecker Straße 4, 63073 Offenbach
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Sine Bergmann
Druck: Ausbildungspark Verlag, Offenbach

ISBN 978-3-941356-29-0

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urhe-
berrechtlich geschützt. Jede Verwertung außer-
halb der engen Grenzen des Urheberrechtsgeset-
zes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig
und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfäl-
tigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektroni-
schen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
1 Die Bewerbung	14
1.1 Warum prüft die Polizei Bewerbungsunterlagen ebenso sorgfältig wie jedes andere Unternehmen?	14
Allgemeines	14
Gründe für die sorgfältige Prüfung der Bewerbung.....	14
1.2 Die Zulassungsvoraussetzungen	14
Polizei: Die Zugangsvoraussetzungen für alle Laufbahnen.....	14
Bundespolizei: Die Zugangsvoraussetzungen für alle Laufbahnen.....	16
Zoll: Die Zugangsvoraussetzungen für alle Laufbahnen.....	17
Feuerwehr: Die Zugangsvoraussetzungen für alle Laufbahnen.....	18
Bundeswehr: Die Zugangsvoraussetzungen für alle Laufbahnen.....	19
1.3 Die wirkungsvolle Gestaltung der Bewerbung	21
Allgemeines	21
Die Anzeigenanalyse.....	21
Die Auswertung einer Stellenanzeige.....	22
Das Bewerbungsanschreiben	23
1.4 Der Lebenslauf.....	26
Allgemeines	26
Der Inhalt des Lebenslaufs	27
Das Bewerbungsfoto	29
Anschauungsbeispiel Lebenslauf	30
1.5 Die Zeugnisse	35
Allgemeines	35
Praktikums- oder Arbeitszeugnisse	35
Berufsqualifikationszeugnisse	35
Leistungsnachweise.....	36
1.6 Die Bewerbungsmappe.....	36
2 Grundsätzliches über Polizei, Bundespolizei, Zoll, Feuerwehr und Bundeswehr	38
2.1 Berufsbild Polizist – Einsatz zum Wohl der Bürger	38
Funktion und Aufgaben der Polizei.....	38
Chancen und Anforderungen	38
Der moderne Polizist.....	39
2.2 Die Bundespolizei – ein Grenzschutz ohne Grenzen?	39
Vom Grenzschutz zur Polizei.....	40
Die Organisation der Bundespolizei.....	40
Auswahl und Einstellung	40

2.3	Der Zoll – „Goldesel“ des Staates	41
	Die „Wirtschafts- und Einnahmeverwaltung“ des Bundes	41
	Im Einsatz gegen Zoll- und Steuerkriminalität	42
	Die Personalauswahl	42
2.4	Die Feuerwehr – retten, löschen, bergen, schützen.....	42
	Die Organisation.....	43
	Aufgaben und Personalauswahl.....	43
	Der Feuerwehralltag.....	44
2.5	Die Bundeswehr – Armee im Wandel.....	44
	Das „zivilisierte“ Militär	44
	Neue Aufgaben, neue Strukturen.....	45
	Viele Möglichkeiten für Bewerber	45
3	Die Polizei und der Staat	48
3.1	Die Geschichte der Polizei – von der Antike ins 21. Jahrhundert	48
	Herkunft des Begriffs Polizei	48
	Die Polizei vom Mittelalter bis zur Moderne	48
	Die Polizei zu Beginn der Moderne	48
	Die Polizei in der Weimarer Republik	49
	Das Dritte Reich – Gleichschaltung der Polizei.....	49
	Die Polizei nach 1945 und heute	49
3.2	Staat und Polizei – wozu?	50
	Was bringt Ihnen dieses Kapitel?.....	51
3.3	Das Grundgesetz: Grundlage der deutschen Demokratie.....	51
	Die Geschichte des Grundgesetzes	51
	Struktur und Aufbau des Dokuments.....	51
3.4	Die Grundrechte	52
	Auslaufmodell Grundgesetz?	64
3.5	Die Polizei im Wandel – Anforderungen an die Polizei und notwendige Fähigkeiten....	64
	Allgemein.....	64
	Die Polizeibeamten von heute	65
	Auf dem Weg zu einer polizeilichen Ethik.....	67
4	Der Eignungstest	70
4.1	Gründe für den Einsatz von Eignungstests und deren Aussagekraft.....	70
4.2	Aufbau und Form des Eignungstests	70
4.3	Durch gezieltes Training mit diesem Buch die Prüfungssituation bestehen.....	71
	Fachwissen	72
	Bundespolizei.....	72
	Feuerwehr.....	76
	Zoll.....	82
	Bundeswehr.....	87

Allgemeinwissen	93
Politik und Gesellschaft.....	93
Wirtschaft und Finanzen.....	96
Recht und Grundgesetz.....	98
Staatsbürgerliche Kunde.....	101
Interkulturelles Wissen.....	105
Physik, Chemie und Biologie.....	108
Kunst, Musik und Literatur.....	112
Technisches Verständnis.....	114
Sprachverständnis	119
Aufsatz.....	119
Diktat.....	121
Zeugenaussage.....	122
Textverständnis prüfen.....	124
Gesetzestext anwenden.....	128
Zeitungsbericht wiedergeben.....	131
Bericht zum Thema schreiben.....	133
Schriftliche Erörterung (Pro und Contra).....	135
Lückentext Konjunktion.....	137
Lückentext Präposition.....	140
Infinitiv bilden.....	142
Satzgrammatik.....	144
Grundkenntnisse der deutschen Grammatik.....	146
Rechtschreibung.....	148
Rechtschreibung Lückentext.....	150
Groß- und Kleinschreibung.....	152
Kommasetzung.....	154
Sätze puzzeln.....	156
Richtige Reihenfolge.....	158
Lückentext Sprichwörter.....	160
Bedeutung von Sprichwörtern.....	162
Englisch: Zeitformen.....	164
Gegenteilige Begriffe.....	166
Gleiche Wortbedeutung.....	168
Fremdwörter.....	170
Eins von fünf Wörtern passt nicht.....	172
Mathematik	174
Prozentrechnung.....	174
Zinsrechnung.....	176
Bruchrechnung.....	178
Gemischte Aufgaben.....	180
Grundrechenarten.....	182
Zahlenmatrizen.....	184
Symbolrechnen.....	187
Datenanalyse.....	189
Logisches Denken	193
Zahlenreihe.....	193
Buchstabenreihe.....	196
Wörter erkennen.....	199

Sprachanalogien.....	201
Meinung oder Tatsache	203
Logische Schlussfolgerung	205
Flussdiagramm / Ablaufplan	207
Plausible Erklärung wählen.....	211
Visuelles Denken	215
Figurenreihen fortführen.....	215
Figuren entfernen	218
Figuren ergänzen	220
Visuelle Analogien	223
Labyrinth	226
Räumliches Grundverständnis	228
Laufpfad verfolgen.....	230
Erinnerungs- und Orientierungsvermögen	233
Stadtplan einprägen.....	233
Steckbrief einprägen	237
Straßenfoto einprägen.....	240
Personen einprägen	243
Wortgruppen einprägen.....	246
Lebensläufe einprägen	249
Wörter einprägen und erkennen.....	253
Figurenpaare einprägen	256
Strecken im Labyrinth einprägen	260
Konzentrationsvermögen	265
Rechenaufgaben mit Hindernissen.....	265
„p“- und „q“-Test	268
Original und Abschrift	270
Wortfindung „Wortverschachtelung Anfang und Ende“	272
Persönlichkeitstest.....	275
Gesucht: Bewerber mit Profil.....	275
Kontaktfähigkeit.....	277
Teamfähigkeit	278
Konfliktfähigkeit	279
Durchsetzungsfähigkeit.....	280
Gewissenhaftigkeit	281
Belastbarkeit.....	282
Flexibilität	283
Motivation.....	284
Einfühlungsvermögen.....	285
Im Fall der Fälle	288
Der Wiener Test	291
Ablauf.....	291
Vorbereitung	292
5 Das Vorstellungsgespräch	296
5.1 Die Einladung zum Vorstellungsgespräch	296
Allgemeines.....	296

	Die Absage oder Terminverlegung.....	296
	Informieren Sie sich über die Polizeiarbeit	296
	Die Unterlagen	297
	Pünktlichkeit.....	297
5.2	Das Vorstellungsgespräch – Aus Sicht der Polizei	297
	Allgemeines	297
	Was interessiert die Polizei?	298
	Think positive – Die richtige Gesprächseinstellung.....	298
	Wer sind mögliche Gesprächspartner?	298
5.3	Das Bewerbungs- oder Vorstellungsgespräch	298
	Allgemeines	298
	Die Begrüßung und der Einstieg ins Gespräch	299
	Die Bewerber stellen sich vor.....	300
	Informationen zur Polizei und der Ausbildung.....	301
	Verabschiedung und Ende des Gesprächs.....	301
5.4	Erfolgreich im Bewerbungsgespräch – Was es zu beachten gilt.....	301
	Allgemeines	301
	Das äußere Erscheinungsbild.....	302
	Gesprächsverhalten, Auftreten und Körpersprache	302
	Zu viel Information?	303
5.5	Diverse Interviewtypen	303
	Allgemeines	303
	Offene Interviews	303
	Standardisierte Interviews.....	304
	Halb-standardisierte Interviews	304
5.6	Mögliche Fragetypen im Vorstellungsgespräch	304
	Allgemeines	304
	Fragen, die der Information dienen (Informationsfragen).....	304
	Fragen, die verunsichern sollen (Verunsicherungsfragen)	305
	Fragen, die auf eine bestimmte Antwort abzielen (Suggestivfragen)	305
	Fragen, die indirekt auf etwas Bezug nehmen (Fangfragen)	305
	Fragen, die das Ausweichen des Prüfers ermöglichen (Gegenfragen)	305
	Motivierende Fragen	306
	Schock- oder Angriffsfragen	306
	Mehrfachfragen	306
	Projektive Fragen.....	307
5.7	Im Einstellungsgespräch häufig auftretende Fragen	307
	Allgemeines	307
	Warming-up / Eröffnungsfragen.....	307
	Fragen zum Werdegang	308
	Fragen zu Schulverlauf und Zeugnissen	316
	Fragen zur Berufswahl.....	321
	Fragen zum Einsatz als Polizist – Spezifika des Polizeiberufs.....	324
	Fragen zu Tätigkeiten und Berufsfeld.....	327
	Spezielle Fragen bei der Bundespolizei.....	331
	Spezielle Fragen beim Zoll	334
	Spezielle Fragen bei der Feuerwehr	336

Spezielle Fragen bei der Bundeswehr	339
Fragen zu Persönlichkeit, Verhalten und sozialer Kompetenz	343
Sonstige und fachliche Qualifikationen	352
Fragen zur Zukunftsplanung und zur Selbsteinschätzung	354
Abschließende Fragen	356
Fragen, die Sie selbst stellen könnten	359
Schlussfolgerung.....	360
5.8 Wie geht man mit heiklen Fragen um und auf welche Fragen muss man nicht antworten?	361
Allgemeines.....	361
Heikle Fragen, auf die Sie antworten sollten	362
Heikle Fragen, auf die Sie nicht antworten müssen.....	363
5.9 Beurteilungsprobleme und Beurteilungsfehler in Bewerbungsverfahren	364
Allgemeines.....	364
Was die Beurteilung der Prüfer beeinflussen kann	364
6 Das Assessment Center	368
6.1 Das Assessment Center (AC).....	368
Was ist das Assessment Center?	368
Der exemplarische Verlauf eines Mini-AC.....	368
Die Methoden im Mini-AC.....	370
Methoden auf der Interaktions- und Gruppenebene	370
Methoden auf der Selbstdarstellungsebene.....	371
6.2 Die Präsentation	372
Allgemeines.....	372
Die Rede	372
Das Auftreten	373
6.3 Der Kurzvortrag	375
Allgemeines.....	375
Tipps für den Kurzvortrag.....	375
6.4 Verschiedene Formen der Gruppenarbeit.....	376
Allgemeines.....	376
Die Gruppenvorstellungsrunde	377
Die Gruppendiskussion.....	377
Gruppenarbeit mit anschließender Diskussion und Präsentation.....	377
Gruppenarbeit.....	378
Weitere Übungsaufgabe Gruppenarbeit	383
Wie kann die Aufgabe in der Gruppe gelöst werden?	385
Tipps zur Gruppenarbeit.....	385
Musterbeispiel für ein Rollenspiel	386
6.5 Musterbeispiel für die Einzelübung mit anschließender Diskussion und Präsentation	389
6.6 Das Abschlussgespräch.....	390
Allgemeines.....	390
Welche Fragen und Themen spielen eine Rolle?	391
Wie soll man im Abschlussgespräch Fragen beantworten?.....	391

6.7	Welche Qualifikationen interessieren Prüfer in einem Assessment Center (AC)?	391
	Allgemeines	391
	Interesse am Ausbildungsplatz und an der Polizei	392
	Engagement, Eigeninitiative und Zielorientierung	392
	Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit.....	392
	Kontaktfähigkeit, Kooperationsvermögen und Konfliktfähigkeit	393
6.8	Die Postkorbübung	393
	Allgemein	393
	Eine mögliche Nachtschicht.....	394
	Die Aufgabe für die Bewerber	394
	Ein möglicher Lösungsweg	394
	Wie die richtigen Prioritäten setzen?	395
	Wer erledigt was?	396
	Alles verstanden, alles bedacht?	397
6.9	Erfahrungsbericht über das Eignungsauswahlverfahren (EAV) bei der Polizei Hessen	397
	Allgemeines	397
	Computergestütztes psychologisches Testverfahren	398
	Sporttest	399
	Gruppenaufgabe.....	399
	Einzelgespräch	400
	Polizeiärztliche Untersuchung.....	401
6.10	Gute Tage, schlechte Tage	401
6.11	Der richtige Umgang mit einer Absage	402
	Allgemeines	402
	Wie gehe ich mit einer Absage um?.....	402
	Wie sage ich einem Unternehmen ab?	402
7	Sporttest bei der Polizei	406
7.1	Die Disziplinen beim Polizei-Sporttest	407
	500 m Wendelauf	407
	Pendellauf	408
	Achterlauf.....	408
	Hindernis-Parcours oder „Kasten-Bumerang-Test“	409
	Standweitsprung	410
	Fünfer Sprunglauf.....	411
	Springen über Kleinbank	411
	Bankdrücken.....	411
	Klimmzüge	414
	Sit-ups oder auch abdominal crunch	416
	Cooper-Test.....	417
	100 Meter schwimmen.....	422
7.2	Grundlagen der Sporternährung	422
	Flüssigkeitszufuhr.....	424
	Fitnessorientierte Ernährung	425
7.3	Die polizeiärztliche Untersuchung	425

Vorwort

Sicherheit und Ordnung – so lautet die oberste Maxime der Behörden, die sich Ihnen auf den folgenden Seiten präsentieren. Der Dienst zum Schutz des Staates und seiner Bürger ist enorm beliebt: Länderpolizeien, Bundespolizei, Feuerwehr, Bundeswehr und Zoll beschäftigen zusammen mehr als eine halbe Million Mitarbeiter, sie ziehen Jahr für Jahr zehntausende Bewerber an. Doch nur wenige gelangen schließlich an ihren heiß begehrten Ausbildungsplatz. Bei manchen Berufsfeuerwehren sind es sogar nur die besten 3-5 Prozent.

