

Kurt Guth

Marcus Mery

Andreas Mohr



Prüfungen

Einstellungstest Bundeswehr

Eignungstest üben
und bestehen



Kurt Guth Marcus Mery Andreas Mohr

Einstellungstest Bundeswehr: Prüfungspaket mit Testsimulation

**Über 1.200 Aufgaben mit Lösungsbuch:
Sprache, Mathe, Wissen, Technik, Logik,
Konzentration und mehr | Eignungstest üben
und bestehen**



Kurt Guth / Marcus Mery / Andreas Mohr
Einstellungstest Bundeswehr:
Prüfungspaket mit Testsimulation
Über 1.200 Aufgaben mit Lösungsbuch: Sprache,
Mathe, Wissen, Technik, Logik, Konzentration und
mehr | Eignungstest üben und bestehen

Prüfungsbuch

Ausgabe 2026

2. Auflage

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

Bildnachweis:
Archiv des Verlages
Umschlagfoto: © Jörg Hüttenhölischer –
Adobe.com
S. 19 (Weißes Haus): Public Domain
S. 21 (Wladimir Putin): www.kremlin.ru; Wladimir
Putin; CC- BY-3.0 ([https://creativecommons.org/
licenses/by/3.0/legalcode](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/legalcode)); Original entfährt,
beschnitten
S. 30 (Opernhaus Sydney): [https://commons.
wikimedia.org/wiki/File:Circular_Quay,_
Sydneyoperahouse.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Circular_Quay,_Sydneyoperahouse.jpg); Shannon Hobbs; CC-BY-
SA-2.0 ([https://creativecommons.org/licenses/by-
sa/2.0/legalcode](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/legalcode)); Original entfährt, beschnitten

*Bibliografische Information der Deutschen National-
bibliothek –*

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

© 2026 Ausbildungspark Verlag GmbH
Bettinastraße 69, 63067 Offenbach
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach
Druck: mediaprint solutions, Paderborn

ISBN 978-3-95624-155-0

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urhe-
berrechtlich geschützt. Jede Verwertung außer-
halb der engen Grenzen des Urheberrechtsgeset-
zes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig
und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfäl-
tigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und
die Einspeicherung und Verarbeitung in elektroni-
schen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Was passiert im Auswahlverfahren?	8
Gut vorbereitet mit diesem Prüfungspaket	8
Worum geht es im Bundeswehr-Einstellungstest?	10
Welche Themen und Aufgaben gibt es?	10
Der Testablauf	12
Ihr Fahrplan für die schriftliche Prüfung	13
Richtig lernen	14
Die Testsimulation	14
Prüfung 1	17
Allgemeinwissen	19
Staat und Politik	19
Geschichte und Kulturgeschichte	22
Interkulturelles Wissen	25
Geografie und Landeskunde	28
Geografie: Europakarte	31
Geografie: Weltkarte	33
Naturwissenschaften	35
Medizin und Gesundheit	38
Abkürzungen	41
Fachbezogenes Wissen	44
Bundeswehr	44
Mechanik	48
Elektronik	51
IT-Kenntnisse	54
Technisches Verständnis: Bildaufgaben	57
Arbeitssicherheit	67
Prüfung 2	69
Sprachbeherrschung	71
Diktat	71
Aufsatz	75
Welche Schreibweise stimmt?	79
Sätze vervollständigen	82
„s“, „ss“ oder „ß“?	85
Groß- und Kleinschreibung	87
Zusammen oder getrennt?	90
Fehler korrigieren	92
Kommasetzen	93
Kommasetzung erkennen	95
Konjugieren und deklinieren	100

Ein Wort fällt aus der Reihe.....	103
Textverständnis: Inhalte wiedergeben.....	106
Fremdsprachenkenntnisse	109
Englisch: Wortbedeutungen	109
Englisch: Sätze vervollständigen.....	112
Englisch: Sätze übersetzen	116
Prüfung 3.....	119
Mathematik	121
Grundrechenarten	121
Bruchrechnen.....	122
Kopfrechnen.....	126
Maßeinheiten umrechnen.....	129
Dreisatz.....	132
Prozentrechnen.....	135
Zinsrechnen.....	138
Gemischte Textaufgaben.....	141
Fläche und Volumen	144
Geometrische Skizzen.....	147
Gehobene Mathematik.....	150
Tempo-Rechnen.....	154
Prüfung 4.....	157
Logisches und visuelles Denken.....	159
Wortanalogien	159
Zahlenreihen	163
Zahlenmatrizen.....	170
Figurenreihen.....	176
Figurenmatrizen	183
Musterwürfel zuordnen.....	189
Spielwürfel drehen.....	197
Räumliches Grundverständnis.....	205
Perspektive wechseln.....	211
Prüfung 5.....	221
Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit	223
Reaktionstest (Pfeiltest).....	223
Geknickte Linien	228
Original und Abschrift.....	231
Symbolrechnen (japanische Zeichen)	232
Route einprägen.....	234
Geländekarte merken.....	236
Textinhalte einprägen.....	239

Prüfung 6	241
Psychologischer Test	242
Der Persönlichkeitstest	242

Vorwort

Ausbildung und Karriere bei der Bundeswehr: So lautet das Wunschziel zehntausender Kandidaten* pro Jahr, die sich für eine militärische Laufbahn bei Heer, Luftwaffe & Co. bewerben. Auch im zivilen Bereich gibt es eine Fülle von Berufswegen, zum Beispiel in der Verwaltung oder der Wehrtechnik. Fähiges Personal ist begehrt – und aus Sicht der Personalverantwortlichen kann es nie genug Interessenten und Interessentinnen geben, um die verfügbaren Stellen bestmöglich zu besetzen.

Was passiert im Auswahlverfahren?

Eine Militärlaufbahn stellt hohe Anforderungen: Erwartet werden Belastbarkeit, Flexibilität, Einsatzbereitschaft, Teamfähigkeit und Selbstdisziplin, in höheren Laufbahnen sind zusätzlich Verantwortungsbewusstsein und Führungsstärke gefragt. Auch für zivile Ausbildungen setzt die Bundeswehr bestimmte Fähigkeiten und Kompetenzen voraus. Ob man das nötige Rüstzeug mitbringt, zeigt sich im Auswahlverfahren. Auf angehende Zeitsoldaten zum Beispiel warten ein Einstellungstest, ein Sporttest, ein Vorstellungsgespräch und eine ärztliche Untersuchung. Angehende Offiziere stellen sich außerdem einem mehrteiligen Assessment Center.

Gut vorbereitet mit diesem Prüfungspaket

In diesem Prüfungspaket finden Sie zahlreiche Originalaufgaben, alle Lösungswege und ausführliche Bearbeitungshinweise. Nehmen Sie sich die Zeit, die Fragen und Erklärungen möglichst vollständig durchzuarbeiten: So haben Sie beste Chancen, Ihren Einstellungstest bei der Bundeswehr erfolgreich zu meistern.

Dieses Prüfungspaket ...

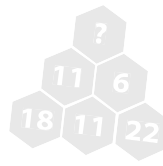
- bereitet Sie gezielt auf Ihren Einstellungstest bei der Bundeswehr vor.
- ist geeignet für alle Laufbahnen.
- enthält 6 Musterprüfungen zur realistischen Testsimulation.
- vermittelt das notwendige Wissen.
- bringt Ihre Allgemeinbildung auf den neuesten Stand und frischt Ihr prüfungsrelevantes Schulwissen auf.
- steht für eine Prüfung ohne böse Überraschungen!

Sie wollen mehr zum Thema Ausbildung und Berufseinstieg erfahren? Besuchen Sie uns auf dem Bewerberportal www.ausbildungspark.com. Hier finden Sie alles rund um Berufsbilder, Bewerbungsverfahren und Einstellungstests – in verschiedensten Branchen. Eine gute Vorbereitung und viel Erfolg in der Prüfung wünscht

Ihr Ausbildungspark-Team

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

Einstellungstest
Bundeswehr



Prüfung 1

Allgemeinwissen Fachbezogenes Wissen



Bearbeitungszeit: **145 Minuten**

Hilfsmittel: Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier



$$a^2 + b^2 = \underline{\quad}$$



**Alle Lösungen mit Bearbeitungstipps und Kommentaren
finden Sie im mitgelieferten Lösungsbuch.**

p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Allgemeinwissen

Staat und Politik

Bearbeitungszeit 10 Minuten

Die folgenden Aufgaben prüfen Ihr Allgemeinwissen.

