

# Inhaltsverzeichnis

## I Prüfungen vor Studienbeginn

1	<b>Motivationsschreiben</b> .....	3
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
1.1	<b>Warum ein Motivationsschreiben?</b> .....	4
1.2	<b>Was lange währt, wird endlich gut!</b> .....	4
1.3	<b>Formale Kriterien</b> .....	4
1.3.1	Beachte folgende Hinweise! .....	5
1.4	<b>Der Aufbau</b> .....	5
1.5	<b>Worauf es inhaltlich ankommt!</b> .....	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	<b>Beispiele mit Kommentar</b> .....	7
1.6.1	Kommentar .....	7
1.6.2	Kommentar .....	12
	<b>Literatur</b> .....	12
2	<b>Tests</b> .....	13
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
2.1	<b>Warum Tests?</b> .....	14
2.2	<b>Grundlagen der Testdiagnostik</b> .....	14
2.2.1	Normierung .....	14
2.2.2	Standardwerte .....	15
2.2.3	Hauptgütekriterien .....	15
2.3	<b>Tests bei Bewerbungsverfahren</b> .....	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	<b>Optimale Vorbereitung</b> .....	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	<b>Tipps zur Teststrategie</b> .....	23
2.5.1	Paper-Pencil-Intelligenztests .....	23
2.5.2	Persönlichkeitstests .....	26
	<b>Literatur</b> .....	26
3	<b>Auswahlgespräch</b> .....	29
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
3.1	<b>Warum ein Auswahlgespräch</b> .....	30
3.2	<b>Die einzelnen Phasen</b> .....	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	<b>Gruppengespräch</b> .....	35
3.4	<b>Eigene Vorbereitung</b> .....	36
3.5	<b>Umgang mit Angst und Ärger!</b> .....	36
3.5.1	Angst.....	37
3.5.2	Umgang mit Ärger.....	37
3.6	<b>»Todsünden« im Auswahlgespräch!</b> .....	38
3.7	<b>Zehn abschließende Tipps</b> .....	38
	<b>Literatur</b> .....	39

## II Prüfungen im Studium - Nur die Klügsten überleben?

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

5.6.2	Design.....	62
5.6.3	Folienmaster.....	62
	<b>Literatur.....</b>	<b>62</b>
<b>6</b>	<b>Klausur.....</b>	<b>63</b>
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
6.1	<b>Wichtigkeitsstufen.....</b>	<b>64</b>
6.2	<b>Lernstrategien.....</b>	<b>64</b>
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	<b>Klausurformen mit Bearbeitungstipps.....</b>	<b>67</b>
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	<b>Vor der Klausur: Zur Ruhe kommen.....</b>	<b>75</b>
6.5	<b>Klausurstrategie.....</b>	<b>76</b>
6.6	<b>Was tun bei Blackout?.....</b>	<b>77</b>
6.6.1	Wie kommt ein Blackout zustande?.....	77
6.6.2	Wenn es passiert.....	78
6.7	<b>Nach der Klausur.....</b>	<b>78</b>
6.7.1	Und wenn es schief ging?.....	78
6.7.2	Neustart.....	78
	<b>Literatur.....</b>	<b>79</b>
<b>7</b>	<b>Mündliche Prüfung.....</b>	<b>81</b>
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
7.1	<b>Charakteristika mündlicher Prüfungen.....</b>	<b>83</b>
7.1.1	Varianten.....	83
7.1.2	Ablauf.....	83
7.1.3	Mündlich gleich multidimensional.....	84
7.2	<b>Vorbereitung auf mündliche Prüfungen.....</b>	<b>84</b>
7.2.1	Breites Wissen.....	84
7.2.2	Vortragsstil.....	84
7.2.3	Rollentausch.....	85
7.2.4	Lerngruppe.....	85
7.3	<b>Nebenkriterien mit Knalleffekt.....</b>	<b>86</b>
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	<b>Überzeugend antworten.....</b>	<b>87</b>
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	<b>Fragen, Fragen, Fragen</b> .....	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	<b>Persönlicher Stil des Prüfers</b> .....	90
7.6.1	Das »Pokerface«.....	90
7.6.2	Der »Wasserfall«.....	91
7.6.3	Mr. oder Mrs. »Ironisch«.....	92
7.7	<b>Coping von Angst und Aufregung</b> .....	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	<b>Albtraum Blackout</b> .....	95
	<b>Literatur</b> .....	96
8	<b>Mündliche Gruppenprüfung</b> .....	97
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
8.1	<b>Warum Gruppe und nicht einzeln?</b> .....	98
8.2	<b>Varianten der Gruppenprüfung</b> .....	98
8.3	<b>Prüfungen in Medizin und Jura</b> .....	99
8.4	<b>Stress bei Gruppenprüfungen</b> .....	100
8.5	<b>Tipps</b> .....	100
8.5.1	Verbale Ebene.....	101
8.5.2	Nonverbale Ebene.....	101

