

KOSTENLOSER VORBEREITUNGSPLAN

Acht Wochen bis zum Polizei- Auswahlverfahren

Sport zuerst, weil er am längsten braucht. Wissen zuletzt, weil es am schnellsten verfällt. Ein Wochenplan, der die Reihenfolge richtig setzt – von den Diagnostikern des Profiling Instituts.

DER PLAN IM ÜBERBLICK

Woche 1	Verfahren recherchieren, Ausgangsniveau messen, Sport starten
Woche 2–3	Rechtschreibung und Diktat systematisch
Woche 4–5	Konzentration und Merkfähigkeit
Woche 6	Logik, Figuren, Rechnen
Woche 7	Wissen und Motivationsgespräch
Woche 8	Simulation und Ruhe
Extra	Acht Fehlerquellen im Diktat · Sportbausteine · Checkliste Testtag · Plan B

8 Wochen

realistisch neben Schule,
Ausbildung oder Job

7 Module

im kostenlosen Polizei-Trainer,
inkl. Merkfähigkeit

4 Laufbahnen

mittlerer, gehobener Dienst,
Bundespolizei, allgemein

Die Reihenfolge entscheidet

Acht Wochen reichen, wenn die Zeit richtig verteilt wird. Entscheidend ist nicht die Gesamtdauer, sondern die Regelmäßigkeit – und die Reihenfolge: **Sport zuerst**, weil er am längsten braucht und sich als Einziger nicht kurzfristig aufholen lässt. **Wissen zuletzt**, weil es am schnellsten verfällt.

Drei Regeln für die acht Wochen

1. **Erst recherchieren, dann trainieren.** Welche Disziplinen, welche Normwerte, welches Diktatformat – das entscheidet jedes Land selbst und steht ausschließlich in der Ausschreibung Ihrer Einstellungsbehörde. Alles andere ist Hörensagen.
2. **Immer mit Uhr.** Jeder schriftliche Testteil läuft unter Zeitdruck. Wer ohne Zeitlimit übt, trainiert eine Aufgabe, die es so nicht gibt.
3. **Sport läuft parallel durch.** Ab Tag eins drei bis vier Einheiten pro Woche, nicht erst ab Woche sechs.

Acht Angaben, die Sie vor Woche 2 kennen sollten

Bewerbungsfrist

Einstellungstermin

Laufbahn (mD / gD)

Schulabschluss-Anforderung

Format des Diktats

Sportdisziplinen

Normwerte nach Alter/Geschlecht

Ablauf und Dauer der Testtage

Quelle ist immer die Karriereseite Ihres Landes oder der Bundespolizei – nicht ein Forum und nicht dieser Plan. Rechtsstand und Verfahren ändern sich.

Was Sie dafür brauchen

Die Ausschreibung Ihrer Behörde, eine Uhr, ein Heft für die Fehlerliste – und den kostenlosen Trainer unter profiling-institut.de/einstellungstest/polizei/ mit sieben Modulen inklusive echter Merkphase. Wählbar nach mittlerem Dienst, gehobenem Dienst und Bundespolizei. Ohne Anmeldung, ohne Kosten.

Woche 1 bis 3: Grundlage und Rechtschreibung

Woche 1 Recherchieren, messen, Sport starten

Ziel: Sie wissen, worauf Sie trainieren – und wo Sie stehen.

- Karriereseite Ihres Landes lesen, die acht Angaben von der vorigen Seite notieren, Frist und Termin in den Kalender.
- Einmal alle Module im Trainer durchlaufen, ohne Vorbereitung, mit Timer. Das Ergebnis ist keine Bewertung, sondern eine Landkarte für die verbleibenden sieben Wochen.
- Sport ab Tag eins: drei bis vier Einheiten pro Woche, gemischt aus Ausdauer, Kraft mit Eigengewicht und Koordination.

Sitzt, wenn: Sie Ihre zwei schwächsten Module benennen können und drei Sporttermine fest im Kalender stehen.

Woche 2–3 Rechtschreibung systematisch

Ziel: Der Testteil mit der härtesten Gewichtung wird zur Stärke statt zum Ausschlusskriterium.

- Die acht Fehlerquellen der nächsten Seite einzeln durchgehen – eine pro Tag reicht.
- Zweimal wöchentlich ein Diktat: Zeitungstext von jemandem vorlesen lassen, in normalem Sprechtempo, ohne Wiederholung.
- Fehlerliste führen. Jedes falsch geschriebene Wort dreimal per Hand. Die Liste wird kürzer – das ist der Fortschrittsbeleg.
- Die Dienstbegriffe aus dem Trainer schreiben, nicht nur lesen.

Warum das so schwer wiegt: Wer im Dienst eine Anzeige aufnimmt oder eine Vernehmung protokolliert, produziert ein Dokument, das vor Gericht Bestand haben muss. Viele Behörden arbeiten deshalb mit einer festen Fehlergrenze – wird sie überschritten, ist der gesamte Test nicht bestanden, egal wie gut der Rest war.