Zu jeder Frage werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten angegeben.

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

1. Welche Aufgabe haben die Vereinten Nationen nicht?

A. Sicherung des Weltfriedens
B. Einhaltung des Völkerrechts
C. Schutz der Menschenrechte
D. Förderung des Welthandels
E. Keine Antwort ist richtig.

2. Wie heißt dieses Gebäude und in welcher Stadt steht es?



A. Weißes Haus, Washington, D.C.
B. Buckingham Palace, London
C. Élysée-Palast, Paris
D. Schloss Bellevue, Berlin
E. Keine Antwort ist richtig.

3. Im Kreml residiert der Präsident des Staates ...?

A. Polen.
B. Russland.
C. Norwegen.
D. Ukraine.
E. Keine Antwort ist richtig.

4. Wie viele Jahre beträgt die Amtszeit des Bundeskanzlers?

A. 3
B. 4
C. 5
D. 6
E. Keine Antwort ist richtig.

5. Wer wählt in Deutschland den Bundeskanzler?

A. Das Volk
B. Die Minister
C. Der Bundestag
D. Der Bundespräsident
E. Keine Antwort ist richtig.

6. Von wem wird der Bundestag gewählt?

A. Bundesrat
B. Volk
C. Bundesversammlung
D. Bundesminister
E. Keine Antwort ist richtig.

7. Welches politische System hat die Bundesrepublik Deutschland?

A. Parlamentarische Demokratie
B. Parlamentarische Monarchie
C. Militärdiktatur
D. Sozialismus
E. Keine Antwort ist richtig.

Allgemeinwissen

Geografie: Weltkarte

Bearbeitungszeit 5 Minuten

Auf einer Weltkarte sind zehn Länder mit Zahlen gekennzeichnet.

Bitte beantworten Sie die folgenden Aufgaben, indem Sie Länder und Zahlen korrekt zuordnen und jeweils den richtigen Antwortbuchstaben markieren.



91. Welches Land ist durch die Zahl 1 gekennzeichnet?

- A. USA
- B. Kanada
- C. Alaska
- D. Mexiko
- E. Keine Antwort ist richtig.

92. Welches Land ist durch die Zahl 2 gekennzeichnet?

- A. USA
- B. Kanada
- C. Alaska
- D. Mexiko
- E. Keine Antwort ist richtig.

Fachbezogenes Wissen

Bundeswehr

Bearbeitungszeit 10 Minuten

Wie gut kennen Sie sich in den Strukturen und Aufgaben der Bundeswehr aus?

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

161. Wann wurde die Bundeswehr gegründet?

- A. 1918
- B. 1934
- C. 1945
- D. 1955
- E. 1990

162. Wann trat die Bundesrepublik Deutschland der NATO bei?

- A. 1945
- B. 1949
- C. 1955
- D. 1960
- E. 1975

163. Welche Aussage zur 2010 eingeleiteten Bundeswehrreform ist falsch?

- A. Die Reform sollte Geld sparen.
- B. Die Reform sollte die Bundeswehr an die damalige sicherheitspolitische Lage anpassen.
- C. Die Reform sollte die Bundeswehr in die zukünftige EU-Armee integrieren.
- D. Die Reform wurde von Karl-Theodor zu Guttenberg auf den Weg gebracht, der von 2009 bis 2011 Verteidigungsminister war.
- E. Im Rahmen der Reform wurde die im Grundgesetz verankerte Wehrpflicht ausgesetzt.

164. Die drei Teilstreitkräfte der Bundeswehr heißen ...?

- A. Bataillon, Brigade und Kompanie.
- B. Medizinischer Dienst, Verwaltung und kämpfende Truppe.
- C. Berufssoldaten, Soldaten auf Zeit und Wehrpflichtige.
- D. Technisches Hilfswerk, Zoll und Armee.
- E. Heer, Luftwaffe und Marine.

165. Das Hoheitszeichen der Bundeswehr ist ...?

- A. ein schwarzes Kreuz mit weißer Umrandung.
- B. eine schwarz-rot-goldene, gezackte Fahne.
- C. ein schwarzer Adler auf goldenem Grund.
- D. ein rotes Schwert mit goldenen Sternen.
- E. eine goldene Sichel mit rot-schwarzem Rahmen.

166. Welche Laufbahn ist kein militärischer Karriereweg der Bundeswehr?

- A. Die Laufbahn der Mannschaften
- B. Die Laufbahn der Offiziere
- C. Die Laufbahn der Feldwebel
- D. Die Laufbahn der Obristen
- E. Die Laufbahn der Fachunteroffiziere

Fachbezogenes Wissen

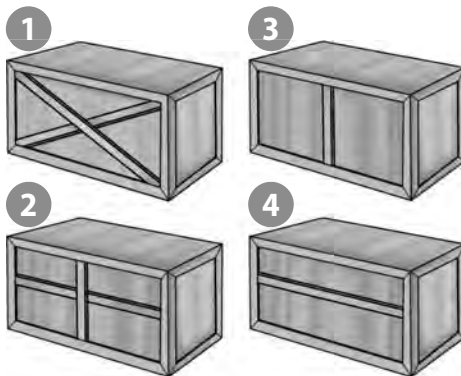
Technisches Verständnis: Bildaufgaben

Bearbeitungszeit 20 Minuten

Mit den folgenden Aufgaben wird Ihre praktische Intelligenz geprüft.

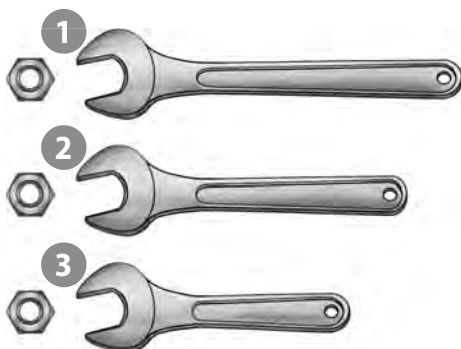
Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

241. Welcher der vier Rahmen ist am stabilsten?



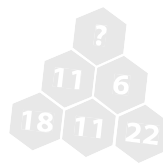
- A. Rahmen 1
- B. Rahmen 2
- C. Rahmen 3
- D. Rahmen 4
- E. Keine Antwort ist richtig.

242. 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.

Einstellungstest
Bundeswehr



Prüfung 2

Sprachbeherrschung Fremdsprachenkenntnisse



Bearbeitungszeit: **177 Minuten**

Hilfsmittel: Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier



$$a^2 + b^2 = _$$



Alle Lösungen mit Bearbeitungstipps und Kommentaren
finden Sie im mitgelieferten Lösungsbuch.

p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Sprachbeherrschung

Welche Schreibweise stimmt?

Bearbeitungszeit 11½ Minuten

In diesem Abschnitt werden Ihre Rechtschreibkenntnisse geprüft.

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

3.

- A. Prinzipte
- B. Prinziep
- C. Prinzip
- D. Prinzib
- E. Keine Antwort ist richtig.

4.

- A. Skise
- B. Skize
- C. Skitze
- D. Skizze
- E. Keine Antwort ist richtig.

5.

- A. Strategie
- B. Strategi
- C. Stratteggi
- D. Strahtegie
- E. Keine Antwort ist richtig.

6.

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

7.

- A. Hydraulick
- B. Hüdraulick
- C. Hüdraulik
- D. Hydraulik
- E. Keine Antwort ist richtig.

8.

- A. Milliardestel
- B. Milliardstel
- C. Miliardstel
- D. Miliardestel
- E. Keine Antwort ist richtig.

9.