Bewerben heißt, für sich zu werben. Wer die eigenen Stärken überzeugend darstellen und seine berufliche Motivation gut begründen kann, hat schon einen wichtigen Vorteil gegenüber seinen Mitbewerbern. Auswahlverfahren sind kein Glücksspiel: Das genaue Wissen über die verschiedenen Abläufe und Inhalte ermöglicht eine zielgerichtete Vorbereitung und ein sicheres Auftreten.

Erfolg oder Misserfolg Ihrer Bewerbung hängt davon ab,

- ob Sie Ihre Fähigkeiten und Neigungen realistisch einschätzen.
- ob die ausgeschriebene Stelle zu Ihnen passt.
- welchen Eindruck Ihre Bewerbungsunterlagen machen.
- wie gut Sie auf den Einstellungstest vorbereitet sind.
- wie Sie sich im Vorstellungsgespräch, in der Gruppenarbeit und im Rollenspiel präsentieren.
- wie Sie im Sporttest abschneiden.

Dieses Buch unterstützt Sie mit Tipps zum Bewerbungsschreiben und zum Lebenslauf. Es enthält zahlreiche originale Testfragen aus den verschiedenen Eignungstests, erklärt die Aufgabentypen und kommentiert die Lösungswege ausführlich. Sie erfahren, wie Sie im Vorstellungsgespräch sowie in den einzelnen Stationen des Assessment Centers überzeugend auftreten und was im sagenumwobenen Sporttest auf Sie wartet. Darüber hinaus finden Sie Details zu den Einstellungsvoraussetzungen und zur amtsärztlichen Untersuchung. Überlassen Sie Ihre berufliche Zukunft nicht dem Zufall.

Eine gute Vorbereitung basiert nicht zuletzt auch auf dem Willen, das Berufsziel zu erreichen. Investieren Sie daher Zeit und Mühe in Ihre Bewerbung, hohes Engagement fällt auf und zahlt sich aus. Und lassen Sie sich von einer eventuellen Absage nicht entmutigen! Für keinen Ausbildungsbetrieb – weder im öffentlichen Dienst noch in der freien Wirtschaft – ist es leicht, die endgültige Entscheidung zwischen den Kandidaten zu treffen. Analysieren Sie Ihr Vorgehen und passen Sie es gegebenenfalls an. Damit steigern Sie Ihre Chancen bei einem zweiten Versuch.

Für Ihre Bewerbung wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Ihr Ausbildungspark-Team

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
Internet: www.ausbildungspark.com

1

Die Bewerbung

1.1	Warum prüft die Polizei Bewerbungsunterlagen ebenso sorgfältig wie jedes andere Unternehmen?	14
1.2	Die Zulassungsvoraussetzungen	14
1.3	Die wirkungsvolle Gestaltung der Bewerbung.....	21
1.4	Der Lebenslauf	26
1.5	Die Zeugnisse	35
1.6	Die Bewerbungsmappe.....	36

2

Grundsätzliches über ...

Polizei, Bundespolizei, Zoll, Feuerwehr und Bundeswehr

- 2.1 Berufsbild Polizist – Einsatz zum Wohl
der Bürger 38
- 2.2 Die Bundespolizei – ein Grenzschutz
ohne Grenzen? 39
- 2.3 Der Zoll – „Goldesel“ des Staates 41
- 2.4 Die Feuerwehr – retten, löschen,
bergen, schützen..... 42
- 2.5 Die Bundeswehr – Armee im Wandel 44

2 Grundsätzliches über Polizei, Bundespolizei, Zoll, Feuerwehr und Bundeswehr

2.1 Berufsbild Polizist – Einsatz zum Wohl der Bürger

Ein gestohlenes Fahrrad, eine entlaufene Katze, ein Verkehrsunfall, eine Kneipenschlägerei und eine Großdemonstration. Völlig verschiedene paar Schuhe? Einerseits ja. Aber andererseits haben all diese Ereignisse etwas Wesentliches gemeinsam: sie fallen in den Zuständigkeitsbereich der Polizei. Mit über 260.000 beschäftigten Beamten ist die Polizei einer der größten Arbeitgeber Deutschlands – genauer gesagt: alle Länderpolizeien zusammen. Denn „die“ Polizei ist in Deutschland Aufgabe der einzelnen Bundesländer, die jeweils eigenständige Polizeibehörden (mit unterschiedlichen Einstellungs- und Beförderungsverfahren) unterhalten und das Polizeirecht spezifisch ausgestalten. Aber welche Funktion hat die Polizei denn nun genau, und was macht überhaupt ein Polizist? Mit den eben geschilderten Szenarien im Hinterkopf hat man schnell das typische Bild vom „Freund und Helfer“ vor Augen. Doch was verbirgt sich dahinter?

Funktion und Aufgaben der Polizei

Ganz allgemein gesagt, ist die Polizei ein wesentlicher Teil der Staatsgewalt und mit besonders weitreichenden Befugnissen ausgestattet: Polizisten dürfen – wenn nötig – körperliche und Waffengewalt einsetzen, die Freiheit der Bürger einschränken und sie notfalls in Gewahrsam nehmen. Klar, dass diese Machtfülle in einem demokratischen Rechtsstaat sehr genau geregelt werden muss. Die Polizisten stehen nämlich weder über dem Gesetz, noch sind sie selbst das Gesetz; wie das Grundgesetz in Artikel 20, Absatz 3 bestimmt, sind sie als Teil der „vollziehenden Gewalt ... an Recht und Gesetz gebunden“. Polizisten sind beauftragt, das geltende Recht zu wahren, die innere Sicherheit zu schützen und die demokratische Gesellschaftsordnung des Landes zu sichern.

Welche Aufgaben die Polizei genau übernimmt, legt jedes Bundesland in einem speziellen Polizeiaufgabengesetz (oder ähnlich lautendem Gesetz) fest. Zentraler Auftrag jeder Polizei ist die Abwehr von Gefahren für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Dazu kommen Aufgaben in der Regelung und Sicherung des Straßenverkehrs, bei der Verfolgung von Ordnungswidrigkeiten, bei der Amts- und Vollzugshilfe (Zusammenarbeit mit anderen Behörden wie Zoll, Katastrophenschutz,...), bei der Strafverfolgung (unter Aufsicht der Staatsanwaltschaft) und eventuell zum Schutz privater Rechte, wenn dieser nicht anders gewährleistet werden kann. Dabei hat sich das Polizeirecht während der letzten Jahrzehnte schleichend gewandelt: Stand früher die Gefahrenabwehr eindeutig im Vordergrund, ist mittlerweile die Prävention, also die Verhütung von Straftaten und möglichen Gefährdungen, immer wichtiger geworden. Infolgedessen sind auch die polizeilichen Befugnisse gestiegen.

Vieldiskutiert waren in den letzten Jahren vor allem die unter dem Schlagwort „Kampf gegen den internationalen Terrorismus“ laut gewordenen Begehrlichkeiten, verstärkt Daten sammeln, speichern und auswerten zu dürfen: beispielsweise zur Rasterfahndung, durch die Vorratsdatenspeicherung oder den Aufbau einer Antiterrordatei. Dem positiven Image der deutschen Polizei hat das allerdings nicht geschadet. Der „Freund und Helfer“ scheint so präsent wie eh und je: Bei einer Studie des Polizeipräsidiums Bonn hob die Bevölkerung vor allem die Bürgerfreundlichkeit, die Vertrauenswürdigkeit und das gepflegte Erscheinungsbild der Polizeibeamten hervor. Und wie eine jüngst erschienene Umfrage des Marktforschungsunternehmens „trendence“ unter Schülern ergab, liegt die Polizei nach wie vor weit vorne in der Liste der beliebtesten Arbeitgeber.

Chancen und Anforderungen

Die besondere Attraktivität des Polizeiberufs ist nicht schwer zu erklären, schließlich winkt nach einem überstandenen Einstellungsverfahren ein lebenslang sicherer Job mit Beamtenstatus, guter Bezahlung und ver-

Drehleitern der Löschfahrzeuge – bewegen zu können. Die grundsätzliche gesundheitliche Eignung für den Feuerwehrberuf überprüft die Feuerwehrärztliche Untersuchung.

Der Feuerwehralltag

Auf das bestandene Einstellungsverfahren folgt der Vorbereitungsdienst – das heißt die Ausbildung – mit theoretischen und praktischen Inhalten. Schließlich steht die Laufbahnprüfung an, die zur Einstellung ins Beamtenverhältnis (auf Probe) befähigt. Wirklich ausgelernt hat man bei der Feuerwehr aber auch nach seiner Verbeamtung nie. Feuerwehrleute bilden sich ständig weiter, um immer auf dem neuesten Stand der Brandbekämpfungstaktik und Feuerwehrentechnik zu sein. In den ruhigeren Stunden des Feuerwehralltags wird Materialpflege in den verschiedenen Werkstätten (z.B. Funk- und Atemschutzwerkstatt, Fahrzeughallen, Schlosserei) betrieben, so dass auch hier keine Langeweile entsteht. Und wird der Einsatzalarm ausgelöst, geht es nicht selten um Leben oder Tod. Dann kommt es in brenzligen Situationen darauf an, dass all die Generalisten und Spezialisten im angerückten Feuerwehrverband ihre Aufgaben genau kennen. In einem perfekt eingespielten Team muss sich jeder blind auf den anderen verlassen können.

Extrovertierte Einzelgänger haben es da eher schwer. Der Feuerwehrberuf erfordert Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Einsatzbereitschaft, Mut, Zuverlässigkeit, ein gewisses technisches Know-how, körperliche Topform sowie die Bereitschaft zur Arbeit im Nacht- und Schichtdienst. Geltende Regelungen sehen das Ende der aktiven Dienstzeit eines Feuerwehrmannes schon mit 60 Jahren vor, da die Beanspruchungen hoch sind. Dafür bietet der Beruf aber einiges: nämlich sowohl spannende, abwechslungsreiche Tätigkeiten mit immer neuen Herausforderungen als auch eine krisenfeste Arbeit mit viel Menschennähe und großem Nutzen für die Gemeinschaft. Das hohe Ansehen der Feuerwehr kommt schließlich nicht von ungefähr.

2.5 Die Bundeswehr – Armee im Wandel

Die deutsche Wiederbewaffnung war heftig umstritten. Im In- und Ausland befürchtete man die Auferstehung des deutschen Militarismus nur wenige Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs, obwohl die Alliierten 1945 doch die vollständige und endgültige Entmilitarisierung Deutschlands beschlossen hatten. Aber nun standen sich West- und Ostmächte im Kalten Krieg gegenüber, und der Koreakrieg (1950-53) nährte die Angst vor einem neuen Weltkrieg. Eine starke westliche Militärpräsenz in Mitteleuropa schien allein schon zur Abschreckung nötig zu sein – dazu allerdings brauchte man auch deutsche Streitkräfte. Dem Bundeskanzler konnte es recht sein: Konrad Adenauer (CDU) hatte schon früh die Wiederbewaffnung angestrebt, um der Bundesrepublik im Rahmen der Annäherung an die Westalliierten mehr staatliche Souveränität zu verschaffen.

Das „zivilisierte“ Militär

Fast gleichzeitig mit der Gründung der Bundeswehr im Mai 1955 trat die Bundesrepublik dem westlichen Militärbündnis NATO bei. Noch im selben Jahr legten die ersten 101 Rekruten ihren Eid ab, „der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen“. Schon diese Formel macht den Anspruch deutlich, die Bundeswehr klar von den deutschen Vorgängerarmeen abzusetzen: Ihr Auftrag lautet Verteidigung, das heißt der Schutz Deutschlands und seiner Bürger vor Angriffen von außen. Traditionsstiftend sollten weder Reichswehr noch Wehrmacht sein, sondern die preußischen Militärreformer des 19. Jahrhunderts und der militärische Widerstand gegen Hitler. Als Ideal des Bundeswehrsoldaten galt und gilt der freie, verantwortungsbewusste und politisch mündige „Staatsbürger in Uniform“.

