HINWEISE ZUR VORBEREITUNG AUF DEN TESTTAG A

Das Auswahlverfahren besteht aus zwei Testtagen, die direkt aufeinanderfolgend durchgeführt werden. Wir versuchen, die von Dir in der Onlinebewerbung angegebenen Termine zu berücksichtigen.

Der Auswahltag A besteht aus den psychologischen Tests am Computer sowie dem Sporttest. Für beide Testteile ist eine gezielte Vorbereitung möglich und empfehlenswert.

1. **Psychologische Tests („PC-Test“, Dauer ca. 3 Stunden)**

   Dieser Testteil umfasst insgesamt 12 Bausteine. Dabei zielen die ersten 10 Aufgabengruppen auf verschiedene Intelligenz- bzw. Leistungsmerkmale ab, die für den Polizeiberuf wichtig sind:

   - zwei Bausteine zur Erfassung der Sprach- bzw. Schreibfertigkeiten
     - „Rechtschreibtest“ (Lückendiktat)
     - „Sprachverständnistest“
   - ein Baustein zur Erfassung der Verarbeitungsgeschwindigkeit
     - „Konzentrationstest“
   - sechs Bausteine zum schlussfolgernden Denken bzw. visuell-räumlichen Denken
     - „Analogien“
     - „Syllogismen“
     - „Zahlenreihen“
     - „Rechenaufgaben“
     - „Figurenkombinationen“
     - „Modelle“
   - ein Baustein zur Merkfähigkeit
     - „Merkaufgaben“

Weitere zwei Aufgabengruppen zielen u.a. auf soziale Kompetenzen und die Selbstreflektion über die eigene Person ab – beides ist für den Polizeiberuf essentiell:

- ein Baustein mit *konkreten* polizeilichen Sachverhalten
  - „polizeiliche Situationen“
- ein Baustein mit *allgemeinen* Fragen zur Selbstreflektion
  - „Fragen zur Selbsteinschätzung“

Wer gut aufgestellt in diesen Testteil gehen möchte, kann sich mit Hilfe einschlägiger Literatur gezielt vorbereiten. Wertvolle Tipps finden sich beispielsweise in folgenden Büchern und Internetseiten:

- Guth, K. & Mery, M. (2. Auflage; 2020): Der Einstellungstest / Eignungstest zur Ausbildung bei der Polizei. Offenbach: Ausbildungspark Verlag
- Guth, K., Mery, M. (2. Auflage; 2019) Die Bewerbung zur Ausbildung bei Polizei und Zoll. Offenbach: Aubildungspark Verlag
- Hesse, J. & Schrader, H.C.: (2018) Testtraining 2000plus. Hallbergmoos: Starkverlag
- Hesse, J. & Schrader, H.C.: Testtraining Polizei, Feuerwehr und Bundeswehr. Hallbergmoos: Starkverlag
- Hesse, J. & Schrader, H.C.: (2014) Die 100 wichtigsten Tipps zum Assessment Center: Hallbergmoos: Starkverlag
- e-Trainer: Online-Testtraining für den Einstellungstest / Eignungstest - Ausbildungspark Verlag
- Eignungstests Hesse/Schrader: Testtraining (der-eignungstest.de)

Im Sprach- und Schreibtest kommt es insbesondere auf Aspekte wie Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung, Dehnung und Schärfung, s-Laute, Kommasetzung sowie Grammatik an.

Darüber hinaus ist uns die Kenntnis grundlegender Rechenfertigkeiten wichtig (nicht „höherer Mathematik“). Dazu zählt u.a. Punkt- und Strichrechnung, positive Zahlen und negative Zahlen, Bruchrechnung, Dezimalrechnung, Auflösung einfacher Gleichungen, einfache Potenz- und Wurzelrechnung.