Der häufigste Planungsfehler

Einseitiges Training: viermal die Woche laufen, weil der Ausdauerlauf am meisten Respekt einflößt – und dann am Klimmhang oder im Koordinationsparcours scheitern. Polizeisporttests prüfen bewusst mehrere motorische Grundeigenschaften, weil der Dienst genau das verlangt: laufen, ziehen, tragen, schnell die Richtung wechseln, nach einer Belastung wieder handlungsfähig sein.

Acht Fehlerquellen, die in Polizeidiktaten immer wieder auftauchen

1 das oder dass.

Im Dienstdeutsch besonders häufig, weil viele Sätze mit einem Nebensatz weitergehen. Probe: Lässt sich das Wort durch *dieses, jenes, welches* ersetzen, steht „das“ mit einem s.

2 Getrennt- und Zusammenschreibung.

festnehmen, sicherstellen, feststellen, aufnehmen – als feste Verbverbindung zusammen, in getrennter Verwendung auseinander.

3 Substantivierte Verben und Adjektive.

das Festhalten, beim Betreten, im Wesentlichen, alles Weitere. Signalwörter sind Artikel und Präpositionen unmittelbar davor.

4 Doppelkonsonanten und Dehnung.

festgenommen mit Doppel-m, vorgeführt mit Dehnungs-h.

5 Kommasetzung bei Nebensätzen und Infinitivgruppen.

Diktattexte im Polizeikontext bestehen überdurchschnittlich oft aus verschachtelten Sätzen mit Zeit-, Orts- und Begründungsangaben. Jeder Nebensatz braucht sein Komma.

6 Fachbegriffe und Fremdwörter.

Alkoholisierung, Personalien, Delikt, Prognose. Fachwörter werden gezielt eingestreut, weil sie sich nicht erraten lassen.

7 Zahlen, Uhrzeiten und Maßangaben.

gegen 21:40 Uhr, rund 1,85 Meter groß, etwa 30 Meter entfernt. Schreibweise und Zeichensetzung werden mitgewertet.

8 Großschreibung von Anreden und Amtsbezeichnungen.

Im Schriftverkehr der Behörde werden Anreden groß geschrieben; Amtsbezeichnungen sind Substantive und damit ohnehin groß.

Diktatformat unbekannt?

Ob Ihr Verfahren ein klassisches Diktat, einen Lückentext oder eine Fehlersuche vorsieht, steht in der Einladung. Der Vorbereitungsaufwand ist in allen drei Fällen derselbe – üben Sie deshalb nicht auf ein Format, sondern auf die acht Fehlerquellen.

Woche 4 bis 8: Kopfarbeit, Wissen, Generalprobe

Woche 4–5 Konzentration und Merkfähigkeit

Ziel: Der beste Motivationsschub der ganzen Vorbereitung – beide Bereiche verbessern sich schnell und sichtbar.

- Täglich 15 bis 20 Minuten Sorgfalts- und Merkaufgaben, immer mit Zeitdruck.
- Merkaufgaben ernst nehmen: Im Trainer gibt es dafür eine echte Lernphase mit eigenem Countdown – so läuft es auch im Verfahren.
- Bei Sorgfaltstests gewinnt nicht der Schnellste, sondern der Gleichmäßigste. Zweiter Durchgang bewusst langsamer und fehlerfrei, dann vergleichen.

Sitzt, wenn: Ihre Trefferquote über drei Durchgänge stabil bleibt statt zu schwanken.

Woche 6 Logik, Figuren und Rechnen

Ziel: Regelrepertoire aufbauen statt Aufgaben zählen.

- Zahlenreihen in fester Reihenfolge prüfen: Differenz, Differenz der Differenzen, Faktor, Wechsel zweier Regeln, Quadrat- und Primzahlen.
- Matrizen: erst Zeilen, dann Spalten, immer nur eine Dimension gleichzeitig – Anzahl, Drehung, Farbe, Position.
- Faustformeln für Reaktions- und Bremsweg sitzen lassen, Prozent- und Dreisatzaufgaben im Kopf rechnen.

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

Woche 7 Wissen und Gespräch

Ziel: Der Teil, der sich am schnellsten auffüllen lässt – deshalb steht er hinten.

- Staatsaufbau, Grundrechte, Bundesländer und Hauptstädte, aktuelle Politik der letzten Monate.
- Die eigene Motivation ausformulieren: Warum Polizei, warum dieses Land, warum jetzt. Drei Sätze, laut gesprochen, ohne „sicherer Job“.
- Rechnen Sie mit Nachfragen zu Ihrer Person – Auswahlgespräche prüfen Belastbarkeit, nicht Auswendiggelerntes.

Sitzt, wenn: Sie Ihre Motivation jemandem erklären können, der Sie nicht kennt.