In Abgrenzung zur elitären, antidemokratischen Reichswehr der Weimarer Republik wollte man die Bundeswehr als Wehrpflichtarmee von Anfang an in die demokratische Ordnung integrieren. Den Oberbefehl über die Bundeswehr besitzt daher kein Militärangehöriger, sondern immer ein Zivilist: In Friedenszeiten hat ihn der Verteidigungsminister inne, im Verteidigungsfall – sprich: Krieg – übernimmt ihn der Bundeskanzler. Die

4

Der Eignungstest

- 4.1 Gründe für den Einsatz von Eignungstests und deren Aussagekraft..... 70
- 4.2 Aufbau und Form des Eignungstests 70
- 4.3 Durch gezieltes Training mit diesem Buch die Prüfungssituation bestehen..... 71

Eignungstest / Einstellungstest

Fachwissen	72
Allgemeinwissen.....	93
Sprachverständnis.....	119
Mathematik	174
Logisches Denken	193
Visuelles Denken.....	215
Erinnerungs- und Orientierungsvermögen	233
Konzentrationsvermögen.....	265
Persönlichkeitstest	275
Der Wiener Test.....	291

4 Der Eignungstest

4.1 Gründe für den Einsatz von Eignungstests und deren Aussagekraft

Bei der Vielzahl an Bewerbungen bleibt es dem Staat nicht erspart, ein Instrument einzusetzen, um passende Bewerber von ungeeigneten zu unterscheiden. Der Staat geht mit seinem Personal eine langjährige oft lebenslängliche Bindung ein und möchte daher die bestmöglichen Bewerber einstellen.

Das sollen Eignungstests leisten:

- Prüfung des allgemeinen Kenntnisstands
- Analyse der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Eine Herstellung der Vergleichbarkeit von Bewerbern – dies kann durch Schulnoten nur unzureichend geleistet werden
- Der Test soll Objektivität gewährleisten und richtet sich somit gegen Parteinahme und Bevorzugung aufgrund von Kontakten
- Der Test kann dem Bewerber sogar die Möglichkeit erbringen, schlechte Schulnoten zu kompensieren

Doch gibt es auch kritische Positionen, die Eignungstests ungeeignet zur Ermittlung der Befähigung eines Bewerbers halten. Zum einen ist eine solche Prüfung nur eine Momentaufnahme – jeder Bewerber kann einen schlechten Tag erwischen und z.B. aufgrund von Kopfschmerzen die Aufgaben schlechter lösen. Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz kämen dabei nicht zum Zuge. Zudem stellt sich die Frage, warum Führungskräfte vor ihrer Einstellung nicht solchen Tests ausgesetzt sind, wenn sie so gut sein sollen. Zum anderen hat die Praxis gezeigt, dass die Vorhersagbarkeit vom Testergebnis zum beruflichen Erfolg nicht gegeben ist. Bewerber mit einem sehr guten Testergebnis können in der Praxis durchaus schlechter abschließen als Bewerber mit schlechten Testergebnissen. Das Resultat des schriftlichen Eignungstests steht in keinem Verhältnis zu späteren Prüfungsleistungen. Später werden die besten Ergebnisse von Polizeianwärtern erzielt, die bewusst und ehrgeizig ihr Ziel verfolgen und den Schulstoff in ihrer Freizeit nacharbeiten. Ausnahmen, die ohne großen Aufwand ein Ergebnis mit Bravour erlangen, sind selten. So sollten Sie sich im Umkehrschluss auch nicht, wenn Sie durch einen schriftlichen Eignungstest fallen, entmutigen lassen, an Ihrem Berufswunsch festzuhalten. Das sagt noch nichts über Ihre wirkliche Eignung für diesen Beruf aus.

Fakt ist aber, dass der Staat dieses Instrument einsetzt, um seine Bewerber auf eine Berufseignung zu überprüfen. Wenn Sie Polizeibeamter/-beamtin werden möchten, können Sie sich nicht davor drücken, den Eignungstest vernünftig zu bestehen. Mit diesem Buch haben Sie die Möglichkeit, sich optimal darauf vorzubereiten. Nutzen Sie die Zeit sinnvoll und arbeiten Sie es konzentriert durch. Während der Prüfung werden Sie über Ihre Vorarbeit glücklich sein. Und mit ein wenig Glück und Verstand können Sie den Test ordentlich bestehen.

4.2 Aufbau und Form des Eignungstests

Durch Ihre Bewerbungsunterlagen vermitteln Sie noch keine Informationen über Ihre wirklichen Fähigkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten. Die Ausbildung baut auf Fertigkeiten und Kenntnissen auf, die bereits in der Schule vermittelt wurden, worüber Ihre Unterlagen sicherlich die ersten Informationen liefern. Doch gibt die Polizei sich damit nicht zufrieden. Die Maßstäbe, die Lehrer bei der Notenvergabe einsetzen, sind einfach zu unterschiedlich. Mit dem schriftlichen Eignungstest soll die Eignung eines Bewerbers geprüft werden, indem solide Sachkenntnisse abgefragt werden. Hierbei geht es um Wissen, das Sie sich im Laufe der Zeit in der Schule, durch die Medien und Ihr gesellschaftliches Umfeld erworben haben. Es werden schulähnliche Inhalte wie Mathematik, Deutschkenntnisse und Allgemeinwissen überprüft. Darüber hinaus werden vor allem Intelligenztests zum Erfassen der geistigen Fähigkeiten eingesetzt. Mit Intelligenztests beabsichtigt man Fähigkei-

Fachwissen

Zoll Bearbeitungszeit 10 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.

1. **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 die Hochkulturen des Orients bereits im 3. Jahrtausend v. Chr.
 - C. Im Mittelalter verfügte zunächst der König bzw. Kaiser über 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.

2. **Wie wird ein Zoll heute offiziell definiert?**
 - A. Als eine Geldbuße
 - B. Als Gebühr für die Nutzung der inländischen Infrastruktur
 - C. Als Preis der Handelsrechte im importierenden Land
 - D. Als eine Steuerart
 - E. Als Ausgleichszahlung an die ausländische Wirtschaft, die die Ware ausführt

3. **Was ist eine der Kernaufgaben der deutschen Zollbehörde?**
 - A. Die Verhinderung von Grenzübertritten
 - B. Die polizeiliche Bewachung der Grenzen
 - C. Die Kontrolle von Ein- und Ausfuhren
 - D. Die Sicherstellung wirtschaftlicher Balance durch Wertgleichheit von Ein- und Ausfuhren
 - E. Die Fahndung nach deutschen Steuersündern im Ausland

4. **Wem untersteht die Bundeszollbehörde?**
 - A. Dem Bundesministerium für Verteidigung
 - B. Dem Bundesministerium des Innern
 - C. Dem Bundesrat
 - D. Dem Bundespräsidenten
 - E. Dem Bundesministerium für Finanzen

5. **Welche Aufgabe übernimmt der Zoll nicht?**
 - A. Abwehr organisierter Kriminalität
 - B. Analyse von Waren, die mit heimischen Produkten konkurrieren
 - C. Überwachung von Embargos
 - D. Bekämpfung von Schwarzarbeit
 - E. Kampf gegen Marken- und Produktpiraterie

6. **Welche Aussage über die organisatorische Funktion von Zoll- und Hauptzollämtern stimmt?**
 - A. Zoll- und Hauptzollämter bilden die höchste Verwaltungsebene des Zolls.
 - B. Zoll- und Hauptzollämter verbinden als Mittelbehörden die oberste mit der untersten Verwaltungsebene.
 - C. Zoll- und Hauptzollämter bilden die unterste, lokale Verwaltungsebene.
 - D. Zoll- und Hauptzollämter übernehmen alle organisatorischen und personellen Angelegenheiten der Zollverwaltung.
 - E. Zoll- und Hauptzollämter übernehmen die fachliche Dienstaufsicht über die Zollverwaltung.

7. **Wichtige Inhalte der rechtlichen Ausbildung im Mittleren Dienst des Zolls sind...?**
 - A. Arbeitsrecht und Sozialrecht
 - B. Rechtsgeschichte und Erbrecht
 - C. Energierecht und Völkerrecht
 - D. Verbraucherrecht und Kirchenrecht
 - E. Ausländerrecht und Allgemeines Steuerrecht

Lösung

1. E	2. D	3. C	4. E	5. B	6. C	7. E	8. D	9. A	10. C
11. C	12. D	13. D	14. B	15. E					

Zu 1.

Der Zoll – abgeleitet vom griechischen „telos“ (Grenze, Zahlung, Ziel) und dem lateinischen „teloneum“ (Abgabe) – war schon in frühen Hochkulturen ein probates Mittel, um die Staatskassen zu füllen. Die häufigste Erscheinungsform des Zolls im deutschen Mittelalter war die Maut, d.h. eine Gebühr für die Nutzung von Straßen oder Brücken. Mehr und mehr ging die Zollhoheit dabei vom König auf kleine Grundherren, Städte und Kaufleute über – die Folge: das Zollsystem zersplitterte, im 17. Jahrhundert gab es auf deutschem Gebiet weit über tausend einzelne Zollgebiete. Später gingen die europäischen Staaten dazu über, ihre zahlreichen Binnenzölle durch Grenzzölle (Abgaben beim Grenzübertritt) zu ersetzen. In Deutschland gelang dies endgültig durch die Reichsgründung 1871. Doch die verschiedenen nationalen Zölle in (West-)Europa verschwanden erst ab der Mitte des 20. Jahrhunderts: 1968 wurde eine gemeinsame Zollunion gegründet und in allen Staaten der Europäischen Gemeinschaft (EG) ein Einheitszoll gegenüber Drittländern eingeführt.

Zu 2.

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

Zu 3.

Eine der Kernaufgaben 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 4.

Auch wenn die Angehörigen der Bundeszollbehörde manchmal polizeilich oder als Strafverfolger tätig werden: Die Bundeszollbehörde untersteht dem Bundesministerium für Finanzen, das seit Oktober 2009 von Wolfgang Schäuble (CDU) geleitet wird. Der Amtsvorgänger Schäubles war Peer Steinbrück (SPD).

Zu 5.

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 Sozialleistungen. Die Analyse ausländischer Waren, die mit heimischen Produkten konkurrieren, zählt nicht zum Aufgabenspektrum des Zolls.

Zu 6.

Die Bundeszollverwaltung ist ein Teil der Bundesfinanzverwaltung. Daher besteht die oberste Verwaltungsebene des Zolls aus dem Bundesministerium für Finanzen. Die dortige Abteilung III (Steuern und Abgaben) ist verantwortlich für alle organisatorischen, fachlichen und personellen Angelegenheiten der Zollverwaltung.

Die zweite Verwaltungsebene (Ebene der Mittelbehörden) nehmen die insgesamt 5 Bundesfinanzdirektionen und das Zollkriminalamt ein. Sie übernehmen eine Brückenfunktion zwischen dem Bundesministerium der Finanzen und den ihnen zugeordneten Zoll- und Hauptzollämtern bzw. (im Fall des Zollkriminalamts) den Zollfahndungsämtern, die die unterste Ebene der Verwaltungshierarchie bilden.

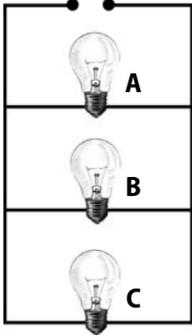
Allgemeinwissen

Technisches Verständnis

Bearbeitungszeit 10 Minuten

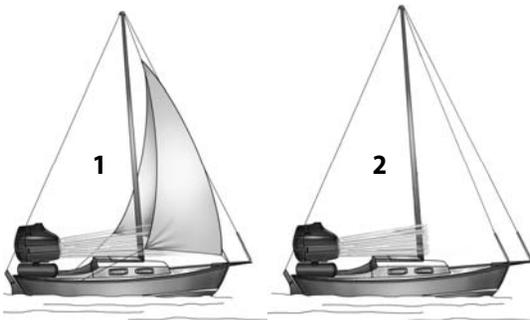
Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

1. Die drei Glühlampen A, B und C brennen gleich hell. Was geschieht, wenn in folgender Schaltung Glühlampe A defekt ist, so dass sie erlischt?



- A. Die Glühlampen B und C erlöschen ebenfalls.
- B. Die Glühlampen B und C leuchten heller als zuvor.
- C. Die Glühlampen B und C leuchten unverändert weiter.
- D. Die Glühlampe B leuchtet ein wenig heller als C.
- E. Keine Antwort ist richtig.

2. Welches der beiden Boote bewegt sich vorwärts?



- A. Boot 1 fährt vorwärts.
- B. Boot 2 fährt vorwärts.
- C. Beide Boote fahren vorwärts.
- D. Keines der Boote fährt vorwärts.
- E. Keine Antwort ist richtig.

3. In welche Richtung dreht sich das obere Rad, wenn das Antriebsrad in Pfeilrichtung gedreht wird?



- A. In Richtung 1
- B. In Richtung 2
- C. hin und her
- D. gar nicht
- E. Keine Antwort ist richtig.

Sprachverständnis

Lückentext Konjunktion

Bearbeitungszeit 3 Minuten

Welche Konjunktion ergänzt die Lücke so, dass der fertige Satz den in der vorangestellten Aussage geschilderten Sachverhalt sinngemäß wiedergibt?

