

Kurt Guth

Marcus Mery

Andreas Mohr

# Auswahlverfahren Bundeswehr

Ausbildung & Studium | FWDL, Mannschaften,  
Unteroffiziere, Feldwebel und Offiziere

Bewerbung

Vorstellungsgespräch

Einstellungstest

Sporttest

Assessment Center

AusbildungsPark

Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# **Auswahlverfahren Bundeswehr**

## **Bewerbung, Vorstellungsgespräch, Einstellungstest, Sporttest, Assessment Center**



Kurt Guth · Marcus Mery · Andreas Mohr  
Auswahlverfahren Bundeswehr  
Bewerbung, Vorstellungsgespräch, Einstellungstest,  
Sporttest, Assessment Center | Ausbildung und  
Studium | FWDL, Mannschaften, Unteroffiziere,  
Feldwebel und Offiziere

Ausgabe 2021

2. Auflage

Umschlaggestaltung: s.b. design  
Layout: s.b. design, bitpublishing

Illustrationen: bitpublishing  
Grafiken: bitpublishing, s.b. design  
Lektorat: Thorben Pehlemann

Bildnachweis:  
Archiv des Verlages  
Umschlagfoto: © Jörg Hüttenhölischer – Adobe.com  
S. 45: © Fotostudio Pfeiffer, Offenbach  
S. 46: © Ingo Bartussek – Fotolia.com

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

© 2021 Ausbildungspark Verlag GmbH  
Bettinastraße 69, 63067 Offenbach  
Gedruckt in Deutschland

Satz: bitpublishing, Schwalbach  
Druck: Druckerei Sulzmann, Obertshausen

ISBN 978-3-95624-098-0

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

<b>Vorwort: Kein Beruf wie jeder andere.....</b>	<b>13</b>
Die Eignungsfeststellung.....	13
Was bietet Ihnen dieses Handbuch? .....	14
<b>Ihr Weg zur Bundeswehr .....</b>	<b>17</b>
<b>Die Bundeswehr: Armee im Umbruch .....</b>	<b>18</b>
Der Aufbau: Das Militär in der Demokratie .....	18
Neue Aufgaben: KFOR, ISAF und mehr.....	19
Reformen, Reformen .....	20
<b>Einstiegsbereiche und Perspektiven .....</b>	<b>21</b>
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
<b>Einstellungskriterien und Auswahlverfahren .....</b>	<b>25</b>
Freiwilliger Wehrdienst .....	27
Die Laufbahn der Mannschaften .....	28
Die Laufbahn der Unteroffiziere.....	29
Die Laufbahn der Feldwebel .....	30
Die Laufbahn der Offiziere .....	31

**Die Bewerbung ..... 35**

**Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung .....36**

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

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

**Der Lebenslauf .....41**

- 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, Zertifikate .....48**

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

**Der Einstellungstest ..... 53**

**CAT: Der Auswahltest der Bundeswehr .....54**

- Der Testablauf ..... 54
- Ihr Fahrplan für den Test ..... 55

**Die Aufgaben .....56**

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

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

<b>Das Vorstellungsgespräch .....</b>	<b>219</b>
<b>Gut vorbereitet?.....</b>	<b>220</b>
Information ist Trumpf .....	220
Das Outfit .....	221
Die Anreise.....	222
Die richtige Gesprächseinstellung .....	223
Körpersprache und Verhalten .....	223
<b>Das Interview im Überblick .....</b>	<b>224</b>
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
<b>Warming-up: Eröffnungsfragen .....</b>	<b>235</b>
„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
<b>Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen .....</b>	<b>239</b>
„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
<b>Fragen zum schulischen und beruflichen Werdegang .....</b>	<b>254</b>
„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
<b>Fragen zur Berufswahl und zur Bundeswehr .....</b>	<b>265</b>
„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
<b>Fragen zur Arbeitseinstellung .....</b>	<b>279</b>
„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
<b>Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz) .....</b>	<b>284</b>
„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
<b>Fragen zu Stärken und Schwächen.....</b>	<b>290</b>
„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

<b>Fragen zu besonderen Qualifikationen.....</b>	<b>296</b>
„Was sagen Sie zu Ihren Fremdsprachenkenntnissen? Können Sie sich auf Englisch verständigen?“ .....	297
„Wie haben Sie sich Ihre PC-Kenntnisse angeeignet?“ .....	298
<b>Stressfragen .....</b>	<b>299</b>
„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
<b>Fragen zur beruflichen Zukunft .....</b>	<b>305</b>
„Wo sehen Sie sich in drei bis fünf Jahren?“ .....	305
„Haben Sie einen Plan B, wenn Sie von uns keine Zusage bekommen?“ .....	307
<b>Fragen zum Gesprächsausklang .....</b>	<b>308</b>
„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
<b>Die letzte Station: Das Einplanungsgespräch .....</b>	<b>312</b>
Offene Fragen klären.....	312
<b>Unerlaubte Fragen und heikle Situationen .....</b>	<b>313</b>
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**

# Vorwort:

## Kein Beruf wie jeder andere

Die Vielfalt an Karrierewegen bei der Bundeswehr ist kaum zu übertreffen: Gebraucht werden Panzerfahrer\* und Piloten, Fallschirmjäger und Fachinformatiker, Taucher, Mechaniker, Elektroniker, Ärzte und etliche mehr. Den Personalbedarf zu stillen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe – Jahr für Jahr scheiden tausende Zeitsoldaten aus dem Dienst aus und müssen angemessen ersetzt werden. Und nicht jeder kommt für eine Militärlaufbahn infrage.

Um qualifizierte Kandidaten zu locken, wurde ein spezielles Attraktivitätsprogramm aufgelegt, das unter anderem die 41-Stunden-Woche auch für Soldaten festschreibt. Und in der Öffentlichkeit zieht die Bundeswehr alle Register, um ihre Qualitäten als Arbeitgeber ins rechte Licht zu rücken: von Plakataktionen bis hin zu Social-Media-Kampagnen.

## Die Eignungsfeststellung

Aus Sicht der Personalverantwortlichen kann es nie genug motivierte Bewerber geben, damit sich die verfügbaren Stellen bestmöglich besetzen lassen. Gefragt sind charakterliche Reife, Teamgeist, Leistungswillen, körperliche Robustheit, Anpassungsfähigkeit, fachliche Kompetenz und – in höheren Positionen – ausgeprägte Führungsqualitäten.

Die Eignungsfeststellung bei der Bundeswehr erstreckt sich je nach Laufbahn über ein bis drei Tage. Schauplatz ist eines der bundesweit acht „Karrierecenter mit Assessment“ beziehungsweise das „Assessmentcenter für Führungskräfte“ in Köln. Hier zeigt sich, wer das Zeug für eine Militärlaufbahn hat: Angehende Zeitsoldaten absolvieren einen PC-gestützten Eignungstest, ein Prüfungsgespräch, einen Sporttest und eine ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung. Offizierbewerber stellen sich außerdem noch einem Gruppensituationsverfahren.

---

\* Wenn im Text überwiegend die männliche Form verwendet wird, dann ausschließlich, um die Lesbarkeit zu verbessern.

## Was bietet Ihnen dieses Handbuch?

Bewerben heißt, für sich zu werben. Über Erfolg oder Misserfolg entscheidet dabei nicht der Zufall: Wer etwas Zeit und Mühe investiert, wird dafür in der Regel auch belohnt. Dieses Handbuch begleitet Sie durch alle Etappen Ihres Karrierestarts bei der Bundeswehr, von der ersten Stellenrecherche über den Gang zum Karriereberater bis zum finalen Einplanungsgespräch.

Sie wollen wissen, welche Zugangsvoraussetzungen es für die verschiedenen Laufbahnen gibt? Dann blättern Sie um zum Einführungskapitel „Ihr Weg zur Bundeswehr“. Was gilt es im Bewerbungsprozess zu beachten? Die Antwort finden Sie im Abschnitt „Die Bewerbung“. Wie bereiten Sie sich vor auf das Prüfungsgespräch, den PC-Test, den Sporttest und die Assessment-Center-Module im Gruppensituationsverfahren? Und was passiert in der ärztlichen Untersuchung? Dieses Buch verrät es.