### III Prüfungen am Studienende – Survival of the fittest

9	<b>Rund um die Bewerbungsmappe</b> .....	105
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
9.1	<b>Das AGG</b> .....	106
9.2	<b>Obligatorische Mappeninhalte</b> .....	106
9.2.1	Anschreiben mit Beispielen .....	106
9.2.2	Lebenslauf mit Beispielen.....	107
9.2.3	Anlagen mit Beispielen .....	113
9.3	<b>Optionale Mappeninhalte</b> .....	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	<b>Anordnung und Layout</b> .....	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	<b>Bitte keine Fliegenbeine zählen!</b> .....	120
9.6	<b>Leichen im Keller?</b> .....	121
9.6.1	Bewerbung für einen Studienplatz.....	121
9.6.2	Bewerbung für einen Job.....	122
9.7	<b>Inneres Auge und Vier-Augen-Prinzip</b> .....	124
	<b>Literatur</b> .....	125
10	<b>Online-Bewerbung</b> .....	127
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
10.1	<b>Drei Formen der Online-Bewerbung</b> .....	128
10.1.1	Die Online-Initiativbewerbung.....	128
10.1.2	Die Online-Mappe.....	129
10.1.3	Das Online-Bewerbungsformular.....	133
10.2	<b>»Knigge« für Online-Bewerbungen</b> .....	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	<b>Strittige Punkte</b> .....	136
10.3.1	HTML-Datei?.....	136
10.3.2	Anschreiben?.....	136
10.3.3	Namenszug?.....	136
10.4	<b>Präsentiere dich selbstbewusst!</b> .....	136
	<b>Literatur</b> .....	137
11	<b>Tests für Hochschulabsolventen</b> .....	139
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
11.1	<b>Wirtschaftsunternehmen: Tests werden immer beliebter</b> .....	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	<b>Öffentlicher Dienst: Plauderstündchen beim Psychologen</b> .....	143
11.2.1	Das Auswahlverfahren des Auswärtigen Amtes.....	143
11.3	<b>Masterstudiengang: Steiniger Testweg</b> .....	144
11.3.1	Der GMAT.....	144
11.3.2	Tipps.....	145
	<b>Literatur</b> .....	145
12	<b>Telefoninterview</b> .....	147
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
12.1	<b>Warum ein Telefoninterview?</b> .....	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	<b>Optimale Rahmenbedingungen!</b> .....	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	<b>Inhaltliche Vorbereitung</b> .....	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	<b>Der Zauber der Stimme</b> .....	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	<b>Stimmtraining</b> .....	155
12.5.1	Sauerstoff und Flüssigkeit .....	155
12.5.2	Bonbons und Gesang .....	155
12.5.3	Zwei »Hildegard-Rezepte« .....	155
12.6	<b>Ergänzende Verhaltenstipps</b> .....	156
12.6.1	Ruhe bewahren .....	156
12.6.2	Als-ob-Verhalten praktizieren .....	156
	<b>Literatur</b> .....	157
13	<b>Einstellungsinterview</b> .....	159
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
13.1	<b>Das Interview</b> .....	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	<b>Vorbereitung</b> .....	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	<b>Warming-up-Phase</b> .....	164
13.3.1	Verbale Fettnäpfchen .....	164
13.3.2	Falsche Körpersignale .....	164
13.3.3	Tipps .....	165
13.4	<b>Mitten drin</b> .....	166
13.4.1	Typische Fragen .....	166
13.4.2	Optimale Antworten .....	166
13.4.3	Sprache .....	171

