

Inhaltsverzeichnis

I Prüfungen vor Studienbeginn

1	Motivationsschreiben	3
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
1.1	Warum ein Motivationsschreiben?	4
1.2	Was lange währt, wird endlich gut!	4
1.3	Formale Kriterien	4
1.3.1	Beachte folgende Hinweise!	5
1.4	Der Aufbau	5
1.5	Worauf es inhaltlich ankommt!	6
1.5.1	Warum bewirbst du dich für diesen Studiengang?	6
1.5.2	Wie willst du den Abschluss beruflich nutzen?	6
1.5.3	Welche Voraussetzungen qualifizieren dich für den gewünschten Studiengang?	6
1.5.4	Warum soll es gerade diese Hochschule sein?	6
1.5.5	Welchen Gewinn hat die Hochschule von deiner Bewerbung?	7
1.6	Beispiele mit Kommentar	7
1.6.1	Kommentar	7
1.6.2	Kommentar	12
	Literatur	12
2	Tests	13
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
2.1	Warum Tests?	14
2.2	Grundlagen der Testdiagnostik	14
2.2.1	Normierung	14
2.2.2	Standardwerte	15
2.2.3	Hauptgütekriterien	15
2.3	Tests bei Bewerbungsverfahren	16
2.3.1	Beispielaufgaben aus Intelligenztests	16
2.3.2	Beispielfragen aus Persönlichkeitstests	18
2.3.3	Die Gültigkeit von Persönlichkeitstests	20
2.3.4	Kontrollskalen	20
2.4	Optimale Vorbereitung	21
2.4.1	Die eigene Intelligenz testen	21
2.4.2	Testaufgaben kennen lernen	21
2.4.3	Übung macht den Meister	22
2.4.4	Beruhigung bei extremer Aufregung	23
2.5	Tipps zur Teststrategie	23
2.5.1	Paper-Pencil-Intelligenztests	23
2.5.2	Persönlichkeitstests	26
	Literatur	26
3	Auswahlgespräch	29
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
3.1	Warum ein Auswahlgespräch	30
3.2	Die einzelnen Phasen	30

3.2.1	Begrüßung und Warming-up.....	30
3.2.2	Überleitung zum Mittelteil.....	30
3.2.3	Abschluss.....	31
3.2.4	Typische Fragen und Antwortvorschläge	31
3.2.5	Stressfragen mit Antwortvorschlägen	34
3.2.6	Sonderfall Fachfrage	35
3.3	Gruppengespräch	35
3.4	Eigene Vorbereitung	36
3.5	Umgang mit Angst und Ärger!	36
3.5.1	Angst.....	37
3.5.2	Umgang mit Ärger	37
3.6	»Todsünden« im Auswahlgespräch!	38
3.7	Zehn abschließende Tipps	38
	Literatur	39

II Prüfungen im Studium - Nur die Klügsten überleben?

4	Referat	43
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
4.1	Worauf kommt es an?	44
4.2	Die Redepyramide	44
4.2.1	Optik	44
4.2.2	Akustik	46
4.2.3	Inhalt	47
4.3	Einsatz von Medien	49
4.4	Handout	50
4.5	Thesenpapier	50
4.6	Austausch und Diskussion	52
4.7	Coping von Auftritts- und Redeangst	52
4.7.1	Die drei Pfeiler	52
	Literatur	55
5	PowerPoint-Präsentation	57
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
5.1	»Dos« bei PowerPoint	58
5.2	»Don'ts« bei PowerPoint	58
5.3	Strukturierungsprinzipien	58
5.4	Einsatz von Abbildungen	58
5.4.1	Foto	58
5.4.2	Grafik.....	60
5.4.3	Diagramm	60
5.4.4	Tabelle.....	60
5.4.5	Hyperlink	61
5.5	Bildschirmpräsentation	61
5.5.1	Zeitfaktor	61
5.5.2	Animation	61
5.6	Einheitliche Foliengestaltung	62
5.6.1	Hintergrund	62