Gut vorbereitet, können Sie Ihre Stärken im Auswahlverfahren jederzeit ins rechte Licht rücken. Freilich sind die Bewerberzahlen bei der Bundeswehr generell hoch, und die endgültige Auswahl fällt keinem Personalverantwortlichen leicht. Letzten Endes können Kleinigkeiten darüber entscheiden, ob man den anvisierten Dienstposten bekommt oder nicht. Das bedeutet auch, dass Sie sich von einer eventuellen Absage nicht entmutigen lassen müssen: Analysieren Sie Ihr Vorgehen und passen Sie es gegebenenfalls an. Damit steigern Sie Ihre Chancen bei einem zweiten Versuch.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre Bewerbung!

***Ihr Ausbildungspark-Team***

# Ihr Weg zur Bundeswehr

Die Bundeswehr: Armee im Umbruch .....	18
Einstiegsbereiche und Perspektiven.....	21
Einstellungskriterien und Auswahlverfahren .....	25





# Die Bundeswehr: Armee im Umbruch

Die deutsche Wiederaufrüstung, wenige Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs, war heftig umstritten. 1945 hatten die Alliierten noch die vollständige und endgültige Abrüstung beschlossen, nun befürchteten viele die Rückkehr des preußischen Militarismus. Aber die politische Lage hatte sich geändert: Im Kalten Krieg standen sich West- und Ostmächte säbelrasselnd gegenüber. Zur Abschreckung forderten tonangebende westliche Politiker militärische Stärke in Mitteleuropa – auch deutsche Streitkräfte waren kein Tabu mehr. Bundeskanzler Konrad Adenauer hatte die Wiederbewaffnung ohnehin angestrebt, um der Bundesrepublik im Rahmen der Westintegration mehr Souveränität zu verschaffen.

## Der Aufbau: Das Militär in der Demokratie

Die Bundeswehr wurde im Mai 1955 gegründet; nahezu zeitgleich trat die Bundesrepublik der NATO bei. Wenige Monate später legten die ersten 101 Rekruten den Eid ab, „der Bundesrepublik Deutschland treu zu dienen und das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen“. Die Formel belegt den Anspruch, mit der kriegerischen Vergangenheit der Vorläuferarmeen zu brechen: Der Kernauftrag der Bundeswehr lautet Schutz gegen Angriffe von außen. „Der Bund stellt Streitkräfte zur Verteidigung auf“, heißt es dementsprechend in Artikel 87a, Absatz 1 des Grundgesetzes.

Dass die Reichswehr in der Weimarer Republik einen demokratiefernen „Staat im Staate“ gebildet hatte, war den Militärplanern der Nachkriegszeit ein mahnendes Beispiel. Nicht zuletzt die Wehrpflicht sollte dazu beitragen, die Bundeswehr in der Demokratie zu verankern. Von einer Armee, die sich aus allen Teilen der Bevölkerung zusammensetzt, erhoffte man sich eine feste Bindung zur Zivilgesellschaft. Als soldatisches Ideal formte man den aufgeklärten, mündigen „Staatsbürger in Uniform“. Traditionsstiftend sollten die preußischen Heeresreformen des 19. Jahrhunderts sein und der militärische Widerstand



## Die Laufbahn der Mannschaften

Die niedrigste Dienstgradgruppe der Bundeswehr bilden die Mannschaften. Sie übernehmen normalerweise keine Vorgesetztenfunktion; Befehlsgewalt haben sie nur in Sonderfällen, etwa im Wachdienst. Der Einstiegsdienstgrad heißt je nach Zugehörigkeit unterschiedlich, zum Beispiel Schütze, Panzergrenadier, Jäger, Kanonier, Funker, Pionier (Heer), Flieger (Luftwaffe) oder Matrose (Marine). Der Beförderungsweg führt über den Gefreiten, Obergefreiten, Hauptgefreiten und Stabsgefreiten bis maximal zum Oberstabsgefreiten.

Die Eignungsfeststellung für die Laufbahn der Mannschaften liegt in den Händen der Karrierecenter mit Assessment in Berlin, Düsseldorf, Erfurt, Hannover, Mainz, München, Stuttgart und Wilhelmshaven. Die Prüfungen erstrecken sich (inklusive Anreise) in der Regel über zweieinhalb Tage.

Die Voraussetzungen (SaZ)*	
<b>Alter</b>	mind. 18 Jahre (mind. 17 Jahre mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten)
<b>Größe</b>	mind. 1,55 m
<b>Bildungsqualifikation</b>	erfüllte Vollzeitschulpflicht
<b>Dauer</b>	Verpflichtungszeit mind. 2 Jahre
<b>Sonstiges</b>	Bereitschaft zum Auslandseinsatz
Das Auswahlverfahren*	
<b>Ärztliche Untersuchung</b>	ärztliche Untersuchung auf Dienstauglichkeit (entscheidet über den Tauglichkeits- und Verwendungsgrad)
<b>Eignungstest</b>	computergestütztes Testverfahren CAT (u. a. Deutsch, Englisch-Grundkenntnisse, technisches Verständnis, Konzentration)
<b>Sporttest</b>	Basis-Fitness-Test (Sprinttest, Klimmhang, Ergometertest)
<b>Vorstellungsgespräch</b>	psychologisches Interview (u. a. schulischer und beruflicher Werdegang, Interessen, Berufswahl, Motivation)
<b>Einplanung</b>	Einplanungsgespräch unter Berücksichtigung von Personalbedarf, Eignungsprofil und Verwendungswünschen

Stand 2019; \*für spezielle Verwendungen sind Abweichungen möglich

# Die Bewerbung



Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung .....	36
Die Unterlagen: Bewerbungsbogen & Co. ....	40
Der Lebenslauf.....	41
Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate .....	48





# Von der Stellenrecherche zum Aufbau der Bewerbung

Eine Bewerbung lässt sich als eine Art Prospekt verstehen, in dem ein Bewerber seine Fähigkeiten und Kenntnisse anschaulich darstellt. Die Adressaten dieses Prospekts sind die jeweiligen Personalverantwortlichen: Sie machen sich anhand der Unterlagen ein Bild vom Kandidaten, das sie mit dem Anforderungsprofil der angestrebten Laufbahn abgleichen.

## Einstiegsmöglichkeiten finden

Der komfortabelste Weg zum Wunschberuf führt heute über das Internet: Die Bundeswehr präsentiert sich ausführlich auf diversen Websites. Für Bewerber interessant sind vor allem die Karrierehomepage [bundeswehrkarriere.de](http://bundeswehrkarriere.de), die Jugendseite [bundeswehrentdecken.de](http://bundeswehrentdecken.de) sowie das Bewerbungsportal [bewerbung.bundeswehr-karriere.de](http://bewerbung.bundeswehr-karriere.de). Hier findet

man allerlei Wissenswertes und jede Menge Berufsinformationen. Außerdem stehen diverse Broschüren bereit, die einen kompakten Überblick über die verschiedenen Karriereemöglichkeiten und das Bewerbungsverfahren bei der Truppe geben.

### Fachdienst oder Truppendienst?

Eine sinnvolle erste Leitfrage für Feldwebel- und Offizierskandidaten der Bundeswehr: Sucht man eher eine berufснаhe Fachtätigkeit (Laufbahnen im Fachdienst) oder eine klassische militärische Verwendung (Laufbahnen im Truppendienst)?

Darüber hinaus gelangt man online im

Handumdrehen an die Kontaktdaten der zahlreichen Beratungsstellen, die alle Fragen rund um den Berufseinstieg bei der Bundeswehr beantworten.

## Die Karriereberatung

Die zentrale Anlaufstelle für Bundeswehr-Interessenten ist die Karriereberatung. Bundesweit stehen mehr als 400 Berater und Beraterinnen an über 100 Karriereberatungsbüros bereit: Sie klären alle Fragen rund um den Start einer Militärlaufbahn und betreuen die Bewerbung von A bis Z.

# Die Unterlagen: Bewerbungsbogen & Co.

Bewirbt man sich für eine Militärlaufbahn bei der Bundeswehr, bleibt einem etwas Papierkram nicht erspart: Zur Bewerbung sind diverse Dokumente einzureichen. Immerhin: Ein Bewerbungsschreiben ist nicht nötig, stattdessen genügt ein standardisierter Bewerbungsbogen. Den Bogen erhalten Sie von Ihrem Karriereberater, der Sie auch beim Ausfüllen des Formulars und bei der Zusammenstellung der restlichen Unterlagen unterstützt. Ist die Bewerbung vollständig, nimmt der Berater die Dokumente (per Post oder eigenhändig) entgegen und leitet sie an die zuständige Stelle weiter.

