



*So geht's:
fit in den Job*

pronova BKK

WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

www.pronovabkk.de



Sie sind uns

wichtig!

Mit der Beendigung der Schullaufbahn stellen sich viele neue Fragen: Wie bekomme ich eine Ausbildungsstelle? Was erwartet mich im neuen Job? Was muss ich beantragen? Und bei wem? Für die einen ist es ein Abenteuer, für die anderen ein Aufbruch in eine ungewisse Zukunft. Wie auch immer Sie es empfinden, es ist ein gutes Gefühl, jemanden an seiner Seite zu haben, dem man vertrauen kann. Jemand, bei dem Sie sich gut vorbereitet und bestens abgesichert fühlen. Dies wollen wir gerne für Sie sein. Ihre Gesundheit liegt uns besonders am Herzen. Wir wollen nicht erst für Sie da sein, wenn Sie erkrankt sind, sondern alles tun, damit Sie gesund bleiben. In dieser Broschüre finden Sie erste Informationen. Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben, können Sie uns gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben.

Setzen Sie auf Ihre Stärken Tipps und Tricks zur Bewerbung I	4
Liebesbrief an eine Firma Tipps und Tricks zur Bewerbung II	6
Der erste Eindruck zählt Ihr Vorstellungsgespräch	8
Herzlichen Glückwunsch, Sie haben den Job Berufsbeginn: aber was nun?	10
Gut versichert – gutes Gefühl Die Sozialversicherung	12
Sich regen bringt Segen Bewegung	14
Gutes Essen, gutes Leben Ernährung	16
Das Wichtigste im Leben, Ihr Körper und Sie Drogen, Entspannung	18
Was Sie erwarten können Lebensqualität und Sicherheit	20
Wir sind für Sie da Gute Gründe für die pronova BKK	22
Wissenstest	24



Setzen Sie auf
Ihre Stärken

Tipps und Tricks zur Bewerbung I

Bevor Sie anfangen, Bewerbungen zu schreiben, ist es hilfreich, dass Sie sich ein paar Gedanken über sich selbst und Ihre Stärken und Vorlieben machen. Die Aussichten, eine Ausbildungsstelle zu bekommen, wachsen deutlich, wenn sie zu Ihren Fähigkeiten und Ihrer Persönlichkeit passt. Auch Sie selbst werden später mehr Spaß bei der Arbeit haben! Am besten schreiben Sie Ihre Gedanken zunächst der Reihe nach auf und strukturieren sie anschließend. Die folgenden Fragen können als erste Orientierung dienen:

Was kann ich?

In welchen Bereichen liegen die Schwerpunkte Ihrer schulischen Ausbildung? Haben Sie sich neben der Schule in weiteren Themengebieten engagiert? Wie steht es zum Beispiel um musikalische Talente oder Software-Kenntnisse? Oder sprechen Sie eine oder mehrere Fremdsprachen? Denken Sie einmal darüber nach, welche Tätigkeiten Ihnen besonders leicht von der Hand gehen oder Ihnen Freude machen.

Was will ich?

Wie sollte Ihr beruflicher Werdegang idealerweise aussehen? Welche Ziele peilen Sie mittel- und langfristig an? Versuchen Sie herauszufinden, welche Interessengebiete und Stärken Sie weiter ausbauen möchten.

Was ist möglich?

Wenn Sie einen Wunschberuf haben, notieren Sie bitte alle Voraussetzungen, die Sie erfüllen müssen. Sie finden die Voraussetzungen stichwortartig in Zeitungsanzeigen und in den Berufsinfolblättern der Berufsberatung. Wenn Sie sie Ihren Stärken und Schwächen gegenüberstellen, haben Sie eine erste Einschätzung, wie passend der Beruf ist. Die Gegenüberstellung spiegelt auch Tendenzen wider, in welchen Bereichen Sie sich weiterentwickeln können.

Wie finde ich meinen Traumjob?

Wenn Sie wissen, was Sie wollen, haben Sie die erste Hürde genommen. Herzlichen Glückwunsch! Nun gilt es, die passende Ausbildungsstelle zu finden.

Zum Beispiel ...

- ... im Internet in Jobportalen, Stellenmärkten von Zeitungen oder auf den Internetseiten von Unternehmen.
- ... im Stellenteil von Tageszeitungen oder in Fachzeitschriften.
- ... bei der Bundesagentur für Arbeit.
- ... bei freien Vermittlern im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit.

Stellen Sie sich vor, Sie wollen unbedingt einen Jungen oder ein Mädchen kennen lernen. Was machen Sie, um Eindruck zu schinden? Klar, Sie ziehen die beste Kleidung an, legen einen guten Duft auf und überlegen genau, was Sie sagen. So ähnlich ist es bei der Bewerbung um eine Ausbildungsstelle. Nur mit dem Unterschied, dass Sie nicht sofort persönlich hingehen, sondern erst einen Liebesbrief schreiben. Genau so sollten Sie Ihre Bewerbungsmappe sehen – als Liebesbrief, in dem Sie um die Stelle werben.



Liebesbrief an eine firma

Bewerbung per E-Mail?

Ein PDF-Anhang statt Bewerbungsmappe: Das spart Geld und geht sogar viel schneller. In vielen Fällen ist eine Bewerbung per E-Mail heute möglich und zweckmäßig. Das gilt vor allem dann, wenn Unternehmen ausdrücklich dazu ermuntern. Gerade auch Initiativbewerbungen können auf elektronischem Weg eingereicht werden. Allerdings sollten Sie sich nicht dazu verführen lassen, die in E-Mails vielfach üblichen Lockerheiten zu übernehmen. Auch für die E-Mail-Bewerbung gilt: Der Name des Ansprechpartners muss korrekt sein, die Anrede „Sie“ versteht sich von selbst, Rechtschreibfehler sind ebenso strikt zu vermeiden wie Floskeln und sonstige sprachliche Nachlässigkeiten. Gleiches gilt für Lebenslauf und sonstige Anhänge: Alles muss sorgfältig gestaltet und möglichst fehlerfrei sein. Achten Sie drauf, dass Ihre angehängten Dateien mühelos geöffnet werden können und verwenden Sie gängige Formate wie PDF, Word-Dateien oder JPEG. Und vergessen Sie Ihre Kontaktdaten nicht.

