

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Für Recht und Gesetz .....</b>	<b>15</b>
Nadelöhr Auswahlverfahren .....	15
Was bietet Ihnen dieses Handbuch? .....	16
<b>Ihr Weg zur Polizei .....</b>	<b>19</b>
<b>Ein ganz besonderer Beruf: Beamter .....</b>	<b>20</b>
Welche Rechte und Pflichten übernehmen Beamte? .....	20
Was sind Laufbahnen? .....	21
Wie verläuft die Verbeamtung? .....	22
Hintergrund: Der Staat, die innere Sicherheit und das Grundgesetz .....	23
<b>Die Polizei: Einsatz für Sicherheit und Ordnung.....</b>	<b>25</b>
Eine kurze Geschichte der Polizei .....	25
Die Polizei im 21. Jahrhundert .....	29
Einstellungskriterien und Auswahlverfahren .....	32
Baden-Württemberg .....	33
Bayern.....	34
Berlin .....	36
Brandenburg .....	37
Bremen.....	38
Hamburg .....	39
Hessen .....	40
Mecklenburg-Vorpommern .....	41
Niedersachsen .....	42
Nordrhein-Westfalen .....	43
Rheinland-Pfalz .....	44
Saarland .....	45
Sachsen .....	46
Sachsen-Anhalt .....	47
Schleswig-Holstein .....	48
Thüringen.....	49

<b>Die Bundespolizei: Früher Grenzschutz, heute Polizei .....</b>	<b>50</b>
Neue Aufgaben, neuer Name .....	50
Die Organisation.....	51
Die Laufbahnausbildung .....	52
Die Bewerberauswahl.....	54
<b>Das Bundeskriminalamt: Kriminalpolizei des Bundes .....</b>	<b>56</b>
Aufbau und Aufgaben.....	56
Die Laufbahnausbildung .....	57
Die Bewerberauswahl.....	58

## **Die Bewerbung ..... 63**

<b>Von der Stellenrecherche zur Bewerbung.....</b>	<b>64</b>
Stellenangebote finden .....	64
Die Anzeigenanalyse.....	65
Die Selbsteinschätzung .....	67
Unterlagen und Bewerbungswege .....	68
Stolperstein Social Media .....	70
Die Bewerbung gestalten .....	71
<b>Das Anschreiben .....</b>	<b>72</b>
Der Kopf des Anschreibens .....	73
Die Einleitung .....	74
Der Hauptteil .....	74
Der Abschluss .....	75
Muster-Anschreiben Polizei .....	76
<b>Der Lebenslauf .....</b>	<b>78</b>
Was muss rein, was kann rein? .....	78
Der Aufbau .....	79
Der letzte Schliff.....	80
Beispiel-Lebenslauf 1 (Mittlere Reife) .....	81
Beispiel-Lebenslauf 2 (Hochschulreife) .....	82

<b>Das Bewerbungsfoto.....</b>	<b>84</b>
Kleidung und Auftreten .....	84
<b>Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate.....</b>	<b>85</b>
Schule und Beruf.....	85
Sonstige Nachweise.....	86
Zeugniscodes: Die feinen Unterschiede .....	86
<b>Die Online-Bewerbung .....</b>	<b>87</b>
Bewerben per E-Mail .....	87
Bewerbungs-Websites.....	88
<b>Keine Reaktion? So haken Sie nach!.....</b>	<b>89</b>
Das Timing .....	89
Der Tonfall.....	90
<b>Der Einstellungstest .....</b>	<b>93</b>
<b>Was passiert im Polizeitest? .....</b>	<b>94</b>
Der Testablauf.....	94
Ihr Fahrplan für den Test.....	95
<b>Die Aufgaben .....</b>	<b>97</b>
Allgemeinwissen und fachbezogenes Wissen.....	98
Sprachbeherrschung.....	112
Mathematik.....	140
Logisches Denken .....	158
Visuelles Denkvermögen .....	174
Konzentration und Merkfähigkeit .....	184
Die Lösungen im Überblick .....	206
<b>Persönlichkeitstests .....</b>	<b>208</b>
Die Vorbereitung .....	208
Die Testsimulation .....	210
Auswertung .....	222

<b>Der Wiener Test.....</b>	<b>229</b>
Der Ablauf.....	229
Die Vorbereitung.....	231