**Halten Sie sich unbedingt an die Vorgaben der Karriereberatung. Wer davon abweicht, riskiert, dass seine Bewerbung nicht beachtet wird!**

Eine typische Bewerbung besteht aus folgenden Elementen:

→ **Der Bewerbungsbogen**

Der Bewerbungsbogen bündelt alle wichtigen Angaben zu Ihrer Person sowie zu schulischen, beruflichen oder hochschulischen Qualifikationen.

→ **Der Lebenslauf**

Erwartet wird ein tabellarischer Lebenslauf, der möglichst keine Lücken aufweist. Auch Phasen der Arbeitssuche sollten angegeben werden. Ein Bewerbungsfoto ist seit 2016 nicht mehr nötig.

→ **Zeugnisse, Nachweise, Zertifikate**

Der dritte Teil der Bewerbung enthält in Kopie alle weiteren Unterlagen, die der Arbeitgeber Bundeswehr verlangt: also zum Beispiel Schul-, Studiums- und Arbeitszeugnisse, der Gesellen- oder Meisterbrief, die Geburtsurkunde, gegebenenfalls die Einbürgerungsurkunde ...

Vor dem Abschicken kopieren Sie sich die Unterlagen am besten noch einmal und heften sie ab. So wissen Sie auch später noch genau, was die Personalverantwortlichen von Ihnen wissen und worauf sie im Verlauf des Auswahlverfahrens Bezug nehmen könnten.

# Der Lebenslauf

Der Lebenslauf ist das Herzstück Ihrer Bewerbung. Er gibt dem Personaler einen kompakten Überblick über Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und bisherigen Ausbildungsschritte. Die Bundeswehr erwartet einen tabellarischen Lebenslauf, in dem die einzelnen Stationen stichpunktartig aufgelistet werden. Natürlich sollte sich der Leser nicht mit einem ungeordneten Wust an Daten und Zahlen konfrontiert fühlen: Verpassen Sie Ihrem Lebenslauf eine übersichtliche Struktur und stimmen Sie die Inhalte auf das Stellenprofil ab. Worauf legt der Personaler Wert, welche Angaben sind für ihn von Bedeutung?

## Was muss rein, was kann rein?

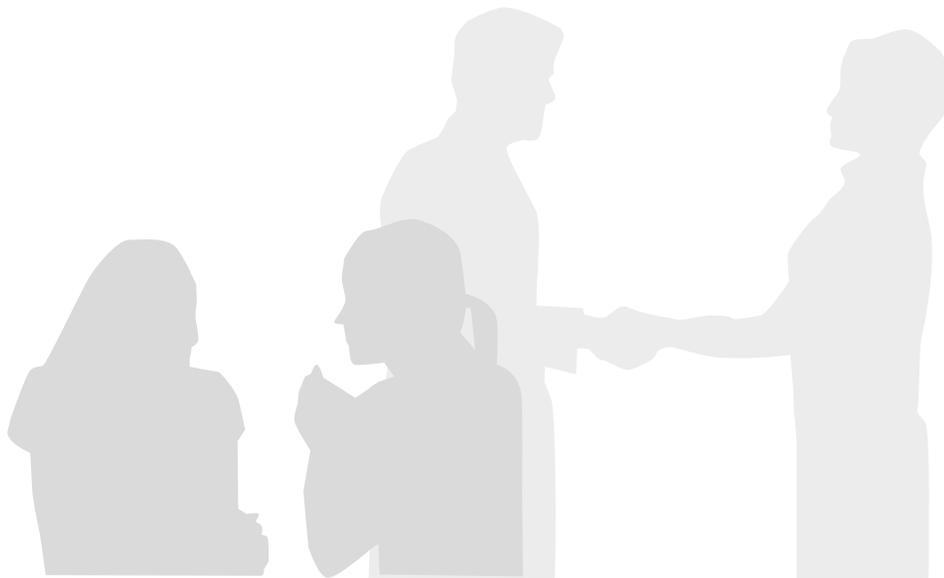
Diese Elemente sollten in keinem Lebenslauf fehlen:

<b>Persönliche Angaben</b>	Name, Vorname, Anschrift, evtl. E-Mail-Adresse, Geburtsdatum und -ort, ggf. Familienstand und Staatsangehörigkeit.
<b>Berufliche Erfahrung</b>	Wann und wo waren Sie beruflich aktiv (Berufstätigkeiten, Berufsausbildungen, Weiterbildungen, Praktika, Nebenjobs)?
<b>Schule und ggf. Studium</b>	Welche (Hoch-)Schulen haben Sie besucht, welche Abschlüsse haben Sie erworben (bzw. werden Sie voraussichtlich erwerben)?
<b>Freiwillige Dienste</b>	Wenn Sie sich im Rahmen eines Freiwilligen Wehrdiensts, Bundesfreiwilligendienstes oder Freiwilligen Sozialen/Ökologischen Jahres eingebracht haben, geben Sie dies an.
<b>Weiterbildung</b>	Haben Sie parallel zu Schule, Studium oder Beruf weiterbildende Kurse (Fremdsprachen, PC ...) besucht?
<b>Besondere Kenntnisse</b>	Welche besonderen Qualifikationen besitzen Sie? Typischerweise umfasst diese Rubrik Sprach- und Computerfertigkeiten. Werden Sie konkret: „PC-Kenntnisse“ ist zu allgemein, besser ist „Kenntnisse in Word und Excel, Internetrecherche“. Ihre Fähigkeiten können Sie z. B. in „Grundkenntnisse“, „fortgeschrittene Kenntnisse“, „gut“ und „sehr gut“ abstufen. Bei den Sprachkompetenzen reicht die Skala bis zu „verhandlungssicher“ und „muttersprachlich“.
<b>Formale Angaben</b>	Datum, Ort und eigenhändige Unterschrift (bei Online-Bewerbungen genügt der computergeschriebene Name).

# Der Einstellungstest

# 3

CAT: Der Auswahltest der Bundeswehr.....	54
Die Aufgaben .....	56
Der Persönlichkeitstest.....	173





# CAT: Der Auswahltest der Bundeswehr

Eine Bundeswehr-Karriere baut auf Kompetenzen auf, die Sie bisher auf Ihrem schulischen und beruflichen Werdegang erworben haben. Daher sind Zeugnisnoten und Arbeitsbeurteilungen ein wichtiges Auswahlkriterium. Aber nicht das einzige: Denn die Angaben verraten nicht alles über das tatsächliche Niveau eines Kandidaten, sie sagen wenig aus über schulische Besonderheiten oder den genauen Anspruch eines Ausbildungsbetriebs. Daher nutzt die Bundeswehr einen standardisierten Eignungstest, um die Qualifikationen ihrer zahlreichen Bewerber einheitlich, fair und vergleichbar zu überprüfen. Der Name des Verfahrens: CAT („Computer-Assistiertes Testsystem“).

Der CAT-Test passt sich adaptiv an das Nutzerverhalten an: Die eingegebenen Antworten beeinflussen den weiteren Testverlauf. Die Inhalte werden auf die angepeilte Laufbahn und Stelle abgestimmt, bei Bedarf ergänzen Zusatzmodule wie der MKT („Mechanischer Kenntnis-Test“) das Programm. Lassen Sie sich also nicht irritieren, wenn Ihr Sitznachbar schneller oder langsamer sein sollte als Sie: Möglicherweise bearbeitet er ganz andere Aufgaben.

Fit für den Einstellungstest der Bundeswehr: Über 800 Aufgaben mit allen Lösungswegen, Kommentaren und vielen Tipps finden Sie in unserem Testtrainer **„Einstellungstest Bundeswehr“** (ISBN 978-3-95624-065-2).

## Der Testablauf

Mit der Einladung zum Eignungstest sind Sie Ihrem Wunschberuf einen großen Schritt näher gekommen. Inzwischen wissen Sie natürlich schon ein wenig darüber, was im Auswahltest auf dem Prüfstand steht: Es geht um den Wissensstand, das kognitive Leistungsvermögen und berufsrelevante persönliche Fähigkeiten. Doch wie läuft das Ganze konkret ab?

