



Der Eignungstest: Tipps gegen den Prüfungsstress

In Tests werden gezielt spezielle Fähigkeiten ermittelt, die für den Beruf und das Unternehmen wichtig sind.

In den Tests soll auch geprüft werden, wie Sie in Stress-Situationen arbeiten können. Ob Sie sich schnell aus der Ruhe bringen lassen oder gezielt nach Lösungen suchen, um die gestellten Aufgaben zu bewältigen.

So haben die Unternehmen die Möglichkeit, die beste Auswahl zu treffen



1. Sie können sich mit Hilfe von Büchern auf die Tests vorbereiten. Literatur gibt z.B. in der (Stadt)Bücherei. Im Buchhandel gibt es auch sogenannte "Testknacker". Das Arbeitsamt hält kostenlose Orientierungshilfen zu Auswahltests bereit.
2. Viele Tests setzen sich zusammen aus Logiktest, Fragen zur Persönlichkeit, zu technischen, mathematischen oder sprachlichem Verständnis. Auch Aufgaben aus sogenannten IQ-Tests können vorkommen. Am besten übt man von allem etwas - quer durch den Test-Garten.
3. Wenn Ihre Nervosität zu groß ist, dass sie Angst haben, den Test nicht zu bestehen, kann ein Kurs gegen Prüfungsangst sinnvoll sein. Hier hilft vielleicht ein Blick in das Programm der ortsansässigen Volkshochschule.
4. Versuche Sie, schulischen Kenntnisse vor dem Test aufzufrischen. Die Grundbegriffe der Mathematik sollten sitzen und auch Ihre Rechtschreibfähigkeiten auf einem "ordentlichen Niveau" sein.
5. Wichtig ist, fit und ausgeschlafen zu sein und mit der nötigen Gelassenheit an die Sache heranzugehen.
6. Nehmen Sie Ihre Aufgabe ernst, aber setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck!





Es geht los!

7. Lesen Sie die Anleitung und alle Aufgaben genau durch! Im Zweifelsfall nachfragen.
8. Alle Aufgaben lassen sich meistens in der vorgegebenen Zeit auf keinen Fall lösen! Lassen Sie sich deshalb nicht irritieren, wenn Sie nicht alle Aufgaben bearbeitet haben.
9. Wenn Sie merken, dass Sie keine Zeit mehr haben: Ruhe bewahren und versuchen so viel zu schaffen, wie möglich.

Also keine Panik!

Dass Sie aufgeregt sind, bevor der Test beginnt, ist ganz normal. Ein gewisses Maß an Aufregung wirkt sogar leistungsfördernd. Aber Sie dürfen sich auf keinen Fall verrückt machen und in Panik geraten. Es kann Ihnen nichts passieren. Und wenn es nicht klappt, sollten Sie die Teilnahme am Test als Chance und Prüfung für sich selbst betrachten.