5.6.2	Design.....	62
5.6.3	Folienmaster.....	62
	Literatur.....	62
6	Klausur.....	63
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
6.1	Wichtigkeitsstufen.....	64
6.2	Lernstrategien.....	64
6.2.1	Ökonomisches Auswendiglernen.....	64
6.2.2	»Helikopter«-Lernen.....	66
6.2.3	Laut lernen.....	66
6.2.4	SQ3R-Methode.....	66
6.3	Klausurformen mit Bearbeitungstipps.....	67
6.3.1	Essay.....	67
6.3.2	Juristische Fallklausur.....	68
6.3.3	Klausur mit offenen Fragen.....	70
6.3.4	Klausur mit geschlossenen Fragen (Multiple-Choice).....	70
6.3.5	Mathematikaufgaben und Grafiken.....	72
6.3.6	Mischformen.....	73
6.3.7	Verständnisklausuren.....	74
6.4	Vor der Klausur: Zur Ruhe kommen.....	75
6.5	Klausurstrategie.....	76
6.6	Was tun bei Blackout?.....	77
6.6.1	Wie kommt ein Blackout zustande?.....	77
6.6.2	Wenn es passiert.....	78
6.7	Nach der Klausur.....	78
6.7.1	Und wenn es schief ging?.....	78
6.7.2	Neustart.....	78
	Literatur.....	79
7	Mündliche Prüfung.....	81
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
7.1	Charakteristika mündlicher Prüfungen.....	83
7.1.1	Varianten.....	83
7.1.2	Ablauf.....	83
7.1.3	Mündlich gleich multidimensional.....	84
7.2	Vorbereitung auf mündliche Prüfungen.....	84
7.2.1	Breites Wissen.....	84
7.2.2	Vortragsstil.....	84
7.2.3	Rollentausch.....	85
7.2.4	Lerngruppe.....	85
7.3	Nebenkriterien mit Knalleffekt.....	86
7.3.1	Verbale Kompetenz.....	86
7.3.2	Sicheres Auftreten.....	86
7.3.3	Umgangsformen und Diplomatie.....	86
7.3.4	Outfit.....	87
7.4	Überzeugend antworten.....	87
7.4.1	Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!.....	87

7.4.2	Das Wichtigste zuerst.....	87
7.4.3	Nischenwissen einfließen lassen	88
7.4.4	Eigene Ideen entwickeln.....	88
7.5	Fragen, Fragen, Fragen	89
7.5.1	Unverständlich formulierte Fragen	89
7.5.2	Überraschende Fragen	89
7.5.3	Teilweise unbeantwortbare Fragen.....	89
7.5.4	Unbeantwortbare Fragen	90
7.6	Persönlicher Stil des Prüfers	90
7.6.1	Das »Pokerface«.....	90
7.6.2	Der »Wasserfall«.....	91
7.6.3	Mr. oder Mrs. »Ironisch«.....	92
7.7	Coping von Angst und Aufregung	92
7.7.1	Die vier Ebenen der Angst	92
7.7.2	Kognitive Ebene: Immunisierung von Angstgedanken.....	93
7.7.3	Emotionale Ebene: Erfolgsphantasien	94
7.7.4	Körperliche Ebene: Entspannung und Schlafhygiene	94
7.7.5	Verhaltensebene: Reale und imaginative Konfrontation	94
7.8	Albtraum Blackout	95
	Literatur	96
8	Mündliche Gruppenprüfung	97
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
8.1	Warum Gruppe und nicht einzeln?	98
8.2	Varianten der Gruppenprüfung	98
8.3	Prüfungen in Medizin und Jura	99
8.4	Stress bei Gruppenprüfungen	100
8.5	Tipps	100
8.5.1	Verbale Ebene.....	101
8.5.2	Nonverbale Ebene.....	101

III Prüfungen am Studienende – Survival of the fittest

9	Rund um die Bewerbungsmappe	105
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
9.1	Das AGG	106
9.2	Obligatorische Mappeninhalte	106
9.2.1	Anschreiben mit Beispielen	106
9.2.2	Lebenslauf mit Beispielen.....	107
9.2.3	Anlagen mit Beispielen	113
9.3	Optionale Mappeninhalte	113
9.3.1	Deckblatt mit Beispielen.....	113
9.3.2	»Dritte Seite« mit Beispielen	114
9.3.3	Referenz mit Beispielen.....	114
9.4	Anordnung und Layout	114
9.4.1	Formale Neuerungen.....	120
9.4.2	Mappenart.....	120
9.4.3	Papier	120