- A. Mikroproezor
- B. Microprozessor
- C. Mikroprozessor
- D. Mikroprozesor
- E. Keine Antwort ist richtig.

10.

- A. Palafer
- B. Palaffer
- C. Palaaver
- D. Palaver
- E. Keine Antwort ist richtig.

Sprachbeherrschung

Ein Wort fällt aus der Reihe

Aufgabenerklärung

In diesem Abschnitt steht Ihr Sprachgefühl auf dem Prüfstand.

Pro Aufgabe erhalten Sie fünf Wörter, wovon vier sich in einer gewissen Weise entsprechen. Ein Begriff passt nicht in die Reihe – bitte markieren Sie den zugehörigen Lösungsbuchstaben.

Hierzu ein Beispiel

Aufgabe

1.

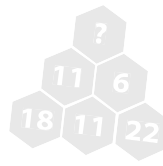
- A. Motorrad
- B. Personenkraftwagen
- C. Lastkraftwagen
- D. Traktor
- E. Rose

Antwort

- ☒ E. Rose

Bei den ersten vier Antworten handelt es sich um Kraftfahrzeuge. Bei der fünften Antwort handelt es sich um eine Pflanze. „Rose“ passt nicht – Lösungsbuchstabe ist daher das E.

Einstellungstest
Bundeswehr



Prüfung 3

Mathematik



Bearbeitungszeit: **210 Minuten**

Hilfsmittel: Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier



$$a^2 + b^2 = \underline{\hspace{2cm}}$$



Alle Lösungen mit Bearbeitungstipps und Kommentaren
finden Sie im mitgelieferten Lösungsbuch.

p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Mathematik

Kopfrechnen

Bearbeitungszeit 20 Minuten

Bei dieser Aufgabe geht es darum, einfache Rechnungen im Kopf zu lösen.

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

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

41. $5.400 - 8 + 608 = ?$

- A. 5.992
- B. 5.999
- C. 6.000
- D. 6.012
- E. 6.100

45. $20 \div 0,5 + 20 = ?$

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

42. $38.420 \times \frac{1}{10} = ?$

- A. 3.844
- B. 3.842
- C. 3.840
- D. 8.420
- E. 3.420

46. $567.616 - 564.854 = ?$

- A. 2.662
- B. 2.762
- C. 2.862
- D. 3.762
- E. Keine Antwort ist richtig.

43. $33 \div \frac{1}{3} = ?$

- A. 10
- B. 11
- C. 999
- D. 99
- E. 9

47. $-4^2 = ?$

- A. -8
- B. 16
- C. 8
- D. -16
- E. Keine Antwort ist richtig.

44. $8 - 4 + 3 \times 4 = ?$

- A. 4
- B. 16
- C. 18
- D. 28
- E. Keine Antwort ist richtig.

48. $20 \times 0,5 + 20 = ?$

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

Mathematik

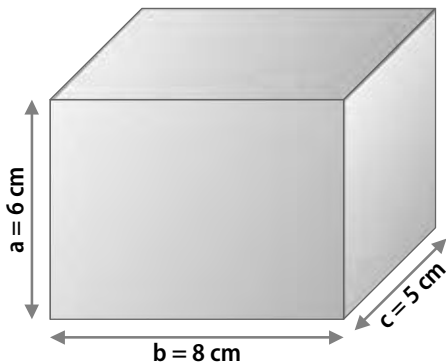
Geometrische Skizzen

Bearbeitungszeit 10 Minuten

In diesem Abschnitt werden Ihre Geometriekenntnisse auf die Probe gestellt.

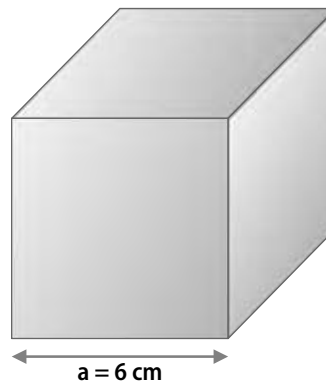
Beantworten Sie bitte die folgenden Aufgaben, indem Sie jeweils den richtigen Buchstaben markieren.

161. Wie groß ist das Volumen des abgebildeten Quaders?



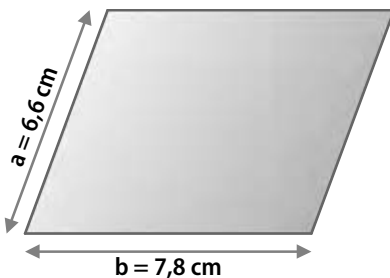
- A. 48 cm^3
- B. 88 cm^3
- C. 216 cm^3
- D. 240 cm^3
- E. Keine Antwort ist richtig.

163. Wie groß ist die Oberfläche des abgebildeten Würfels?



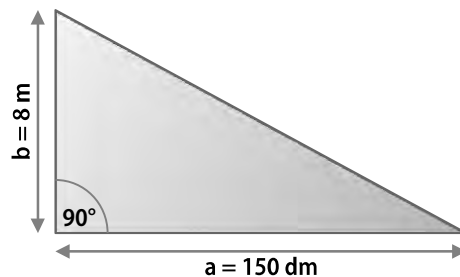
- A. 12 cm^2
- B. 36 cm^2
- C. 72 cm^2
- D. 216 cm^2
- E. Keine Antwort ist richtig.

162. Welchen Umfang hat das abgebildete Parallelogramm?



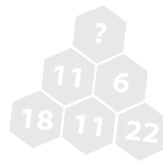
- A. Rund 30,4 cm
- B. 28,8 cm
- C. Rund 29,6 cm
- D. 24,5 cm
- E. 14,4 cm

164. Welche Länge hat die Seite c im abgebildeten Dreieck?



- A. 166 dm
- B. Rund 18 m
- C. 195 dm
- D. 17 m
- E. Rund 184 dm

Einstellungstest
Bundeswehr



Prüfung 4

Logisches und visuelles Denken



Bearbeitungszeit: **170 Minuten**

Hilfsmittel: Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier



$$a^2 + b^2 = _$$



**Alle Lösungen mit Bearbeitungstipps und Kommentaren
finden Sie im mitgelieferten Lösungsbuch.**



Logisches und visuelles Denken

Wortanalogien

Aufgabenerklärung

In diesem Abschnitt wird Ihre Fähigkeit zu logischem Denken im sprachlichen Bereich geprüft.

Pro Aufgabe erhalten Sie zwei Wörter, die in einer bestimmten Beziehung zueinander stehen. Eine ähnliche Beziehung besteht zwischen einem dritten und vierten Wort. Das dritte Wort wird Ihnen vorgegeben, das vierte sollen Sie in den Antworten A bis E selbst ermitteln.

Hierzu ein Beispiel

Aufgabe

1. dick : dünn wie
lang : ?
- A. hell
 - B. dunkel
 - C. schmal
 - D. kurz
 - E. schlank

Antwort

- ☒ D. kurz

Gesucht wird ein Begriff, zu dem sich „lang“ genauso verhält wie „dick“ zu „dünn“. Da „dick“ das Gegenteil von „dünn“ ist, muss nun ein Gegenbegriff zu „lang“ gefunden werden. Von den Wahlwörtern kommt dafür nur „kurz“ infrage; Lösungsbuchstabe ist daher das D.

Logisches und visuelles Denken

Figurenmatrizen

Aufgabenerklärung

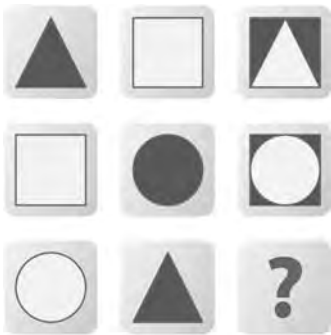
Jede Matrix besteht aus neun Figuren – doch eine davon fehlt.

Erkennen Sie, nach welcher logischen Regel die Figurenmatrix aufgebaut ist, und ergänzen Sie die fehlende Figur.