Der vorgestellte Sachverhalt wird im Lückentext umformuliert.

Hierzu ein Beispiel:

Aufgabe

1. und, doch, aber, sondern, denn

Durch das einjährige Auslandsstudium in London verbesserte er seine Sprachkenntnisse in Englisch.

Er spricht gut Englisch, er war ein Jahr in London.

Antwort

Er spricht gut Englisch, er war ein Jahr in London.

Erklärung: Im vorgestellten Beispielsatz ist das Auslandsstudium in London der Grund für die Verbesserung seiner Sprachkenntnisse. Gesucht wird also eine kausale (begründende) Konjunktion; somit kann nur „denn“ stimmen.

Erläuterung zu Konjunktionen:

Konjunktionen – zu Deutsch: Bindewörter – verknüpfen Wörter, Wortgruppen oder ganze Sätze, wobei man in neben- und unterordnende Konjunktionen unterscheidet:

Nebenordnende Konjunktionen verbinden Satzteile, Hauptsätze und/oder Nebensätze miteinander („Er kam zu spät, denn er hatte verschlafen“); unterordnende Konjunktionen verbinden einen Haupt- mit einem Nebensatz („Er kam zu spät, weil er verschlafen hatte“). Aus dem Satzbau können Sie also darauf schließen, ob eine neben- oder unterordnende Konjunktion gesucht wird.

Darüber hinaus geben Konjunktionen Auskunft über die logische Beziehung, die zwischen den verknüpften Sätzen oder Satzteilen besteht. Bindewörter können einen Gegensatz ausdrücken (adversativ: aber, wohingegen), Möglichkeiten aus einer Auswahl ausschließen (disjunktiv: oder, entweder...oder), einen Zweck bzw. eine Absicht wiedergeben (final: um ... zu, damit), eine Ursache angeben (kausal: denn, weil), eine Bedingung einleiten (konditional: falls, wenn), die Folgen des Vorangegangenen ausführen (konsekutiv: dass, so dass), einen Hinderungsgrund nennen (konzessiv: obwohl, wenn auch), mehrere Elemente zu einer Aufzählung verbinden (kopulativ: und, nicht nur ... sondern auch), die Art und Weise einer Handlung beschreiben (modal: indem, ohne ... zu) oder eine zeitliche Reihenfolge wiedergeben (temporal: als, nachdem). Manche Konjunktionen (ob, dass) leiten bisweilen auch nur Nebensätze ein, ohne eine Bedeutung mitzuteilen.

Mathematik

Zahlenmatrizen

Bearbeitungszeit 5 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.

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

14	2	9	4
3	10	4	12
2	11	?	12
10	6	12	1

- A. 5
 B. 12
 C. 4
 D. 11
 E. Keine Antwort ist richtig.

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

72	69	23	26
66	63	21	24
60	57	?	22
54	51	17	20

- A. 24
 B. 15
 C. 19
 D. 32
 E. Keine Antwort ist richtig.

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

36	6	3
64	8	4
?	10	5

- A. 7
 B. 12
 C. 15
 D. 100
 E. Keine Antwort ist richtig.

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

4			
1		4	
1	1	?	4
3	1	1	4

- A. 1
 B. 4
 C. 8
 D. 6
 E. Keine Antwort ist richtig.

Visuelles Denken

Figurenreihen fortführen

Bearbeitungszeit 5 Minuten

In diesem Abschnitt wird Ihre Fähigkeit zu logischem Denken im visuellen Bereich geprüft.

In jeder Reihe werden Ihnen drei Abbildungen vorgestellt, in denen verschiedene Elemente logisch so angeordnet sind, dass sich ein systematischer Zusammenhang zwischen den einzelnen Abbildungen ergibt. Welche der zur Auswahl gestellten Figuren ergänzt das Fragezeichen sinnvoll nach einer bestimmten Regel?

Hierzu ein Beispiel:

Aufgabe:

1. Sie sehen vier Abbildungen mit verschiedenen Mustern, wobei das Fragezeichen sinnvoll nach einer bestimmten Regel ersetzt werden soll.

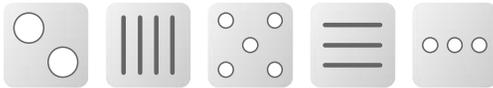


Durch welches der fünf Muster wird das Fragezeichen oben logisch ersetzt?



A B C D E

Antwort:



A B C D E

Erklärung:

Die Abbildungen zeigen eine steigende Anzahl senkrechter Striche – Abbildung B setzt diese Reihe logisch fort.

Erinnerungs- und Orientierungsvermögen

Stadtplan einprägen

In diesem Abschnitt soll geprüft werden, wie gut Sie sich bestimmte Informationen merken können. Prägen Sie sich hierzu die einzelnen Informationen aus dem folgenden Stadtplan ein.

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

Nachdem Sie sich den Stadtplan eingepägt haben, sollten Sie sich 10 Minuten mit etwas anderem beschäftigen. Im Anschluss daran sollten Sie die Fragen zum Stadtplan aus dem Gedächtnis beantworten können, wie z.B. Gebäude- und Straßename.

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

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

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

Für das Einprägen des Stadtplans auf der nächsten Seite haben Sie **5 Minuten** Zeit.

Konzentrationsvermögen

Rechenaufgaben mit Hindernissen

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Im Folgenden geht es darum, pro Aufgabe zwei einfache Rechnungen zu lösen und anschließend je nach Ergebnis eine bestimmte Rechenoperation durchzuführen.

Ist das Ergebnis der oberen Rechenzeile größer als das Ergebnis der unteren Rechenzeile, so muss das Ergebnis der unteren Zeile von dem der oberen abgezogen werden.

Ist aber das Ergebnis der unteren Rechenzeile größer oder gleich dem Ergebnis der oberen Rechenzeile, so müssen beide Ergebnisse addiert werden.

Hierzu ein Beispiel:

Fall 1: Das Ergebnis der oberen Zeile ist größer als das der unteren:

1.	$5 + 5 - 1$
	$2 + 2 - 3$
	=

Antwort:

= 8

Erklärung: $5 + 5 - 1 = 9$ (größeres Ergebnis)
 $2 + 2 - 3 = 1$ (kleineres Ergebnis)
 $9 - 1 = 8$ (größeres Ergebnis - kleineres Ergebnis)

Fall 2: Das Ergebnis der unteren Zeile ist größer als das der oberen:

2.	$2 + 2 - 3$
	$5 + 5 - 1$
	=

Antwort:

= 10

Erklärung: $2 + 2 - 3 = 1$ (kleineres Ergebnis)
 $5 + 5 - 1 = 9$ (größeres Ergebnis)
 $9 + 1 = 10$ (größeres Ergebnis + kleineres Ergebnis)

Die Herausforderung bei diesem Aufgabenteil liegt nicht im mathematischen Anspruch, sondern in der Bewältigung des enormen Zeitdrucks: Im Einstellungstest erhalten Sie etwa 1,5 Seiten mit Aufgaben des vorliegenden Typs, die Sie in 5 Minuten zu lösen haben. Gefragt ist da weniger Ihre Rechenkompetenz als die Fähigkeit, sich auf den Punkt zu konzentrieren.

Behalten Sie die Ruhe, wenn Sie die eine oder andere Aufgabe aus zeitlichen Gründen nicht mehr lösen können – kaum jemand schafft es, in der vorgesehenen Bearbeitungszeit alle Endergebnisse korrekt zu berechnen.

Persönlichkeitstest

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.

Auswertung

Kontaktfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Sie sind extrem kontaktfreudig und gewinnen die Sympathien schnell für sich. Passen Sie aber auf, nicht zu offen, leutselig und geschwätzig zu erscheinen. Schließlich erfordert der Polizeiberuf auch Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein.

25-40 Punkte: Sie können von sich aus auf andere Menschen zugehen und finden zu ihnen in der Regel einen guten Draht. Dabei sind Sie angenehm unaufdringlich. Bleiben Sie am Ball und lassen Sie sich nicht ins Abseits drängen, so sammeln Sie jede Menge Pluspunkte.

weniger als 25 Punkte: Auch wenn es Überwindung kosten kann, Kontakte zu knüpfen: Mit zu viel Zurückhaltung findet man in neuen Umgebungen nur sehr langsam Anschluss. Das macht es schwer, sich produktiv ins Team einzubringen und in der Öffentlichkeit sicher aufzutreten. Die Polizei braucht Beamte, die souverän agieren und gut mit Menschen umgehen können.

Teamfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Sie sind das Musterbeispiel eines Mannschaftsspielers. In der Kooperation mit anderen blühen Sie auf, nehmen dabei die eigenen Interessen auch gerne mal zurück. Solange Ihre Selbstständigkeit darunter nicht leidet, sind Sie auf einem guten Weg.

25-40 Punkte: Eigensinn und Teamgeist halten sich bei Ihnen die Waage. Damit sind Sie in jeder Gruppe gerne gesehen. Es gelingt Ihnen, Teil des Teams zu sein, ohne an Profil zu verlieren. Manchmal sollten Sie Ihre Eigeninteressen etwas mehr zurückstellen, um die Gruppendynamik zu stärken.

weniger als 25 Punkte: Sie spielen lieber Golf als Fußball, richtig? Die Kooperation mit anderen jedenfalls liegt Ihnen anscheinend nicht so gut. Denken Sie daran: Sie sind Teil eines großen Orchesters, das nur dann gut klingt, wenn alle harmonieren. Nehmen Sie Ihre Kollegen ernst, hören Sie ihnen zu und bringen Sie sich ein – davon profitieren alle.

Konfliktfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Sie weichen keinem Konflikt aus und sprechen schonungslos an, was Ihnen nicht gefällt. Gut so – wenn Sie das vernünftig, selbstkri-

tisch und zielgerichtet tun. Sonst können Sie eventuell als streitsüchtiger Zeitgenosse gelten, der aus jeder Mücke einen Elefanten macht.

25-40 Punkte: Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden – das könnte Ihr Motto sein. Obwohl Ihnen Harmonie wichtig ist, reden Sie auch mal Tacheles und tragen so dazu bei, strittige Situationen konstruktiv und sachlich zu lösen.

weniger als 25 Punkte: Meinungsverschiedenheiten gehen Sie gerne aus dem Weg, Ärger schlucken Sie am liebsten herunter. Wenn hinter der heilen Fassade in Wahrheit tiefe Gräben klaffen, hilft das weder der Gesundheit noch Ihrer Arbeitsleistung. Sehen Sie Konflikte als Chance, Sachfragen zu klären und den eigenen Standpunkt weiterzuentwickeln.

Durchsetzungsfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Wo ein Wille ist, da ist für Sie auch ein Weg. Sie haben ein stabiles Rückgrat und bleiben sich auch dann treu, wenn es Widerstände gibt. Den schmalen Grat zur Rücksichtslosigkeit sollten Sie dabei nicht überschreiten.

25-40 Punkte: Wenn es nötig ist, sprechen Sie auch mal ein Machtwort. Doch Sie wissen, dass man mit Kompromissen manchmal mehr erreicht. Damit kommen Sie bei Mitarbeitern und Bürgern gut an, ohne sich die Butter vom Brot nehmen zu lassen.

weniger als 25 Punkte: Kooperation und Teambewusstsein müssen niemanden in die Selbstaufgabe treiben. Stellen Sie Ihr Ego nicht hinten an und treten sie entschlossener für das ein, was Sie für richtig halten. Das fördert die Zufriedenheit im Beruf, und im Streifendienst gibt es dazu keine Alternative.

Gewissenhaftigkeit

mehr als 40 Punkte: Auf Sie kann man sich wirklich verlassen. Wer mit Ihnen etwas abspricht, muss keine Bedenken haben, und Sie wissen genau, welche Dienstvorschrift wann wie anzuwenden ist. Was aber, wenn plötzliche Veränderungen flexible Reaktionen erfordern?

25-40 Punkte: Sie halten sich an Absprachen und arbeiten verlässlich, ohne gleich ein Erbsenzähler zu sein. Sie haben es gern, wenn alles seinen gewohnten Gang geht, kommen aber nicht ins Straucheln, wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht.

5

Das Vorstellungsgespräch

5.1	Die Einladung zum Vorstellungsgespräch.....	296
5.2	Das Vorstellungsgespräch – Aus Sicht der Polizei	297
5.3	Das Bewerbungs- oder Vorstellungsgespräch.....	298
5.4	Erfolgreich im Bewerbungsgespräch – Was es zu beachten gilt	301
5.5	Diverse Interviewtypen	303
5.6	Mögliche Fragetypen im Vorstellungsgespräch.....	304
5.7	Im Einstellungsgespräch häufig auftretende Fragen.....	307
5.8	Wie geht man mit heiklen Fragen um und auf welche Fragen muss man nicht antworten?.....	361
5.9	Beurteilungsprobleme und Beurteilungsfehler in Bewerbungsverfahren...	364

Projektive Fragen

Mit projektiven Fragen soll bewirkt werden, dass sich der Antwortende in eine andere Person hineinversetzt. Sie werden mit solchen Fragen zu rechnen haben, wenn der Eindruck entsteht, dass Sie in Bezug auf Ihre Meinung eher zurückhaltend sind und sich vor einer direkten Bewertung scheuen. Psychologisch nutzt eine projektive Fragestellung die Tatsache, dass es uns offenbar leichter fällt, über andere und deren Verhaltensweisen zu sprechen als über unsere eigenen. Projektive Fragen sind zum Beispiel: „Was glauben Sie, denken Ihre Eltern über Ihre Berufswahl?“ Oder: „Wie würde sich Ihrer Meinung nach ein guter Mitarbeiter in dieser Situation verhalten?“ Projektive Fragen bergen für Sie eine Gefahr: Da Sie hierauf eher eine ehrliche Antwort geben, als wenn Sie direkt Ihre Meinung äußern, erweist sich an Ihren Antworten sehr schnell, ob Ihre Selbstdarstellung konsistent und ehrlich ist. Ihre Antworten auf projektive Fragen können Widersprüche aufdecken. Die Meinung Ihrer Eltern über Ihre Berufswahl sollte sich mit Ihrer persönlichen Meinung decken. Natürlich stehen Ihre Eltern hinter Ihrer Entscheidung und würden es sehr begrüßen, wenn Sie eine Ausbildung bei der Polizei beginnen.