Tipps und Tricks zur Bewerbung II

Äußerlichkeiten

Die Bewerbungsmappe sollte möglichst hochwertig aussehen. Dabei gilt: Je weniger Plastik, desto besser. Also keine Klarsichthüllen oder Plastikschnellhefter. Einen besseren Eindruck hinterlassen Papphefter in verschiedenen Formaten. Im Schreibwarenhandel sind mittlerweile neue, interessante Alternativen zu erhalten. Dort finden Sie auch eine Auswahl an hochwertigem Papier. Bitte nehmen Sie kein graues Ökopapier, sondern weißes, weil es einen besseren Eindruck hinterlässt.

Anschreiben

Ein gutes Anschreiben untergliedert sich in vier Teile. Erstens einen Einführungstext mit einer Begründung, warum Sie die Stelle interessiert. Zweitens einen Absatz, der etwas über Ihre Schulausbildung und Ihre Interessen und Fähigkeiten aussagt. Drittens einen Block, der die Anforderungen aus der Stellenanzeige aufnimmt und in dem Sie begründen, warum Sie diese Anforderungen erfüllen. Ein letzter kurzer Satz beendet das Anschreiben mit den persönlichen Grüßen und der Unterschrift. Eine DIN-A4-Seite sollte das Maximum sein, so dass Sie das Anschreiben lose oben auf die Mappe legen können. Der Empfänger kann dann kurz und präzise nachlesen, warum Sie der oder die Richtige für das jeweilige Unternehmen sind.

Lebenslauf

Der Lebenslauf dient der schnellen Orientierung über Herkunft, Ausbildung und Interessen und Fähigkeiten. Inhaltlich sollte er die folgenden Themen abdecken:

- ➔ Name, Anschrift, Geburtsdatum und -ort, Familienstand
- ➔ Besuchte Schulen und Schulabschluss
- ➔ Leistungskurse und/oder Lieblingsfächer
- ➔ Wehr- oder Zivildienst
- ➔ Praktika und Schülerjobs
- ➔ Besondere Kenntnisse (Fremdsprachen, handwerkliche Fähigkeiten etc.)
- ➔ Hobbys und Interessen, Mitgliedschaft in Vereinen und ehrenamtliche Tätigkeiten
- ➔ Datum, Ort und Unterschrift

Deckblatt und Foto

Neben der Möglichkeit, das Foto in die obere rechte Ecke des Lebenslaufes zu kleben, können Sie es auch auf einer gesonderten Seite im Hefter noch vor dem Lebenslauf mittig platzieren – direkt über Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer. Weil einer der ersten Blicke des Personalreferenten oder der Personalreferentin auf das Foto fallen wird, können Sie mit einer guten Aufnahme ein paar Pluspunkte sammeln. Besonders, wenn es in einem Fotostudio erstellt wurde und etwas größer als üblich ausfällt, zum Beispiel 5,5 x 4 cm.

TIPP: Schreiben Sie auf die einzelne Seite mit Foto neben der Adresse noch einen kurzen Satz, warum Sie glauben, für die Stelle besonders geeignet zu sein. Dies weckt das Interesse und animiert zum ausführlichen Lesen.

Kopien

Bei den Kopien ist es wichtig, dass sie in guter Qualität und ohne Knicke und Eselsohren eingereicht werden. Bitte heften Sie das aktuellste Zeugnis an die oberste Stelle. Im Anschluss an die Zeugnisse folgen Nachweise über Praktika, Jobs und besuchte Schulungen.

Checkliste Bewerbung

- ➔ Ist der Versandumschlag ausreichend frankiert?
- ➔ Haben Sie die Adresse gut lesbar auf den Umschlag geschrieben?
- ➔ Liegt das Anschreiben lose auf der Bewerbungsmappe?
- ➔ Haben Sie das Anschreiben kurz und präzise formuliert?
- ➔ Ist die Begründung Ihrer Eignung für die Stelle nachvollziehbar?
- ➔ Sind alle Infos über Hobbys und Interessen enthalten?
- ➔ Ist alles in der richtigen Reihenfolge abgeheftet?
- ➔ Kann jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis die Mappe noch einmal auf Fehler prüfen?

Der erste Eindruck zählt

Ihr Vorstellungsgespräch

In der Regel braucht es nur wenige Sekunden, um den Gesprächspartner einzuschätzen. Die Kleidung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Bei der Wahl der Kleidung überlegen Sie bitte, wie sich die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Unternehmens üblicherweise anziehen. Dies ist beispielsweise in einer Bank grundlegend anders als in einer Schreinerei.

Neben der Kleidung spielen auch die Körperhaltung und weitere Faktoren eine Rolle: Halten Sie Blickkontakt? Fragen Sie nach? Vermitteln Sie einen interessierten Eindruck? Sind Sie aufmerksam bei der Sache? Mit anderen Worten: Sind Sie engagiert, freundlich und offen? Tragen Sie ein Piercing? Falls ja, überlegen Sie, ob es nicht besser wäre, das Piercing herauszunehmen.

Fahrzeit

Für den ersten Eindruck ist es entscheidend, ob Sie pünktlich eintreffen. Deshalb planen Sie lieber Staus, Bahnverspätungen etc. ein und kommen etwas früher an. Die mögliche Wartezeit vor der Tür ist immer noch angenehmer als die im Stau.

Inforecherche

Für das Schreiben der Bewerbungsmappe haben Sie (hoffentlich) schon Informationen über das Unternehmen recherchiert. Bereiten Sie sich für das Vorstellungsgespräch noch etwas intensiver vor. Im Internet finden Sie viele Infos über das Unternehmen, über die Wettbewerber und die Branche im Allgemeinen. Manchmal bietet sich auch der Gang in eine Geschäftsstelle oder in eine Filiale des Unternehmens an, um sich einen ersten Eindruck vor Ort zu verschaffen. Je mehr Sie von dem Unternehmen und den Produkten wissen, desto besser sind Sie auf Fragen vorbereitet.

Typische Fragen

Sobald sich zwei Menschen mit jeweils individuellen Einstellungen und Eigenschaften unterhalten, verläuft ein Gespräch nicht mehr nach festen Regeln. Dennoch gibt es ein paar Fragen, die regelmäßig gestellt werden und die einen neuen Themenblock im Gespräch einleiten. Sie alle haben nur ein Ziel: Sie sollen klären, welcher Mensch hinter der Person steht, die sich gerade vorstellt.