**Der Sporttest..... 233**

<b>Die Disziplinen .....</b>	<b>234</b>
Achterlauf .....	234
Ausdauerlauf.....	235
Balanceübung .....	236
Bankdrücken .....	236
Cooper-Test.....	237
Dreierhop .....	237
Eckenlauf .....	238
Fünfer-Sprunglauf.....	238
Functional Movement Screen .....	239
Handkrafttest.....	239
Hindernisparcours/Konditionstest .....	240
Hüftaufzug (Reck).....	241
Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest .....	241
Klimmzüge/Klimmzughang .....	242
Kopfstand.....	243
Liegestütze .....	243
Medizinballstoßen .....	244
Pendellauf .....	245
Personenrettung .....	245
Seilspringen.....	246
Seilklettern.....	246
Spiroergometrie .....	247
Springen über Kleinbank.....	247
Standweitsprung (Schlussweitsprung) .....	248
Unterarmstütz (Plank).....	248
Vertikalsprung .....	249
Waffenhandhabung.....	249

Wandsitztest (Sitzhocke).....	250
Wendelauf.....	250
<b>Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf.....</b>	<b>251</b>
Fitnessgerecht ernähren.....	251
Das Einmaleins der Trainingsplanung.....	254
Ausdauertraining.....	257
Intervalltraining.....	259
Krafttraining.....	260
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden.....	267
<b>Die ärztliche Untersuchung.....</b>	<b>268</b>
Diagnose: Dienstauglich.....	269
Gut in Form zum Arztbesuch.....	270
<b>Das Vorstellungsgespräch.....</b>	<b>273</b>
<b>Gut vorbereitet?.....</b>	<b>274</b>
Information ist Trumpf.....	274
Das Outfit.....	275
Die Anreise.....	276
Die richtige Gesprächseinstellung.....	277
Körpersprache und Verhalten.....	277
<b>Das Interview im Überblick.....</b>	<b>278</b>
Begrüßung und Einstieg.....	279
Der Kern des Gesprächs.....	280
Ausklang und Abschied.....	280
Die Interviewtypen.....	281
Die Fragentypen.....	282
Die Interview-Vorbereitung mit diesem Buch.....	287
<b>Warming-up: Eröffnungsfragen.....</b>	<b>289</b>
„Wie war Ihre Anreise, haben Sie den Weg gut gefunden?“.....	289
„Mit dem Wetter haben wir ja richtig Glück heute, oder?“.....	290

„Möchten Sie etwas trinken, darf ich Ihnen ein Glas Wasser oder einen Kaffee anbieten?“ .....292

**Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen ..... 293**

„Haben Sie Hobbys?“ ..... 293  
„Verbringen Sie Ihre Freizeit lieber in Gesellschaft oder lieber alleine?“ 295  
„Haben Sie einen großen Freundeskreis?“ ..... 296  
„Was schätzen Sie an Ihren Freunden?“ ..... 297  
„Treiben Sie Sport?“ ..... 298  
„Was sind Ihre Lieblingssportarten?“ ..... 299  
„Verfolgen Sie die Nachrichten? Was interessiert Sie denn besonders?“ ..... 301  
„Lesen Sie gern, haben Sie Interesse an Literatur?“ ..... 302  
„Was genau lesen Sie denn? Können Sie uns ein Buch empfehlen?“ ..... 303  
„Was machen Sie, um mal so richtig zu entspannen, wie bauen Sie Stress ab?“ ..... 304  
„Wie machen Sie am liebsten Urlaub? Reisen Sie gern oder bleiben Sie lieber daheim?“ ..... 305  
„Sind Sie Mitglied in einem Verein?“ ..... 306  
„Wie würden Sie sich selbst charakterisieren?“ ..... 307

**Fragen zu Schule und Werdegang ..... 308**

„Erzählen Sie uns doch bitte kurz etwas über Ihren Werdegang!“ ..... 308  
„Was haben Sie denn eigentlich im Zeitraum zwischen ... und ... gemacht? In Ihrem Lebenslauf haben wir dazu gar nichts gefunden.“ .. 310  
„Welche Rolle haben Sie in der Schule eingenommen?“ ..... 311  
„Was waren Ihre Lieblingsfächer?“ ..... 312  
„In Geschichte steht eine 5 in Ihrem Zeugnis. Wie erklären Sie sich das?“ ..... 313  
„Wie wollen Sie Ihre Schwächen in Englisch ausgleichen?“ ..... 314  
„Warum haben Sie kein Abitur gemacht/nicht studiert?“ ..... 315  
„Haben Sie während Ihrer Schulzeit bereits Berufserfahrung gesammelt?“ ..... 316

