

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Kein Beruf wie jeder andere.....	13
Die Eignungsfeststellung.....	13
Was bietet Ihnen dieses Handbuch?	14

Ihr Weg zur Bundeswehr 17

Die Bundeswehr: Armee im Umbruch	18
Der Aufbau: Das Militär in der Demokratie	18
Neue Aufgaben: KFOR, ISAF und mehr.....	19
Reformen, Reformen	20

Einstiegsbereiche und Perspektiven	21
Zivilberufe bei der Bundeswehr.....	22
Die militärischen Organisationsbereiche.....	22
Das Heer.....	23
Die Luftwaffe	23
Die Marine	24
Die Streitkräftebasis.....	24
Der Zentrale Sanitätsdienst	24
Der Cyber- und Informationsraum.....	25

Einstellungskriterien und Auswahlverfahren	25
Freiwilliger Wehrdienst	27
Die Laufbahn der Mannschaften	28
Die Laufbahn der Unteroffiziere.....	29
Die Laufbahn der Feldweibel	30
Die Laufbahn der Offiziere	31

Die Bewerbung 35

Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung36

- Einstiegsmöglichkeiten finden..... 36
- Die Karriereberatung 36
- Stellenbeschreibungen analysieren..... 37
- Die Selbsteinschätzung 38

Die Unterlagen: Bewerbungsbogen & Co.....40

Der Lebenslauf41

- Was muss rein, was kann rein? 41
- Der Aufbau 42
- Die Gestaltung 43
- Der letzte Schliff..... 44
- Beispiel-Lebenslauf 1 45
- Beispiel-Lebenslauf 2 46

Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate48

- Schule und Studium..... 48
- Berufstätigkeit 48
- Sonstige Nachweise 49
- Zeugnis-codes: Die feinen Unterschiede 49
- 5 Tipps für Ihre Bewerbungsplanung 50

Der Einstellungstest 53

CAT: Der Auswahltest der Bundeswehr54

- Der Testablauf 54
- Ihr Fahrplan für den Test 55

Die Aufgaben56

- Allgemeinwissen, fachbezogenes Wissen, technisches Verständnis 58
- Sprachbeherrschung 83
- Mathematik 94

Logisches und visuelles Denken	115
Konzentrationsvermögen	149
Die Lösungen im Überblick	170
Der Persönlichkeitstest.....	173
Die Vorbereitung	173
Die Testsimulation	175
Auswertung	187
Der Sporttest.....	193
Basis-Fitness-Test (BFT): Die Disziplinen	194
Station 1: Sprinttest (11 × 10 m).....	194
Station 2: Klimmhang.....	195
Station 3: Fahrrad-Ergometertest (3.000 m)	196
Die Auswertung	196
Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf	197
Fitnessgerecht ernähren.....	197
Das Einmaleins der Trainingsplanung	201
Ausdauertraining.....	203
Intervalltraining.....	205
Krafttraining	206
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden	213
Die ärztliche Untersuchung	214
Diagnose: Dienstauglich	215
Gut in Form zum Arztbesuch	215

Das Vorstellungsgespräch	219
Gut vorbereitet?.....	220
Information ist Trumpf	220
Das Outfit	221
Die Anreise.....	222
Die richtige Gesprächseinstellung	223
Körpersprache und Verhalten	223
Das Interview im Überblick	224
Begrüßung und Einstieg.....	225
Der Kern des Gesprächs	226
Ausklang und Abschied	226
Die Interviewtypen	227
Die Fragentypen.....	228
Die Interview-Vorbereitung mit diesem Buch	233
Warming-up: Eröffnungsfragen	235
„Wie war Ihre Anreise, haben Sie den Weg gut gefunden?“	235
„Mit dem Wetter haben wir ja richtig Glück heute, oder?“	236
„Möchten Sie etwas trinken, darf ich Ihnen ein Glas Wasser oder einen Kaffee anbieten?“	238
Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen	239
„Haben Sie Hobbys?“	239
„Verbringen Sie Ihre Freizeit lieber in Gesellschaft oder lieber alleine?“	241
„Haben Sie einen großen Freundeskreis?“	242
„Was schätzen Sie an Ihren Freunden?“	243
„Treiben Sie Sport?“	244
„Was sind Ihre Lieblingssportarten?“	245
„Verfolgen Sie die Nachrichten? Was interessiert Sie denn besonders?“	246
„Lesen Sie gern, haben Sie Interesse an Literatur?“	247
„Was genau lesen Sie denn? Können Sie uns ein Buch empfehlen?“	248