## Allgemeinwissen: Verschiedene Themen

---

Bearbeitungszeit 12½ Minuten

Nun steht Ihr Allgemeinwissen auf dem Prüfstand.

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

**1. Wer bestimmt in Deutschland die Minister und die Richtlinien der Politik?**

- A. Der Bundeskanzler
- B. Der Bundespräsident
- C. Der Bundestag
- D. Der Bundesrat
- E. Keine Antwort ist richtig.

**2. Welches Land gehört nicht zur NATO?**

- A. Deutschland
- B. Schweiz
- C. Türkei
- D. Frankreich
- E. Keine Antwort ist richtig.

**3. Woraus wird Benzin gewonnen?**

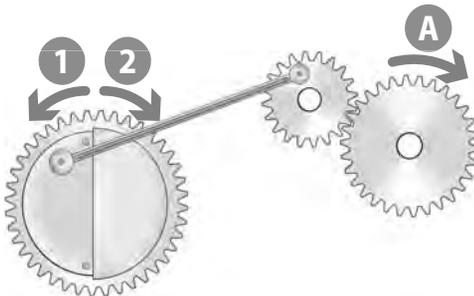
- A. Ethanol
- B. Gas
- C. Mineralien
- D. Erdöl
- E. Keine Antwort ist richtig.

40. Mit welchem Schraubenschlüssel lässt sich die Schraubenmutter am besten festziehen?



- A. Mit Schraubenschlüssel 1
- B. Mit Schraubenschlüssel 2
- C. Mit Schraubenschlüssel 3
- D. Die Schraube lässt sich mit den verschiedenen Schraubenschlüsseln gleich gut festziehen.
- E. Keine Antwort ist richtig.

41. In welche Richtung bewegt sich das große Rad, wenn sich das Antriebsrad A in Pfeilrichtung dreht?



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



## Lösungen: Allgemeinwissen, fachbezogenes Wissen, technisches Verständnis

### Allgemeinwissen:

#### Verschiedene Themen

##### Zu 1.

###### A. Der Bundeskanzler

Der Bundespräsident ist zwar das Staatsoberhaupt der Bundesrepublik Deutschland, doch der Bundeskanzler ist faktisch der mächtigste deutsche Politiker: Er bestimmt die Richtlinien der Politik und die Minister, die allerdings vom Bundespräsidenten ernannt werden.

##### Zu 2.

###### B. Schweiz

Die Schweiz versteht sich als außenpolitisch neutrales Land. Daher beteiligt sie sich nicht an kriegerischen Konflikten zwischen Staaten und ist auch nicht in Militärorganisationen wie der NATO vertreten.

##### Zu 3.

###### D. Erdöl

Benzin ist ein komplexes Gemisch aus über 100 unterschiedlichen, hauptsächlich leichten Kohlenwasserstoffen. Es wird überwiegend aus veredelten Komponenten in der Erdölraffination hergestellt und vornehmlich als Kraftstoff eingesetzt. Benzin kann auch aus Kohle durch Kohleverflüssigung gewonnen werden, was allerdings sehr kostenintensiv ist und dementsprechend selten angewendet wird.

##### Zu 4.

###### D. Mit einem Indikator

Ein chemischer Indikator wird mit dem zu überprüfenden Stoff in Kontakt gebracht. Meist gibt eine entsprechende Verfärbung des Indikators Aufschluss über den pH-Wert des Stoffs. Abgeleitet ist das Kürzel von „pondus Hydrogenii“ oder „potentia Hydrogenii“ (lat. „Gewicht“ bzw. „Kraft des Wasserstoffs“). Ein hoher pH-Wert zeigt einen sehr basischen/alkalischen Stoff an, saure Stoffe haben einen niedrigen pH-Wert.

##### Zu 5.

###### C. $-273,15$ Grad Celsius

Der absolute Nullpunkt ist die theoretisch tiefste mögliche Temperatur, definiert als 0 Kelvin, das entspricht  $-273,15$  Grad Celsius. Nach dem dritten Hauptsatz der Thermodynamik kann der absolute Nullpunkt niemals erreicht werden. Allerdings lassen sich Temperaturen erzeugen, die ihm beliebig nahe kommen. Wissenschaftler konnten kleine Proben bereits bis auf wenige milliardstel Kelvin über dem absoluten Nullpunkt abkühlen.

##### Zu 6.

###### C. 5–7

Im Körper eines erwachsenen Menschen befinden sich etwa fünf bis sieben Liter Blut.



## Welche Schreibweise stimmt?

Bearbeitungszeit 12½ Minuten

Dieser Abschnitt prüft Ihre Rechtschreibkenntnisse.

Wählen Sie bei jeder Aufgabe die richtige Schreibweise aus und markieren Sie den zugehörigen Lösungsbuchstaben.

46.

- A. Immpferkt
- B. Imperfekt
- C. Imperfeckt
- D. Impervekt
- E. Keine Antwort ist richtig.

49.

- A. Szenarieo
- B. Zenario
- C. Senario
- D. Szenario
- E. Keine Antwort ist richtig.

47.

- A. gallopiierend
- B. galopierend
- C. galoppierent
- D. galoppierend
- E. Keine Antwort ist richtig.

50.

- A. Chirurgie
- B. Chirugie
- C. Chirurgi
- D. Chirugi
- E. Keine Antwort ist richtig.

48.

- A. Exzelenz
- B. Exzellenz
- C. Exzelens
- D. Exzellens
- E. Keine Antwort ist richtig.

51.

- A. Maschiene
- B. Maschine
- C. Machine
- D. Machiene
- E. Keine Antwort ist richtig.



## Kopfrechnen

Bearbeitungszeit 4 Minuten

Die folgenden Rechnungen sind im Kopf zu lösen.

Bitte benutzen Sie **keinen Taschenrechner** und machen Sie **keine schriftlichen Nebenrechnungen!**

Bearbeiten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Lösungsbuchstaben markieren.

86.  $20 \times 0,5 + 20 = ?$

- A. 30
- B. 40
- C. 50
- D. 60
- E. Keine Antwort ist richtig.

89.  $(-4) \times 2 - (-3) \times 4 = ?$

- A. 4
- B. 20
- C. -20
- D. -56
- E. Keine Antwort ist richtig.

87.  $6 - (3 + 2) \times 3 = ?$

- A. 3
- B. 15
- C. -9
- D. -15
- E. Keine Antwort ist richtig.

90.  $(-6) \times 3 + 4 \times (-4) - 3 = ?$

- A. -59
- B. -53
- C. 37
- D. -37
- E. Keine Antwort ist richtig.

88.  $12 - 6 \div 2 \times 4 = ?$

- A. 0
- B. 6
- C. 12
- D. -10
- E. Keine Antwort ist richtig.

# Figurenmatrizen

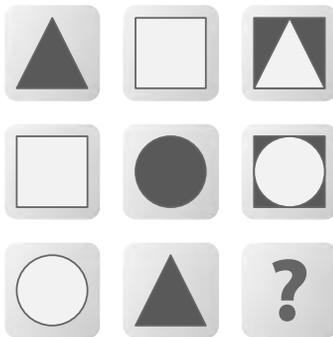
## Aufgabenerklärung

Finden Sie heraus, nach welcher Regel die Figurenmatrix aufgebaut ist, und ergänzen Sie die fehlende Figur.

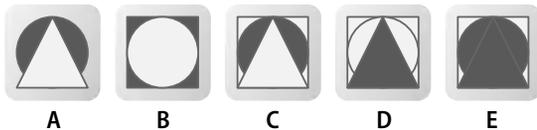
### Hierzu ein Beispiel

#### Aufgabe

1.



Welche Figur ersetzt das Fragezeichen logisch?



#### Antwort



Die beiden linken Figuren einer Reihe überlagern sich rechts, wobei sie ihre Farben tauschen.

## Geknickte Linien

### Aufgabenerklärung

Nun wird Ihre Genauigkeit unter Zeitdruck geprüft.

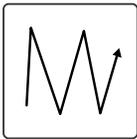
Folgen Sie dem Pfeilverlauf und zählen Sie sämtliche Linksknicke (Block „Linksknicke“) bzw. Rechtsknicke (Block „Rechtsknicke“). Die ermittelte Anzahl schreiben Sie ins Feld darunter.