Hierzu ein Beispiel

Aufgabe

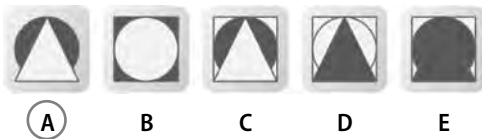
1. Sie sehen eine Matrix mit acht Figuren.



Welche Figur ersetzt das Fragezeichen logisch?

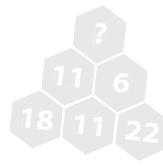


Antwort



Die beiden linken Figuren einer Reihe werden rechts überlagert, wobei sie ihre Farben tauschen.

Einstellungstest
Bundeswehr



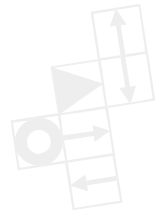
Prüfung 5

Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit



Bearbeitungszeit: **49 Minuten**

Hilfsmittel: Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier



$$a^2 + b^2 = _$$



Alle Lösungen mit Bearbeitungstipps und Kommentaren
finden Sie im mitgelieferten Lösungsbuch.

p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit

Geknickte Linien

Aufgabenerklärung

In diesem Abschnitt 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“)

Antwort (Block „Linksknicke“)

1.



1.

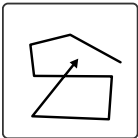


2

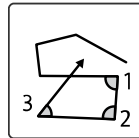
Aufgabe (Block „Rechtsknicke“)

Antwort (Block „Rechtsknicke“)

2.

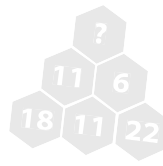


2.



3

Einstellungstest
Bundeswehr



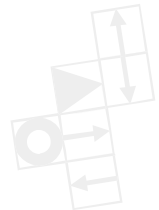
Prüfung 6

Psychologischer Test



Bearbeitungszeit: **40 Minuten**

Hilfsmittel: Bleistift, Radiergummi, Schmierpapier



$$a^2 + b^2 = _$$



Alle Lösungen mit Bearbeitungstipps und Kommentaren
finden Sie im mitgelieferten Lösungsbuch.

p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Psychologischer Test

Der Persönlichkeitstest

Aufgabenerklärung

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.

Manche raten, völlig unvorbereitet in den Test zu gehen und sich ganz auf die eigene Spontaneität zu verlassen – eine riskante Empfehlung: Erst die bewusste Auseinandersetzung mit dem Testverfahren ermöglicht differenzierte Antworten, und gerade an die ausgefallenen Fragetechniken sollte man sich erst einmal gewöhnen. Zudem setzt ein überzeugender Auftritt voraus, souverän mit den eigenen Stärken und Schwächen umgehen zu können.

Manche Fragen wiederholen sich an verschiedenen Stellen in abgewandelter Formulierung: Auf diese Weise möchten die Prüfer herausfinden, ob man ehrlich antwortet oder das Testverfahren mit strategischem Kalkül zu manipulieren versucht. Wenn Sie eine Frage nicht richtig einschätzen können, antworten Sie am besten gemäßigt.

Der 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:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

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

	5	4	3	2	1		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

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

	1	2	3	4	5		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

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

	5	4	3	2	1		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

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

	1	2	3	4	5		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

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

	5	4	3	2	1		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

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

	5	4	3	2	1		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

8. Auf Partys lerne ich innerhalb kurzer Zeit viele neue Leute kennen, da ich auf andere Menschen zugehe.

	1	2	3	4	5		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

9. In einer großen Runde halte ich mich eher zurück.

	5	4	3	2	1		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

10. Ich fühle mich nie einsam.

	1	2	3	4	5		Ihr Wert:
---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

Gesamtwert Kontaktfähigkeit:



Ausbildungspark Verlag GmbH

Bettinastraße 69 • 63067 Offenbach am Main

Tel. (069) 40 56 49 73 • Fax (069) 43 05 86 02

E-Mail: kontakt@ausbildungspark.com

Internet: www.ausbildungspark.com

Copyright © 2026 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.

Das Standardwerk zum Auswahlverfahren der Bundeswehr!

Sicher durch den Einstellungstest: Mit diesem Prüfungspaket üben Sie alle typischen Testinhalte – gezielt für Ihr Auswahlverfahren bei der Bundeswehr. Ausführliche Lösungswege garantieren den Lernerfolg. Für eine Prüfung ohne böse Überraschungen!

- **Über 1.200 Aufgaben:**

Rechtschreibung und Grammatik, Sprachverständnis, Mathematik, Allgemeinwissen, fachbezogenes Wissen, technisches Verständnis, logisches Denken, visuelles Denken, Konzentration und Merkfähigkeit, psychologischer Test

- **Alle Lösungswege:**

leicht verständliche Erklärungen, Beispiele und Bearbeitungstipps

- **Mit Testsimulation:**

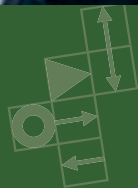
6 originale Musterprüfungen

$$a^2+b^2=$$



Lösungsbuch

Einstellungstest Bundeswehr



Kurt Guth Marcus Mery Andreas Mohr

Einstellungstest Bundeswehr: Prüfungspaket mit Testsimulation

**Lösungsbuch zu den Prüfungen –
nur im Paket erhältlich**



Kurt Guth / Marcus Mery / Andreas Mohr
Einstellungstest Bundeswehr:
Prüfungspaket mit Testsimulation
Über 1.200 Aufgaben mit Lösungsbuch: Sprache,
Mathe, Wissen, Technik, Logik, Konzentration und
mehr | Eignungstest üben und bestehen

**Lösungsbuch zu den Prüfungen –
nur im Paket erhältlich**

Ausgabe 2026

2. Auflage

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

Bildnachweis:
Archiv des Verlages
Umschlagfoto: © VK Studio – Adobe.com

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem
Papier

© 2026 Ausbildungspark Verlag GmbH
Bettinastraße 69, 63067 Offenbach
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach
Druck: mediaprint solutions, Paderborn

ISBN 978-3-95624-155-0

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

Prüfung 1 • Lösungen	9
Lösungstabelle	10
Allgemeinwissen	12
Staat und Politik	12
Geschichte und Kulturgeschichte	15
Interkulturelles Wissen	19
Geografie und Landeskunde	22
Geografie: Europakarte	25
Geografie: Weltkarte	27
Naturwissenschaften	29
Medizin und Gesundheit	32
Abkürzungen	35
Fachbezogenes Wissen	38
Bundeswehr	38
Mechanik	42
Elektronik	46
IT-Kenntnisse	49
Technisches Verständnis: Bildaufgaben	53
Arbeitssicherheit	57
Prüfung 2 • Lösungen	59
Lösungstabelle	60
Sprachbeherrschung	62
Diktat	62
Aufsatz	64
Welche Schreibweise stimmt?	65
Sätze vervollständigen	66
„s“, „ss“ oder „ß“?	68
Groß- und Kleinschreibung	70
Zusammen oder getrennt?	72
Fehler korrigieren	73
Kommas setzen	74
Kommasetzung erkennen	76
Konjugieren und deklinieren	78
Ein Wort fällt aus der Reihe	80
Textverständnis: Inhalte wiedergeben	82
Fremdsprachenkenntnisse	83
Englisch: Wortbedeutungen	83
Englisch: Sätze vervollständigen	84
Englisch: Sätze übersetzen	88

Prüfung 3 • Lösungen	93
Lösungstabelle	94
Mathematik	96
Grundrechenarten	96
Bruchrechnen	97
Kopfrechnen	100
Maßeinheiten umrechnen	102
Dreisatz	104
Prozentrechnen	107
Zinsrechnen	109
Gemischte Textaufgaben	111
Fläche und Volumen	113
Geometrische Skizzen	116
Gehobene Mathematik.....	118
Tempo-Rechnen	122
Prüfung 4 • Lösungen	123
Lösungstabelle	124
Logisches und visuelles Denken.....	125
Wortanalogien	125
Zahlenreihen	127
Zahlenmatrizen.....	129
Figurenreihen.....	132
Figurenmatrizen	135
Musterwürfel zuordnen	138
Spielwürfel drehen.....	141
Räumliches Grundverständnis.....	144
Perspektive wechseln.....	148
Prüfung 5 • Lösungen	151
Lösungstabelle	152
Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit	154
Reaktionstest (Pfeiltest)	154
Geknickte Linien	155
Original und Abschrift.....	157
Symbolrechnen (japanische Zeichen)	158
Route einprägen.....	159
Geländekarte merken.....	160
Textinhalte einprägen.....	161
Prüfung 6 • Lösungen	163
Psychologischer Test	164
Der Persönlichkeitstest	164