- ➔ Was wissen Sie über unser Unternehmen?
- ➔ Warum haben Sie sich für diese Stelle beworben?
- ➔ Warum sollten wir Sie einstellen?
- ➔ Wo liegen Ihre Stärken und Schwächen?
- ➔ Was sagen Ihre Freunde über Sie?

Gerne wird auch eine Lücke oder eine vermeintliche Schwachstelle in Ihrem Lebenslauf thematisiert. Wenn Sie dies schon absehen können, legen Sie sich am besten schon vor dem Gespräch eine gute Antwort zurecht. Lediglich bei unzulässigen Fragen wie diesen brauchen Sie nicht zu antworten:

- ➔ Religionszugehörigkeit
- ➔ Parteizugehörigkeit
- ➔ Schwangerschaft
- ➔ Heirat

Am Ende wird häufig gefragt, ob Sie noch Fragen haben. Dies ist noch einmal eine Chance, das eigene Interesse deutlich zu machen. Wenn sich aus dem bisherigen Gespräch kein Anknüpfungspunkt ergibt, bietet es sich an nachzufragen, wie es nach dem Gespräch weitergeht. Oder wann eine Entscheidung getroffen wird.

Assessmentcenter

Manche Unternehmen veranstalten Workshops mit mehreren Kandidaten gleichzeitig, um die Stelle ideal zu besetzen. Diese dauern häufig ein paar Stunden, selten mehr als einen Tag. Neben fachlichen Fragestellungen versucht das Unternehmen herauszufinden, wie gut Sie im Team arbeiten, wie Sie sich in stressigen Situationen verhalten und ob Sie nur eine Rolle spielen. Dies hört sich schlimmer an, als es ist! Keine Bange, auch Assessmentcenter werden von Menschen aus Fleisch und Blut geleitet. Sie können sehr gut beurteilen, unter welchem Druck Sie stehen. Sie können also gar keine Fehler machen – lediglich den, nicht Sie selber zu sein. Deshalb versuchen Sie, möglichst authentisch zu bleiben. Dann kann eigentlich nichts passieren.

Checkliste Vorstellungsgespräch

- ➔ Haben Sie sich ausreichend über das Unternehmen und die Produkte informiert?
- ➔ Kennen Sie den Weg und die Fahrzeit, um pünktlich anzukommen?
- ➔ Passt die Kleidung zum Unternehmen?
- ➔ Können Sie auf die typischen Fragen etwas antworten?
- ➔ Wie wäre es, wenn Sie das Gespräch mit Freunden oder Verwandten einmal proben? Dies verleiht zusätzliche Sicherheit.

Eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch bedeutet, dass Ihr Profil in der Menge der Bewerbungsmappen besonders aufgefallen ist. Aber Vorsicht vor verfrühtem Jubel: Noch immer gilt es, das Unternehmen davon zu überzeugen, dass Sie besser geeignet sind als die anderen Kandidaten und Kandidatinnen. Für einen überzeugenden Auftritt ist eine fundierte Vorbereitung unerlässlich. Dies verleiht auch mehr Sicherheit und Sie können gelassener ins Gespräch gehen.



*Herzlichen Glückwunsch,
Sie haben den Job!*

Berufsbeginn: aber was nun? Nun gilt es, ein paar Dinge zu regeln.

Konto und Gehalt

Dafür, dass Sie jeden Tag zur Arbeit gehen und etwas leisten, bekommen Sie Lohn oder Gehalt. Es steigt in der Regel mit jedem Ausbildungsjahr an. Das Geld wird auf ein so genanntes Girokonto überwiesen. Sie können es bei einer Bank Ihrer Wahl eröffnen. Im Internet haben die Banken Infos über Preise und Services hinterlegt. Für die Kontoeröffnung benötigen Sie den Personalausweis, den Ausbildungsvertrag und, wenn Sie noch nicht volljährig sind, die schriftliche Zustimmung der Eltern. Sobald Sie Ihr eigenes Konto haben, geben Sie bitte den Namen der Bank, die Kontonummer und die Bankleitzahl an Ihren Arbeitgeber weiter.

Vermögenswirksame Leistungen (VL)

Alle Arbeitgeber, die sich im Arbeitsvertrag oder im Tarifvertrag dazu verpflichten, zahlen vermögenswirksame Leistungen. Fragen Sie einfach mal beim zukünftigen Arbeitgeber nach. Er gibt sicher gerne Auskunft über die Höhe. Er darf die VL allerdings nicht einfach auszahlen, sondern nur auf bestimmte Sparanlagekonten überweisen. Wie zum Beispiel Bausparverträge, Banksparpläne, Lebensversicherungen oder Aktienfonds.

Berufsausbildungshilfe (BAB)

Das Arbeitsamt fördert die Ausbildung finanziell, wenn Ihr Einkommen und das der Eltern zusammengerechnet unterhalb eines bestimmten Grenzwertes liegen. Gefördert wird allerdings nur die erste Ausbildung und auch nur, insofern sie staatlich anerkannt ist. Außerdem darf sich die Ausbildungsstätte nicht in der Nähe der Eltern-Wohnung befinden. Nähere Infos und einen Antrag können Sie bei Ihrem zuständigen Arbeitsamt bekommen.

ACHTUNG: Am besten, Sie stellen den Antrag bei Ausbildungsbeginn, denn die BAB wird nicht rückwirkend gezahlt.

Lohnsteuer

Auch von Auszubildenden verlangt Vater Staat Lohnsteuer. Sie wird monatlich von Ihrem Entgelt einbehalten und bezieht sich auf den Bruttolohn oder das Bruttogehalt. Wie viel dies ist, sehen Sie auf der monatlichen Abrechnung. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Wenn der Jahresverdienst einen bestimmten Betrag unterschreitet, brauchen Sie keine Lohnsteuer zu zahlen. Über die Höhe des aktuell gültigen Grenzwertes können Sie sich am besten im Internet informieren. Im Zusammenhang mit der Lohnsteuer ist noch wichtig zu erwähnen, dass Ihr Arbeitgeber Ihre Einkünfte auf einer Lohnsteuerkarte festhält. Sie bekommen sie vom Finanzamt und sollten sie direkt nach Erhalt in der Personalabteilung abgeben. Jeweils am Jahresanfang bekommen Sie die Karte zurück, um Ihre Steuererklärung beim Finanzamt abzugeben.

