

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Für Recht und Gesetz	15
Nadelöhr Auswahlverfahren	15
Was bietet Ihnen dieses Handbuch?	16
Ihr Weg zur Polizei	19
Ein ganz besonderer Beruf: Beamter	20
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
Die Polizei: Einsatz für Sicherheit und Ordnung	25
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

Die Bundespolizei: Früher Grenzschutz, heute Polizei	50
Neue Aufgaben, neuer Name	50
Die Organisation.....	51
Die Laufbahnausbildung.....	52
Die Bewerberauswahl.....	54
Das Bundeskriminalamt: Kriminalpolizei des Bundes	56
Aufbau und Aufgaben.....	56
Die Laufbahnausbildung.....	57
Die Bewerberauswahl.....	58
Die Bewerbung	63
Von der Stellenrecherche zur Bewerbung.....	64
Stellenangebote finden	64
Die Anzeigenanalyse.....	65
Die Selbsteinschätzung	67
Unterlagen und Bewerbungswege	68
Stolperstein Social Media	70
Die Bewerbung gestalten	71
Das Anschreiben	72
Der Kopf des Anschreibens	73
Die Einleitung	74
Der Hauptteil	74
Der Abschluss	75
Muster-Anschreiben Polizei	76
Der Lebenslauf	78
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

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

Der Wiener Test.....	229
Der Ablauf.....	229
Die Vorbereitung.....	231
Der Sporttest.....	233
Die Disziplinen	234
Achterlauf	234
Ausdauerlauf.....	235
Balanceübung	235
Bankdrücken	236
Butterfly-Agility-Parcours.....	236
Cooper-Test.....	237
Dreierhop	237
Fahrradergometer-Stufentest	237
Farmer's Walk	238
Fünfer-Sprunglauf.....	238
Functional Movement Screen	239
Handkrafttest.....	239
Hindernisparcours/Konditionstest	240
Hüftaufzug (Reck).....	241
Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest	241
Klimmzüge/Klimmzughang	241
Kopfstand.....	242
Liegestütze	243
Medizinballstoßen	244
Pendellauf	245
Personenrettung	245
Seilspringen.....	246
Seilklettern.....	246
Spiroergometrie	247
Springen über Kleinbank.....	247
Standweitsprung (Schlussweitsprung)	247
Unterarmstütz (Plank).....	248

Vertikalsprung	248
Waffenhandhabung	249
Wandsitztest (Sitzhocke).....	249
Wendelauf	250
Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf	251
Fitnessgerecht ernähren.....	251
Das Einmaleins der Trainingsplanung	254
Ausdauertraining.....	257
Intervalltraining.....	259
Krafttraining	260
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden	267
Die ärztliche Untersuchung	268
Diagnose: Dienstauglich	269
Gut in Form zum Arztbesuch	270
Das Vorstellungsgespräch	273
Gut vorbereitet?	274
Information ist Trumpf	274
Das Outfit.....	275
Die Anreise.....	276
Die richtige Gesprächseinstellung	277
Körpersprache und Verhalten.....	277
Das Interview im Überblick.....	278
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
Warming-up: Eröffnungsfragen.....	289
„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

Fragen zur Berufswahl	318
„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
Fragen zur Polizei und zum Ausbildungsverlauf.....	327
„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
Fragen zur Arbeitseinstellung.....	334
„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
Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz)	341
„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
Fragen zu Stärken und Schwächen.....	347
„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
Fragen zu besonderen Qualifikationen	354
„Was sagen Sie zu Ihren Fremdsprachenkenntnissen? Können Sie sich auf Englisch verständigen?“	354
„Wie haben Sie sich Ihre PC-Kenntnisse angeeignet?“	355
Stressfragen.....	357
„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
Fragen zur beruflichen Zukunft.....	363
„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
Fragen zum Gesprächsausklang	366
„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
Fragen, die Sie selbst stellen können	370
Unproblematische Themen	370
Unerlaubte Fragen und heikle Situationen	372
Wie retten Sie sich aus der Klemme?	374
Das Assessment Center	377
Assessment Center – was ist das?	378
Die Bausteine eines ACs	378
Worauf achten die Prüfer?	379
AC-Aufgabenblock 1: Kurzvorträge und Präsentationen	380
Die Selbstvorstellung	380
Ergebnis- und Themenpräsentationen	381
„Ähm, also ...“ – 10 Tipps für eine überzeugende Rede	381
AC-Aufgabenblock 2: Gruppenaufgaben	386
Die richtige Strategie: Zielorientiertes Teamwork	386
Die Vorstellungsrunde	388
Die Gruppendiskussion	388
Die Gruppenarbeit	390
Das Rollenspiel	391
Das Mittagessen	393

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