2. Sporttest (Dauer ca. 1/2 Stunde)

Abgeprüft werden allgemeine sportliche Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

- Klimmzughang
- Standweitsprung
- 12-Minuten-Lauf („Cooper-Test)

In diesen Disziplinen müssen folgende Anforderungen erfüllt werden:

Disziplin	Geschlecht	Anforderung
Klimmzughang	Frauen	15 Sekunden
	Männer	40 Sekunden
Standweitsprung	Frauen	1,40 m
	Männer	1,60 m
12-Minuten-Lauf	Frauen	2100 m
	Männer	2500 m

Eine detaillierte Testbeschreibung findest Du hier: Download / Formulare mit Abitur Polizei (rlp.de).

Inwieweit Du Dich auf den Sporttest vorbereiten musst, hängt von Deinen persönlichen Voraussetzungen ab. Im Allgemeinen ist ein Training für die Grundlagenausdauer empfehlenswert, z.B. Ausdauerläufe, Fahrradfahren, Nordic Walking etc. Die Kraft kann gut mit Hilfe des eigenen Körpergewichts trainiert werden, z.B. Liegestütze, Klimmzüge, isometrische Übungen (Halteübungen) etc. Der Standweitsprung sollte gezielt trainiert werden. Denn bei dieser Disziplin kommt es nicht nur auf Ihre Sprungkraft, sondern auch auf die Technik an. Deshalb ist es ratsam, zunächst einmal den Standweitsprung als solches zu üben. Das wiederum ist überall möglich, auf dem Sportplatz genauso wie im Park, auf der Straße oder in der Wohnung.

Wichtig ist, dass Du körperlich gesund bist, wenn Du trainierst. Achte stets auf die richtige Ausführung von Übungen. Regeneration ist wichtig, d.h. ein übermäßiges Training sollte vermieden werden.

HINWEISE ZUR VORBEREITUNG AUF DEN TESTTAG B

1. Polizeiärztliche Untersuchung

Am Auswahltag B findet die polizeiärztliche Untersuchung statt. Der polizeiärztliche Dienst überprüft, ob Du den gesundheitlichen Anforderungen des Polizeidienstes genügst. Unter anderem werden folgende Untersuchungen durchgeführt:

- Gewicht und Körpergröße
- Dokumentation vorhandener Tätowierungen
- Hörtest
- Lungenfunktionstest
- Sehtest
- Urintest
- Belastungs-EKG
- Untersuchung des Skelettsystems
- Drogenscreening

Für das Belastungs-EKG ist vor allem eine gute Grundlagenausdauer ausschlaggebend.

Alle notwendigen Unterlagen für den Testtag B sowie Informationen bezüglich der Sehleistung findest Du hier: Download / Formulare mit Abitur Polizei (rlp.de) Medizinische Anfragen kannst Du an: PPELT.ZfG.MD.MD1@polizei.rlp.de oder telefonisch an Tel.: 0 61 31 / 65-5961 richten.

2. Strukturiertes Interview

Das Auswahlverfahren endet mit einem Einzelinterview. Du kannst in einem etwa 45 Minuten dauernden Gespräch dem Prüfungsgremium ein kurzes, aber klares Bild Deiner Persönlichkeit zeichnen. Neben den biographischen Fragen bekommst Du auch situative Fragen gestellt. Bei diesen Fragen wirst Du aufgefordert, Dich in die Rolle einer Polizistin / eines Polizisten zu versetzen, die/der eine vorgegebene

Situation bewältigen muss. Hier wird auch von Dir erwartet, dass Du Dich mit deinem zukünftigen Beruf intensiv auseinandergesetzt hast. Außerdem erörtern wir mit Dir deine Interessen und gehen auf allgemeine Themen und Wissensbereiche ein.

Bedenke immer: Du solltest nicht nur die Leistungsfähigkeit für einen Beruf mitbringen. Sondern Dein zukünftiger Beruf sollte auch zu Deinen Interessen und Bedürfnissen passen.

Besonders hilfreich ist, wenn Du Dir einen persönlichen Eindruck vom Polizeiberuf verschaffst. Dies ist möglich durch Schnupperpraktika, Bewerbertage und persönliche Gespräche mit Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten. Auf jeder Dienststelle sind Einstellungsberaterinnen und Einstellungsberater tätig, die Du jederzeit ansprechen kannst Einstellungsberatung . Polizei Rheinland-Pfalz (rlp.de)