

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



<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