Schulzeitbescheinigung ab dem 17. Lebensjahr

Die Schulzeitbescheinigung benötigen Sie für einen späteren Rentenanspruch. Bei der Errechnung der Rente wird die Ausbildungs- und Schulzeit nach Vollendung des 17. Lebensjahres mit angerechnet. Im Rahmen einer Übergangsregelung können auch Zeiten nach Vollendung des 16. Lebensjahres berücksichtigt werden. Am besten lassen Sie sich von Ihrer Schule eine Bescheinigung geben und reichen sie bei uns ein. Wir leiten sie dann direkt an den Rentenversicherungsträger weiter, um spätere Versäumnisse zu vermeiden.

Gut versichert – gutes Gefühl



Tipps zum Berufsbeginn

Nutzen Sie die Pausen, um die neuen Kollegen und Kolleginnen besser kennen zu lernen.

- ➔ Keiner ist perfekt und schon gar nicht von Anfang an. Nehmen Sie Kritik nicht persönlich, sondern betrachten Sie sie als wichtige Info, die Sie weiterbringen kann.
- ➔ Gehen Sie am Anfang lieber „overdressed“ zur Arbeit als zu leger. Sie können dann in Ruhe schauen, wie sich die Kollegen und Kolleginnen kleiden, und sich daran orientieren.
- ➔ Im Berufsleben kommt es nicht nur auf die Leistung, sondern auch auf die Teamfähigkeit an. Also einfach mal lächeln und schon öffnen sich Türen.

Die Sozialversicherung

Die nachstehend genannten Säulen unseres Sozialversicherungssystems schützen vor vielen Eventualitäten des Lebens. Ein wesentliches Merkmal ist der Solidarausgleich zwischen Jung und Alt, Alleinstehenden und Familien, gut und weniger gut Verdienenden. Davon profitieren letztlich alle.

Gesetzliche Krankenversicherung

Die pronova BKK hilft Ihnen in allen Fragen zur Sozialversicherung. Wir wollen, dass Sie im Fall der Fälle gut abgesichert sind. Ein Krankenhausaufenthalt oder selbst ein Arztbesuch könnte schnell viel Geld kosten, wenn er privat bezahlt werden müsste. Um diese Leistungen abzudecken, werden die Beiträge für die Krankenversicherung in Relation zum Gehalt oder Lohn monatlich bezahlt. Sie teilen sich diese Zahlung anteilig mit Ihrem Arbeitgeber, sobald Sie ein bestimmtes Gehaltsniveau überschreiten. Bleiben Sie darunter, zahlt der Arbeitgeber alleine.

Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung hilft Menschen, die aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung der Hilfe anderer bedürfen. Der Versicherungsbeitrag ist abhängig vom Gehalt oder Lohn. Sobald ein bestimmtes Entgeltniveau überschritten wird, teilen sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer die Kosten. Ausnahme: Erwerbstätige ohne Kinder zahlen ab Vollendung des 23. Lebensjahres mehr ein. Mit Beginn der Krankenversicherung startet automatisch auch die Pflegeversicherung.

Unfallversicherung

Der künftige Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet, für alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine Unfallversicherung abzuschließen und die Kosten dafür zu tragen. Diese Versicherung bezieht sich ausschließlich auf Unfälle im beruflichen Bereich und auf anerkannte Berufskrankheiten.

Arbeitsförderung

(vormals Arbeitslosenversicherung)

Die Arbeitsförderung sorgt dafür, dass Sie im Falle späterer Arbeitslosigkeit monatlich Geld in Abhängigkeit des letzten Gehaltes bekommen. Die Kosten für die Arbeitsförderung teilen sich Arbeitgeber und -nehmer jeweils zur Hälfte.

Rentenversicherung

Die Höhe der später ausgezahlten Rente orientiert sich an dem Zeitraum und der Höhe der eingezahlten Beiträge. Je länger und je mehr, desto besser. Die monatlichen Zahlungen teilen Sie sich mit dem Arbeitgeber. Sie richten sich nach dem Bruttoeinkommen. Bleiben Sie unterhalb einer bestimmten Höhe, zahlt nur der Arbeitgeber. Den aktuellen Grenzwert erfahren Sie über Suchmaschinen im Internet. Damit der Rentenversicherungsträger ein geschlossenes Bild über die Jahre Ihrer Berufstätigkeit bekommt, vergibt er bei Beginn eine Versicherungsnummer und einen Sozialversicherungsausweis. Bitte legen Sie den Ausweis bei dem neuen Arbeitgeber vor, damit er den Versicherungsträger über Ihre Berufstätigkeit informieren kann.



*Sich regen
bringt Segen*



Fit im neuen Job

Je nach Ausbildungsberuf werden Sie die Arbeit überwiegend sitzend oder stehend verrichten. In der Regelarbeitszeit von 8 Stunden pro Tag können sich schnell bestimmte Gewohnheiten einschleichen, die auf Dauer zu einer Belastung der Gesundheit führen. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Gelenksbeschwerden oder Durchblutungsstörungen können früher oder später eintreten.

Damit dies nicht geschieht, berücksichtigen Sie öfter mal die folgenden Tipps:

- ➔ Um Verspannungen vorzubeugen, sollten Sie die Sitzposition regelmäßig verändern.
- ➔ Nachdem Sie die Schulzeit schon überwiegend sitzend zugebracht haben, ändert sich das im Job häufig nicht. Umso wichtiger ist es, gerade und in aufrechter Haltung zu sitzen und zwischendurch möglichst oft aufzustehen. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!
- ➔ Wenn Sie im Sitzen die Beine übereinanderschlagen, kann es zu Durchblutungsstörungen kommen.
- ➔ Im Stehen hilft es, den Schwerpunkt ständig zu verlagern.
- ➔ Die Augen können Sie entspannen, wenn Sie ab und zu den Blick vom Monitor abwenden und in die Weite schauen.
- ➔ Wenn Sie schwere Gegenstände aufnehmen, versuchen Sie, die Kraft aus den Beinen und nicht aus dem Rücken zu nehmen.
- ➔ Es ist wichtig, viel zu trinken, um dem Flüssigkeitsverlust vorzubeugen – nicht nur im Sommer. Bei allen Themen rund um Ihre Gesundheit bekommen Sie eine umfangreiche Unterstützung von der pronova BKK. Fragen Sie einfach mal telefonisch oder persönlich bei unserem Kundenservice nach!

