

Alkohol-MPU-Übungsfragebogen

25 Reflexionsfragen zur eigenen Vorbereitung — kein offizieller Fragenkatalog, keine Prognose, keine Einzelfallempfehlung.

Dieser Fragebogen hilft dir, deine Gedanken zu ordnen, bevor du das psychologische Gespräch bei der Alkohol-MPU führst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Der Zweck ist ehrliche Selbstreflexion: Kannst du deine Geschichte nachvollziehbar, widerspruchsfrei und in eigenen Worten erzählen?

Hinweis: Die MPU ist kein Test, den man durch Auswendiglernen besteht. Gutachter prüfen Glaubwürdigkeit und echte Veränderung. Dieser Bogen hilft dir, dich darauf vorzubereiten — nicht, das Verfahren zu umgehen.

Drucke den Bogen aus und beantworte die Fragen schriftlich für deinen eigenen Fall. Sei ehrlich zu dir selbst.

Block 1: Dein Trinkverhalten

Ziel: Ein ehrlicher Blick auf den früheren Konsum. Der Gutachter gleicht deine Schilderung mit der Aktenlage ab.

1. Wie sah dein Alkoholkonsum in den Monaten vor dem Anlass konkret aus (Mengen, Häufigkeit, Getränke)?
2. In welchen Situationen hast du wann und mit wem getrunken? Gab es ein bestimmtes Muster?
3. Wie hat sich dein Trinkverhalten über die Jahre entwickelt? Gab es eine Zeit mit mehr oder weniger Konsum?
4. Wie passt deine Schilderung zum festgestellten Promillewert? Kannst du den Wert nachvollziehen?
5. Gab es früher schon Vorfälle, bei denen Alkohol eine Rolle spielte (auch ohne rechtliche Folgen)?

Block 2: Ursachen und Auslöser

Ziel: Den Gutachter verstehen lassen, warum es zum problematischen Konsum kam. Keine Ausreden, sondern echte Einordnung.

6. Was waren die echten Auslöser deines Konsums (Stress, Gewohnheit, soziales Umfeld, Langeweile, Belastung)? Welcher war der stärkste?
7. Wann hat sich dein Konsum von normalem Trinken zu einem Problem entwickelt? Gab es einen Wendepunkt?
8. Welche Funktion hatte Alkohol für dich? Was hat dir das Trinken gegeben oder erleichtert?
9. Was hast du damals nicht erkannt oder verdrängt, was du heute anders siehst?
10. Welche Rolle spielten äußere Umstände (beruflich, privat, gesundheitlich) bei deinem Konsum?

Block 3: Konkrete Veränderung

Ziel: Keine guten Vorsätze, sondern nachweisbare, im Alltag verankerte Änderung. Das Herzstück des Gesprächs.

11. Was genau hat sich seit dem Anlass in deinem Alltag verändert? Nenne konkrete Beispiele.
12. Woran merkst du selbst, dass die Veränderung trägt? Was ist heute anders als vor einem Jahr?
13. Seit wann besteht die Veränderung und wie belegst du sie (Abstinenznachweise, Zeugen, Dokumentation)?
14. Was war der schwierigste Moment seit der Veränderung? Wie hast du ihn bewältigt?
15. Was hat sich in deinem Umfeld oder deinen Routinen verändert, damit die neue Lebensweise Bestand hat?

Block 4: Abstinenz oder kontrolliertes Trinken

Ziel: Der gewählte Weg muss zur eigenen Vorgeschichte passen. Hier wird Plausibilität geprüft.

16. Ist nach deiner Einschätzung dauerhafte Abstinenz nötig oder könnte kontrolliertes Trinken infrage kommen?

17. Falls du Abstinenz anstrebst: Seit wann bist du abstinent? Wie stellst du die Nachweise sicher (EtG-Urin, Haaranalyse)?

18. Falls kontrolliertes Trinken: Welchen stabilen Kontrollmechanismus hast du entwickelt? Wie funktioniert er?

19. Warum ist dein gewählter Weg aus deiner Sicht der richtige? Kannst du das widerspruchsfrei begründen?

Block 5: Rückfallvermeidung

Ziel: Eine konkrete, erprobte Strategie für Risikosituationen.

20. Welche Situationen sind für dich persönlich riskant (Feiern, Stress, emotionale Tiefs, alter Freundeskreis)?
21. Was tust du konkret in diesen Situationen? Beschreibe Schritt für Schritt deinen Plan.
22. Hast du eine Risikosituation seit der Veränderung bereits erlebt? Wie bist du umgegangen?
23. Wen hast du in deinem Umfeld, der dich unterstützt? Mit wem sprichst du, wenn es schwierig wird?
24. Was würdest du tun, wenn du doch rückfällig wirst? Hast du einen Notfallplan?
25. Was gibt dir die Sicherheit, dass deine Veränderung dauerhaft trägt?

Nach dem Ausfüllen

Gehe deine Antworten noch einmal durch und prüfe:

- a. Sind sie ehrlich und widerspruchsfrei?
- b. Passen sie zur Aktenlage (Promillewert, Vorgeschichte, Vorstrafen)?
- c. Kannst du die Kernaussagen in zwei bis drei Sätzen zusammenfassen?
- d. Sind die Beispiele konkret und überprüfbar?

Wichtig: Dieser Fragebogen ersetzt keine professionelle MPU-Vorbereitung. Die MPU wird von einem Verkehrspsychologen geführt, der deine individuelle Situation bewertet. Nutze diesen Bogen als Werkzeug für deine eigene Vorbereitung.