Anhang.....	167
Tabelle: Maße und Einheiten	168

Prüfung 1 • Lösungen

Lösungstabelle	10
Allgemeinwissen	12
Staat und Politik.....	12
Geschichte und Kulturgeschichte	15
Interkulturelles Wissen.....	19
Geografie und Landeskunde	22
Geografie: Europakarte	25
Geografie: Weltkarte.....	27
Naturwissenschaften	29
Medizin und Gesundheit	32
Abkürzungen.....	35
Fachbezogenes Wissen	38
Bundeswehr.....	38
Mechanik	42
Elektronik	46
IT-Kenntnisse	49
Technisches Verständnis: Bildaufgaben	53
Arbeitssicherheit.....	57

Allgemeinwissen

Staat und Politik

Zu 1.

D. Förderung des Welthandels

Die Vereinten Nationen (engl. „United Nations“, kurz UN) sind eine zwischenstaatliche Organisation von über 190 Ländern. Die in der UN-Charta niedergelegten Kernziele bestehen darin, den Weltfrieden zu sichern, das Völkerrecht zu wahren, Menschenrechte zu schützen und die internationale Kooperation zu stärken. Die Förderung des Welthandels gehört nicht dazu, auch wenn eine wirtschaftliche Zusammenarbeit angestrebt wird, etwa hinsichtlich ökonomischer Entwicklung und ökologischer Nachhaltigkeit.

Zu 2.

A. Weißes Haus, Washington, D.C.

Abgebildet ist das Weiße Haus, der Amtssitz des US-Präsidenten in Washington, D.C. Der Grundstein des Bauwerks wurde am 13. Oktober 1792 gelegt, im Jahr 1800 war es bezugsfertig. 1814 brannten britische Truppen das Haus nieder, bis 1818 wurde es im klassizistischen Stil wieder aufgebaut.

Zu 3.

B. Russland.

Im Gebäudeensemble des Moskauer Kreml befindet sich seit 1992 der Amtssitz des russischen Staatspräsidenten. Zuvor residierte dort die Regierung der 1991 aufgelösten Sowjetunion. Der Kreml gehört zum ältesten Teil der historischen Altstadt von Moskau. Er wurde vermutlich im 11. oder 12. Jahrhundert als Burg erbaut und im 15. Jahrhundert als Zitadelle neu errichtet.

Zu 4.

B. 4

Eine reguläre Amtsperiode des Bundeskanzlers dauert vier Jahre, anschließend ist eine Wiederwahl möglich. Der Kanzler kann jedoch auch vorzeitig abgewählt werden – durch ein Misstrauensvotum der Bundestags-Mehrheit.

Zu 5.

C. Der Bundestag

Der Bundeskanzler wird bei der Erstwahl vom Bundespräsidenten vorgeschlagen, vom Bundestag gewählt und danach vom Bundespräsidenten zum Bundeskanzler ernannt.

Zu 6.

B. Volk

Der Deutsche Bundestag, das Parlament der Bundesrepublik Deutschland mit Sitz in Berlin, wird als einziges Verfassungsorgan des Bundes direkt vom Volk gewählt und legitimiert. Die Hälfte der Parlamentssitze besetzen die erfolgreichen Kandidaten aus der Direktwahl in den 299 Wahlkreisen („Direktmandate“). Die andere Hälfte wird so verteilt, wie es dem Anteil einer Partei an der Gesamtzahl der Sitze entspricht, unter Anrechnung der Direktmandate aus den Landeslisten.

Zu 7.

A. Parlamentarische Demokratie

In einer parlamentarischen Demokratie werden die wichtigsten politischen Entscheidungen von einem Parlament getroffen, das aus einer freien Volkswahl hervorgegangen ist und daraus seine Legitimation ableitet. Die parlamentarische Demokratie ist eine repräsentative Demokratie: Die gewählten Abgeordneten sollen das Volk ver-

Prüfung 2 • Lösungen

Lösungstabelle	60
Sprachbeherrschung	62
Diktat.....	62
Aufsatz	64
Welche Schreibweise stimmt?	65
Sätze vervollständigen.....	66
„s“, „ss“ oder „ß“	68
Groß- und Kleinschreibung.....	70
Zusammen oder getrennt?	72
Fehler korrigieren	73
Kommasetzen.....	74
Kommasetzung erkennen.....	76
Konjugieren und deklinieren.....	78
Ein Wort fällt aus der Reihe.....	80
Textverständnis: Inhalte wiedergeben	82
Fremdsprachenkenntnisse	83
Englisch: Wortbedeutungen.....	83
Englisch: Sätze vervollständigen	84
Englisch: Sätze übersetzen.....	88

Sprachbeherrschung

Welche Schreibweise stimmt?

Zu 3.

C. Prinzip

Zu 4.

D. Skizze

Zu 5.

A. Strategie

Zu 6.

B. Maschine

Zu 7.

D. Hydraulik

Zu 8.

B. Milliardenstel

Zu 9.

C. Mikroprozessor

Zu 10.

D. Palaver

Zu 11.

B. Konjunkturanstieg

Zu 12.

D. Zeremonie

Zu 13.

C. Halogen

Zu 14.

B. Immobilien

Zu 15.

A. Differenz

Zu 16.

C. Vehikel

Zu 17.

B. Raketenapparat

Zu 18.

B. Ensemble

Zu 19.

C. Photosynthese

Zu 20.

A. Atmosphäre

Zu 21.

B. Porzellanvase

Zu 22.

C. Rhabarber

Zu 23.

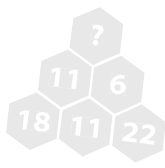
D. Engagement

Zu 24.

B. Peripherie

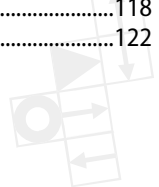
Zu 25.

C. Balustrade



Prüfung 3 • Lösungen

Lösungstabelle	94
Mathematik	96
Grundrechenarten.....	96
Bruchrechnen.....	97
Kopfrechnen	100
Maßeinheiten umrechnen	102
Dreisatz	104
Prozentrechnen	107
Zinsrechnen	109
Gemischte Textaufgaben	111
Fläche und Volumen.....	113
Geometrische Skizzen	116
Gehobene Mathematik.....	118
Tempo-Rechnen	122



$$a^2+b^2=$$



p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Mathematik

Kopfrechnen

Zu 41.

C. 6.000

Am einfachsten erhalten Sie die Lösung, indem Sie geschickt zusammenfassen:

$$-8 + 608 = 600$$

$$5.400 + 600 = 6.000$$

Zu 42.

B. 3.842

Eine Multiplikation mit $\frac{1}{10}$ ist gleichzusetzen mit einer Division durch 10. So lautet das Ergebnis B.

Zu 43.

D. 99

Eine Division durch $\frac{1}{3}$ entspricht einer Multiplikation mit 3:

$$33 \div \frac{1}{3} = 33 \times 3 = 99$$

Zu 44.

B. 16

Beachten Sie die Punkt-vor-Strich-Regel.

$$8 - 4 + 3 \times 4 = 8 - 4 + 12 = 16$$

Zu 45.

D. 60

$$20 \div 0,5 = 40$$

$$40 + 20 = 60$$

Zu 46.

B. 2.762

$$\begin{array}{r} 567.616 \\ - 564.854 \\ \hline 2.762 \end{array}$$

Zu 47.

D. -16

Potenzrechnung geht in diesem Fall vor Strichrechnung:

$$-4^2 = -(4^2) = -16$$

Zu 48.