Bewegung macht fit und schlau

Wenn Sie nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommen, ist Sport genau das Richtige, um auf andere Gedanken zu kommen. Sport ist als Fitmacher kaum zu überbieten, baut Stress ab und kann Krankheiten vorbeugen. Es gibt zahlreiche Gründe für die regelmäßige Bewegung.

- ➔ Sport macht nicht nur fit, sondern erhöht auch die Durchblutung und somit die geistigen Fähigkeiten.
- ➔ Das Immunsystem wird gestärkt und Sie werden seltener krank.
- ➔ Schon 20 Minuten täglich joggen, walken, Rad fahren oder schwimmen tragen messbar zur Gewichtsreduktion oder zum Halten des Gewichtes bei.
- ➔ Ausreichend Bewegung, am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen, verbessert den Tiefschlaf und die Traumphasen. Dadurch sind Sie morgens besser ausgeruht für den Tag.
- ➔ Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) leben Jugendliche, die im Verein Sport treiben, gesünder und sind zu 50 % weniger anfällig für Drogen.
- ➔ Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein besseres Verhältnis zu seinem Körper und fühlt sich einfach gut. Dies wirkt sich positiv auf Lebenseinstellung, Laune und Attraktivität aus.

Bewegung

Sport soll vor allem Spaß machen. Ob im Verein, im Fitnessstudio oder alleine. Ob eine klassische Sportart wie Fußball oder eine der neuen Trendsportarten in Frage kommt, können nur Sie selbst entscheiden. Probieren Sie doch einfach mal ein paar Sportarten aus. Dann werden Sie schnell Ihren Sport finden.



Gutes Essen, gutes Leben

Für eine gesunde Ernährung

Nicht alles, was gut schmeckt, ist auch gut für den Körper. Selbstverständlich schadet ein gelegentlicher Imbiss im Schnellrestaurant nicht. Dennoch sollten Sie auf eine gesunde Ernährung achten. Nicht nur, weil der Körper sie braucht, sondern auch, weil sie Spaß macht. Wenn Sie Essen nicht nur als Nahrungsaufnahme betrachten, sondern bewusst wahrnehmen, kann es ein Fest für die Sinne sein! Ein Tipp: Versuchen Sie, möglichst langsam zu essen und alle Geschmacksrichtungen wahrzunehmen.

In unserem Kulturkreis sind wir in der Regel drei Mahlzeiten gewohnt. Dennoch sind eigentlich fünf optimal: ein Frühstück zu Hause, eins im Betrieb. Dann das Mittagessen, ein Snack am Nachmittag und nicht zu spät das Abendessen. Generell gilt: Lieber häufig und wenig als selten und viel. Damit der Körper alles bekommt, was er benötigt, sollten Sie nicht immer nur zu Ihrem Lieblingsessen greifen. Je abwechslungsreicher, desto besser. Grundsätzlich gibt es keine „verbotenen“ Speisen. Es kommt vor allem auf die Menge, Auswahl und Kombination an:

- ➔ **Sparsam:** Süßigkeiten, fette Snacks, Alkohol, Fette und Öle
- ➔ **Mäßig:** Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier
- ➔ **Reichlich:** Getränke, Brot, Getreide sowie Obst und Gemüse

Vorsicht vor zu fetthaltiger Nahrung. Fett ist der Geschmacksträger Nummer eins und daher sehr beliebt. Allerdings macht zu viel Fett auch dick und erhöht die

Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Fleisch spielt in der heimischen Küche eine große Rolle. Vor allem, weil es über einen hohen Anteil an Eisen und den Vitaminen B1, B6 und B12 verfügt. Allerdings sollten Sie nicht jeden Tag Fleisch essen, sondern auch häufiger mal Fisch auf die Tageskarte setzen. Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier enthalten wichtige Nährstoffe wie Calcium, Jod und Selen.

Nudeln, Naturreis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc. enthalten wenig Fett, aber viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie machen satt und sind ein idealer Begleiter zu Fleisch und Fisch. Vollkornbrot, Müsli und andere Getreideprodukte eignen sich gut als Mahlzeit für zwischendurch, weil sie schnell Energie liefern und fit machen. Bei Obst und Gemüse, den beiden Hauptlieferanten von Vitaminen, ist es sinnvoll, darauf zu achten, was gerade in der Region geerntet wird. Zwar können Sie das ganze Jahr Importware kaufen. Diese ist aber häufig übermäßig mit Konservierungsstoffen behandelt, um die Ware frisch zu halten. Ist mal kein Obst zur Hand, sind Vitaminpillen und -getränke eine schnelle Alternative. Beide ersetzen aber nachweislich nicht eine ausgewogene Ernährung. Dies liegt vor allem daran, dass der Körper nur schlecht in der Lage ist, künstliche Vitamine aufzunehmen und zu verwerten, weil die sekundären Pflanzenstoffe fehlen. Nicht nur im Sommer ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Ihr Körper benötigt jeden Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Getränke ohne Zuckerzusatz wie Mineralwasser, Säfte, Früchte- und Kräutertees sind ideale Durstlöcher.

Tipps zur gesunde Ernährung

- ➔ Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Dann schmecken Sie mehr, können das Essen genießen und fördern das Sättigungsempfinden.
- ➔ Verwechseln Sie Durst nicht mit Hunger. Sonst essen Sie mehr, als der Körper benötigt, und die Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Deshalb ist es sinnvoll, vor jeder Mahlzeit zu trinken, damit der Magen nicht unnötig mit Ballast gefüllt wird.
- ➔ Schokolade macht zwar glücklich, kompensiert aber auf Dauer keinen Stress bei der Arbeit. Da sind ein kurzer Spaziergang, Sport oder ein gutes Buch schon besser, um auf andere Gedanken zu kommen.
- ➔ Wenn der Magen voll ist, braucht er auch nicht weiter gefüllt werden. Ein nicht leer gegessener Teller darf ruhig zurückgehen.
- ➔ Abends beansprucht eine leichte Mahlzeit Ihren Magen nicht so sehr und ist deshalb schwerem und fettigem Essen vorzuziehen.