5.7 Im Einstellungsgespräch häufig auftretende Fragen

Allgemeines

In jedem Einstellungsgespräch müssen die Einzustellenden, in unserem Fall die angehenden Auszubildenden, eine ganze Menge Fragen über sich ergehen lassen. In diesem Kapitel wollen wir uns nun intensiv mit möglichen Fragen beschäftigen. Häufig gestellte Fragen (a) werden genau beleuchtet; es wird aufgezeigt, welchen Hintergrund (b) die Fragen haben und auf was es bei der Antwort (c) ankommt. Zudem werden Musterantworten (d) und abschließende Empfehlungen (e) formuliert.

Warming-up / Eröffnungsfragen

Jedes Gespräch muss irgendwie beginnen. Da Sie sich im Vorstellungsgespräch in einer Situation befinden werden, in der Sie einen Gesprächspartner treffen, den Sie in Ihrem Leben vorher nie gesehen haben, müssen Sie quasi ein Gespräch mit einem Fremden führen. In dieser besonderen Situation ist es wichtig, dass Sie unbefangen in die Unterhaltung einsteigen. In der Regel werden daher zu Beginn einige Aufwärmfragen gestellt, um angemessen in das Gespräch einzusteigen.

? Fragen

1. „Haben Sie den Weg gut gefunden?“
2. „Ist heute nicht ein schöner Tag?“

i Fragenhintergrund

Häufig wird ein Vorstellungsgespräch mit einer eher unbefangenen Frage – wie Sie den Weg gefunden haben oder wie das Wetter ist – eingeleitet. Die in dieser Aufwärmphase (engl. Warming-up) gestellten, unverfänglichen Fragen sollen zu einer angenehmen Gesprächsatmosphäre beitragen. Man darf sich von der Situation jedoch nicht trügen lassen, darf nicht in kollegiale oder freundschaftliche Verhaltensmuster verfallen oder sich gehen lassen. Das Gespräch wird zwar zu Beginn in eine entspannte Atmosphäre gebettet, jedoch geschieht dies, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern. Das bedeutet im Umkehrschluss nicht, dass Sie sich in dieser Situation alles erlauben dürfen. Sie müssen die Situation als Teil des Einstellungsgesprächs ansehen, die Prüfer werden sich in diesen ersten Sekunden des Gesprächs ein Bild von Ihnen machen und zu einem gewissen Grad schon zu diesem frühen Zeitpunkt über Sympathie oder Antipathie entscheiden.

nahme beenden oder einen Mordfall mit einer verstümmelten Leiche bearbeiten. Das ist nichts für Leute mit schwachen Nerven. Die Fragen im folgenden Stil dienen der Polizei dazu herauszufinden, inwiefern Sie für eben diese Tätigkeiten und Aufgaben geeignet sind.

⑦ **Frage**

„Wie handeln Sie, wenn ein Kollege gefährlich bedroht wird?“

① **Fragenhintergrund**

Diese Frage zielt darauf ab herauszufinden, inwiefern Sie in der Lage sind, eine Situation zu antizipieren, mit der Sie während Ihrer Polizeiarbeit konfrontiert werden könnten. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf der Straße mit einem Kollegen unterwegs und werden bedroht. Für die Polizeibeamten, die Sie als zukünftige Polizisten auswählen sollen, ist es extrem wichtig, dass Sie in der Lage sind, die richtige Entscheidung zu treffen und notfalls ohne Skrupel zur Waffe greifen. Auch wenn Sie nicht der Typ Cowboy sind und das Schießweissen nicht immer locker sitzt, gilt: die Nutzung der Dienstwaffe ist in entsprechenden Gefahrensituationen notwendig.

▶ **Worauf kommt es bei der Antwort an?**

Bei der Beantwortung dieser Frage würde man evtl. eine Antwort erwarten, die Gewaltverzicht und Friedfertigkeit betont. Genau das wäre jedoch die falsche Antwort. Sie sollen hier klarmachen, dass Sie in einer derartigen Gefahrensituation zu handeln wissen. Natürlich würden Sie in erster Instanz versuchen, den Angriff/die Bedrohung friedlich abzuwenden. Wenn das jedoch nicht funktioniert, dann wären Sie bedingungslos bereit, Gewalt anzuwenden und Gebrauch von Ihrer Dienstwaffe zu machen. Im Vordergrund stehen das eigene Leben und das der Begleitperson. Machen Sie klar, dass Sie in Gefahrensituationen keine Skrupel vor Gewaltanwendungen haben. Dabei muss der Grundsatz der „Verhältnismäßigkeit“ immer gewahrt sein. Der Gebrauch von Schusswaffen ist die äußerste Gewaltmaßnahme der Staatsgewalt, die nur als letztes Mittel eingesetzt werden darf, um beispielsweise eine unmittelbare Gefahr für Leib und Leben abzuwehren. Eine Dienstwaffe mit sich führen zu dürfen, setzt ein hohes Maß an Verantwortung voraus.

■ **Musterantwort**

„Würde ich in der von Ihnen beschriebenen Situation stecken, ganz gleich ob im Privatleben oder im Dienst, so würde ich in jedem Fall versuchen, mich und meine Begleitung zu verteidigen. Ist eine friedliche Lösung unmöglich, würde ich den Angreifer warnen. Würde das jedoch nicht funktionieren, so würde ich mit der Schusswaffe drohen und notfalls davon Gebrauch machen. Hierbei ist jedoch wichtig, dass die Art der Bedrohung in der Verhältnismäßigkeit zum Schusswaffengebrauch steht. Im Vordergrund steht das Leben des Kollegen sowie mein eigenes Leben.“

⑦ **Frage**

„Wissen Sie, welche Waffenmodelle bei der Landespolizei NRW zum Einsatz kommen?“

① **Fragenhintergrund**

Wir sprechen in diesem Zusammenhang exemplarisch von der Polizei NRW; da die Waffenmodelle je nach Bundesland variieren können. Informieren Sie sich, welche Waffen bei der Polizei verwendet werden, bei der Sie sich bewerben.

Als zukünftiger Polizist dürfen Sie keine Scheu vor Waffen haben – die Dienstwaffe und der Umgang damit gehören zum Alltag. Mit dieser Frage wollen die Prüfer herausfinden, inwiefern Sie als Person bereit sind, sich mit Ihrem zukünftigen „Arbeitsgerät“ auseinanderzusetzen. Von Interesse ist hier vor allem, ob Sie etwas über Waffen wissen – was nicht bedeutet, dass Sie sich als fanatischer Waffenliebhaber präsentieren sollten. Es geht darum zu erfahren, dass Sie informiert sind und keine Waffenscheu haben.

Auffälligkeiten. Beispielsweise auf den Vorschlag, brennendes Fett mit Wasser zu löschen, gilt es im Bewerbungsgespräch besser zu verzichten.

■ **Musterantwort**

„Das Löschmittel, das mir vor allen anderen einfällt, ist schlicht und einfach Wasser. Aber Wasser ist nicht für alle Brände geeignet. Bei Fettbränden zum Beispiel soll man auf keinen Fall mit Wasser löschen – viele Küchenunfälle entstehen so. Was passiert, wenn sich Öl in einer Pfanne entzündet und dann Wasser draufgeschüttet wird, habe ich vor kurzem bei einem Tag der offenen Tür der Feuerwehr Potsdam gesehen: eine richtig gefährliche Fettexplosion. Oft setzt die Feuerwehr auch Löschschaum ein, aber wann genau man den verwenden muss, kann ich nicht sagen. Zuhause haben wir einen 6-Kilo-Pulverlöscher, den man laut Aufschrift zum Löschen brennender Feststoffe, Flüssigstoffe und Gase verwenden kann. Außerdem gab es in meinem Ausbildungsbetrieb auch Kohlendioxidlöscher, die man dann benutzt, wenn elektrische Anlagen Feuer fangen. Das Kohlendioxid ist nicht elektrisch leitend, verdrängt den Sauerstoff und erstickt dadurch das Feuer, hat man uns damals gesagt. Ich habe aber natürlich nur Grundkenntnisse über dieses Thema.“

! **Merke**

Ein Grundwissen über feuerwehrspezifische Themen können Sie sich mühelos im Internet aneignen. Sehr empfehlenswert ist darüber hinaus der Besuch eines „Tages der offenen Tür“, den viele Berufsfeuerwehren und Freiwillige Feuerwehren regelmäßig veranstalten. Dort können Sie ein Auge auf die Ausrüstungsgegenstände werfen, Löschfahrzeuge aus nächster Nähe begutachten und meist auch Vorführungen zur Brandbekämpfung erleben.

Spezielle Fragen bei der Bundeswehr

? **Frage**

„Was wissen Sie über die Gründung der Bundeswehr?“

i **Fragenhintergrund**

Das Selbstverständnis der Bundeswehr hängt stark von ihrer Entstehungsgeschichte ab. Mit der Aufstellung der Bundeswehr verbanden sich bestimmte Aufgaben und Ziele, Ideen und Werte, die sich bis heute im Auftrag, in den Vorschriften und den Leitlinien der deutschen Armee niederschlagen. Anders gesagt: Ihre Gründungszeit verlieh der Bundeswehr ein bestimmtes Gesicht. Die Personalverantwortlichen zielen nun zum einen auf Ihr Interesse an der Bundeswehr und Ihr geschichtliches Grundwissen ab; zum anderen wollen sie aber auch erfahren, welches Bild Sie sich von der Bundeswehr machen.

▶ **Worauf kommt es bei der Antwort an?**

Vermitteln Sie ein großes Interesse an Fragestellungen rund um die Bundeswehr, indem Sie ein sicheres Basiswissen rund um die deutsche Wiederbewaffnung, den Kalten Krieg und die NATO präsentieren. In Ihrer Antwort können Sie indirekt auch einiges über Ihr persönliches Verständnis der Bundeswehr – und somit über Ihre Beweggründe, zum Militär zu gehen – andeuten. Dabei ist zu beachten: Auch wenn die Bundeswehr sich in vielem geändert hat, ist der Schutz der freiheitlich-demokratischen Grundordnung gegen äußere Bedrohungen seit 1955 ihre Kernaufgabe. Als Idealbild des Bundeswehrsoldaten gilt der mündige, politisch interessierte, demokratische „Staatsbürger in Uniform“ – diesem Bild gilt es zu entsprechen.

■ **Musterantwort**

„Die Wiederbewaffnung Deutschlands war in Deutschland und im befreundeten Ausland ziemlich umstritten, weil der Zweite Weltkrieg erst wenige Jahre zuvor zu Ende gegangen war. Nach der Niederlage

6

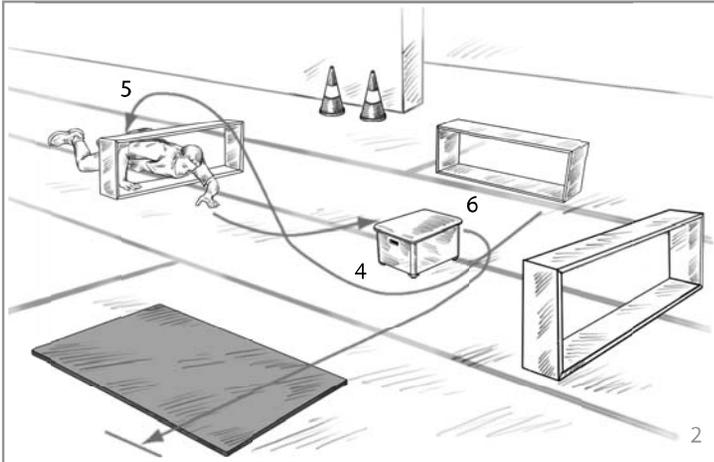
Das Assessment Center

6.1	Das Assessment Center (AC)	368
6.2	Die Präsentation.....	372
6.3	Der Kurzvortrag.....	375
6.4	Verschiedene Formen der Gruppenarbeit	376
6.5	Musterbeispiel für die Einzelübung mit anschließender Diskussion und Präsentation..	389
6.6	Das Abschlussgespräch	390
6.7	Welche Qualifikationen interessieren Prüfer in einem Assessment Center (AC)?	391
6.8	Die Postkorbübung.....	393
6.9	Erfahrungsbericht über das Eignungsauswahlverfahren (EAV) bei der Polizei Hessen.....	397
6.10	Gute Tage, schlechte Tage	401
6.11	Der richtige Umgang mit einer Absage.....	402

7

Sporttest bei der Polizei

- 7.1 Die Disziplinen beim Polizei-Sporttest..... 407
- 7.2 Grundlagen der Sporternährung 422
- 7.3 Die polizeiärztliche Untersuchung 425



Version 2: Hindernisparcours mit verschiedenen Hindernissen

Nach dem Start beginnen Sie wie bei der ersten Variante – mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Als nächstes winden Sie sich durch eine Öffnung in der Sprossenwand, anschließend steigen Sie über eine zweite Sprossenwand. Nun warten drei Kastenteile, die Sie abwechselnd durchkriechen und überspringen. Daraufhin laufen Sie im Slalom durch einen Stangentor-Parcours, überwinden die Holme eines quer gestellten Hochbarrens,

kriechen durch einen Mattentunnel, schwingen sich über ein Turnpferd und springen nacheinander über drei quer liegende Matten, ohne diese zu berühren. Nachdem Sie zum Schluss einen liegenden Turnbock aufgerichtet haben, ist der erste von zwei Umläufen beendet. Auch in dieser Variante läuft die Uhr.

b. Was wird getestet?