„Was machen Sie, um mal so richtig zu entspannen, wie bauen Sie Stress ab?“	249
„Wie machen Sie am liebsten Urlaub? Reisen Sie gern oder bleiben Sie lieber daheim?“	250
„Sind Sie Mitglied in einem Verein?“	251
„Wie würden Sie sich selbst charakterisieren?“	252
Fragen zum schulischen und beruflichen Werdegang	254
„Erzählen Sie uns doch bitte kurz etwas über Ihren Werdegang!“	254
„Was haben Sie denn eigentlich im Zeitraum zwischen ... und ... gemacht? In Ihrem Lebenslauf haben wir dazu gar nichts gefunden.“	255
„Welche Rolle haben Sie in der Schule eingenommen?“	257
„Was waren Ihre Lieblingsfächer?“	258
„In Geschichte steht eine 5 in Ihrem Zeugnis. Wie erklären Sie sich das?“	259
„Wie wollen Sie Ihre Schwächen in Deutsch ausgleichen?“	260
„Warum haben Sie kein Abitur gemacht/nicht studiert?“	261
„Welche Berufserfahrung haben Sie bislang gesammelt?“	262
„Was haben Sie in Ihrer Ausbildung/in Ihrem Studium gelernt?“	263
„Sie haben eine frühere Ausbildung nach wenigen Wochen abgebrochen. Warum?“	264
Fragen zur Berufswahl und zur Bundeswehr	265
„Warum wollen Sie zur Bundeswehr?“	266
„Was wissen Sie über die Bundeswehr und ihre Aufgaben?“	267
„Für welche Laufbahn und welche Verwendung haben Sie sich beworben? Welche Aufgaben würden Sie übernehmen?“	268
„Wie stellen Sie sich die militärische Ausbildung bei uns vor? Haben Sie sich über die Inhalte informiert?“	269
„Was qualifiziert Sie denn für den Beruf?“	270
„Was sind Ihrer Meinung nach die Vor- und Nachteile des Berufs?“	271
„Wie steht Ihr Partner, wie steht Ihre Familie zu Ihrer Bewerbung?“	272
„Haben Sie sich auch auf andere Stellen beworben?“	274
„Können Sie erklären, was die NATO ist und welche Aufgaben sie hat?“	275

„Sind Sie mobil, würden Sie Ihren aktuellen Wohnort verlassen?“	276
„Wo ist die Bundeswehr überall im Einsatz? Sind Sie sich über die Risiken eines Auslandseinsatzes im Klaren?“	277
„Würden Sie auf Menschen schießen?“	278
Fragen zur Arbeitseinstellung	279
„Welche Eigenschaften zeichnen Ihrer Meinung nach einen Feldweibel aus?“	279
„Nennen Sie mir bitte drei Eigenschaften, die auf Ihre Person zutreffen. Wie zeigen sich diese Eigenschaften?“	280
„Gibt es Tätigkeiten, die Sie gar nicht mögen?“	281
„Können Sie mir eine Situation schildern, in der Sie sehr gestresst waren? Wie sind Sie damit umgegangen?“	283
Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz)	284
„Wie werden Sie von anderen Leuten eingeschätzt, zum Beispiel von Ihren Klassenkameraden?“	284
„Arbeiten Sie lieber im Team oder lieber alleine?“	285
„Irren ist menschlich – jeder macht doch mal einen Fehler, oder nicht?! Sind Sie deswegen schon einmal in Konflikt mit anderen geraten?“	287
„Was bedeutet Kritik für Sie?“	288
„Wie reagieren Sie auf Kritik? Was ist, wenn man Sie zu Unrecht kritisiert?“	289
Fragen zu Stärken und Schwächen.....	290
„Welche Stärken haben Sie, und in welchen Situationen zeigt sich das?“	290
„Wo sehen Sie Ihre Schwächen?“	291
„Was macht Sie an sich unzufrieden, wie würden Sie sich gern verändern?“	292
„Wie gehen Sie mit eigenen Fehlern um? Können Sie mir ein Beispiel geben?“	294
„Was würden Sie als Ihren größten Misserfolg, als Ihre größte Niederlage bezeichnen? Wie sind Sie damit umgegangen?“	295