A. 30

$$20 \times 0,5 = 10$$

$$10 + 20 = 30$$

Zu 49.

C. -9

Beachten Sie die Punkt-vor-Strich-Regel.

$$6 - (3 + 2) \times 3 = 6 - 5 \times 3 = 6 - 15 = -9$$

Zu 50.

D. 256

Die Quadratzahl von 16 lautet 256.

$$16^2 = 16 \times 16 = 256$$

Zu 51.

A. 0

Beachten Sie die Punkt-vor-Strich-Regel.

$$12 - 6 \div 2 \times 4 = 12 - 3 \times 4 = 12 - 12 = 0$$

Zu 52.

A. 4

Beachten Sie die Punkt-vor-Strich-Regel.

$$-4 \times 2 = -8$$

$$(-3) \times 4 = -12$$

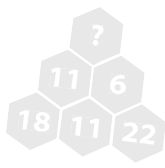
$$-8 - (-12) = 4$$

Zu 53.

D. -59

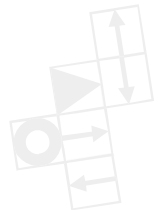
Beachten Sie die Punkt-vor-Strich-Regel.

$$-8 \times 3 = -24$$



Prüfung 4 • Lösungen

Lösungstabelle	124
Logisches und visuelles Denken.....	125
Wortanalogien	125
Zahlenreihen	127
Zahlenmatrizen.....	129
Figurenreihen.....	132
Figurenmatrizen	135
Musterwürfel zuordnen	138
Spielwürfel drehen.....	141
Räumliches Grundverständnis	144
Perspektive wechseln.....	148



$$a^2+b^2= _$$



p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Logisches und visuelles Denken

Wortanalogien

Zu 1.

C. Gleis

Autos fahren auf Straßen, Züge auf Gleisen.

Zu 2.

C. Federn

Die dicht behaarte Haut von Säugetieren nennt man Fell. Vögel haben ein Federkleid, das vor Kälte schützt und außerdem das Fliegen ermöglicht.

Zu 3.

C. Uhr

Auf der Skala eines Thermometers liest man die Temperatur ab, auf dem Ziffernblatt einer Uhr die Uhrzeit.

Zu 4.

D. Berg

Die Brücke ist eine künstliche Passage zur Überquerung von Flüssen, der Tunnel ist eine künstliche Passage zur Durchquerung von Bergen.

Zu 5.

D. Igel

Der Schildkröte dient ein Panzer als Schutz, dem Igel seine Stachel.

Zu 6.

E. verlieren

„Erinnern“ ist das Gegenteil zu „vergessen“, so wie „finden“ das Gegenteil von „verlieren“ ist.

Zu 7.

A. Quadrat

Der Querschnitt einer Kugel ist ein Kreis, der Querschnitt eines Würfels ein Quadrat.

Zu 8.

D. Regal

Liest man „Nebel“ rückwärts, erhält man „Leben“ – ebenso verhält es sich mit „Lager“ und „Regal“. Es handelt sich um Palindrome, das heißt um Begriffe, die vor- und rückwärts gelesen ein sinnvolles Wort ergeben.

Zu 9.

E. dividieren

Addition und Subtraktion – Zusammenzählen und Abziehen – sind die grundlegenden Vorgänge der Strichrechnung. Zusammen mit den Punktrechnungen Multiplikation (Malnehmen) und Division (Teilen) bilden sie die Grundrechenarten.

Zu 10.

D. Bergwerk

In Waldgebieten gewinnt man den Rohstoff Holz, Kohle wird in Bergwerken abgebaut.

Zu 11.

D. Getreide

Wein gewinnt man aus Trauben, zur Herstellung von Brot verwendet man Getreide.

Zu 12.

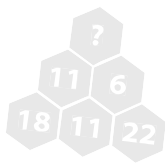
A. nichts

Das erste Wortpaar stellt eine große Menge (viel) einer kleinen Menge (wenig) gegenüber. Das zweite Paar korreliert die größtmögliche Menge (alles) mit der kleinstmöglichen Menge (nichts).

Zu 13.

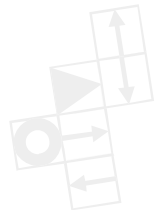
D. Milch

Die Grundzutat eines Omeletts sind Eier, Butter wird aus Milch bzw. Milchrahm hergestellt.



Prüfung 5 • Lösungen

Lösungstabelle	152
Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit.....	154
Reaktionstest (Pfeiltest)	154
Geknickte Linien	155
Original und Abschrift	157
Symbolrechnen (japanische Zeichen)	158
Route einprägen	159
Geländekarte merken	160
Textinhalte einprägen	161



$$a^2+b^2= _$$



p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q

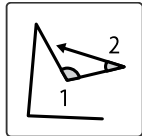


Konzentration, Reaktion und Merkfähigkeit

Geknickte Linien

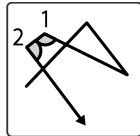
Block Linksknicke

Zu 101.



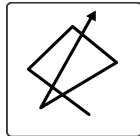
2

Zu 102.



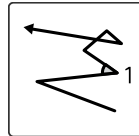
2

Zu 103.



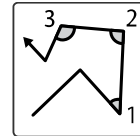
0

Zu 104.



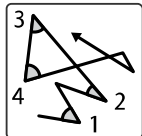
1

Zu 105.



3

Zu 106.



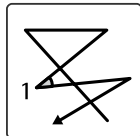
4

Zu 107.



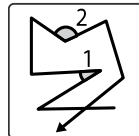
1

Zu 108.



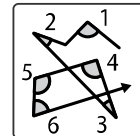
1

Zu 109.



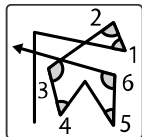
2

Zu 110.



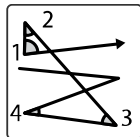
6

Zu 111.



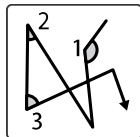
6

Zu 112.



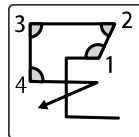
4

Zu 113.



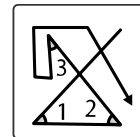
3

Zu 114.



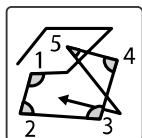
4

Zu 115.



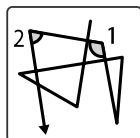
3

Zu 116.



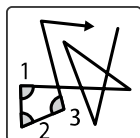
5

Zu 117.



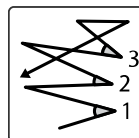
2

Zu 118.



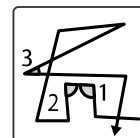
3

Zu 119.



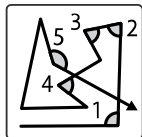
3

Zu 120.



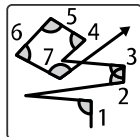
3

Zu 121.



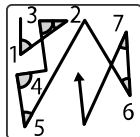
5

Zu 122.



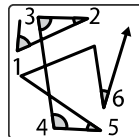
7

Zu 123.



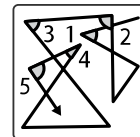
7

Zu 124.

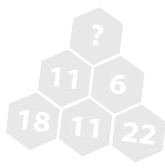


6

Zu 125.



5



Prüfung 6 • Lösungen

Psychologischer Test.....	164
Der Persönlichkeitstest.....	164



$$a^2+b^2= _$$



p q q p
p d p q
q q q p
p q p p
p p q q



Psychologischer Test

Der Persönlichkeitstest

Auswertung

Kontaktfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Sie sind extrem kontaktfreudig und gewinnen die Sympathien schnell für sich. Passen Sie aber auf, nicht zu offen und leutselig zu erscheinen: Der Soldatenberuf erfordert auch Seriosität und Verantwortungsbewusstsein.

25–40 Punkte: Sie können von sich aus auf andere Menschen zugehen und finden zu ihnen in der Regel einen guten Draht. Dabei sind Sie angenehm unaufdringlich. Bleiben Sie am Ball und lassen Sie sich nicht ins Abseits drängen, so sammeln Sie jede Menge Pluspunkte.

weniger als 25 Punkte: Auch wenn es Überwindung kosten kann, Kontakte zu knüpfen: Mit zu viel Zurückhaltung findet man in neuen Umgebungen nur langsam Anschluss. Das macht es schwer, sich produktiv ins Team einzubringen und Fremden gegenüber souverän aufzutreten.

Teamfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Sie sind das Musterbeispiel eines Mannschaftsspielers. In der Kooperation mit anderen blühen Sie auf, nehmen die eigenen Interessen auch gern mal zurück. Solange Ihre Selbstständigkeit nicht darunter leidet, sind Sie auf einem guten Weg.

25–40 Punkte: Eigensinn und Teamgeist halten sich bei Ihnen die Waage. Damit sind Sie im Kameradenkreis grundsätzlich gern gesehen. Es gelingt Ihnen, Teil eines Kollektivs zu sein und die Gruppendynamik zu stärken, ohne dadurch an Profil zu verlieren.

weniger als 25 Punkte: Sie spielen lieber Golf als Fußball, richtig? Die Kooperation mit anderen liegt Ihnen anscheinend nicht so gut. Denken Sie daran: Sie sind Teil eines großen Orchesters,

das nur dann gut klingt, wenn alle harmonieren. Nehmen Sie Ihre Kameraden ernst, hören Sie ihnen zu und bringen Sie sich ein – davon profitieren alle.

Konfliktfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Sie weichen keinem Konflikt aus und sprechen schonungslos an, was Ihnen nicht gefällt. Gut so – solange Sie das vernünftig, selbstkritisch und zielgerichtet tun. Sonst könnten Sie eventuell als streitsüchtiger Zeitgenosse gelten, der aus jeder Mücke einen Elefanten macht.

25–40 Punkte: Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden – das könnte Ihr Motto sein. Obwohl Ihnen Harmonie wichtig ist, sprechen Sie auch mal Klartext und tragen so dazu bei, strittige Situationen konstruktiv und sachlich zu lösen.

weniger als 25 Punkte: Meinungsverschiedenheiten gehen Sie gern aus dem Weg, Ärger schlucken Sie am liebsten herunter. Wenn hinter der heilen Fassade in Wahrheit tiefe Gräben klaffen, hilft das weder der Gesundheit noch Ihrer Arbeitsleistung. Sehen Sie Konflikte als Chance, Sachfragen zu klären und den eigenen Standpunkt weiterzuentwickeln.

Durchsetzungsfähigkeit

mehr als 40 Punkte: Wo ein Wille ist, da ist für Sie auch ein Weg. Sie haben ein stabiles Rückgrat und bleiben sich auch dann treu, wenn es Widerstände gibt. Den schmalen Grat zur Rücksichtslosigkeit sollten Sie dabei allerdings nicht überschreiten.

25–40 Punkte: Wenn es nötig ist, sprechen Sie auch mal ein Machtwort. Doch Sie wissen ebenfalls, dass man mit Absprachen und Kompro-



Ausbildungspark Verlag GmbH

Bettinastraße 69 • 63067 Offenbach am Main

Tel. (069) 40 56 49 73 • Fax (069) 43 05 86 02

E-Mail: kontakt@ausbildungspark.com

Internet: www.ausbildungspark.com

Copyright © 2026 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.

Alle Themen und Lösungswege:

Rechtschreibung und Grammatik, Sprachverständnis,
Mathematik, Allgemeinwissen, fachbezogenes Wissen,
technisches Verständnis, logisches Denken, visuelles
Denken, Konzentration und Merkfähigkeit, psychologischer
Test und mehr



Kurt Guth

Marcus Mery

Andreas Mohr

Auswahlverfahren Bundeswehr

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

Bewerbung

Vorstellungsgespräch

Einstellungstest

Sporttest

Assessment Center

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 2026

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 Hüttenhölcher – 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

© 2026 Ausbildungspark Verlag GmbH
Bettinastraße 69, 63067 Offenbach
Gedruckt in Deutschland

Satz: bitpublishing, Schwalbach
Druck: mediaprint solutions, Paderborn

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

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
„Dein Jahr für Deutschland“: Freiwilliger Wehrdienst im Heimatschutz..	28
Die Laufbahn der Mannschaften	29
Die Laufbahn der Unteroffiziere.....	30
Die Laufbahn der Feldwebel	31
Die Laufbahn der Offiziere	32

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
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 Feldwebel 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
„Irrren 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

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

Im Mai 1955 trat die Bundesrepublik der NATO bei, wenig später war die Gründung der Bundeswehr vollzogen: Am 12. November 1955 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



„Dein Jahr für Deutschland“: Freiwilliger Wehrdienst im Heimatschutz

Der freiwillige Wehrdienst im Heimatschutz, 2021 ins Leben gerufen, bietet einen weiteren Weg, in die Bundeswehr hineinzuschnuppern. Unter dem Motto „Dein Jahr für Deutschland“ will die Bundeswehr als Arbeitgeber auf sich aufmerksam machen – und gleichzeitig zusätzliche Kräfte für Aufgaben im Inland gewinnen, beispielsweise für Hilfeinsätze bei Naturkatastrophen.

Nach einer siebenmonatigen soldatischen Ausbildung wird man einer regionalen Sicherungs- und Unterstützungskompanie zugeordnet und steht ihr in den folgenden sechs Jahren für insgesamt fünf Monate Reservistendienst zur Verfügung. Auslandseinsätze gibt es nicht. Für das ein- bis zweitägige Auswahlverfahren geht es an ein Karrierecenter mit Assessment in Berlin, Düsseldorf, Erfurt, Hannover, Mainz, München, Stuttgart oder Wilhelmshaven.

Die Voraussetzungen	
Alter	mind. 18 Jahre (mind. 17 Jahre mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten)
Größe	mind. 1,55 m
Bildungsqualifikation	erfüllte Vollzeitschulpflicht
Dauer	Verpflichtungszeit 7 Monate
Sonstiges	Bereitschaft, innerhalb von 6 Jahren nach dem aktiven Dienst insgesamt 5 Monate lang an Reserveübungen und möglichen Einsätzen teilzunehmen
Das Auswahlverfahren	
Ärztliche Untersuchung	ärztliche Untersuchung auf Diensttauglichkeit (entscheidet über den Tauglichkeits- und Verwendungsgrad)
Eignungstest	computergestütztes Testverfahren CAT (u. a. Deutsch, Englisch-Grundkenntnisse, technisches Verständnis, Konzentration)
Vorstellungsgespräch	psychologisches Interview (u. a. schulischer und beruflicher Werdegang, Interessen, Berufswahl, Motivation)
Einplanung	Einplanungsgespräch unter Berücksichtigung von Personalbedarf, Eignungsprofil und Verwendungswünschen

Stand 2024

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, die Jugendseite bundeswehrentdecken.de sowie das Bewerbungsportal 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 Karrieremöglichkeiten und das Bewerbungsverfahren bei der Truppe geben.

Fachdienst oder Truppendienst?

Eine sinnvolle erste Leitfrage für Feldwebel- und Offizierskandidaten der Bundeswehr: Sucht man eher eine berufsnahe 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:

Persönliche Angaben	Name, Vorname, Anschrift, evtl. E-Mail-Adresse, Geburtsdatum und -ort, ggf. Familienstand und Staatsangehörigkeit.
Berufliche Erfahrung	Wann und wo waren Sie beruflich aktiv (Berufstätigkeiten, Berufsausbildungen, Weiterbildungen, Praktika, Nebenjobs)?
Schule und ggf. Studium	Welche (Hoch-)Schulen haben Sie besucht, welche Abschlüsse haben Sie erworben (bzw. werden Sie voraussichtlich erwerben)?
Freiwillige Dienste	Wenn Sie sich im Rahmen eines Freiwilligen Wehrdiensts, Bundesfreiwilligendienstes oder Freiwilligen Sozialen/Ökologischen Jahres eingebracht haben, geben Sie dies an.
Weiterbildung	Haben Sie parallel zu Schule, Studium oder Beruf weiterbildende Kurse (Fremdsprachen, PC ...) besucht?
Besondere Kenntnisse	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“.
Formale Angaben	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.