Drogen

Bier, Zigaretten, Alkopops, Tabletten usw. haben vieles gemeinsam: sie lenken ab, sie machen fröhlich – und sie schädigen Ihren Körper. Das entscheidende Problem bei Drogen ist zudem nicht die sofortige Wirkung, sondern dass sie fast alle psychisch und/oder physisch abhängig machen. In diesem Stadium hat sich der Körper so sehr an die Wirkung der Droge gewöhnt, dass das Gefühl entsteht, nicht mehr darauf verzichten zu können. Mit der Zeit steuert der Stoffwechsel der ständigen Zufuhr des Rauschmittels derart entgegen, dass ein Ausbleiben der Droge zu Fehlfunktionen, so genannten Entzugserscheinungen, führt. Eine Abgewöhnung ist immer mit großen Schwierigkeiten verbunden. Weil Prävention für uns in allen Lebensbereichen sehr wichtig ist, möchten wir sie auch beim Thema Drogen zum Thema machen. Vor allem, weil Ihre Gesundheit uns am Herzen liegt. Drogen führen früher oder später immer zu gesundheitlichen Folgeschäden. Deshalb möchten wir Sie bitten, möglichst darauf zu verzichten. Dies gilt besonders für die vermeintlich harmlosen Partydrogen. Wir meinen nicht nur die Pillen, Tabletten und Zigaretten, die auf der Tanzfläche herumgereicht werden. Es fängt schon mit Alkopops an. Obwohl sie nicht so schmecken, haben sie einen Alkoholgehalt von 5 bis 6 Vol.-%, vergleichbar mit dem von zwei Gläsern Schnaps! Einige der Alkopops erreichen sogar noch höhere Werte: 10 und mehr Vol.-% sind keine Seltenheit. In großen Mengen getrunken, führen sie neben der schnell erreichten Fahruntüchtigkeit zur Volltrunkenheit, bei der die Kontrolle über den Körper nicht mehr möglich ist. Die Reaktions- und Wahrnehmungsfähigkeit verändert sich dramatisch. Mit allen damit verbundenen Gefahren für Sie, Ihre Freunde und alle anderen Mitmenschen.

Nähere Infos zum Thema bekommen Sie beispielsweise im Internet unter der Adresse www.bzga.de.

Entspannung

Unsere Zeit wird immer schnelllebiger. Die Kommunikation über Internet, Handys etc. führt nicht dazu, dass die Menschen mehr Zeit haben. Im Gegenteil: Sie leisten in der vorhandenen Zeit immer mehr. So lange, bis sie der Dauerstress in die Knie zwingt. Hinzu treten gesellschaftliche Phänomene wie „Mobbing“ oder „Burn-out“. Deshalb ist es wichtig, neben der Arbeit einen Ausgleich zu schaffen. Schenken Sie sich ab und zu eine Auszeit, um die Ruhe bewusst zu genießen.

Erlauben Sie Zufriedenheitserlebnisse, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, dass dafür etwas anderes liegen bleibt.

Keine Angst, das können Sie wieder aufholen. Und zwar mit der Energie, die Sie in den Ruhestunden tanken. Wie wäre es, wenn Sie sich für den Anfang vornehmen – zum Beispiel bei schwierigen Situationen im Job – zunächst eine Nacht darüber zu schlafen? Meistens hat das Problem am nächsten Tag ein anderes Gewicht, weil andere Aspekte hinzutreten und die Bedeutung relativieren.

Wenn Sie Probleme in einen anderen Kontext setzen und den Blickwinkel erweitern, werden Sie feststellen, dass sich der Geist öffnet und Sie gelassener werden. Darum geht es auch bei den meisten Entspannungsübungen. Angefangen beim autogenen Training über Yoga bis hin zu Tai-Chi. Sie alle erweitern den Horizont und relativieren vermeintlich unlösbare Probleme.

So genannte Präventionskurse werden von uns bezuschusst bzw. im Rahmen unseres eigenen Gesundheitsprogrammes vollständig übernommen. Nähere Infos dazu bekommen Sie bei unserem Kundenservice.

Neben Yoga und Co. helfen Gespräche mit Freunden, Hobbys, Sport oder auch mal Faulenzen, um den Arbeitstag zu „verdauen“ und darüber nicht krank zu werden. Denn das ist es, was wir wollen: dass Sie entspannt, gesund und mit Spaß an die Arbeit gehen und Freude am Leben haben.

Das Wichtigste im Leben: Ihr Körper und Sie



Was Sie

Lebensqualität mit Sicherheit

Es gibt doch nichts Schöneres im Leben als Gesundheit und das gute Gefühl von Sicherheit. Leider merkt man das häufig erst, wenn es zu spät ist und man erkrankt ist. Umso wichtiger ist es, bewusst zu leben und sich das eigene Wohlbefinden tagtäglich klar zu machen. Das Thema Prävention spielt dabei eine große Rolle. Wir wollen, dass Sie gar nicht erst krank werden, sondern dass Sie Ihr Leben unbeschwert genießen. Und wenn es doch mal zu einer Erkrankung kommt, können Sie sich auf uns verlassen – mit Sicherheit!

Arznei- und Verbandmittel

Wir übernehmen die Kosten für ärztlich verordnete, rezeptpflichtige Arzneien und Verbandmittel. Wenn Sie älter als 18 Jahre sind, fällt lediglich eine Zuzahlung in Höhe von 10 % des Preises an: mindestens 5 € und maximal 10 € pro Mittel. In keinem Fall jedoch mehr als die Kosten des Mittels. Bei Erreichen der so genannten Belastungsgrenze kann sogar eine Befreiung von der Zuzahlung erfolgen. Auf unseren Internetseiten lässt sich diese ausrechnen.

Arztwahl

Bei der Wahl des Arztes oder der Ärztin spielt Vertrauen eine große Rolle. Daher ist es uns wichtig, dass Sie den Arzt frei auswählen können. Wir übernehmen, mit Ausnahme der Praxisgebühr, alle Kosten, die für die notwendigen Untersuchungen anfallen. Sie benötigen lediglich Ihre Versichertenkarte.