### Hierzu ein Beispiel

#### Aufgabe

(Block „Linksknicke“)

1.



\_\_\_\_\_

#### Antwort

(Block „Linksknicke“)

1.

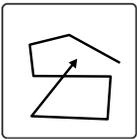


2

#### Aufgabe

(Block „Rechtsknicke“)

2.

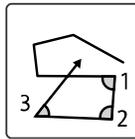


\_\_\_\_\_

#### Antwort

(Block „Rechtsknicke“)

2.



3

# Der Persönlichkeitstest

Offizierbewerber erwartet noch ein zusätzliches, psychologisches Testverfahren, das Aufschluss über ihre Persönlichkeit geben soll. Natürlich gibt es bei der Truppe auch dafür einen besonderen Namen, nämlich PMO („Persönlichkeitsmerkmal Offizier“). Anhand der Ergebnisse wollen die Prüfer ein unverwechselbares Bewerberprofil erstellen, das heißt eine Art individuellen charakterlichen Fingerabdruck.

Dass viele Experten derartige Verfahren für fragwürdig halten, steht auf einem anderen Blatt. Wie soll es möglich sein, vielschichtige menschliche Charakterzüge mithilfe standardisierter Fragenkataloge abzubilden? Intime Details zum Privatbereich muss dabei jedoch keiner verraten: Es dürfen nur Eigenschaften getestet werden, die für die fragliche Stelle wirklich von Belang sind.

## Die Bundeswehr sucht Bewerber, die ...

- leistungsbereit und verantwortungsbewusst sind.
- gern und gut im Team arbeiten.
- pragmatisch und flexibel sind.
- Entscheidungen treffen und durchsetzen können.
- körperlich und geistig belastbar sind.
- Probleme erkennen und zielgerichtet lösen.
- gewissenhaft und zuverlässig sind.

## Die Vorbereitung

Da der PMO auf individuelle Eigenschaften abzielt, gibt es keine eindeutig guten oder schlechten Lösungen. Zwar liegt die „richtige“ Antwort bisweilen ziemlich nahe, etwa wenn es ums Teamverhalten geht: Wer möchte schon gern Kameraden 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.



## Persönlichkeitstest

Bearbeitungszeit 40 Minuten

### Kontaktfähigkeit

Fällt es Ihnen leicht, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen? Oder halten Sie sich lieber zurück? Können Sie sich einbringen, sich verständlich machen? Auf gute Beziehungen zu Ihren Kameraden sind Sie bei der Bundeswehr immer angewiesen. In manchen Situationen müssen Sie außerdem in der Lage sein, sicher und souverän auf völlig Unbekannte zuzugehen.

1. **Ich sitze im Zug mit einem Unbekannten. Da ich neugierig bin, fange ich ein Gespräch an, um mehr über ihn zu erfahren.**

	1	2	3	4	5		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

2. **Manchmal sagen Leute, dass ich arrogant und unnahbar wirke.**

	5	4	3	2	1		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

3. **Ich treffe mich lieber mit Freunden, anstatt nur Chat-Nachrichten und Mails zu schreiben.**

	1	2	3	4	5		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

4. **Mein bester Freund unterstellt mir, dass ich seine Freunde meide und nicht akzeptiere.**

	5	4	3	2	1		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

5. **Ich habe ein großes Netzwerk an Bekannten und bin daher über alles informiert.**

	1	2	3	4	5		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

6. **Wenn viele unbekannte Leute um mich sind, fühle ich mich schnell unwohl.**

	5	4	3	2	1		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

7. **Ich verbringe meine Abende gern gemütlich vor dem Fernseher oder dem PC.**

	5	4	3	2	1		Ihr Wert: <input type="text"/>
--	---	---	---	---	---	--	--------------------------------

# Der Sporttest

# 4

<b>Basis-Fitness-Test (BFT): Die Disziplinen .....</b>	<b>194</b>
<b>Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf .....</b>	<b>197</b>
<b>Die ärztliche Untersuchung .....</b>	<b>214</b>





# Basis-Fitness-Test (BFT): Die Disziplinen

Wer sich bei der Bundeswehr für eine Militärlaufbahn bewirbt, kommt am Basis-Fitness-Test (BFT) nicht vorbei: Er dient seit 2014 als Standard-Sporttest in den Auswahlverfahren der Karrierecenter und des Assessment Centers für Führungskräfte. In drei Disziplinen – Sprinttest, Klimmhang und Fahrrad-Ergometertest – werden alle fünf „motorischen Grundfähigkeiten“ geprüft, also Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Auch aktive Soldaten müssen den BFT einmal im Jahr absolvieren. Statt des Ergometertests steht bei ihnen jedoch ein 1.000-Meter-Ausdauerlauf auf dem Programm.

Damit die Bedingungen immer und überall gleich sind, gibt es für die Durchführung des BFT präzise Vorgaben. Die Ergebnisse werden zum Schluss nach einem ausgeklügelten Verfahren in ein Punktesystem umgerechnet, unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht. Im Folgenden finden Sie alle Übungen ausführlich erklärt, dazu erhalten Sie den Punkteschlüssel zur Auswertung. Über den genauen Ablauf und das mitzubringende Equipment (rutschfeste Hallenschuhe!) informiert Sie das Einladungsschreiben.

## Station 1: Sprinttest (11 × 10 m)



Sie starten in Bauchlage auf einer Turnmatte, an deren Vorderkanten zwei Hütchen stehen. Ihr Kopf zeigt in die Laufrichtung, die Hände sind (parallel zum Körper) seitlich abgelegt. Nach dem das Startkommando „Fertig, los!“ läuft die

Kandidatinnen erhalten einen Geschlechterzuschlag: für den Klimmhang in Höhe von 40 Prozent, für den Sprinttest und den Ergometertest (früher Ausdauerlauf) in Höhe von 15 Prozent der erreichten Punktzahl. Bewerbern über 35 Jahren wird außerdem ein Altersbonus von 0,5 Prozent pro zusätzlichem Lebensjahr gutgeschrieben.

#### **In der Bewertung entsprechen**

- 400 und mehr Punkte dem Qualitätsmerkmal „sehr gut“
- 300–399 Punkte dem Qualitätsmerkmal „gut“
- 200–299 Punkte dem Qualitätsmerkmal „zufriedenstellend“
- 100–199 Punkte dem Qualitätsmerkmal „ausreichend“

## **Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf**

Aus sportwissenschaftlicher Sicht bedeutet Training, das biologische Gleichgewicht im Organismus planmäßig zu stören. Die Trainingsreize zwingen den Körper dazu, seine Komfortzone zu verlassen, gewohnte Grenzen zu überwinden, sich an wachsende Belastungen anzupassen und dadurch schließlich stärker, schneller, ausdauernder zu werden. Dabei kommt es auch auf die Zusammensetzung des Speiseplans an.

### **Fitnessgerecht ernähren**

Jede Bewegung kostet Energie, die dem Körper durch Essen und Trinken zugeführt werden muss. Die Hauptbestandteile der menschlichen Nahrung – Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette – enthalten unterschiedliche Energiemengen: Ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß liefert 4,1 Kilokalorien (17,1 Kilojoule), die gleiche Menge Fett liefert 9,3 Kilokalorien (39 Kilojoule).



Empfehlenswert sind zum Beispiel Cornflakes, Weißmehl-Brötchen mit Marmelade oder Honigtoasts; Vollkornmüslis hingegen fordern dem Verdauungstrakt zu viel Arbeit ab. Findet der Test morgens oder mittags statt, nehmen Sie nach dem Frühstück am besten nur noch kleine, leicht verdauliche Zwischenmahlzeiten und Getränke zu sich. Beginnen Sie den Tag auf keinen Fall mit nüchternem Magen: Liegt der Blutzuckerspiegel am Boden, sinkt die Leistungsfähigkeit.

**Noch 1 Stunde** Den kleinen Hunger vor und während des Tests bekämpfen Sie am besten mit kohlenhydratreichen Snacks wie Bananen, Energieriegeln oder Fruchtschnitten. Trinken Sie dazu ein Mineralwasser oder eine Saftschorle ohne Zuckerzusatz. Die Getränke sollten auch im Hochsommer nur leicht gekühlt sein, um den Magen nicht zu belasten.