9.4.4	Druck	120
9.4.5	Kopien	120
9.4.6	Foto	120
9.5	Bitte keine Fliegenbeine zählen!	120
9.6	Leichen im Keller?	121
9.6.1	Bewerbung für einen Studienplatz	121
9.6.2	Bewerbung für einen Job	122
9.7	Inneres Auge und Vier-Augen-Prinzip	124
	Literatur.	125
10	Online-Bewerbung	127
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
10.1	Drei Formen der Online-Bewerbung	128
10.1.1	Die Online-Initiativbewerbung	128
10.1.2	Die Online-Mappe	129
10.1.3	Das Online-Bewerbungsformular	133
10.2	»Knigge« für Online-Bewerbungen	134
10.2.1	Seriöse Email-Adresse	134
10.2.2	Professionelle Signatur	135
10.2.3	Korrekte Absenderadresse	135
10.2.4	Aussagefähiger Betreff	135
10.2.5	Erstellen einer Attachment-Liste	135
10.2.6	Versenden einer Testmail	136
10.2.7	Eingang der Mail überprüfen	136
10.3	Strittige Punkte	136
10.3.1	HTML-Datei?	136
10.3.2	Anschreiben?	136
10.3.3	Namenszug?	136
10.4	Präsentiere dich selbstbewusst!	136
	Literatur.	137
11	Tests für Hochschulabsolventen	139
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
11.1	Wirtschaftsunternehmen: Tests werden immer beliebter	140
11.1.1	In allen Sprachen: Der »Reasoning Test« von Procter & Gamble	140
11.1.2	Persönlichkeit ist gefragt: Der Trainee-Eignungstest von Daimler	141
11.1.3	Hoch hinaus: Das Auswahlverfahren der Lufthansa	141
11.1.4	Tipps	142
11.2	Öffentlicher Dienst: Plauderstündchen beim Psychologen	143
11.2.1	Das Auswahlverfahren des Auswärtigen Amtes	143
11.3	Masterstudiengang: Steiniger Testweg	144
11.3.1	Der GMAT	144
11.3.2	Tipps	145
	Literatur.	145
12	Telefoninterview	147
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
12.1	Warum ein Telefoninterview?	148
12.1.1	Offene Fragen klären	148

12.1.2	Kommunikative Fähigkeiten erfassen.....	148
12.1.3	Fremdsprachenkenntnisse überprüfen.....	148
12.1.4	Stressresistenz testen.....	149
12.2	Optimale Rahmenbedingungen!	149
12.2.1	Festnetz statt Handy.....	149
12.2.2	Telefonetikette beachten.....	150
12.2.3	Ruhiges Umfeld.....	150
12.2.4	Seelisch ausgeglichener Zustand.....	150
12.2.5	Bewerbungsunterlagen bereithalten.....	151
12.3	Inhaltliche Vorbereitung	151
12.3.1	Gründliche Recherchen.....	151
12.3.2	Fakten wissen.....	151
12.3.3	Einminütige Selbstpräsentation.....	151
12.3.4	Probeinterview führen.....	152
12.3.5	Fünf Don'ts.....	152
12.4	Der Zauber der Stimme	152
12.4.1	Sprich Hochdeutsch.....	153
12.4.2	Der schöne Klang.....	154
12.4.3	Sprachfluss.....	154
12.4.4	Lautstärke.....	155
12.5	Stimmtraining	155
12.5.1	Sauerstoff und Flüssigkeit.....	155
12.5.2	Bonbons und Gesang.....	155
12.5.3	Zwei »Hildegard-Rezepte«.....	155
12.6	Ergänzende Verhaltenstipps	156
12.6.1	Ruhe bewahren.....	156
12.6.2	Als-ob-Verhalten praktizieren.....	156
	Literatur	157
13	Einstellungsinterview	159
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
13.1	Das Interview	160
13.1.1	Jede Einladung ist ein Erfolg.....	160
13.1.2	Ein Baustein neben anderen.....	160
13.1.3	Mehrstufiges Auswahlverfahren.....	160
13.2	Vorbereitung	161
13.2.1	Selbstwissen.....	161
13.2.2	Bewerbungsunterlagen.....	162
13.2.3	Outfit.....	162
13.2.4	Zielklarheit und Kampfgeist.....	163
13.3	Warming-up-Phase	164
13.3.1	Verbale Fettnäpfchen.....	164
13.3.2	Falsche Körpersignale.....	164
13.3.3	Tipps.....	165
13.4	Mitten drin	166
13.4.1	Typische Fragen.....	166
13.4.2	Optimale Antworten.....	166
13.4.3	Sprache.....	171