Auslandsversicherung

Ihr Versicherungsschutz erstreckt sich auf Deutschland und die meisten europäischen Länder. Dennoch empfiehlt sich generell eine ergänzende Versicherung, weil diese auch zusätzliche Kosten übernimmt. Zum Beispiel alle Ausgaben für einen medizinisch erforderlichen Rücktransport oder für die Behandlung in Ländern, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht. Wenn Sie also eine Reise planen, sprechen Sie uns vorher einfach auf eine private Reisekrankenversicherung an, die zudem auch noch sehr günstig ist.

Empfängnisverhütung

Sexualität ist ein wichtiges Thema. Eine umfangreiche ärztliche Beratung gehört dazu. Ebenso wie regelmäßige Untersuchungen und die Verordnung von empfängnisverhütenden Mitteln. Neben diesen Leistungen übernehmen wir bei Frauen bis zur Vollendung des 20. Lebensjahres auch die Kosten für die Pille.

Krankengeld

Es kann vorkommen, dass Sie während der Ausbildung oder auch danach wegen einer Erkrankung für längere Zeit arbeitsunfähig werden. In diesem Fall übernehmen wir einen Teil des Verdienstausfalls.



erwarten können

Krankenhausaufenthalt

Immer wenn Sie stationär im Krankenhaus aufgenommen werden müssen, tragen wir die Kosten. Mit einer Ausnahme: Für maximal 28 Tage im Jahr leisten Sie, wenn Sie älter als 18 Jahre alt sind, eine Zuzahlung in Höhe von 10 € pro Tag.

Krebsfrüherkennung

Früh erkannt, haben Krebskrankheiten gute Aussichten auf Heilung. Frauen ab 20 Jahren haben einmal pro Jahr Anspruch auf eine ärztliche Früherkennungsuntersuchung, Männer ab 45 Jahren. Wir übernehmen die Kosten für die ärztliche Beratung und Untersuchung.

Mutterschaft

Im Fall einer Schwangerschaft übernehmen wir alle Kosten, die im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt stehen. Alle Medikamente, Verband- und Heilmittel bei Schwangerschaftsbeschwerden und im Zusammenhang mit der Entbindung bekommen Sie ohne eigene Zuzahlung.

Prävention

Auf uns können Sie zählen, wenn Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Wir fördern zum Beispiel Präventionsmaßnahmen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung sowie Genuss- und Suchtmittelkonsum. Pro Jahr übernehmen wir für 2 Kurse aus unterschiedlichen Themengebieten 90% der Kursgebühr, maximal 200 €. In bestimmten Fällen sogar bis zu 250 €. Weil die angebotenen Kurse sehr unterschiedlich sind, fragen Sie uns am besten vor Kursbeginn nach der Förderung. Wir wollen nur das Beste und unterstützen ausschließlich qualitätsgeprüfte Angebote.

Reise-Impfberatung

Viren, Bakterien oder auch Krankheiten wie Malaria ändern permanent ihr Verbreitungsgebiet. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich von Zeit zu Zeit oder vor einer größeren Reise erkundigen, ob Ihr Impfschutz noch auf dem aktuellen Stand ist. Bitte rufen Sie uns an, wir führen eine kostenlose Impfberatung durch.

Zahnarzt

Bis zum 18. Lebensjahr sollten Sie zweimal pro Jahr und ab 18 mindestens einmal pro Jahr zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin gehen. Bitte lassen Sie Ihre Besuche in ein Bonusheft eintragen, das Sie in der Praxis erhalten. Die regelmäßige Kontrolluntersuchung lohnt sich, denn bei erforderlichem Zahnersatz, wie einer Krone oder Brücke, erhalten Sie einen höheren Zuschuss. Neben den hier aufgeführten Leistungen und Services haben wir viele weitere Pluspunkte im Angebot. Mehr erfahren Sie im Internet oder in einem persönlichen Gespräch.



Wir sind für Sie da!



Die pronova BKK – viele gute Gründe für junge Leute.

Die pronova BKK kann gerade auch für junge Menschen viel tun. Alle, die gesund leben und etwas für ihre Gesundheit tun, werden belohnt. Und im Krankheitsfall sind wir sowieso für Sie da.

Hier einige besondere Angebote Ihrer pronova BKK:

- ➔ **Aktivwoche** Fit werden an ausgewählten Standorten mit individuellem Gesundheitstraining. 160 Euro Zuschuss!
- ➔ **Bonusprogramm** Gesund leben und dafür auch noch kassieren – Sachprämien oder Cash von 50 oder 150 Euro
- ➔ **Schutzimpfungen** Kostenloser Impfschutz auch für die private Urlaubsreise
- ➔ **Gesundheitstelefon** Kompetenter Rat von Ärztinnen und Ärzten zu medizinischen Fragen, rund um die Uhr an 365 Tagen
- ➔ **Gesundheitskurse** Fitness, Stressreduktion, gesunde Ernährung, Raucherentwöhnung – Beispiele für Gesundheitsförderung und Vorbeugung mit bis zu 200 Euro Zuschuss!

Informationen für junge Menschen:

www.deinetwegen.info oder www.pronovabkk.de



Kleiner Wissenstest

Bewerbungstests gibt es in vielen Ausprägungen. Meistens sind sie abhängig vom jeweiligen Beruf. Einige typische Tests, die berufsunspezifisch mehr über bestimmte Eigenschaften des Kandidaten oder der Kandidatin herausfinden wollen, tauchen aber immer wieder auf. Wir haben einige dieser Testfragen für Sie ausgewählt, damit Sie schon mal üben können.

Allgemeinwissen

Für die Beantwortung der Fragen und Aufgaben ist Schnelligkeit entscheidend! Bitte seien Sie bei den vorgegebenen Zeiten ehrlich zu sich, dies ist wichtig beim Training und für den Erfolg in der realen Prüfungssituation. Innerhalb von 1 Minute sollten Sie die Aufgaben beantworten!

Aufgabe 1:

Vor allem aus Mangel an _____ sind Hochhäuser entstanden

- Sauerstoff
- ästhetischem Empfinden
- Baugrund
- Wohnungen
- weiß nicht

Aufgabe 2:

Was gehört nicht zum Wetter?