- Orientierungssinn
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Beweglichkeit

c. Wie kann ich mich vorbereiten?

Hilfreich ist es, an einem der Prüfungssituation ähnlichen Hindernisparcours zu üben. Vielleicht bietet sich Ihnen die Möglichkeit, z.B. über eine Vereinszugehörigkeit eine Turnhalle zu nutzen, die über die entsprechenden Sportgeräte verfügt, um einen vergleichbaren Parcours aufbauen zu können. Besteht diese Möglichkeit nicht, ist es sinnvoll, in einem großen Raum oder auf einer Fläche im Freien etwas Entsprechendes aufzubauen, das Ihnen eine Testsimulation ermöglicht, um Ihnen ein Gefühl für die Prüfung zu geben und Ihren Koordinationssinn und Schnelligkeit zu verbessern. Die Intervall- und Wiederholungsmethode, die oben beim Wendelauf beschrieben wurde, dienen Ihnen auch für diese Übung, um Schnelligkeit und Ausdauer zu trainieren.

Standweitsprung

a. Wie wird diese Disziplin ausgeführt?

Ziel der Übung ist es, ohne Anlauf so weit wie möglich auf eine Turnmatte zu springen. Ausgangsposition ist die Hockstellung: Stellen Sie sich mit den Fußspitzen direkt an die Absprunglinie. Holen Sie mit beiden Armen Schwung und springen Sie so weit wie möglich nach vorne. Anschließend wird die Sprungweite von der Absprunglinie bis zum hinteren Fersenabdruck bzw. bis zur letzten Bodenberührung in Metern und Zentimetern gemessen. Der beste von drei Versuchen wird gewertet.

b. Was wird getestet?

- Sprungkraft

c. Wie kann ich mich vorbereiten?

Kniebeugen (Oberschenkelmuskulatur), Kurzsprints (Schnellkraft) und Techniktraining (Schwungholen mit den Armen)

Klimmzüge

a. Wie wird diese Disziplin ausgeführt?

Diese Übung sieht für Männer und Frauen verschiedene Ausführungen vor.

Ein Mann führt die Klimmzüge im Streckhang durch. Dazu beugt er am Reck hängend die Arme und zieht den Körper hoch, bis die Kinnschneise über die Reckstange zeigt. Danach senkt er sich wieder in den Streckhang. Bewertet wird die Anzahl der Klimmzüge.

Eine Frau führt die Klimmzüge im Liegehang durch. Dazu legt sie die Fersen auf einen Kasten und zieht sich – wie in der ‚männlichen‘ Ausführung – mit den Armen an, bis das Kinn über die Reckstange ragt. Bewertet wird ebenfalls die Anzahl der Klimmzüge.

b. Was wird getestet?

- Kraft
- Ausdauer
- Koordination

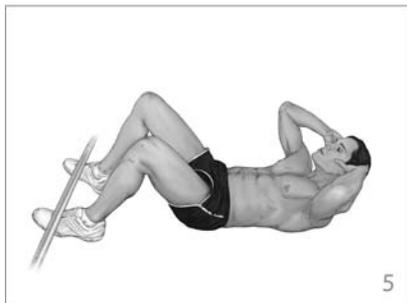
Männer:





Seitlicher Liegestütz

Diese Übung trainiert die äußere schräge Bauchmuskulatur. Legen Sie sich zu Beginn seitwärts auf Ihre Unterarme und Füße, sodass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Heben Sie nun das Gesäß leicht und langsam an und senken Sie es ebenso langsam wieder ab. Zur Variation können Sie statt den Füßen auch die Knie oder Oberschenkel als Auflage nehmen, dadurch wird die Übung einfacher. Bleiben Sie in jedem Fall in den Gelenken fixiert, um die Bewegung zu stabilisieren.



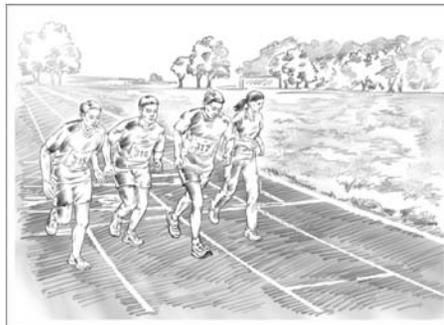
Cooper-Test

Der Cooper-Test und das Lauftraining

Allgemein

Laufen ist derzeit in Deutschland noch die Fettverbrennungssportart schlechthin. Varianten wie Nordic Walking werden zwar immer populärer, dennoch bietet das klassische Joggen die bekannteste und effektivste Art der Fettverbrennung. Im Vergleich zu anderen Ausdauersportarten werden die Vorteile des Joggings schnell offensichtlich: Es kann jederzeit, überall und ohne große Ausrüstung ausgeübt werden, ist somit außerordentlich kostengünstig und maximal flexibel. Ergänzt durch Krafttraining verspricht es optimale Trainingserfolge und unterliegt praktisch keiner Altersbeschränkung.

Von allen Ausdauersportarten verbraucht Laufen bei weitem die meisten Kalorien pro Zeiteinheit. Eben dieser Effekt birgt jedoch eine Gefahr für Anfänger: Da der hohe Energieverbrauch zu einer spürbar schnelleren Muskelermüdung führt, erreichen Ungeübte schnell ihre individuelle Leistungsgrenze. Dadurch kann die anfangs vorhandene Motivation schnell einen Dämpfer erhalten, was sogar zum Abbruch des Trainings führen kann. Das wäre schade, denn regelmäßiges Lauftraining ist nicht nur beim Abnehmen hilfreich, sondern hat immer positive Effekte auf die allgemeine Gesundheit und Fitness jedes Menschen.



Laufen ist jedoch nicht nur Trainingsform, sondern auch Maßstab: Die erbrachte Laufleistung innerhalb einer festgelegten Zeitspanne gibt Auskunft über die Ausdauer eines Menschen und macht diese vergleichbar. Daher ist der Cooper-Test Einstellungskriterium bei der Polizei in den meisten Bundesländern. In der Regel gilt es dabei, in 12 Minuten als Mann mindestens 2600 m zurückzulegen, als Frau mindestens 2100 m. Diese Angaben können jedoch je nach Bundesland variieren, informieren Sie sich daher unbedingt über die genauen Vorgaben Ihres Bundeslandes!



Ausbildungspark Verlag

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

Copyright © 2010 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!

Wie bewerben Sie sich erfolgreich zur Ausbildung bei Polizei, Bundespolizei, Feuerwehr, Bundeswehr und Zoll?

Was erwartet Sie in den Auswahlverfahren?

- **Die optimale Bewerbung:** alles über Lebenslauf, Anschreiben & Co.
- **Der souveräne Auftritt:** so überzeugen Sie im Vorstellungsgespräch, im Assessment Center, in Gruppenarbeiten, Postkorbübungen und Präsentationen
- **Die maßgeschneiderte Vorbereitung:** mit vielen Original-Testfragen und ausführlich kommentierten Lösungswegen
- **Wissen, was auf Sie zukommt:** in der polizeiärztlichen Untersuchung, im Sporttest, im schriftlichen Test, im Persönlichkeitstest und in der mündlichen Prüfung

Das ultimative Bewerbungsbuch enthält alles, was Sie zur Bewerbung im mittleren Dienst und gehobenen Dienst brauchen. Es erklärt ausführlich, wie Sie die einzelnen Stationen im Auswahlverfahren – vom Sporttest bis zum Assessment Center – sicher meistern.

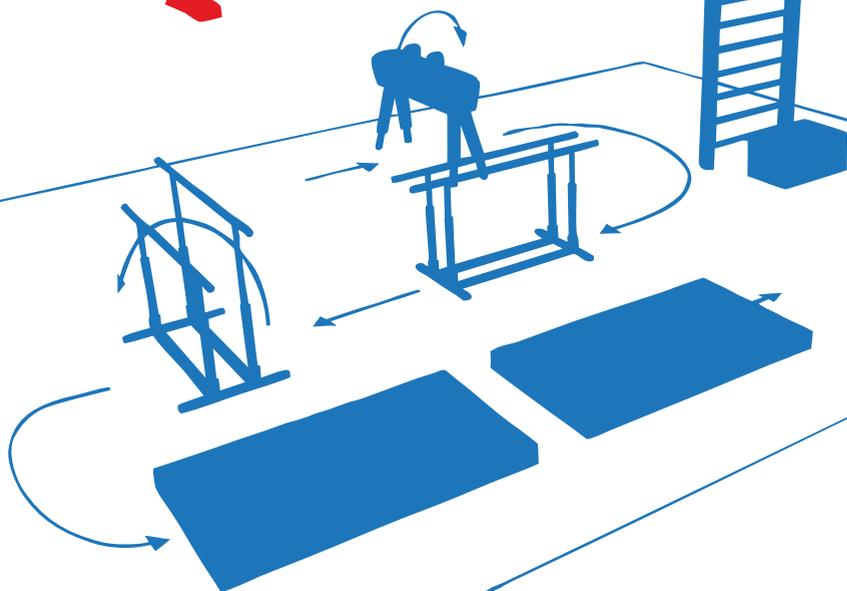
So schaffen Sie den Berufseinstieg bei Polizei, Bundespolizei, Feuerwehr, Bundeswehr und Zoll!

Kurt Guth
Marcus Mery
Andreas Mohr

Der Sporttest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll

Sicher durch die Sportprüfung
im Einstellungstest

3P



Spezial-
Trainingspläne
für Einsteiger
und Fortgeschrittene

Kurt Guth
Marcus Mery
Andreas Mohr

Der Sporttest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll

**Sicher durch die Sportprüfung
im Einstellungstest**

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

Ausgabe 2011

1. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2011.

Umschlaggestaltung:
s.b. design

Konzept und Gestaltung:
s.b. design

Layout: bitpublishing

Bildnachweis: Archiv des Verlages,
S. 49 Deutscher Olympischer Sportbund
Illustrationen: Catalin Stanica
Grafiken: bitpublishing
Lektorat: Virginia Kretzer

Gedruckt auf chlorfrei
gebleichtem Papier

© 2011 Ausbildungspark Verlag
Lübecker Straße 4, 63073 Offenbach
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach
Druck: Ausbildungspark Verlag,
Offenbach

ISBN 978-3-941356-35-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek –
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.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 Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Nur die Stärksten kommen durch? Ein Vorwort 10
 Der sportliche Einstellungstest 10
 Was bringt Ihnen dieses Buch? 11

Was erwartet Sie im Sporttest? 12

Die Disziplinen 14
 Wendelauf 14
 Pendelauf (Linienlauf) 16
 Schnelligkeitslauf 17
 Achterlauf 18
 Sprint 19
 Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest 20
 Hindernisparcours/Konditionstest 22
 Circuit-Test/Zirkeltest 28
 Fünfer-Sprunglauf 30
 Dreiersprung (Dreierhop) 31
 Standweitsprung 32
 Vertikalsprung (jump and reach) 34
 Springen über Kleinbank 35
 Bankdrücken 36
 Bankziehen 37
 Liegestütze 39
 Klimmzüge 41
 Sit-ups/Rumpfbeugen 43
 Schwimmen 45
 Cooper-Test/Ausdauerstest 46

Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht 49
 Das Deutsche Sportabzeichen 49
 Das Deutsche Schwimlabzeichen 51
 Das Deutsche Rettungsschwimlabzeichen 52

Die Prüfungstabellen 54
 Bundespolizei 54
 Polizei Baden-Württemberg 54
 Polizei Bayern 55
 Polizei Berlin 56
 Polizei Brandenburg 56
 Polizei Bremen 57
 Polizei Hamburg 58

Polizei Hessen	58
Polizei Mecklenburg-Vorpommern	59
Polizei Niedersachsen	59
Polizei Nordrhein-Westfalen	60
Polizei Rheinland-Pfalz	60
Polizei Saarland	61
Polizei Sachsen	62
Polizei Sachsen-Anhalt	62
Polizei Schleswig-Holstein	63
Polizei Thüringen	63
Zoll	64
Die polizeiärztliche Untersuchung	65
Diagnose: diensttauglich	65
Gut in Form zum Arztbesuch	66
Der Ablauf im Überblick	66
Die Untersuchung beim Zoll	67
Trainingslehre: die Grundlagen	68
Der Bewegungsapparat	70
Bänder und Gelenke	70
Muskeln und Sehnen	70
Die motorischen Fähigkeiten	73
Kraft	73
Ausdauer	74
Schnelligkeit	75
Beweglichkeit	75
Koordination	75
Fitnessgerecht ernähren	77
Ernährung und Energieverbrauch	77
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete	78
Eiweiße: die Bausteine	78
Fette: nur unnötiger Ballast?	79
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung	80
Die Flüssigkeitsversorgung	81
Die Mischung macht's	82
Das Einmaleins der Trainingsplanung	83
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck	83
Aerobes und anaerobes Training	84
Belastung und Regeneration	85
Das Superkompensations-Prinzip	86