Fragen zu besonderen Qualifikationen.....	296
„Was sagen Sie zu Ihren Fremdsprachenkenntnissen? Können Sie sich auf Englisch verständigen?“	297
„Wie haben Sie sich Ihre PC-Kenntnisse angeeignet?“	298
Stressfragen	299
„Können Sie uns sagen, warum wir uns für Sie entscheiden sollten? Bis jetzt sind wir noch nicht überzeugt.“	299
„Wer hat Ihnen denn diese Hose ausgesucht?“	301
„Warum stellen Sie sich so in den Vordergrund? Machen Sie das immer so?“	302
„Sie legen Wert auf Teamwork, sagen Sie. Warum können Sie nicht selbstständig arbeiten?“	303
„Gab es wegen Ihnen in der Schule einmal eine Klassenkonferenz?“	304
Fragen zur beruflichen Zukunft	305
„Wo sehen Sie sich in drei bis fünf Jahren?“	305
„Haben Sie einen Plan B, wenn Sie von uns keine Zusage bekommen?“	307
Fragen zum Gesprächsausklang	308
„Welchen Eindruck haben Sie im Auswahlverfahren von der Bundeswehr gewonnen?“	308
„Haben Sie sich vor der aktuellen Bewerbung schon einmal bei uns beworben?“	310
„Kennen Sie jemanden, der bei der Bundeswehr arbeitet? Was haben Sie denn von ihm erfahren?“	311
Die letzte Station: Das Einplanungsgespräch	312
Offene Fragen klären.....	312
Unerlaubte Fragen und heikle Situationen	313
Wie retten Sie sich aus der Klemme?	316

Das Assessment Center	319
GSV: Das Gruppensituationsverfahren für Offizierbewerber	320
Das „Assessmentcenter für Führungskräfte der Bundeswehr“	320
Worauf achten die Prüfer?	321
Die richtige Strategie: Zielorientiertes Teamwork	322
Station 1: Leiterplanspiel	323
Beispiel mit Musterlösung	325
Station 2: Ressourcenengpass	327
Beispiel mit Musterlösung	328
Station 3: Vortrag	329
„Ähm, also ...“ – 10 Tipps für eine überzeugende Rede	330
Beispiel mit Musterlösung	334
Gute Tage, schlechte Tage: Absage, und jetzt?	336
Wie gehe ich mit einer Absage um?	336
Wie sage ich einem Stellenanbieter ab?	336
Anhang	339
Erfahrungsbericht: Bundeswehr-Eignungsauswahl (SaZ)....	340
Vorweg: Die Karriereberatung.....	340
Tag 1: Anreise und biografischer Fragebogen	340
Tag 2: Ärztliche Untersuchung, CAT-Eignungstest und Sporttest	341
Tag 3: Psychologisches Gespräch und Einplanung	342
Erfahrungsbericht: Auswahlverfahren Feldwebel im Sanitätsdienst	343
Der 1. Tag: Biografischer Lebenslauf und ärztliche Untersuchung	343
Der 2. Tag: CAT-Test, Psychologengespräch, Sporttest	345
Die Dienstgrade der Bundeswehr	347