**Noch 10 Minuten** Laufen Sie sich locker ein. Sollte sich der Start verzögern, bleiben Sie am besten in Bewegung, um die Muskulatur warmzuhalten – gehen Sie ein paar Schritte hin und her, schütteln Sie Arme und Beine aus. Verzichten Sie auf Dehnübungen: Das Stretching versetzt die Muskeln in einen entspannteren, weniger leistungsfähigen Zustand.

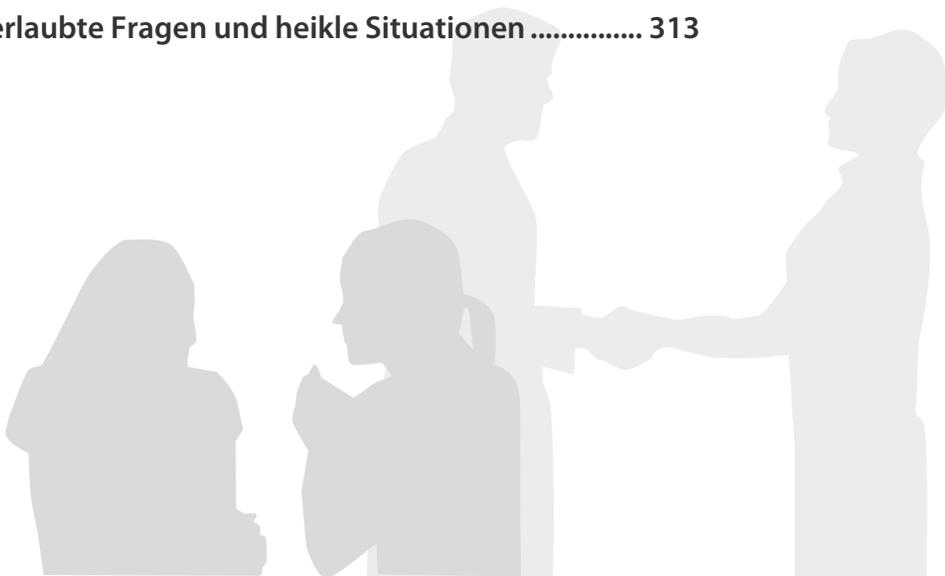
## Die ärztliche Untersuchung

Wer im Sporttest gut abschneidet, ist höchstwahrscheinlich auch gesund. Aber nicht mit absoluter Sicherheit. Daher beinhaltet das Auswahlverfahren der Bundeswehr eine umfassende ärztliche Untersuchung, die den gesundheitlichen Zustand aller Kandidaten buchstäblich „auf Herz und Nieren“ testet.

Der medizinische Dienst der Bundeswehr hat die Aufgabe, alle Bewerber von Kopf bis Fuß durchzuchecken. Er führt Größen- und Gewichtsmessungen durch, bespricht die bisherige Krankheitsbiografie, beurteilt Körperbau, Sehschärfe, Hörvermögen etc. Der Befund entscheidet darüber, welche Einsatzbereiche einem offenstehen. Mit krummem Rücken zu den Fallschirmjägern? Eher unwahrscheinlich. Je nach Untersuchungsergebnis erhält man eine bestimmte

# Das Vorstellungsgespräch

Gut vorbereitet? .....	220
Das Interview im Überblick.....	224
Warming-up: Eröffnungsfragen.....	235
Fragen zu Freunden, Freizeit, Interessen .....	239
Fragen zum schulischen und beruflichen Werdegang.....	254
Fragen zur Berufswahl und zur Bundeswehr .....	265
Fragen zur Arbeitseinstellung.....	279
Fragen zur Teamfähigkeit (Sozialkompetenz) .....	284
Fragen zu Stärken und Schwächen .....	290
Fragen zu besonderen Qualifikationen.....	296
Stressfragen .....	299
Fragen zur beruflichen Zukunft .....	305
Fragen zum Gesprächsausklang .....	308
Die letzte Station: Das Einplanungsgespräch .....	312
Unerlaubte Fragen und heikle Situationen .....	313





## Gut vorbereitet?

Glückwunsch: Wenn man Sie zum Prüfgespräch bittet, haben Sie bereits einige Stationen des Auswahlverfahrens hinter sich gebracht. Somit sind Sie der angestrebten Stelle einen großen Schritt nähergekommen. Aber noch ist das Ziel nicht erreicht; nun müssen Sie die Bundeswehr-Prüfer im Interview für sich gewinnen. Dabei geht es nicht nur um Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten, sondern auch um Ihre Persönlichkeit, Ihre äußere Erscheinung und Ihr Gesprächsverhalten.

## Information ist Trumpf

Von der Einladung bis zum Interviewtermin bleibt Ihnen mal mehr, mal weniger Zeit zur Vorbereitung. Machen Sie sich am besten so früh wie möglich schlau über Ihren potenziellen Arbeitgeber. Sammeln Sie Fakten – zur Bundeswehr, zum Tätigkeitsprofil, zum Verlauf der militärischen und ggf. beruflichen Ausbildung. Und lesen Sie sich Ihre Bewerbungsunterlagen noch einmal durch: So wissen Sie, auf welchem Stand Ihre Gesprächspartner sind.

### Nützliche Informationsquellen

**Die Karriereberatung** Alle Wege zur Bundeswehr führen über den zuständigen Karriereberater: Er betreut die Bewerbung von Anfang an – und kann natürlich auch allerlei Wissenswertes zum Soldatenberuf erzählen.

**Die Homepage** Die Website [www.bundeswehrentdecken.de](http://www.bundeswehrentdecken.de) ist das Schaufenster der Bundeswehr im Internet. Schnell und unkompliziert findet man hier viele wichtige Informationen: Wie ist die Truppe organisiert? Welchen Leitlinien folgt sie, welche Aufgaben übernimmt sie?

**Jobmessen** Auf Ausbildungsmessen und ähnlichen Veranstaltungen stehen Karriereberater Rede und Antwort: eine ideale Gelegenheit für Sie, um sich zu erkundigen und einen ersten positiven Eindruck zu hinterlassen. Im Auswahlgespräch können Sie sich auf Ihren Messebesuch beziehen und so Ihre Motivation betonen.



# Fragen zum schulischen und beruflichen Werdegang

In diesem Gesprächsabschnitt blicken die Interviewer zurück auf die bislang aussagekräftigsten Kapitel Ihrer Biografie: Im Fokus stehen Ihre beruflichen Erfahrungen – beispielsweise als Azubi, Praktikant oder Nebenjobber – und Ihre (Hoch-)Schullaufbahn. Die mit der Bewerbung eingereichten Zeugnisse und Beurteilungen dokumentieren nämlich nur formal, wie Sie sich auf Ihrem bisherigen Weg geschlagen haben. Daher wollen die Interviewer aus Ihrem Mund Genaueres erfahren. Einer der ersten Ansatzpunkte: Lücken im Lebenslauf – solche und andere Auffälligkeiten gilt es schlüssig zu erklären.

*„Erzählen Sie uns doch bitte kurz etwas über Ihren Werdegang!“*

## Hintergrund

Hier lassen sich die eher sterilen Daten und Fakten des Lebenslaufs mit Leben füllen. Ergibt sich aus der Chronik der Ereignisse ein roter Faden, der das Interesse an der anvisierten Laufbahn nachvollziehbar macht? Oder haben Sie sich auf Ihrem Weg allein vom Zufall leiten lassen? Letzteres doch hoffentlich nicht!

## Worauf kommt es an?

Üben Sie vorab, Ihren Beitrag mithilfe sinnvoller Leitfragen zu gliedern: Was ist wichtig für die Bundeswehr? Was ist wichtig für mich? Wo habe ich welche Erfahrungen gemacht, was möchte ich noch lernen? Mögliche Anknüpfungspunkte zum Verweis auf die eigenen Stärken gibt es viele – Lieblingsfächer in der Schule, Austauschprogramme, Praktika, Nebenjobs, die Ausbildung, das Studium ...



### Wie würden Sie antworten?

Bitte formulieren Sie Ihre Antwort schriftlich auf separatem Notizpapier oder mündlich im Partnerdialog, ehe Sie weiterlesen.

