

KOSTENLOSER ÜBUNGSPLAN

In 7 Tagen fit für den Einstellungstest

Ein Tagesplan, der Ihnen sagt, was Sie wann üben – statt planlos Aufgaben zu klicken. Entwickelt von den Diagnostikern des Profiling Instituts, passend zum kostenlosen Einstellungstest-Trainer.

IHRE WOCHE IM ÜBERBLICK

Tag 1	Standortbestimmung: wo stehen Sie wirklich?
Tag 2	Sprachverständnis & Rechtschreibung
Tag 3	Mathematik & Textaufgaben
Tag 4	Logik, Zahlenreihen, Figuren & Matrizen
Tag 5	Konzentration & Sorgfalt unter Zeitdruck
Tag 6	Allgemeinwissen & Bereichswissen Ihrer Laufbahn
Tag 7	Generalprobe unter Echtbedingungen
Extra	Der Intelligenztest im Einstellungstest · die 5 teuersten Fehler · Checkliste für den Testtag

7 Tage

je 25–45 Minuten, auch neben
Schule oder Job machbar

7 Bereiche

von Sprache bis Bereichswissen
Ihrer Laufbahn

168

Übungsaufgaben im kostenlosen
Online-Trainer

Üben ohne Plan bringt wenig

Der häufigste Fehler: Bewerber üben zwei Stunden am Stück das, was sie ohnehin gut können – und lassen den Bereich aus, der sie im Test tatsächlich Punkte kostet. Dieser Plan dreht das um: Tag 1 misst, Tag 2 bis 6 arbeitet gezielt an den Lücken, Tag 7 prüft unter Echtbedingungen.

Drei Regeln für die Woche

1. **Kurz und täglich schlägt lang und einmalig.** 30 Minuten an sieben Tagen wirken nachweislich besser als vier Stunden am Sonntag – Ihr Gedächtnis braucht die Nächte dazwischen.
2. **Immer mit Uhr.** Fast jeder Einstellungstest läuft unter Zeitdruck. Wer ohne Zeitlimit übt, trainiert eine Aufgabe, die es so nicht gibt. Rechnen Sie mit rund 45 Sekunden pro Aufgabe.
3. **Fehler sind der eigentliche Lernstoff.** Jede falsche Aufgabe wird nachgelesen, bis Sie den Lösungsweg jemandem erklären könnten. Erst dann ist sie abgehakt.

Die sieben Bereiche, um die es geht

Sprachverständnis & Rechtschreibung

Diktatnahe Aufgaben, Grammatik, Wortbedeutungen, Textverständnis

Mathematik & Textaufgaben

Dreisatz, Prozent, Zinsen, Skonto, Einheiten, Sachaufgaben

Logik & Zahlenreihen

Reihen fortsetzen, Analogien, Schlussfolgern

Figuren & Matrizen

Räumliches Vorstellungsvermögen, Muster erkennen, Drehungen

Konzentration & Sorgfalt

Symbol- und Zeichenvergleiche unter Zeitdruck, Fehlerlisten

Allgemeinwissen

Politik, Geschichte, Geografie, Wirtschaft, Naturwissenschaft

Bereichswissen Ihrer Laufbahn

Polizei & Zoll, Bundeswehr, Verwaltung, Bank, kaufmännisch, technisch – der Teil, den die meisten Bewerber komplett auslassen

Was Sie dafür brauchen

Ein Handy oder einen Laptop, ein Blatt Papier für den Nebenrechenweg, eine Uhr – und den kostenlosen Trainer unter profiling-institut.de/einstellungstest/. Dort können Sie jeden Bereich einzeln trainieren oder einen Komplett-Test mit der Gewichtung Ihrer Wunschlaufbahn starten. Ohne Anmeldung, ohne Kosten.

Tag 1 bis 3: messen, dann gezielt schließen

1 Standortbestimmung

ca. 35 Min.

Ziel: Sie wissen nach heute schwarz auf weiß, welche zwei Bereiche Ihre Woche bestimmen.

1. Wählen Sie im Trainer Ihren Zielbereich (z. B. Polizei & Zoll oder kaufmännisch) und starten Sie den **Komplett-Test** – ohne Vorbereitung, ohne Nachschlagen.
2. Notieren Sie das Ergebnis je Bereich in der Tabelle auf der letzten Seite dieses Plans.
3. Markieren Sie die **zwei schwächsten** Bereiche. Diese beiden bekommen in den nächsten Tagen jeweils zehn Minuten extra.