Der ideale Trainingsplan ·····	89
So nicht: 10 typische Trainingsfehler ·····	90
Das Trainingsprogramm ·····	92
Ausdauertraining für Einsteiger ·····	94
5 Tipps zur Lauftechnik ·····	94
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung ·····	95
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit ·····	96
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur ·····	101
Krafttraining für Einsteiger ·····	103
Die Do's und Dont's des Krafttrainings ·····	103
Das Equipment ·····	104
Alles im Griff? So fassen Sie Stangen und Griffe ·····	108
Die optimale Kraft-Trainingseinheit ·····	110
Arme: die besten Übungen ·····	113
Schulter: die besten Übungen ·····	127
Brust: die besten Übungen ·····	139
Rücken: die besten Übungen ·····	157
Bauch: die besten Übungen ·····	175
Beine und Gesäß: die besten Übungen ·····	187
Plyometrisches Training – das Power-Plus ·····	198
Plyometrie kompakt ·····	198
Im Lauftraining: 5 Übungen für Ihren Trainingsplan ·····	199
Im Krafttraining: 6 Übungen für Ihren Trainingsplan ·····	202
Zum Schluss: das Dehnprogramm ·····	207
So stretchen Sie richtig ·····	207
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan ·····	208
Ihr persönlicher Trainingsplan ·····	214
Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie? ·····	216
Die Auswertung ·····	217
Stufe 1: Grundlagenausdauer ·····	224
Stufe 2: Ganzkörpertraining ·····	230
Stufe 3: spezifisches Training ·····	248
Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden ·····	257



Anhang	260
Glossar	262

Nur die Stärksten kommen durch? Ein Vorwort

Von der Verkehrskontrolle zum Überfall: Als Polizist ist Abwechslung an der Tagesordnung, und aus der ohnehin schon anspruchsvollen Alltagsroutine wird im Einsatz manchmal Ernst. Dann heißt es, auf den Punkt hellwach zu sein. Eine anstrengende 8-Stunden-Schicht lieber ruhig im Streifenwagen ausklingen lassen als Verbrecher zu verfolgen? Für Bürgerinnen und Bürger keine beruhigende Vorstellung. Der Dienst für Sicherheit und Ordnung erfordert eben nicht nur geistige, sondern oft auch körperliche Topform – für den Zoll-Vollzugsdienst gilt das nicht weniger.

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

Der sportliche Einstellungstest

Bei jährlich insgesamt weit über 100.000 Bewerbern und einem verschwindend kleinen Bruchteil an Ausbildungsplätzen liegt es nahe, 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 physischen Grundfähigkeiten, die im späteren Berufsalltag unerlässlich 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 ist regelmäßiger Dienstsport obligatorisch. 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 die Freude dabei ganz sicher nicht zu kurz kommen; die Wissenschaft weiß: Sport steigert das Wohlbefinden. Kurzfristig durch die Ausschüttung von Glückshormonen, langfristig durch höhere Leistungsfähigkeit und ein stärkeres Immunsystem.

Was bringt Ihnen dieses Buch?

In diesem Buch finden Sie die kompletten Prüfungslisten aller 16 Landespolizeien, der Bundespolizei und des Zolls. 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 einen sporttheoretischen Überblick. 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 der Prüfungsmappe „Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr“ (ISBN: 9783941356344).

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
Internet: www.ausbildungspark.com

Kapitel 1

Was erwartet Sie im Sporttest?

Die Disziplinen	14	Die Prüfungstabellen	54
Wendelauf	14	Bundespolizei	54
Pendellauf (Linienlauf)	16	Polizei Baden-Württemberg	54
Schnelligkeitslauf	17	Polizei Bayern	55
Achterlauf	18	Polizei Berlin	56
Sprint	19	Polizei Brandenburg	56
Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest	20	Polizei Bremen	57
Hindernisparcours/Konditionstest	22	Polizei Hamburg	58
Circuit-Test/Zirkeltest	28	Polizei Hessen	58
Fünfer-Sprunglauf	30	Polizei Mecklenburg-Vorpommern	59
Dreiersprung (Dreierhop)	31	Polizei Niedersachsen	59
Standweitsprung	32	Polizei Nordrhein-Westfalen	60
Vertikalsprung (jump and reach)	34	Polizei Rheinland-Pfalz	60
Springen über Kleinbank	35	Polizei Saarland	61
Bankdrücken	36	Polizei Sachsen	62
Bankziehen	37	Polizei Sachsen-Anhalt	62
Liegestütze	39	Polizei Schleswig-Holstein	63
Klimmzüge	41	Polizei Thüringen	63
Sit-ups/Rumpfbeugen	43	Zoll	64
Schwimmen	45	Die polizeiärztliche Untersuchung	65
Cooper-Test/Ausdauerstest	46	Diagnose: diensttauglich	65
Sportabzeichen: manchmal Kür,		Gut in Form zum Arztbesuch	66
manchmal Pflicht	49	Der Ablauf im Überblick	66
Das Deutsche Sportabzeichen	49	Die Untersuchung beim Zoll	67
Das Deutsche Schwimmabzeichen	51		
Das Deutsche Rettungsschwimm-			
abzeichen	52		

Prinzipiell ist im Sporttest alles möglich: vom überschaubaren 3.000-Meter Lauf bis hin zu umfangreichen Mehrstufentests, bei denen 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 Durchschnitt werden Bewerber in 4–5 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 Ausführungsbestimmungen und behördenbezogenen Abweichungen auch spezielle Trainingsempfehlungen, die auf das Kapitel „Das Trainingsprogramm“ verweisen.

Pendellauf (Linienlauf)



Die Ausführung

Der Unterschied zwischen Pendellauf und Wendellauf ist marginal, oft liegt er sogar 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 Wendellauf setzt die Handhabung der Gegenstände bei hohem Tempo etwas mehr koordinatives Geschick voraus. Doch ausschlaggebend bleibt die Antrittsschnelligkeit: Schließlich 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.

Kapitel 2

Trainingslehre: die Grundlagen

Der Bewegungsapparat	70
Bänder und Gelenke	70
Muskeln und Sehnen	70
Die motorischen Fähigkeiten	73
Kraft	73
Ausdauer	74
Schnelligkeit	75
Beweglichkeit	75
Koordination	75
Fitnessgerecht ernähren	77
Ernährung und Energieverbrauch	77
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete	78
Eiweiße: die Bausteine	78
Fette: nur unnötiger Ballast?	79
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung	80
Die Flüssigkeitsversorgung	81
Die Mischung macht's	82
Das Einmaleins der Trainingsplanung	83
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck	83
Aerobes und anaerobes Training	84
Belastung und Regeneration	85
Das Superkompensations-Prinzip	86
Der ideale Trainingsplan	89
So nicht: 10 typische Trainingsfehler	90



„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!“ Fragt man Sportbegeisterte nach dem Sinn ihres für Außenstehende manchmal unverständlich 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 – wenn sie richtig betrieben wird.

Beim Sport wirken viele Faktoren zusammen: Alter und Gesundheitszustand ebenso wie Körperbau, Trainingserfahrung, 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. Dabei ist klar im Vorteil, wer seinen Körper kennt und versteht. Zeit für eine kurze 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 belastungsfähiger als Stahlbeton und dabei erstaunlich leicht: 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 Knochengerüst 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: Einerseits müssen sie die Knochen stabil aneinander koppeln, andererseits sollen sie ihnen ein hohes Maß an Beweglichkeit verleihen. Beides zugleich gelingt nur durch eine ausgefeilte Konstruktion aus verschiedenen Gewebearten. Bänder knüpfen die Gelenkknochen aneinander, Knorpel und Gelenkflüssigkeit dienen als elastische Puffer dazwischen, Muskeln bewegen die Knochen und geben zusätzlichen Halt.

Im Lauf der Evolution hat sich für jede Belastungsform und -richtung ein geeigneter Gelenktyp herausgebildet. Scharniergelenke wie Ellenbogen und Knie kann man z. B. nur um eine Achse, Kugelgelenke wie Hüfte oder Schulter um alle drei Raumachsen drehen. 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 die elementarsten biologischen 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, um die sich das Training hauptsächlich dreht.

Skelettmuskeln heißen so, weil sie durch Sehnen an zwei oder mehr Gelenkknochen gebunden sind. 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 an, zeren die Muskelfasern an der Bizepssehne und diese

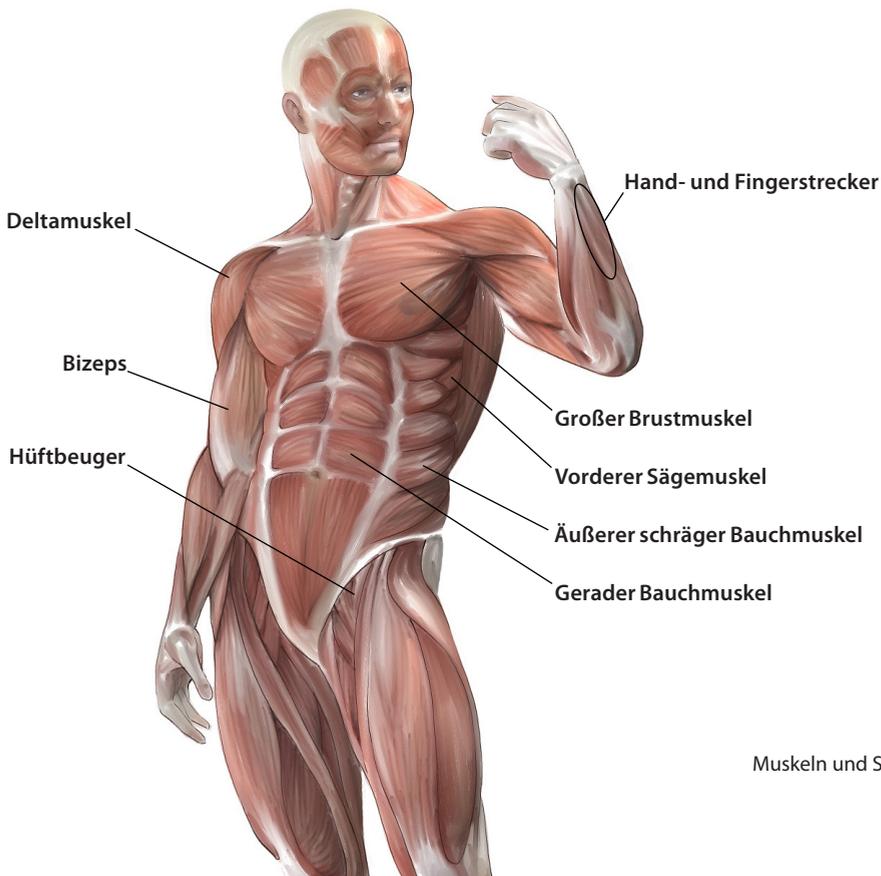
wiederum am daumenseitigen Unterarmknochen: Der Ellenbogen winkelt sich an, der Arm wird gebeugt.

Die drei Formen der Muskelarbeit

Jeder einzelne Skelettmuskel besteht, wie ein Drahtseil, aus tausenden feineren Fasern. Ziehen sich die Faserstränge zusammen, um einen Widerstand zu überwinden – etwa beim Hochstemmen einer Hantel –, arbeitet der Muskel konzentrisch (oder „positiv dynamisch“). Zum Senken der Hantel gibt der Muskel dem Widerstand kontrolliert nach und arbeitet somit exzentrisch („negativ dynamisch“). Eine gleichförmige Haltearbeit wie beim Armdrücken, wobei 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 (fachsprachlich: „Antagonisten“), der an der anderen Seite des jeweiligen Gelenks ansetzt. Für das Beugen der Arme ist bekanntlich der Bizeps verantwortlich, zum Strecken wird der Trizeps auf der Oberarm-Rückseite mobilisiert. Beziehen Sie den jeweiligen Gegenmuskel stets in Ihr Training ein; einseitige Belastungen und unbalancierte Muskelzuwächse können Haltungsverfälschungen verursachen.

Die wichtigsten Muskelgruppen



Kapitel 3

Das Trainingsprogramm

Ausdauertraining für Einsteiger	94
5 Tipps zur Lauftechnik	94
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung	95
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit	96
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur	101
Krafttraining für Einsteiger	103
Die Do's und Dont's des Krafttrainings	103
Das Equipment	104
Alles im Griff? So fassen Sie Stangen und Griffe	108
Die optimale Kraft-Trainingseinheit	110
Arme: die besten Übungen	113
Schulter: die besten Übungen	127
Brust: die besten Übungen	139
Rücken: die besten Übungen	157
Bauch: die besten Übungen	175
Beine und Gesäß: die besten Übungen	187
Plyometrisches Training – das Power-Plus	198
Plyometrie kompakt	198
Im Lauftraining: 5 Übungen für Ihren Trainingsplan	199
Im Krafttraining: 6 Übungen für Ihren Trainingsplan	202
Zum Schluss: das Dehnprogramm	207
So stretchen Sie richtig	207
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan	208

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.