13.5	<b>Stressphase</b> .....	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	<b>Abschlussphase</b> .....	175
13.6.1	Eigene Fragen .....	175
13.6.2	Verabschiedung .....	176
13.7	<b>Nachbereitung</b> .....	176
13.7.1	Gesprächsanalyse .....	176
13.7.2	Konsequenzen .....	176
13.7.3	Nachfassbrief .....	177
	<b>Literatur</b> .....	177
14	<b>Assessmentcenter</b> .....	179
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
14.1	<b>Definition und Ziele</b> .....	180
14.2	<b>Vor- und Nachteile</b> .....	180
14.3	<b>Ablauf und typische Übungen</b> .....	181
14.4	<b>Gruppenübungen</b> .....	181
14.4.1	Gruppendiskussion .....	181
14.4.2	Unternehmensplanspiel .....	183
14.5	<b>Einzelübungen</b> .....	184
14.5.1	Selbstpräsentation .....	184
14.5.2	Rollenspiel .....	186
14.6	<b>Schriftliche Übungen</b> .....	188
14.6.1	Postkorb .....	188
14.6.2	Fallanalyse .....	190
14.7	<b>Inoffizielle Übungen</b> .....	191
14.8	<b>Wenn nur die Angst nicht wäre</b> .....	193
14.8.1	Welches Bewerbungsprocedere passt? .....	194
14.8.2	Der Teufel sitzt im Detail .....	196
	<b>Literatur</b> .....	197

## IV Die Angst für immer besiegen

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

16	<b>Diagnostik und Symptomatik</b> .....	209
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
16.1	<b>Fragen und Tests</b> .....	210
16.1.1	Fragenkatalog .....	210
16.1.2	Spezifische Tests .....	210
16.2	<b>Teufelskreislauf</b> .....	212
	<b>Literatur</b> .....	214
17	<b>Ursachenforschung: Warum gerade ich?</b> .....	215
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
17.1	<b>Die Gene mischen mit</b> .....	216
17.2	<b>Konsequenzen als Lehrmeister</b> .....	216
17.3	<b>Wenig hilfreiche Vorbilder</b> .....	217
17.4	<b>Die Macht der Gedanken</b> .....	219
17.4.1	Der Ansatz von Aaron T. Beck .....	219
17.4.2	Das Modell von Albert Ellis .....	220
17.5	<b>Das Defizitmodell</b> .....	221
	<b>Literatur</b> .....	222
18	<b>Wie werde ich die Ängste los?</b> .....	223
	<i>Gabriele Bensberg</i>	
18.1	<b>Optimiere die Vorbereitung!</b> .....	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	<b>Entspanne dich!</b> .....	225
18.2.1	Klassische Entspannungsmethoden .....	225
18.2.2	Selbsthypnose .....	229
18.3	<b>Verhalte dich erfolgsorientiert!</b> .....	230
18.3.1	Passende Symbole .....	231
18.3.2	Babylonische Sprachverwirrung .....	231
18.4	<b>Beinhart! Die Strategie des »Als-ob-Verhaltens«</b> .....	232
	<b>Literatur</b> .....	233
	<b>Serviceteil</b>	
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	235



<http://www.springer.com/978-3-662-43418-5>

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