- Nebel
- Gewitter
- Hagel
- Erdbeben
- weiß nicht

Aufgabe 3:

Beim Autofahren benötigt man besonders

- Vorsicht
- Ausdauer
- Geschick
- Aufmerksamkeit
- weiß nicht

Aufgabe 4:

Generell gilt: Wasser ist immer _____ als Fett

- weicher
- schwerer
- härter
- leichter
- weiß nicht

Sprachanalogien

Sie müssen aus den vorgegebenen Lösungsvorschlägen das Wort auswählen, das ein fehlendes Element in einer Wortgleichung sinnvoll ergänzt. Für die Lösung der Aufgaben sollten Sie nicht mehr als 4 Minuten Zeit benötigen.

Beispiel-Aufgabe:
Dach verhält sich zu Keller wie Decke zu
a) Teppich
b) Läufer
c) Wand
d) Boden
Antwort „d“ ist richtig

Aufgabe 1:

Auto verhält sich zu Räder wie Flugzeug zu _____

- Motor
- fliegen
- Tragfläche
- Pilot
- Düsen
- Kerosin
- weiß nicht

Aufgabe 2:

Leder verhält sich zu Eisen wie zäh zu _____

- flexibel
- schwer
- hart
- haltbar
- biegsam
- fest
- weiß nicht

Aufgabe 3:

Telegramm verhält sich zu Brief wie Stichwort zu _____

- Nachricht
- Erzählung
- Zeile
- Information
- Satz
- Telefonat
- weiß nicht

Aufgabe 4:

Haus verhält sich zu Stein wie Pflanze zu _____

- Zweig
- Blatt
- Samen
- Baum
- Zelle
- Wurzel
- weiß nicht

Beim Assessmentcenter (engl. to assess = einschätzen, beurteilen) handelt es sich um ein testgesteuertes Personalauswahlverfahren. Wer heute eine verantwortungsvolle Position bekleiden möchte, kommt am Assessmentcenter (AC) kaum vorbei. Das AC ist eine Kombination von Verhaltens- und Arbeitsproben. Unter teilweise schwierigen Bedingungen müssen die Kandidaten eine Anzahl von Aktivitäten durchführen – die Aufgaben werden teils allein, teils in der Gruppe gelöst. Während des gesamten Testprogramms werden die Teilnehmer auf systematische Weise durch ein Team von Beobachtern, den so genannten Assessoren beobachtet. Obwohl die Erscheinungsformen des AC variieren, liegt der Fokus stets auf der Persönlichkeit des Kandidaten. Im AC schneidet derjenige gut ab, der trotz größter Komplikationen Souveränität und Kompetenz ausstrahlt. Dies gelingt durch eine gute Vorbereitung und die gezielte Beherrschung der Soft Skills, die bei diesem Prüfungsverfahren von entscheidender Bedeutung sind.

Aufgabe 1:

Am Anfang eines AC stellt sich jeder Kandidat vor. Wie machen Sie das?

- a Spontan und ohne viel zu zögern
- b Ich habe eine kleine, aber feine etwa 10-minütige Rede vorbereitet
- c Ich versuche mich durch ein wenig Witz und Charme etwas von den Vorrednern zu unterscheiden
- d Genauso wie alle anderen

Aufgabe 2:

Welche der folgenden Aussagen sollte man als AC-Kandidat mit „stimmt“ ankreuzen, um nicht unglaubwürdig zu wirken?

- a Insgesamt bin ich ein eher ängstlicher Mensch
- b Gelegentlich erzähle ich auch mal eine kleine Lüge
- c Ich bin oft nicht gut gelaunt
- d Durch eine Vielzahl kleiner Störungen lasse ich mich schnell aus der Ruhe bringen

Aufgabe 3:

Welche Kleidung tragen Sie im AC?

- a Normale Kleidung, die ich auch in der Uni/am Arbeitsplatz trage
- b Freizeitkleidung, da ich mich beim AC wohl fühlen muss
- c Gute, aber für mich auch angenehme Kleidung, wie bei einem Vorstellungsgespräch
- d Kleidung, die sich farblich und im Stil auf jeden Fall von meinen Mitbewerbern unterscheidet

Aufgabe 4:

Was meinen Sie: In Gruppendiskussion ist es besonders wichtig ...

- a Seinem Gegenüber aktiv zuzuhören
- b Möglichst viele Argumente für die eigene Meinung parat zu haben
- c Möglichst häufig einen Redebeitrag los zu werden
- d Persönlichkeit und damit soziale Kompetenz und Führungsstärke zu beweisen

Sie müssen die nach bestimmten Regeln aufgebaute Zahlenfolge weiterführen. Die 4 Aufgaben sollten Sie innerhalb von maximal 10 Minuten beantworten.

Beispiel-Aufgabe:
2, 4, 8, 16, 32, ...?

Antwort:
64. Jede Zahl wird mit 2 multipliziert.

Aufgabe 1:

Suchen Sie die Zahl, welche die Reihe logisch fortsetzt: 3, 9, 6, 9, 27, ...?

- 81
- 24
- 30
- 9
- weiß nicht

Aufgabe 2:

Suchen Sie die Zahl, welche die Reihe logisch fortsetzt: 0, -1, 1, 3, -1, 4, ...?

- 10
- 2
- 1
- 24
- weiß nicht

Aufgabe 3:

Suchen Sie die Zahl, welche die Reihe logisch fortsetzt: 2, 5, 11, 23, 47, ...?

- 70
- 95
- 61
- 94
- weiß nicht

Aufgabe 4:

Suchen Sie die Zahl, welche die Reihe logisch fortsetzt: 2, 12, 6, 30, 25, 100, ...?

- 96
- 400
- 95
- 500
- weiß nicht

Lösungen:

Allgemeinwissen:

1. Baugrund; 2. Erdbeben; 3. Aufmerksamkeit; 4. schwerer

Sprachanalogien:

1. Tragfläche; 2. hart; 3. Satz; 4. Zelle

Assessment Center:

1. c); 2. b); 3. c); 4. d)

Zahlenreihen:

1. 24, abwechselnd mal 3, minus 3, plus 3;

2. 24, minus 1, plus 2, mal 3, minus 4, plus 5, mal 6;

3. 95, jede Zahl mal 2 plus 1;

4. 96, abwechselnd mal 6, minus 6, mal 5, minus 5, mal 4, minus 4

In Kooperation mit Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader.



pronova BKK
WIR VERSICHERN GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de