Sitzt, wenn: Sie Ihre zwei Schwachstellen benennen können, ohne nachzusehen.

2 Sprache & Rechtschreibung

ca. 30 Min.

Ziel: Die Fehler abstellen, die im Test am teuersten sind – weil sie sich wiederholen.

1. Modul „Sprache/Rechtschreibung“ im Trainer, ein Durchgang mit Zeit.
2. Schreiben Sie jedes falsch geschriebene Wort *dreimal* per Hand auf. Handschrift verankert Schreibweisen besser als erneutes Anklicken.
3. Zehn Minuten Textverständnis: einen Zeitungsartikel lesen und in zwei Sätzen zusammenfassen. Genau das prüfen die Textaufgaben.

Typische Stolperstellen: das/dass, seit/seid, Groß- und Kleinschreibung nach Doppelpunkt, Genitiv mit „wegen“, Kommas vor erweiterten Infinitiven.

3 Mathematik & Textaufgaben

ca. 40 Min.

Ziel: Die fünf Rechenwege sicher haben, die in fast jedem Einstellungstest vorkommen.

1. Wiederholen Sie schriftlich: Dreisatz (auch der *umgekehrte*), Prozentrechnung mit Auf- und Abschlag, Zinsen für Teiljahre, Skonto, Einheitenumrechnung.
2. Modul „Mathematik“ im Trainer, ein Durchgang mit Zeit – Nebenrechnungen auf Papier, nicht im Kopf.
3. Rechnen Sie jede falsche Aufgabe erneut, aber schreiben Sie zuerst hin, *was gesucht ist*. Die meisten Fehler entstehen beim Lesen, nicht beim Rechnen.

Sitzt, wenn: Sie 20 % Aufschlag und 20 % Abschlag hintereinander ausrechnen können, ohne beim Ausgangswert zu landen.

Tag 4 bis 5: Kopfarbeit unter Zeitdruck

4 Logik, Zahlenreihen, Figuren & Matrizen

ca. 40 Min.

Ziel: Muster schneller erkennen – nicht durch Raten, sondern durch ein festes Vorgehen.

1. Zahlenreihen: prüfen Sie immer in dieser Reihenfolge – Differenz, Differenz der Differenzen, Faktor, Wechsel zweier Regeln, Quadrat-/Primzahlen.
2. Matrizen: erst die Zeilen von links nach rechts lesen, dann die Spalten von oben nach unten. Verändert sich Anzahl, Drehung, Farbe oder Position? Immer nur *eine* Dimension gleichzeitig prüfen.
3. Je ein Durchgang „Logik“ und „Figuren & Matrizen“ im Trainer. Die Beispielaufgaben mit aufklappbarer Lösung auf der Trainerseite eignen sich zum Nacharbeiten.

Sitzt, wenn: Sie bei einer Reihe binnen 10 Sekunden sagen können, welche Regel Sie zuerst testen.

5 Konzentration & Sorgfalt

ca. 25 Min.

Ziel: Tempo halten, ohne schlampig zu werden – der Bereich, in dem Übung am meisten bringt.

1. Ein Durchgang „Konzentration“ im Trainer, bewusst zügig.
2. Zweiter Durchgang, diesmal *langsamer und fehlerfrei*. Vergleichen Sie beide Ergebnisse: Konzentrationstests werten Tempo und Fehler zusammen aus – reines Rasen kostet Punkte.
3. Fünf Minuten ohne Handy in Sichtweite arbeiten. Klingt banal, verändert die Trefferquote messbar.

Merksatz: Bei Sorgfaltstests gewinnt nicht der Schnellste, sondern der Gleichmäßigste.

Halbzeit-Check

Sie haben jetzt jeden Bereich einmal angefasst. Wenn ein Bereich nach zwei Durchgängen immer noch deutlich abfällt, verplanen Sie an Tag 6 zehn Minuten zusätzlich dort – und akzeptieren Sie, dass ein Bereich in einer Woche nicht von 40 auf 90 Prozent springt. Zwei Bereiche gezielt zu heben ist mehr wert als sieben halbherzig.

Tag 6 bis 7: Wissen und Generalprobe

6 Allgemeinwissen & Bereichswissen

ca. 35 Min.

Ziel: Der Teil, den Sie tatsächlich in einer Woche auffüllen können – und den die meisten Mitbewerber auslassen.