<b>Fragen zur Berufswahl .....</b>	<b>318</b>
„Warum haben Sie sich gerade für den Polizeiberuf entschieden?“ .....	318
„Wo und wie haben Sie sich über den Beruf informiert?“ .....	319
„Haben Sie sich auch auf andere Stellen beworben?“ .....	321
„Wie steht Ihr Partner, wie steht Ihre Familie zu Ihrer Bewerbung?“ .....	322
„Was wissen Sie über den Beruf des Polizisten/der Polizistin?“ .....	323
„Welche Tätigkeiten sind typisch für den Beruf?“ .....	324
„Was sind Ihrer Meinung nach die Vor- und Nachteile des Berufs?“ .....	325
„Was qualifiziert Sie denn für den Polizeiberuf?“ .....	326
<b>Fragen zur Polizei und zum Ausbildungsverlauf.....</b>	<b>327</b>
„Wie ist unsere Behörde organisiert? Wem untersteht sie?“ .....	328
„Wissen Sie, welches Waffenmodell wir als Dienstwaffe nutzen?“ .....	329
„Was wissen Sie über die Geschichte der Bundespolizei?“ .....	330
„Wie stellen Sie sich die Laufbahnausbildung bei uns vor? Haben Sie sich über die Lehrfächer informiert?“ .....	332
„Welche Ausbildungsinhalte würden Sie denn besonders interessieren?“ .....	333
<b>Fragen zur Arbeitseinstellung.....</b>	<b>334</b>
„Welche Werte und Eigenschaften sind für Sie besonders wichtig im Beruf, und warum ist das so?“ .....	335
„Nennen Sie mir bitte drei Eigenschaften, die auf Ihre Person zutreffen. Wie zeigen sich diese Eigenschaften?“ .....	336
„Gibt es Tätigkeiten, die Sie gar nicht mögen?“ .....	337
„Können Sie mir eine Situation schildern, in der Sie sehr gestresst waren? Wie sind Sie damit umgegangen?“ .....	338
„Wie handeln Sie, wenn ein Kollege gefährlich bedroht wird?“ .....	339
„Wie stehen Sie zum Tragen einer Dienstwaffe? In welchen Situationen können Sie sich vorstellen, sie einzusetzen?“ .....	340
<b>Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz).....</b>	<b>341</b>
„Wie werden Sie von anderen Leuten eingeschätzt, zum Beispiel von Ihren Klassenkameraden?“ .....	342
„Arbeiten Sie lieber im Team oder lieber alleine?“ .....	343

„Irren ist menschlich – jeder macht doch mal einen Fehler, oder nicht?! Sind Sie deswegen schon einmal in Konflikt mit anderen geraten?“ .....	344
„Was bedeutet Kritik für Sie?“ .....	345
„Wie reagieren Sie auf Kritik? Was ist, wenn man Sie zu Unrecht kritisiert?“ .....	346
<b>Fragen zu Stärken und Schwächen.....</b>	<b>347</b>
„Welche Stärken haben Sie, und in welchen Situationen zeigt sich das?“ .....	348
„Wo sehen Sie Ihre Schwächen?“ .....	349
„Was macht Sie an sich unzufrieden, wie würden Sie sich gern verändern?“ .....	350
„Wie gehen Sie mit eigenen Fehlern um? Können Sie mir ein Beispiel geben?“ .....	351
„Was würden Sie als Ihren größten Misserfolg, als Ihre größte Niederlage bezeichnen? Wie sind Sie damit umgegangen?“ .....	352
<b>Fragen zu besonderen Qualifikationen .....</b>	<b>354</b>
„Was sagen Sie zu Ihren Fremdsprachenkenntnissen? Können Sie sich auf Englisch verständigen?“ .....	354
„Wie haben Sie sich Ihre PC-Kenntnisse angeeignet?“ .....	355
<b>Stressfragen.....</b>	<b>357</b>
„Können Sie uns sagen, warum wir uns für Sie entscheiden sollten? Bis jetzt sind wir noch nicht überzeugt.“ .....	357
„Wer hat Ihnen denn diese Hose ausgesucht?“ .....	359
„Warum stellen Sie sich so in den Vordergrund? Machen Sie das immer so?“ .....	360
„Ihr Schulabschluss ist schon ein halbes Jahr her. Warum haben Sie sich nicht schon bei der letzten Einstellungsrunde beworben?“ .....	361
„Sie legen Wert auf Teamwork, sagen Sie. Warum können Sie nicht selbstständig arbeiten?“ .....	362
<b>Fragen zur beruflichen Zukunft.....</b>	<b>363</b>
„Wo sehen Sie sich in drei bis fünf Jahren?“ .....	363