## Musterantworten



„Von 20XX bis 20XX habe ich die Waldemar-Klein-Gesamtschule in Offenbach besucht und dort den Realschulabschluss gemacht. Dass meine Stärken im Technischen liegen, hat sich unter anderem bei meinem Schülerpraktikum in der Maschinenfabrik Hegle & Sohn gezeigt: Hier war ich auch im Einkauf und im Service tätig, aber am spannendsten fand ich die Arbeit in der Fertigung. Später habe ich an einem Schulprojekt teilgenommen, in dem es darum ging, Werkzeuge und elektronische Schaltungen herzustellen. Direkt nach dem Schulabschluss habe ich dann meine Mechatroniker-Ausbildung bei der HSM GmbH begonnen. Die Gesellenprüfung ist im nächsten Mai. Die Aufgaben an sich machen mir viel Spaß, aber ich merke, dass mir auf die Dauer die Herausforderung und die Abwechslung fehlen. Und ich glaube, dass ich bei der Bundeswehr meine Fähigkeiten für etwas viel Wichtigeres und Sinnvolleres einbringen kann.“



„Von 20XX bis 20XX war ich auf der Bettina-von-Arnim-Realschule in Borken. In der 9. Klasse habe ich ein dreiwöchiges Schulpraktikum bei einem Kfz-Teilehändler gemacht, da habe ich viel gelernt. In der 10. Klasse bin ich dann auf die Anna-Schmidt-Schule – auch eine Realschule – gewechselt und habe dort die Mittlere Reife gemacht. Meine Lieblingsfächer waren Deutsch und Mathe.“

**Die Schnellkritik:** Der nicht erklärte Schulwechsel zwingt die Interviewer förmlich dazu, der Sache auf den Grund zu gehen. Und die etwas farblose Behauptung, im Praktikum „viel gelernt“ zu haben, verlangt nach schmückenden Details: Was genau hat der Kandidat denn gelernt? Wie hat ihn das Praktikum beruflich und/oder persönlich weitergebracht?

**„Was haben Sie denn eigentlich im Zeitraum zwischen ... und ... gemacht? In Ihrem Lebenslauf haben wir dazu gar nichts gefunden.“**

### Hintergrund

Leerstellen im Lebenslauf sind ärgerlich, kommen aber manchmal vor. Wenn die Bundeswehr damit ein größeres Problem hätte, wäre der Kandidat mit Sicherheit gar nicht erst eingeladen worden. Neugierig sind die Prüfer nun natürlich trotzdem: Was hat der Bewerber die ganze Zeit über gemacht? War er mit

# Fragen zur Arbeitseinstellung

Die Kategorie „Arbeitseinstellung“ dürfte dem einen oder anderen vertraut vorkommen: In manchen Bundesländern stehen ähnlich klingende Kopfnoten („Arbeitsverhalten“, „Mitarbeit“) im Schulzeugnis. Die Zensuren beziehen sich auf Fähigkeiten wie Lernbereitschaft, Ordnung, Belastbarkeit und Selbstständigkeit – Qualitäten, die auch im Beruf eine wichtige Rolle spielen. Die Interviewer nehmen den Faden gern auf: Wie würde sich der Kandidat im Dienst verhalten? Wie geht er mit Stress und Belastung um? Wie einsatzfreudig ist er? Und wie reagiert er in heiklen Situationen?

*„Welche Eigenschaften zeichnen Ihrer Meinung nach einen Feldwebel aus?“*

## Hintergrund

Werte und Eigenschaften – darauf kommen die Prüfer immer wieder gern zurück. Hier tun sie es auf direktem Wege, ohne Ablenkungsmanöver und Verwirrspielchen. Jeder Beruf hat seine Schlüsselqualifikationen, jede Laufbahn ihr unverwechselbares Anforderungsprofil. Was für den Job unentbehrlich ist, sollten Bewerber nicht für irrelevant halten.

## Worauf kommt es an?

Leiten Sie 2–3 Aspekte her, die für die gewählte Stelle besonders wichtig sind. Und behalten Sie sie im Hinterkopf: Im weiteren Gesprächsverlauf werden Sie mit Sicherheit noch häufiger in verschiedenster Form gebeten, Ihre Persönlichkeit zu beschreiben. Dann kommt es gut an, wenn Sie anklingen lassen, dass die hier genannten Werte und Eigenschaften auch auf Sie zutreffen. Andernfalls stellen Sie sich womöglich selbst ein Bein.



### Wie würden Sie antworten?

Bitte formulieren Sie Ihre Antwort schriftlich auf separatem Notizpapier oder mündlich im Partnerdialog, ehe Sie weiterlesen.



# Die letzte Station: Das Einplanungsgespräch

Für die meisten Bundeswehr-Bewerber beginnt mit dem Gang zum Einplaner die letzte Etappe ihres Auswahlverfahrens. Nur angehende Offiziere müssen sich zuvor noch im sogenannten Gruppensituationsverfahren, einem Assessment Center, beweisen.

Der Einplaner hat die Aufgabe, jedem Kandidaten eine individuell passende Verwendung anzubieten und ihn zum Schluss auf einen bestimmten Dienstposten einzuplanen. Dabei berücksichtigt er den Personalbedarf der Bundeswehr, die Wünsche des Bewerbers und dessen Ergebnisse im Auswahlverfahren. Stimmen die gezeigten Leistungen, winkt für geeignete Stellen oft bereits eine Sofortzusage. Sind noch Atteste oder andere Unterlagen nachzureichen, skizziert der Einplaner erst einmal mögliche Arbeitsfelder; die endgültige Einplanung verschiebt sich entsprechend.

## Offene Fragen klären

Das Einplanungsgespräch ist zwar keine Prüfung, aber bleiben Sie hellwach: Hier entscheiden sich die Details Ihrer beruflichen Zukunft! Oft hat man zum Beispiel die Wahl zwischen verschiedenen Verwendungen und Standorten: Will man eher heimatnah arbeiten – oder ist die favorisierte Tätigkeit wichtiger? Haken Sie gezielt nach bei Punkten, die für Sie relevant sind. Gut vorbereitet, haben Sie sich dazu bereits zuhause Notizen gemacht. Ein paar Vorschläge:

- Welche Bereiche lernen Sie während der militärischen und ggf. zivilberuflichen Ausbildung für die vorgeschlagene Verwendung kennen?
- Wann und wo finden die verschiedenen praktischen und theoretischen Lehrgänge statt, wie verlaufen sie genau?
- Welche Aufstiegschancen hat man nach den ersten Jahren im Beruf?
- Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung und Spezialisierung gibt es?

# Das Assessment Center

# 6

<b>GSV: Das Gruppensituationsverfahren für Offizierbewerber .....</b>	<b>320</b>
<b>Station 1: Leiterplanspiel.....</b>	<b>323</b>
<b>Station 2: Ressourcenengpass.....</b>	<b>327</b>
<b>Station 3: Vortrag .....</b>	<b>329</b>
<b>Gute Tage, schlechte Tage: Absage, und jetzt? .....</b>	<b>336</b>





# GSV: Das Gruppensituationsverfahren für Offizierbewerber

Das Assessment Center – wörtlich übersetzt: „Beurteilungszentrum“ – ist ein weitverbreitetes Instrument zur Personalauswahl. Dabei stellen sich die Teilnehmer verschiedenen praxisbezogenen Prüfungen, die vor allem persönliche, soziale und methodische Kompetenzen auf die Probe stellen. Die Prüfer interessiert: Wie verhalten sich die Stelleninteressenten untereinander, wie gehen sie bei der Problemlösung vor?

## Das „Assessmentcenter für Führungskräfte der Bundeswehr“

Bei der Bundeswehr steht die Bezeichnung „Assessment Center“ nicht nur für einen Abschnitt im Auswahlverfahren: Der Begriff ist auch räumlich zu verstehen. Mit dem „Assessmentcenter für Führungskräfte der Bundeswehr“ – abge-

kürzt ACFüKrBw – gibt es für alle Offizierbewerber einen zentralen Prüfungsort, angesiedelt in der Mudra-Kaserne in Köln-Longerich.