Krafttraining für Einsteiger

Krafttraining heißt Studiotraining. Nirgendwo sonst haben Sie eine vergleichbare Auswahl an Geräten und Maschinen, die Sie zu fast jeder Tageszeit nutzen können. Darüber hinaus dürfte Ihnen neben den diversen Trainingsmitteln zusätzlich noch reichlich Know-how bereitstehen: Erfahrene Studio-Coaches kennen alle Tricks und Kniffe des Fitnessstrainings und weisen Sie gern in die Gerätenutzung ein.

In diesem Kapitel finden Sie viele empfehlenswerte Studio-Übungen, sortiert nach den Hauptmuskelgruppen Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, Beine und Gesäß. Sie können diesen Katalog jederzeit nach Ihren individuellen Vorlieben ergänzen, am besten in Abstimmung mit einem Trainer. Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg und setzt eine gute Organisation sowie einen sachkundigen Umgang mit den Trainingsgeräten voraus.

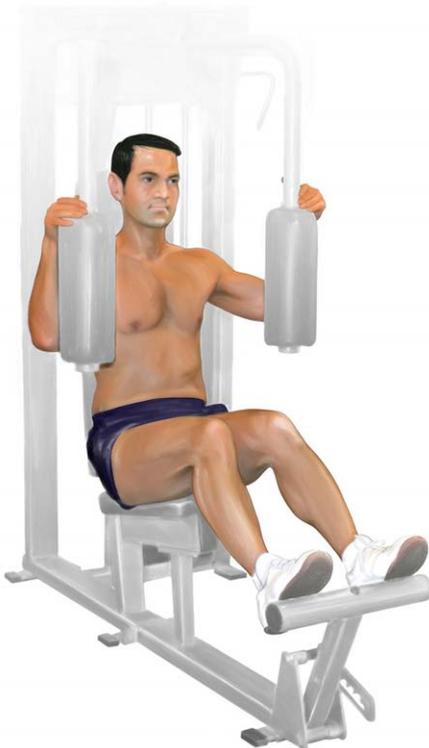
Die Do's und Dont's des Krafttrainings

- Passen Sie jedes Gerät an Ihre eigenen Körpermaße an, stellen Sie Sitzflächen, Lehnen, Rollen und Bügel entsprechend ein. Die Bewegungsachsen einer Trainingsmaschine sollten sich auf Höhe des jeweils beteiligten Gelenks befinden.
- Befestigen Sie alle justierbaren Geräteteile vor Übungsbeginn. Das gilt auch für die Steckstifte, mit denen die Gewichte arretiert werden.
- Greifen Sie alle Griffstangen und Bügel fest und sicher. Stabilisieren Sie bei Hantelübungen die Handgelenke, damit sie nicht umknicken.
- Der erste Satz jeder Übung ist ein lockerer Aufwärmesatz mit wenig Gewicht, bei dem Sie die Muskeln vordehnen und an die Bewegung gewöhnen. Dieses übungsbetonte Aufwärmen wird umso wichtiger, je mehr die Belastung steigt.
- Führen Sie jede Bewegung konzentriert, kontrolliert und gleichmäßig aus, weichen Sie der Muskelarbeit nicht durch Abfälschbewegungen aus. Eignen Sie sich mit geringen Gewichten die nötige Technik an, bevor Sie die Belastung erhöhen.
- Atmen Sie aus, wenn Sie den trainierten Muskel anspannen (konzentrische Bewegungsphase). Atmen Sie ein, wenn Sie dem Widerstand langsam nachgeben (exzentrische Phase). Halten Sie nicht die Luft an! Durch eine Pressatmung werden die Blutgefäße im Brustbereich abgeklammert, das behindert die Sauerstoffversorgung wichtiger Organe.
- Halten Sie den trainierten Muskel am Ende jeder Wiederholung immer leicht gespannt. Bremsen Sie die Bewegung ab, bevor die Gewichtspakete aufeinander schlagen.
- Fragen Sie bei Unklarheiten einen Trainer um Rat – der weiß, wie man die Geräte richtig einstellt und effektiv mit ihnen arbeitet.

Das Equipment

Ihr wichtigstes Sportgerät ist mit Sicherheit Ihr eigener Körper. Wer sich jedoch im Fitnessstudio auf den Sporttest vorbereitet, hat dazu noch einen umfangreichen Gerätepark zur Verfügung, in dem sich für jeden Muskel und jede Muskelgruppe mindestens eine passende Trainingsmaschine findet. Ganz zu schweigen von den diversen Kleingeräten und anderem hilfreichen Zubehör. Das angebotene Equipment umfasst gewöhnliche Hanteln und Bänke ebenso wie Seilzüge und ausgetüftelte Spezialkonstruktionen fürs ambitionierte Bodybuilding. Was erwartet Sie beim Studiotraining, und wie gehen Sie mit den verschiedenen Trainingsmitteln um?

Krafttrainingsmaschinen



Butterfly-Maschine



Beinreck-Maschine

Krafttrainingsmaschinen sind meist für eine bestimmte Bewegung, für eine spezifische Muskelpartie ausgelegt. Fast immer verfügen die generell recht wuchtigen Apparate über einige variable Elemente wie Hebelarme, Polsterrollen, Sitzschlitten oder Stützplatten. Abgesehen davon gibt es aber auch vollkommen starre Konstruktionen, etwa fürs Knieheben im Stütz.

Im Maschinentraining ist die Sitz- oder Liegeposition durch Sitzflächen, Polster, Bügel und Lehnen weitgehend festgelegt. Dank der starken Bewegungsführung kommt es auf die Koordination der verschiedenen Muskelpartien nicht so sehr an, was Anfängern den Einstieg deutlich erleichtert. Nachdem man sich mit der nötigen Technik vertraut

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 kräftige Oberarme oft nicht hinweg. Anfänger können im Brusttraining relativ schnell spürbare Erfolge erzielen, unter anderem bei der wohl unangefochtenen Nummer Eins aller Kraftübungen: dem Bankdrücken.



Bankdrücken an Führung

Beim geführten Bankdrücken ist die Langhantel fest in ein Gerät eingespannt, das nur vertikale Bewegungen nach oben und unten zulässt. Da die Hantel deswegen nicht ständig ausbalanciert werden muss, sind Bewegungskoordination und Muskelabstimmung weit weniger bedeutend als bei der ungeführten Variante.

Platzieren Sie die Trainingsbank so, dass sich die Führungsschiene der Hantel in Rücklage auf Brusthöhe befindet, und legen Sie sich hin. Nachdem Sie auf der Bank Platz genommen haben, stützen Sie die Füße auf den Boden. Oder Sie winkeln die Knie und lassen die Beine in der Luft schweben bzw. setzen die Fersen auf der Bank ab, was einen Teil der Arbeit zu den schwächeren, mittleren und oberen Brustpartien verlagert – so wird die Übung intensiver. Eine angenehmere Konsequenz: Man beugt dadurch dem „Anfängerfehler“ vor, die Lendenwirbelsäule zum Hohlkreuz durchzudrücken.

Greifen Sie nun nach der Langhantel, die oberhalb Ihres Kopfes in der Ablage liegt. Der Abstand zwischen Ihren Händen sollte etwa doppelt schulterbreit sein, Ober- und Unterarm bilden einen 90 Grad-Winkel. Schließen Sie die Hände so um die Stange, dass Daumen und Finger einander fest gegenüberstehen. Bei unsicherem Griff droht ein Umknicken der Handgelenke oder ein Abrutschen der Hantel!

Heben Sie nun die Hantelstange an; drehen Sie sie zugleich leicht nach vorne, damit der Arretierungshaken der Hantel beim Abwärtsführen nicht wieder in seiner Halterung einrastet. Führen Sie das Gewicht mit dem Einatmen kontrolliert in Richtung Brustmuskel. Diesen können Sie – ohne den Rücken von der Bank zu lösen – leicht nach oben drücken, um den Hantelweg zu verkürzen. Stellen Sie einen kurzen Kontakt von Brust und Hantel her, bevor Sie das Gewicht beim Ausatmen gradlinig zurück nach oben pressen. In der Endposition sind die Arme beinahe durchgestreckt.



Varianten



Beine schwebend



Füße auf Boden

Plyometrisches Training – das Power-Plus

Der im plyometrischen Schnellkrafttraining genutzte Effekt beruht auf einem einfachen biomechanischen Prinzip: Gedeckte Muskeln speichern Energie wie ein Gummiband und können, verstärkt durch blitzartige muskuläre Schutzreflexe, anschließend umso schneller kontrahieren. Nicht nur Basketballer wissen beispielsweise, dass ein kurzer Zwischenhüpfer einen besonders explosiven Absprung ermöglicht. Die Fähigkeit zur jähen Kraftentfaltung lässt sich durch spezielle Übungen steigern.

Charakteristisch für plyometrische Trainingsformen sind die enorm schnellen Bewegungsabläufe und hohe Wiederholungsfrequenzen, wodurch sich stakkatohafte Folgen von Muskelaktion und -reaktion ergeben. Plyometrie-Training verbessert das Ansprechverhalten der Bänder und Gelenke, und es stärkt die schnell kontrahierenden Muskelfasern. Nicht zuletzt werden Beweglichkeit und Koordination gefördert – das Ergebnis: kraftvollere Antritte, raschere Richtungswechsel, höhere 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 z. B. durch Kraftübungen erschöpft.
- Gewöhnen Sie sich an die komplexen Bewegungsabläufe, bevor Sie Geschwindigkeit und Frequenz erhöhen.
- Führen Sie jede Bewegung so schnell und präzise wie möglich aus, die Anzahl der Wiederholungen ist dagegen nicht so wichtig.
- 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 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.

Anfersen

Beim Anfersen schnellen die Unterschenkel wechselseitig zum Gesäß, initiiert durch einen energischen Beinabstoß aus Wade und Fußgelenk. Am Ende der Aufwärtsbewegung, während der das Schwungbein nicht abgespreizt wird, haben Ferse und Gesäßmuskel kurz Kontakt. Lassen Sie die Arme dicht am Körper rhythmisch mitpendeln und halten Sie die Hüfte möglichst gestreckt, beugen Sie den Oberkörper höchstens leicht nach vorne.

Setzen Sie die Füße stets über den Ballen auf dem Vorfuß (dem Bereich vor dem Sprunggelenk) auf und gehen Sie mit jedem Trippelschritt nur ein klein wenig weiter nach vorne: So lässt sich der anzuziehende Unterschenkel direkt nach dem Aufsetzen des Beins schon wieder hochschwingen. Sie können auf das Vorwärtslaufen auch ganz verzichten und das Anfersen im Stand absolvieren.



Trainingsrichtwert

- 3 Sätze, jeweils mit 60 Wiederholungen in 20 Sekunden

Kniehebelauf

Eine technisch relativ anspruchsvolle Übung: Heben Sie die Oberschenkel wechselseitig rasch bis in die Waagerechte, sodass sie in der höchsten Position einen rechten Winkel mit dem Rumpf bilden. Anschließend strecken Sie das angezogene Bein zur Landung nach unten, während Sie das Absprungbein hochschwingen. Machen Sie kleine, gleichmäßige Schritte.

Wichtig: Setzen Sie beim Aufkommen mit dem vorderen Fußbereich auf und federn Sie leicht ins Sprunggelenk, ohne dass die Ferse den Boden berührt. Achten Sie darauf, dass die Hüfte gerade und der Oberkörper aufrecht bleiben; 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.

Wem der Kniehebelauf zu viel Anstrengung bedeutet, kann die Übung auch etwas gemächlicher im Gehen absolvieren, dann bleibt immer



Kapitel 4

Ihr persönlicher Trainingsplan

Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?	216
Die Auswertung	217
Stufe 1: Grundlagenausdauer	224
Stufe 2: Ganzkörpertraining	230
Stufe 3: spezifisches Training	248
Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden	257



Vom Einsteiger zum Mustersportler: Die mehrstufigen Trainingspläne dieses Kapitels bringen Sie Schritt für Schritt zur Sporttest-Reife – egal, auf welchem Leistungsstand Sie sich gerade befinden. Prüfen Sie Ihre Fitness vorab mit dem Schnelltest: 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 wenig 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 vollendeten 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 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.

Tragen Sie die jeweils erreichte Wiederholungszahl bzw. die erzielte Laufzeit in die untenstehende Tabelle ein. Orientierungswerte für verschiedene Leistungsniveaus ermöglichen einen ersten, ungefähren Vergleich. Wie fit sind Sie?

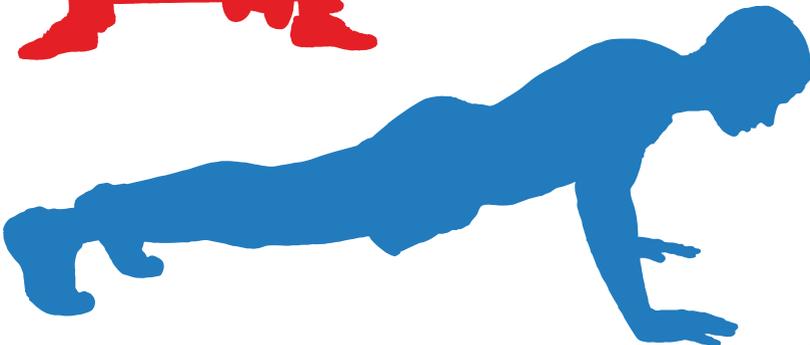


Die Trainingspläne

für die Sportprüfung bei Polizei und Zoll



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

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 Polizei und Zoll?

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

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

- **Die Disziplinen und Anforderungen:** was die Länderpolizeien, die Bundespolizei und der Zoll 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 Fisnesstyp mit dem Schnelltest und steigen Sie direkt ins Training ein.

Einmal bewerben, immer Beamter!