1. Modul „Allgemeinwissen“ im Trainer. Alles, was Sie nicht wussten, kommt auf eine Liste – nicht mehr als 20 Punkte.
2. Modul „Bereichswissen“ Ihrer Laufbahn. Für Polizei und Zoll etwa Grundrechte und Anhaltewege, für Verwaltung Fristen und Verfahrensgrundsätze, im kaufmännischen Bereich Skonto, Umsatz und Anredeformen.
3. Zehn Minuten über Ihren Wunschberuf lesen: Was macht die Behörde oder das Unternehmen konkret? Diese Fragen tauchen im mündlichen Teil garantiert auf.

Sitzt, wenn: Sie drei Sätze dazu sagen können, warum genau dieser Arbeitgeber – ohne „sicherer Job“.

7 Generalprobe

ca. 45 Min.

Ziel: Einmal komplett unter Echtbedingungen – und den Fortschritt schwarz auf weiß sehen.

1. Gleiche Uhrzeit wie Ihr echter Testtermin, Handy aus, Tisch leer, ein Glas Wasser. Komplett-Test im Trainer, ohne Pause.
2. Ergebnis neben das von Tag 1 in die Tabelle eintragen. Die Differenz ist Ihr Wochenergebnis.
3. Danach 15 Minuten Fehler durchgehen – und dann aufhören. Am Vorabend des echten Tests bringt Pauken nichts mehr, Schlaf schon.

Realistisch: Zwischen 5 und 15 Prozentpunkten Verbesserung sind in einer Woche üblich – vor allem durch Aufgabenformate, die Sie jetzt kennen, und durch Wissen, das Sie nachgetragen haben.

Bereich	Tag 1	Tag 7	Notiz
Sprache & Rechtschreibung			
Mathematik			
Logik & Zahlenreihen			
Figuren & Matrizen			
Konzentration			
Allgemeinwissen			
Bereichswissen			

Der Intelligenztest im Einstellungstest

Was im Bewerbungsverfahren „Einstellungstest“ heißt, ist in weiten Teilen ein **kognitiver Leistungstest**. Zahlenreihen, Matrizen, Analogien, sprachliches und rechnerisches Schlussfolgern – das sind exakt die Aufgabentypen, aus denen auch anerkannte Intelligenztests bestehen. Bei Polizei, Bundeswehr, Verwaltung, Banken und in großen Ausbildungsbetrieben ist dieser Teil der wichtigste Filter, weil kognitive Leistungsfähigkeit zu den am besten belegten Vorhersagefaktoren für Ausbildungs- und Berufserfolg zählt.

Was Übung bewirkt – und was nicht

Übung verbessert	Übung verändert nicht
Vertrautheit mit den Aufgabenformaten, Bearbeitungstempo, Sicherheit im Zeitdruck, Wissensanteile, Nervosität am Testtag	Die zugrunde liegende kognitive Leistungsfähigkeit selbst. Sie ist über Jahre stabil – deshalb sind Testergebnisse überhaupt aussagekräftig

Praktisch heißt das: Die ersten Übungsdurchgänge bringen den größten Sprung, danach flacht die Kurve deutlich ab. Wer nach einer Woche Training in den logischen Teilen weiterhin deutlich unter dem Durchschnitt liegt, holt das mit einer zweiten Übungswoche selten auf – und sollte die Energie besser in die Frage stecken, welche Ausbildung zum eigenen Profil passt.

Was ein normierter Test Ihnen sagt, ein Übungstrainer aber nicht

- **Einen Vergleichswert.** Ein Prozentrang sagt Ihnen, wo Sie im Vergleich zu einer repräsentativen Stichprobe Ihres Alters stehen – ein Übungstrainer sagt nur, wie viele seiner Aufgaben Sie richtig hatten.
- **Ein Profil statt einer Zahl.** Verbale, numerische und figurale Fähigkeiten getrennt ausgewiesen – daraus lässt sich ableiten, welche Ausbildungsrichtung realistisch trägt.
- **Belastbarkeit.** Normierte Verfahren wie der IST 2000 R oder der CFT 20-R werden unter standardisierten Bedingungen durchgeführt und von Psychologen ausgewertet, nach den Anforderungen der DIN 33430.

Kostenlos vorab einschätzen können Sie sich mit dem IQ-Test des Profiling Instituts unter profiling-institut.de/iq-test-kostenlos/. Eine normierte Testung mit schriftlichem Gutachten gibt es für Jugendliche und Erwachsene ab 249 €, an vier Standorten und online (Stand 09/2026, Details unter profiling-institut.de/intelligenztest/).

Die fünf teuersten Fehler

1

Nur üben, was Spaß macht.