Woche 8 Simulation und Ruhe

Ziel: Einmal komplett unter echten Bedingungen – danach nichts Neues mehr.

- Komplett-Test im Trainer zur Uhrzeit Ihres echten Termins, ohne Pause, Handy aus.
- Die letzten 48 Stunden gehören Schlaf, Anfahrt und Unterlagen.
- Schlafmangel kostet in Konzentrationstests messbar mehr Punkte, als eine zusätzliche Übungsnacht einbringt.

Am Testtag: Instruktion vollständig lesen – wird Raten bestraft? Darf zurückgeblättert werden? Kein Festbeißen: markieren, weitergehen, am Ende zurück.

Der Sporttest: früh anfangen, breit trainieren

Der Sporttest ist die Hürde, an der die meisten scheitern, die sonst gut vorbereitet sind – weil er sich als Einziger nicht kurzfristig aufholen lässt. Welche Disziplinen geprüft werden, entscheidet jedes Land selbst. Diese fünf Bausteine decken zusammen ab, was in den meisten Verfahren in irgendeiner Kombination vorkommt.

Ausdauerlauf

Cooper-Test oder feste Distanz

Pendellauf

Antritt, Wende, Richtungswechsel

Klimmhang

Haltezeit oder Klimmzüge

Sprungkraft

Standweitsprung oder Sprungtest

Parcours

Hindernisse und Koordination – der Baustein, den einseitiges Lauftraining nicht abdeckt

Normwerte stehen nicht in diesem Plan

Welche Bausteine in Ihrem Verfahren vorkommen und welche Normwerte gelten, steht ausschließlich in der Ausschreibung Ihrer Einstellungsbehörde. Normwerte unterscheiden sich zwischen Ländern, Geschlechtern und Altersgruppen – jede Zahl aus zweiter Hand ist ein Risiko.

Ein tragfähiger Trainingsaufbau

Einheit	Inhalt
2× Ausdauer	Einmal ruhig und lang, einmal Intervalle. Nicht dreimal dasselbe Tempo
1× Kraft	Eigengewicht: Klimmzüge oder Hang, Liegestütz, Rumpf. Auf Haltezeit trainieren, wenn Klimmhang geprüft wird
1× Koordination	Pendellauf, Sprünge, Richtungswechsel – kurz, intensiv, mit Pausen

Kein medizinischer Rat. Wer länger nicht trainiert hat oder gesundheitliche Einschränkungen hat, klärt den Einstieg vorher ärztlich ab.

Und wenn es nicht klappt?

Polizei-Auswahlverfahren sieben stark aus. Wer im schriftlichen Teil, im Sport oder im Gespräch ausscheidet, steht oft ohne Alternative da – weil die gesamte Planung auf eine einzige Laufbahn ausgerichtet war. Das ist der eigentliche Grund, warum ein Plan B kein Zeichen von Zweifel ist, sondern von Vorbereitung.

Kostenloses Erstgespräch

15 Minuten am Telefon mit einem Diagnostiker: Wo stehen Sie, woran ist es gescheitert, und was ist der realistische nächste Schritt. Ohne Kosten, ohne Verpflichtung – wir sagen Ihnen auch, wenn eine Testung bei Ihnen nichts bringt.

profiling-institut.de/kontakt/

Wenn Ihre Frage ist ...	... dann passt	Investition
„Reicht mein Leistungsniveau für den gehobenen Dienst?“	Normierter Intelligenztest (IST 2000 R / CFT 20-R) mit schriftlichem Gutachten	ab 249 €
„Ich bin mehrfach gescheitert – wo liegen meine Stärken wirklich?“	Leistungsprofil mit getrennten verbalen, numerischen und figuralen Werten	ab 249 €
„Welche Laufbahn oder Ausbildung passt sonst zu mir?“	Persönlichkeitsanalyse mit persönlicher Auswertung	ab 250 €

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

Warum ausgerechnet ein Intelligenztest?

Weil der schriftliche Teil eines Polizei-Auswahlverfahrens in weiten Teilen genau das ist: ein kognitiver Leistungstest. Im gehobenen Dienst ist er teils ausdrücklich als solcher ausgewiesen. Ein Übungstrainer sagt Ihnen, wie viele seiner Aufgaben saßen. Ein normiertes Verfahren sagt Ihnen, wo Sie im Vergleich zu Gleichaltrigen stehen – und in welchem Teilbereich Ihre Stärke liegt. Das ist die Information, mit der sich eine zweite Bewerbung planen lässt.



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 Plan ist ein kostenloses Informationsangebot und keine Rechtsauskunft. Verfahren, Fristen und Normwerte legt jede Einstellungsbehörde selbst fest und ändert sie regelmäßig – maßgeblich ist immer die aktuelle Ausschreibung. Die Übungsaufgaben im Trainer sind eigens für Übungszwecke entwickelt und bilden keine Originalaufgaben realer Auswahlverfahren ab.