13.5	Stressphase	171
13.5.1	Brainteaser: Sei schlau, stell dich klug!	171
13.5.2	Lösungstipps	172
13.5.3	Zulässige und unzulässige Fragen	173
13.5.4	Umgang mit zulässigen Fragen	173
13.5.5	Umgang mit unzulässigen Fragen	174
13.6	Abschlussphase	175
13.6.1	Eigene Fragen	175
13.6.2	Verabschiedung	176
13.7	Nachbereitung	176
13.7.1	Gesprächsanalyse	176
13.7.2	Konsequenzen	176
13.7.3	Nachfassbrief	177
	Literatur	177
14	Assessmentcenter	179
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
14.1	Definition und Ziele	180
14.2	Vor- und Nachteile	180
14.3	Ablauf und typische Übungen	181
14.4	Gruppenübungen	181
14.4.1	Gruppendiskussion	181
14.4.2	Unternehmensplanspiel	183
14.5	Einzelübungen	184
14.5.1	Selbstpräsentation	184
14.5.2	Rollenspiel	186
14.6	Schriftliche Übungen	188
14.6.1	Postkorb	188
14.6.2	Fallanalyse	190
14.7	Inoffizielle Übungen	191
14.8	Wenn nur die Angst nicht wäre.....	193
14.8.1	Welches Bewerbungsprocedere passt?	194
14.8.2	Der Teufel sitzt im Detail	196
	Literatur	197

IV Die Angst für immer besiegen

15	Die Masken der Angst	201
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
15.1	Was ist Angst?	202
15.2	Wann wird Angst behandlungsbedürftig?	202
15.3	Angst im Studium	202
15.4	Selbsttest	205
15.5	Verbreitung bei Studierenden	206
15.6	Positive Konsequenzen der Angst	207
15.6.1	Mehr Vorsicht	207
15.6.2	Mehr Motivation	207
15.6.3	Positive Aktivierung	207
	Literatur	208

16	Diagnostik und Symptomatik	209
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
16.1	Fragen und Tests	210
16.1.1	Fragenkatalog	210
16.1.2	Spezifische Tests	210
16.2	Teufelskreislauf	212
	Literatur	214
17	Ursachenforschung: Warum gerade ich?	215
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
17.1	Die Gene mischen mit	216
17.2	Konsequenzen als Lehrmeister	216
17.3	Wenig hilfreiche Vorbilder	217
17.4	Die Macht der Gedanken	219
17.4.1	Der Ansatz von Aaron T. Beck	219
17.4.2	Das Modell von Albert Ellis	220
17.5	Das Defizitmodell	221
	Literatur	222
18	Wie werde ich die Ängste los?	223
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
18.1	Optimiere die Vorbereitung!	224
18.1.1	Art und Bedeutung der Challenge	224
18.1.2	Strategische Planung	224
18.1.3	Simulation der Situation	225
18.2	Entspanne dich!	225
18.2.1	Klassische Entspannungsmethoden	225
18.2.2	Selbsthypnose	229
18.3	Verhalte dich erfolgsorientiert!	230
18.3.1	Passende Symbole	231
18.3.2	Babylonische Sprachverwirrung	231
18.4	Beinhart! Die Strategie des »Als-ob-Verhaltens«	232
	Literatur	233

Serviceteil

Stichwortverzeichnis	235
-----------------------------------	-----

Dein Weg zum Prüfungserfolg

Angstfrei durchs Studium: Auswahlverfahren, Referate,
Prüfungen, Bewerbungen

Bensberg, G.

2015, XVI, 237 S. 61 Abb., 20 Abb. in Farbe. Mit

Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-43418-5