Wer Matrizen mag, klickt Matrizen. Der Test fragt aber alles. Halten Sie sich an die Tagesreihenfolge, auch wenn ein Bereich unangenehm ist.

2

Ohne Uhr trainieren.

Ein Testabschnitt mit 45 Sekunden pro Aufgabe fühlt sich völlig anders an als dieselbe Aufgabe in Ruhe. Zeitdruck ist Teil der Prüfung.

3

Falsche Aufgaben nur „zur Kenntnis nehmen“.

Der Lerneffekt entsteht beim Nacharbeiten der Lösung, nicht beim Sehen des roten Kreuzes. Zwei nachgearbeitete Fehler sind mehr wert als zwanzig neue Aufgaben.

4

Das Bereichswissen auslassen.

Grundrechte, Fristen, Skonto, technische Grundlagen: Das ist der einzige Testteil, den Sie in einer Woche wirklich auffüllen können – und genau den überspringen die meisten.

5

Am Vorabend noch pauken.

Schlafmangel kostet in Konzentrations- und Logikteilen mehr Punkte, als eine zusätzliche Übungsstunde je einbringt.

Am Tag des Tests

Vorher

Frühstücken, 20 Minuten Puffer für die Anreise, Einladung und Ausweis am Vorabend bereitlegen

Beim Start

Instruktion vollständig lesen. Wird Raten bestraft? Darf zurückgeblättert werden? Das entscheidet über Ihre Strategie

Im Test

Kein Festbeißen. Aufgabe markieren, weitergehen, am Ende zurück – jede Aufgabe zählt gleich viel

Beim Raten

Wenn Falschantworten nicht abgezogen werden, lassen Sie nie ein Feld leer

Zwischen den Teilen

Zweimal tief aus- und einatmen, Schultern lösen. Das kostet 15 Sekunden und stabilisiert die Konzentration

Danach

Notieren, welche Aufgabentypen kamen – für die nächste Bewerbung Gold wert

Test bestehen ist das eine. Das Richtige lernen das andere.

Dieser Plan hilft Ihnen durch das Auswahlverfahren. Er beantwortet aber nicht die Frage, die dahinter liegt: **Passt diese Ausbildung überhaupt zu Ihnen?** Das Bundesinstitut für Berufsbildung weist seit Jahren Lösungsquoten von rund einem Viertel bis knapp einem Drittel aller Ausbildungsverträge aus – und die wenigsten dieser Abbrüche scheitern am Einstellungstest. Sie scheitern daran, dass Beruf und Person nicht zusammenpassten.

Kostenloses Erstgespräch

15 Minuten am Telefon mit einem unserer Diagnostiker: Wo stehen Sie, was ist die eigentliche Frage, und welche Testung – wenn überhaupt – bringt Ihnen etwas. Ohne Kosten, ohne Verpflichtung.

profiling-institut.de/kontakt/

Wenn Ihre Frage ist ...	... dann passt	Investition
„Welche Ausbildung passt zu mir?“	Persönlichkeitsanalyse für Jugendliche (NEO-PI-R) mit persönlicher Auswertung	ab 250 €
„Reicht mein Leistungsniveau für diese Laufbahn?“	Normierter Intelligenztest (IST 2000 R / CFT 20-R) mit schriftlichem Gutachten	ab 249 €
„Ich habe die Ausbildung abgebrochen – was jetzt?“	Berufsorientierung mit Testdiagnostik und Beratungsgespräch	auf Anfrage

Preise Stand September 2026. Alle Verfahren werden von Psychologinnen und Psychologen durchgeführt und ausgewertet, nach den Anforderungen der DIN 33430 an berufsbezogene Eignungsdiagnostik.

Für Eltern

Wenn Ihr Kind vor der Berufswahl steht: Eine Testung ersetzt keine Entscheidung, sie macht sie besprechbar. Sie bekommen ein Profil, einen Auswertungstermin und konkrete Ausbildungsrichtungen – kein Ranking von Traumberufen. Was Sie *nicht* bekommen: eine Garantie, dass Ihr Kind den vorgeschlagenen Weg auch geht.



Profiling Institut · Vautierstraße 85, 40235 Düsseldorf · Telefon +49 211 9252 9491 · profiling-institut.de
Weitere Standorte: Frankfurt am Main, Hannover, Stuttgart – sowie Testungen online.

Dieser Übungsplan ist ein kostenloses Informationsangebot. Er bildet keine Originalaufgaben realer Auswahlverfahren ab; alle Übungsaufgaben im Trainer sind eigens für Übungszwecke entwickelt.