

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Kein Beruf wie jeder andere.....	16
Die Eignungsauswahl.....	16
Was bietet Ihnen dieses Handbuch?	17
Ihr Weg in den Beruf.....	19
Die Feuerwehr: Retten, löschen, bergen, schützen	20
Ein ganz besonderer Beruf: Beamter	20
Das deutsche Feuerwehrsystem.....	23
Die Laufbahnausbildung	25
Einstellungskriterien und Auswahlverfahren.....	29
BF Berlin	31
BF Bremen	32
BF Dortmund	33
BF Dresden.....	34
BF Duisburg.....	35
BF Düsseldorf.....	36
BF Essen	37
BF Frankfurt am Main.....	38
BF Hamburg	39
BF Hannover.....	40
BF Kiel	41
BF Köln	42
BF Leipzig	43
BF München	44
BF Stuttgart.....	45
Bundeswehr-Feuerwehr	46
Die Bundeswehr: Armee im Umbruch	47
Der Aufbau: Das Militär in der Demokratie	47
Neue Aufgaben: KFOR, ISAF, Atalanta	48

Die Reform: Kleiner, schneller, flexibler.....	49
Einstiegsbereiche und Perspektiven.....	50
Einstellungskriterien und Auswahlverfahren.....	53
Freiwilliger Wehrdienst.....	55
Die Laufbahn der Mannschaften.....	56
Die Laufbahn der Unteroffiziere	57
Die Laufbahn der Feldwebel.....	58
Die Laufbahn der Offiziere.....	59
Die Bewerbung	63
Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung	64
Stellenangebote finden.....	64
Die Anzeigenanalyse.....	65
Die Selbsteinschätzung	67
Die benötigten Unterlagen	68
Die Gestaltung: Layouts und Formate.....	70
Das Anschreiben	71
Der Kopf des Anschreibens	72
Die Einleitung	73
Der Hauptteil	73
Der Abschluss	74
Muster-Anschreiben Mittlere Reife.....	75
Muster-Anschreiben Hochschulabschluss.....	77
Der Lebenslauf	78
Was muss rein, was kann rein?	78
Der Aufbau	79
Der letzte Schliff.....	80
Beispiel-Lebenslauf Feuerwehr.....	81
Beispiel-Lebenslauf Bundeswehr	83
Das Bewerbungsfoto	84
Kleidung und Auftreten	84

Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate.....	85
Schule, Studium 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
Auswahltests bei Feuerwehr und Bundeswehr	94
Der Testablauf.....	94
Ihr Fahrplan für den Test.....	95
Die Aufgaben.....	97
Allgemeinwissen und fachbezogenes Wissen, technisches Verständnis	98
Sprachbeherrschung.....	124
Mathematik.....	139
Logisches Denkvermögen.....	157
Visuelles Denkvermögen	175
Konzentrationsvermögen	185
Orientierungsvermögen	194
Die Lösungen im Überblick	197
Persönlichkeitstests	199
Die Vorbereitung	199
Die Testsimulation	201
Auswertung	213

Sporttests, praktische Prüfungen und die ärztliche Untersuchung..... 219

Die Disziplinen	220
Ausdauerlauf/Cooper-Test	221
Bankdrücken	221
Basis-Fitness-Test der Bundeswehr (BFT)	222
Bauchpressen (Crunches).....	223
Bizeps-Curls	224
CKU-Test	224
Fünfersprung	225
Gleichgewichtstest DFFA (Balkenübung).....	225
Handkrafttest.....	226
Hindernisparcours	227
Kasten-Bumerang-Test.....	228
Klimmzüge/Klimmzughang (Beugehang)	229
Kniebeugen.....	230
Latziehen zum Nacken	230
Liegestütze	231
Medizinballwurf.....	231
Schwimmen	232
Sitzhocke	233
Spiroergometrie	233
Sprint/Kurzstreckenlauf	234
Tauchen	234
Wechselsprünge	235
Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf.....	235
Fitnessgerecht ernähren.....	235
Das Einmaleins der Trainingsplanung	239
Ausdauertraining	241
Intervaltraining	244
Kraftraining	245
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden.....	252

Der praktische Prüfungsteil	253
Das Drehleitersteigen	254
Rettungsübungen	254
Atemschutz- und Belastungstests	255
Handwerkliche Tests	255
Die ärztliche Untersuchung	256
Diagnose: Diensttauglich	256
Gut in Form zum Arztbesuch	257
Die Untersuchung bei der Bundeswehr.....	258
Das Vorstellungsgespräch	261
Gut vorbereitet?	262
Information ist Trumpf	262
Das Outfit.....	263
Die Anreise.....	264
Die richtige Gesprächseinstellung	265
Körpersprache und Verhalten.....	265
Das Interview im Überblick.....	266
Begrüßung und Einstieg	267
Der Kern des Gesprächs	268
Ausklang und Abschied	268
Die Interviewtypen	269
Die Fragentypen	270
Die Interview-Vorbereitung mit diesem Buch	275
Warming-up: Eröffnungsfragen.....	277
„Wie war Ihre Anreise, haben Sie den Weg gut gefunden?“	277
„Mit dem Wetter haben wir ja richtig Glück heute, oder?“	278
„Möchten Sie etwas trinken, darf ich Ihnen ein Glas Wasser oder einen Kaffee anbieten?“	280

Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen	281
„Haben Sie Hobbys?“	281
„Verbringen Sie Ihre Freizeit lieber in Gesellschaft oder lieber alleine?“	283
„Haben Sie einen großen Freundeskreis?“.....	284
„Was schätzen Sie an Ihren Freunden?“.....	285
„Treiben Sie Sport?“	286
„Was sind Ihre Lieblingssportarten?“	287
Verfolgen Sie die Nachrichten? Was interessiert Sie denn besonders?“	289
„Lesen Sie gern, haben Sie Interesse an Literatur?“.....	290
„Was genau lesen Sie denn? Können Sie uns ein Buch empfehlen?“.....	291
„Was machen Sie, um mal so richtig zu entspannen, wie bauen Sie Stress ab?“	292
„Wie machen Sie am liebsten Urlaub? Reisen Sie gern oder bleiben Sie lieber daheim?“	293
„Sind Sie Mitglied in einem Verein?“.....	294
„Wie würden Sie sich selbst charakterisieren?“	295
Fragen zum schulischen und beruflichen Werdegang	296
„Erzählen Sie uns doch bitte kurz etwas über Ihren Werdegang!“	296
„Was haben Sie denn eigentlich im Zeitraum zwischen ... und ... gemacht? In Ihrem Lebenslauf haben wir dazu gar nichts gefunden.“..	298
„Welche Rolle haben Sie in der Klasse eingenommen?“	299
„Was waren Ihre Lieblingsfächer?“	300
„In Geschichte steht eine 5 in Ihrem Zeugnis. Wie erklären Sie sich das?“	301
„Wie wollen Sie Ihre Schwächen in Deutsch ausgleichen?“	302
„Warum haben Sie kein Abitur gemacht/nicht studiert?“	303
„Welche Berufserfahrung haben Sie bislang gesammelt?“	304
„Was haben Sie in Ihrer Ausbildung/in Ihrem Studium gelernt?“	306
„Sie haben eine frühere Ausbildung nach wenigen Wochen abgebrochen. Warum?“	307

Fragen zu Beruf, Institution und Ausbildung..... 308

„Warum haben Sie sich für die Feuerwehr/ Bundeswehr entschieden?“	308
„Wo und wie haben Sie sich über den Beruf informiert?“	310
„Wie steht Ihr Partner, wie steht Ihre Familie zu Ihrer Bewerbung?“	311
„Was sind Ihrer Meinung nach die Vor- und Nachteile des Berufs?“	313
„Was qualifiziert Sie denn für den Beruf?“	314
„Haben Sie sich auch auf andere Stellen beworben?“	316
„Was wissen Sie über die Berufsfeuerwehr XY/die Bundeswehr und ihre Aufgaben?“	317
„Wie stellen Sie sich die Ausbildung bei uns vor? Haben Sie sich über die Inhalte informiert?“	319
„Wie stellen Sie sich Ihren typischen Dienstalltag bei der Feuerwehr vor?“	320
„Was würden Sie tun, wenn Sie mutterseelenallein auf einer zweispurigen Landstraße fahren und plötzlich auf der Gegenspur einen gerade verunglückten Pkw sehen?“	321
„In welcher Funktion möchten Sie bei der Bundeswehr arbeiten? Welche Aufgaben würden Sie übernehmen?“	323
„Können Sie erklären, was die NATO ist und welche Aufgaben sie hat?“	324
„Wo ist die Bundeswehr überall im Einsatz? Sind Sie sich über die Risiken eines Auslandseinsatzes im Klaren?“	325
„Würden Sie auf Menschen schießen?“	326

Fragen zur Arbeitseinstellung..... 327

„Welche Eigenschaften zeichnen Ihrer Meinung nach eine/n ... aus?“	327
„Nennen Sie mir bitte drei Eigenschaften, die auf Ihre Person zutreffen. Wie zeigen sich diese Eigenschaften?“	329
„Gibt es Tätigkeiten, die Sie gar nicht mögen?“	330
„Können Sie mir eine Situation schildern, in der Sie sehr gestresst waren? Wie sind Sie damit umgegangen?“	331

Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz)	332
„Wie werden Sie von anderen Leuten eingeschätzt, zum Beispiel von Ihren Klassenkameraden?“	333
„Arbeiten Sie lieber im Team oder lieber alleine?“	334
„Irren ist menschlich – jeder macht doch mal einen Fehler, oder nicht?! Sind Sie deswegen schon einmal in Konflikt mit anderen geraten?“.....	335
„Was bedeutet Kritik für Sie?“	337
„Wie reagieren Sie auf Kritik? Was ist, wenn man Sie zu Unrecht kritisiert?“	338
Fragen zu Stärken und Schwächen.....	339
„Welche Stärken haben Sie, und in welchen Situationen zeigt sich das?“	339
„Wo sehen Sie Ihre Schwächen?“	340
„Was macht Sie an sich unzufrieden, wie würden Sie sich gern verändern?“	341
„Wie gehen Sie mit eigenen Fehlern um? Können Sie mir ein Beispiel geben?“	343
„Was würden Sie als Ihren größten Misserfolg, als Ihre größte Niederlage bezeichnen? Wie sind Sie damit umgegangen?“	344
Fragen zu besonderen Qualifikationen	345
„Was sagen Sie zu Ihren Fremdsprachenkenntnissen? Können Sie sich auf Englisch verständigen?“	346
„Wie haben Sie sich Ihre PC-Kenntnisse angeeignet?“	347
Stressfragen.....	348
„Können Sie uns sagen, warum wir uns für Sie entscheiden sollten? Bis jetzt sind wir noch nicht überzeugt.“	348
„Wer hat Ihnen denn diese Hose ausgesucht?“	350
„Warum stellen Sie sich so in den Vordergrund? Machen Sie das immer so?“	351
„Ihr Schulabschluss ist schon ein halbes Jahr her. Warum haben Sie sich nicht schon bei der letzten Einstellungsrunde beworben?“	352

„Sie legen Wert auf Teamwork, sagen Sie. Warum können Sie nicht selbstständig arbeiten?“	353
Fragen zur beruflichen Zukunft.....	354
„Wo sehen Sie sich in drei bis fünf Jahren?“	354
„Haben Sie einen Plan B, wenn es mit der Ausbildung bei uns nicht klappt?“	356
Fragen zum Gesprächsausklang.....	357
„Welchen Eindruck haben Sie im Auswahlverfahren von unserer Behörde gewonnen?“	357
„Haben Sie sich vor der aktuellen Bewerbung schon einmal bei uns beworben?“	359
„Kennen Sie jemanden, der bei uns arbeitet? Was haben Sie denn von ihm erfahren?“	360
Fragen, die Sie selbst stellen können	361
Unproblematische Themen	361
Unerlaubte Fragen und heikle Situationen	363
Wie retten Sie sich aus der Klemme?	365
Das Assessment Center	369
Assessment Center – was ist das?	370
Die Bausteine eines ACs	370
Worauf achten die Prüfer?	371
AC-Aufgabenblock 1: Kurzvorträge und Präsentationen	372
Die Selbstvorstellung	372
Ergebnis- und Themenpräsentationen	373
„Ähm, also ...“ – 10 Tipps für eine überzeugende Rede	373
AC-Aufgabenblock 2: Gruppensituationstests	378
Die richtige Strategie: Zielorientiertes Teamwork.....	378
Die Vorstellungsrunde	380
Die Gruppendiskussion	380

Die Gruppenarbeit	382
Das Rollenspiel	383
Das Mittagessen	385
AC-Aufgabenblock 3: Einzelaufgaben	385
Die Postkorbübung	385
Das Abschlussgespräch	386
Aufgaben zum Üben	388
Gruppendiskussion: Themenbeispiel mit Argumentation	388
Gruppenarbeit: Fallbeispiel mit Musterlösung.....	390
Rollenspiel: Beispielszenario mit Strategieplan	395
Postkorbübung: Beispielaufgabe mit Musterlösung	399
Gute Tage, schlechte Tage: Absage, und jetzt?	406
Wie gehe ich mit einer Absage um?.....	406
Wie sage ich einem Stellenanbieter ab?	406
Anhang	409
Erfahrungsbericht zum Auswahlverfahren der BF Hamburg.....	410
Theoretetest.....	410
Drehleitersteigen	411
Vorstellungsgespräch.....	411
Sporttest.....	412
Ärztliche Untersuchung.....	413
Erfahrungsbericht: Auswahlverfahren BF Düsseldorf.....	413
Online-Test	413
Präsenztest	414
Körperlicher Eignungstest	414
Vorstellungsgespräch.....	415
Amtsärztliche Untersuchung	415

Erfahrungsbericht: Bundeswehr-Eignungsauswahl (SaZ)	416
Vorweg: Die Karriereberatung	416
Tag 1: Anreise und biografischer Fragebogen.....	416
Tag 2: Ärztliche Untersuchung, CAT-Eignungstest und Sporttest.....	417
Tag 3: Psychologisches Gespräch und Einplanung.....	418
Die Dienstgrade der Bundeswehr	419