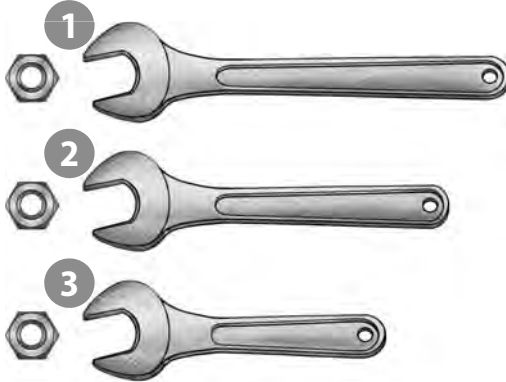
2. Welches Land gehört nicht zur NATO?

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

3. Woraus wird Benzin gewonnen?

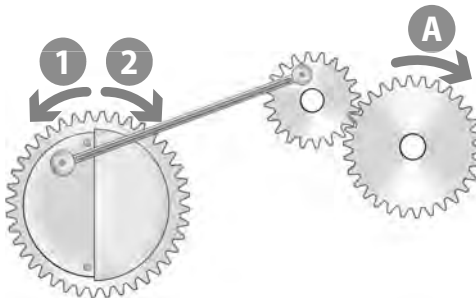
- A. Ethanol
- B. Gas
- C. Mineralien
- D. Erdöl
- E. Keine Antwort ist richtig.

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 kriegesischen 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. Szenario
- 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. Exzellenz
- 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

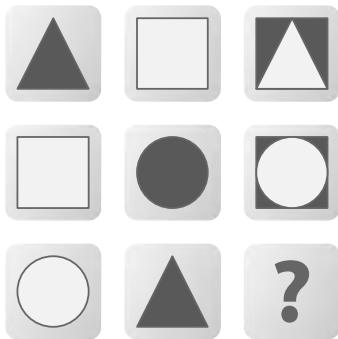
Aufgabenerklärung

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

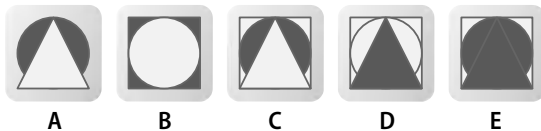
Hierzu ein Beispiel

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“)

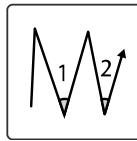
1.



Antwort

(Block „Linksknicke“)

1.

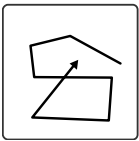


2

Aufgabe

(Block „Rechtsknicke“)

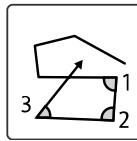
2.



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:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

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

☹	5	4	3	2	1	☺	Ihr Wert:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

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

☹	1	2	3	4	5	☺	Ihr Wert:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

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

☹	5	4	3	2	1	☺	Ihr Wert:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

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

☹	1	2	3	4	5	☺	Ihr Wert:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

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

☹	5	4	3	2	1	☺	Ihr Wert:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

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

☹	5	4	3	2	1	☺	Ihr Wert:	
---	---	---	---	---	---	---	-----------	----------------------

Der Sporttest

4

Basis-Fitness-Test (BFT): Die Disziplinen 194

Die Vorbereitung: So bauen Sie Ihr Training auf 197

Die ärztliche Untersuchung 214





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.

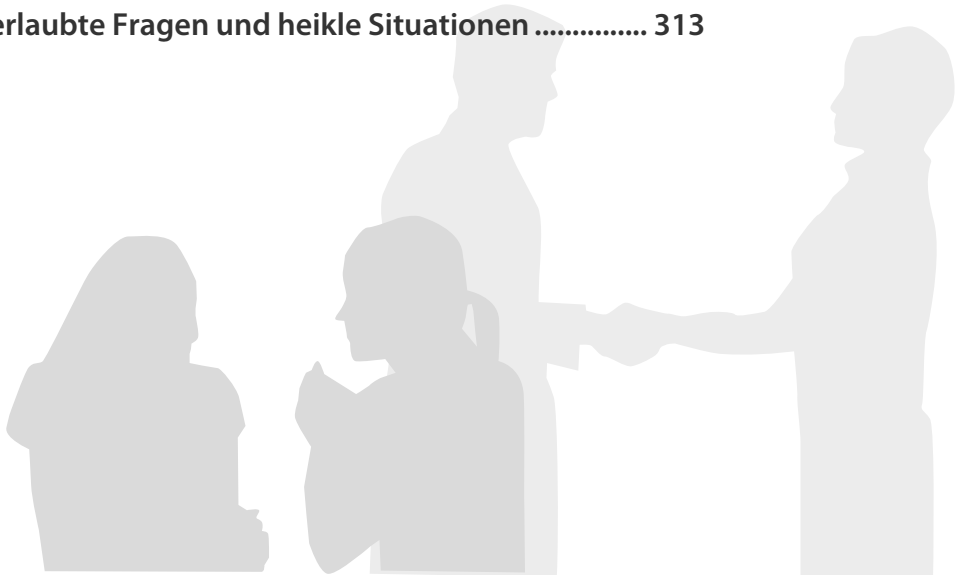
Die ärztliche Untersuchung

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 Prüfungsgespräch 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 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



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



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.

Die Prüfungsmodule

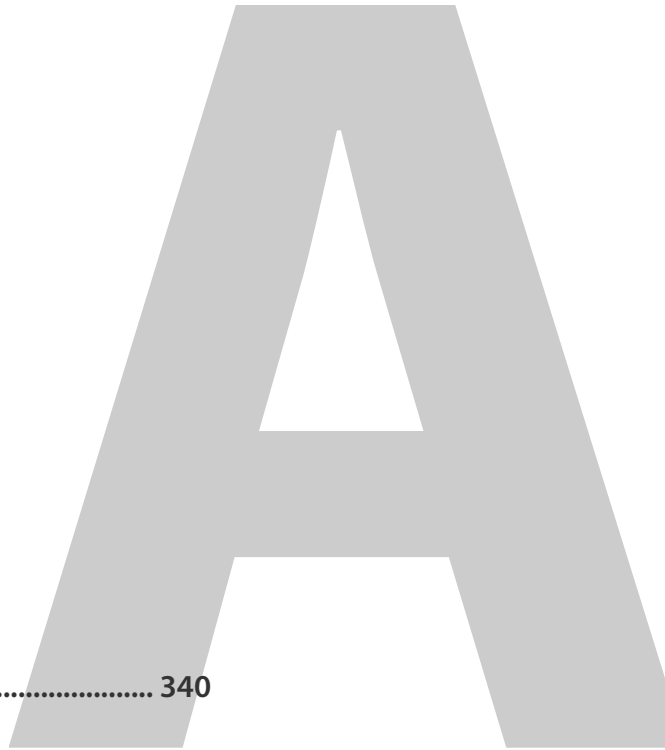
- 1. Modul: Leiterplanspiel
(ca. 15 Minuten inkl. Vorbereitung)
- 2. Modul: Ressourcenengpass
(ca. 10 Minuten inkl. Vorbereitung)
- 3. Modul: Kurzvortrag
(ca. 30 Minuten inkl. Vorbereitung)

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.

Anhang



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



Erfahrungsbericht: Bundeswehr-Eignungsauswahl (SaZ)

Vorweg: Die Karriereberatung

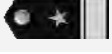
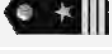
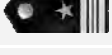
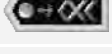
Wer sich bei der Bundeswehr bewerben will, muss erst einmal bei der Karriereberatung antreten. Dort erfährt man, für welche Laufbahnen man infrage kommt und welche Aufgaben man in der Truppe übernehmen kann. Als ausgebildetem IT-System-Elektroniker empfahl mir der Berater die Laufbahn des Feldwebels 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		Stabskorporal		Stabskorporal
		Korporal		Korporal
		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
Internet: www.ausbildungspark.com

Copyright © 2026 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!