Am ACFüKrBw finden alle Prüfungen für die höchste militärische Laufbahn statt: der schriftliche/PC-gestützte Einstellungstest, der Sporttest, das Prüfungsgespräch, das Stu-

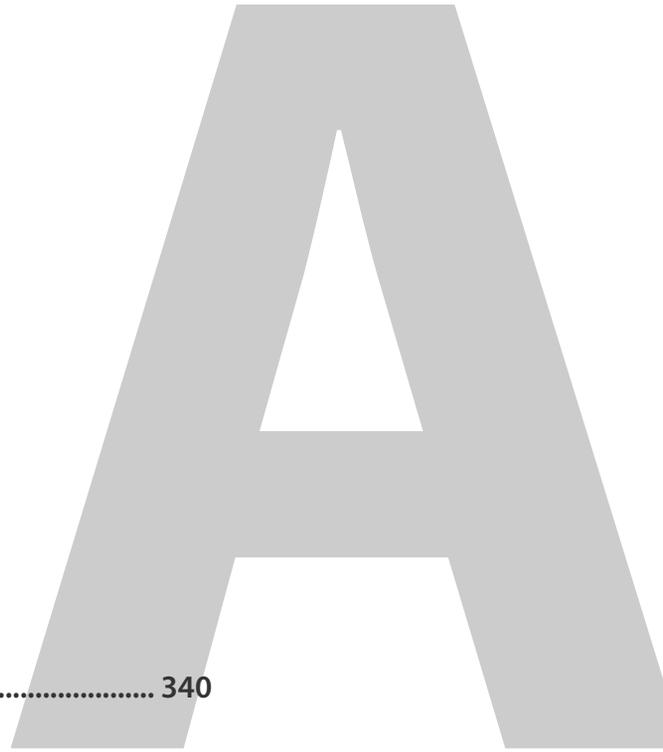
dieneignungsgespräch für angehende Sanitätsoffiziere, gegebenenfalls die Studienberatung – und das sogenannte Gruppensituationsverfahren (GSV).

Das GSV besteht aus drei Stationen, nämlich aus zwei Planspielen bzw. Gruppenarbeiten und einem kurzen Vortrag. Die Gruppenarbeiten sind in einem kleinen Team von in der Regel 3–6 Prüflingen zu bewältigen; den Kurzvortrag hält jeder Teilnehmer einzeln.

### Die Prüfungsmodule

- 1. Modul: Leiterplanspiel  
(ca. 15 Minuten inkl. Vorbereitung)
- 2. Modul: Ressourcenengpass  
(ca. 10 Minuten inkl. Vorbereitung)
- 3. Modul: Kurzvortrag  
(ca. 30 Minuten inkl. Vorbereitung)

# Anhang



<b>Erfahrungsbericht: Bundeswehr-Eignungsauswahl (SaZ) .....</b>	<b>340</b>
<b>Erfahrungsbericht: Auswahlverfahren Feldweibel im Sanitätsdienst.....</b>	<b>343</b>
<b>Die Dienstgrade der Bundeswehr.....</b>	<b>347</b>



# Erfahrungsbericht: Bundeswehr-Eignungsauswahl (SaZ)

## Vorweg: Die Karriereberatung

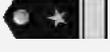
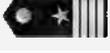
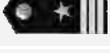
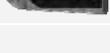
Wer sich bei der Bundeswehr bewerben will, muss erst einmal bei der Karriereberatung antreten. Dort erfährt man, für welche Laufbahnen man infrage kommt und welche Aufgaben man in der Truppe übernehmen kann. Als ausgebildetem IT-System-Elektroniker empfahl mir der Berater die Laufbahn des Feldwebels im allgemeinen Fachdienst, in der ich zum Beispiel in der Luftfahrzeugavionik arbeiten könnte. Anschließend hat er mir einige Bewerbungsformulare in die Hand gedrückt und erklärt, wie ich sie auszufüllen hätte. Ein paar Tage später habe ich die fertige Bewerbung wieder abgegeben, rund anderthalb Monate darauf kam die Einladung zum Auswahlverfahren.

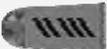
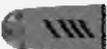
## Tag 1: Anreise und biografischer Fragebogen

Am Anreisetag sollte ich spätestens um 16 Uhr in der Mainzer Kurmainz-Kaserne erscheinen. Mit dem Auto brauche ich bis dahin eine knappe Dreiviertelstunde, also konnte ich gemütlich nachmittags losfahren. Parken durfte man auf dem Kasernengelände. Nach der Anmeldung hat mir ein netter Soldat den Aufenthaltsraum und meine Unterkunft (die „Stube“) gezeigt, wo bereits ein anderer Kandidat saß. Allmählich sind auch die zwei restlichen Mitbewohner eingetrudelt. Gegen 18 Uhr ging es dann gemeinsam mit den anderen Bewerbern zum Abendessen. Es gab erstaunlich leckere Schnitzel, und man hatte die Gelegenheit zum Kennenlernen.

Später am Abend sollten wir einen biografischen Fragebogen zur persönlichen Einstellung ausfüllen. An ein paar Fragen kann ich mich noch erinnern: Wie wurden Sie erzogen, was können Sie aus Ihrem Elternhaus mitnehmen? Was haben Sie aus der Schule mitgenommen? Anschließend kehrten wir auf die Stube zurück. Ab 22 Uhr war Nachtruhe.

# Die Dienstgrade der Bundeswehr

	Heer / Luftwaffe	Marine
Offiziere	 General	 Admiral
	 Generalleutnant	 Vizeadmiral
	 Generalmajor	 Konteradmiral
	 Brigadegeneral	 Flottillenadmiral
	 Oberst	 Kapitän zur See
	 Oberstleutnant	 Fregattenkapitän
	 Major	 Korvettenkapitän
	 Stabshauptmann*	 Stabskapitänleutnant*
	 Hauptmann	 Kapitänleutnant
	 Oberleutnant	 Oberleutnant zur See
	 Leutnant	 Leutnant zur See
Feldwebel (Unteroffiziere mit Portepee)	 Oberstabsfeldwebel	 Oberstabsbootsmann
	 Stabsfeldwebel	 Stabsbootsmann
	 Hauptfeldwebel / Oberfähnrich**	 Hauptbootsmann / Oberfähnrich zur See**
	 Oberfeldwebel	 Oberbootsmann
	 Feldwebel / Fähnrich**	 Bootsmann / Fähnrich zur See**

Unteroffiziere ohne Portepee		Stabsunteroffizier		Obermaat
		Unteroffizier / Fahnenjunker**		Maat / Seekadett**
Mannschaften		Oberstabsgefreiter		Oberstabsgefreiter
		Stabsgefreiter		Stabsgefreiter
		Hauptgefreiter		Hauptgefreiter
		Obergefreiter		Obergefreiter
		Gefreiter		Gefreiter
		Soldat (Heer: Jäger, Schütze, Pionier ... / Luftwaffe: Flieger, Kanonier)		Matrose

\*nur Laufbahnen im Fachdienst; \*\*Offiziersanwärter



**Ausbildungspark Verlag GmbH**

Bettinastraße 69 • 63067 Offenbach  
Tel. (069) 40 56 49 73 • Fax (069) 43 05 86 02  
E-Mail: [kontakt@ausbildungspark.com](mailto:kontakt@ausbildungspark.com)  
Internet: [www.ausbildungspark.com](http://www.ausbildungspark.com)

**Copyright © 2021 Ausbildungspark Verlag GmbH.**

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.

# Auswahlverfahren Bundeswehr

## Bewerbung, Vorstellungsgespräch, Einstellungstest, Sporttest, Assessment Center

Sicher zum Wunschberuf: Dieses Handbuch enthält alles, was Sie für den Karrierestart bei der Bundeswehr brauchen. Mit dem genauen Ablauf der Auswahlverfahren für die verschiedenen Laufbahnen.

- **Lebenslauf & Co.:**  
Muster, Beispiele und Tipps für die perfekte Bewerbung
- **Das Vorstellungsgespräch:**  
Die häufigsten Fragen, die besten Antworten
- **Der Einstellungstest:**  
Zahlreiche Originalaufgaben mit Lösungswegen und Erklärungen
- **Der Sporttest:**  
Die Disziplinen, die Anforderungen, die optimale Vorbereitung
- **Das Assessment Center:**  
So meistern Sie das Gruppensituationsverfahren der Bundeswehr

**Erfolgreich bewerben ist keine Glückssache!**