„Haben Sie einen Plan B, wenn es mit der Polizeiausbildung bei uns nicht klappt?“ .....	365
<b>Fragen zum Gesprächsausklang .....</b>	<b>366</b>
„Welchen Eindruck haben Sie im Auswahlverfahren von unserer Behörde gewonnen?“ .....	366
„Haben Sie sich vor der aktuellen Bewerbung schon einmal bei uns beworben?“ .....	367
„Kennen Sie jemanden, der bei uns arbeitet? Was haben Sie denn von ihm erfahren?“ .....	368
<b>Fragen, die Sie selbst stellen können .....</b>	<b>370</b>
Unproblematische Themen.....	370
<b>Unerlaubte Fragen und heikle Situationen .....</b>	<b>372</b>
Wie retten Sie sich aus der Klemme?.....	374
<b>Das Assessment Center .....</b>	<b>377</b>
<b>Assessment Center – was ist das? .....</b>	<b>378</b>
Die Bausteine eines ACs.....	378
Worauf achten die Prüfer?.....	379
<b>AC-Aufgabenblock 1: Kurzvorträge und Präsentationen.....</b>	<b>380</b>
Die Selbstvorstellung .....	380
Ergebnis- und Themenpräsentationen .....	381
„Ähm, also ...“ – 10 Tipps für eine überzeugende Rede .....	381
<b>AC-Aufgabenblock 2: Gruppenaufgaben .....</b>	<b>386</b>
Die richtige Strategie: Zielorientiertes Teamwork.....	386
Die Vorstellungsrunde .....	388
Die Gruppendiskussion .....	388
Die Gruppenarbeit .....	390
Das Rollenspiel .....	391
Das Mittagessen.....	393

<b>AC-Aufgabenblock 3: Einzelaufgaben .....</b>	<b>393</b>
Die Postkorbübung .....	393
Das Abschlussgespräch .....	394
<b>Aufgaben zum Üben .....</b>	<b>396</b>
Gruppendiskussion: Themenbeispiel mit Argumentation .....	396
Gruppenarbeit: Fallbeispiel mit Musterlösung.....	398
Rollenspiel: Beispielszenario mit Strategieplan .....	405
Postkorbübung: Beispielaufgabe mit Musterlösung .....	408
<b>Gute Tage, schlechte Tage: Absage, und jetzt? .....</b>	<b>413</b>
Wie gehe ich mit einer Absage um? .....	413
Wie sage ich einer Behörde ab? .....	414
<b>Anhang .....</b>	<b>417</b>
<b>Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren der Bundespolizei.....</b>	<b>418</b>
Tag 1: Diktat und Sporttest.....	418
Tag 2: Interview.....	419
<b>Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren der Polizei Bayern.....</b>	<b>421</b>
Tag 1: Schriftliche Prüfung, Sporttest, Gruppenaufgabe.....	421
Tag 2: Auswahlgespräch und polizeiärztliche Untersuchung .....	424
<b>Erfahrungsbericht zum Eignungsauswahlverfahren der Polizei Hessen .....</b>	<b>426</b>
Psychologisches Testverfahren.....	426
Sporttest .....	428
Gruppenaufgabe .....	429
Einzelgespräch .....	430
Polizeiärztliche Untersuchung .....	431
<b>Erfahrungsbericht zum Einstellungstest beim BKA.....</b>	<b>433</b>
Psychodiagnostischer Test (PDT) .....	433