

Begleitmaterialien zur psychologischen Beratung:

MPU

Sicher zurück zum Führerschein!

Diese Seiten enthalten nicht nur Checklisten, sondern auch Arbeitsmaterialien, die Ihre Erfolgchancen bei der MPU deutlich erhöhen, wenn Sie sie vollständig und ehrlich bearbeiten.

Tip: Legen Sie dem Gutachter die Ergebnisse dieser Checkliste vor.

Die kompletten Unterlagen beider Teile enthalten folgende Bestandteile:

Teil 1

1. Wissenskontrolle: Was wissen Sie wirklich über Alkohol?
 - a) Promilleberechnung: Fragen 1 - 8
 - b) Alkoholabbau: Fragen 9 - 13
 - c) Beeinträchtigungen durch Alkohol: Fragen 14 - 19
 - d) Unfallrisiken: Fragen 20 - 22
2. Selbsteinschätzung: Fragen 23 - 27

Teil 2

3. Wegweiser zur MPU
4. Lebenslauf
5. Kopiervorlage für Ihr Trinktagebuch
6. Kopiervorlage für ärztliche Bescheinigungen der sog. „Leberwerte“
7. Trinkgeschichte: Fragen 28 - 33
8. Fragen und Bearbeitungshilfen zu:
 - a) Ihren Promillefahrten: Fragen 34 - 53
 - b) den Folgen dieser Promillefahrt: Fragen 54 - 57
 - c) Ihrem früheren Trinken: Fragen 58 - 76
 - d) Ihrem früheren Fahrverhalten: Fragen 77 - 80
 - e) dem Umstellungsprozess Ihres Trinkens: Fragen 81 - 113
 - f) Ihrem heutigen Trinken: Fragen 114 - 132
 - g) der Vermeidung einer weiteren Promillefahrt: Fragen 133 - 138
9. Checkliste: Bin ich **jetzt** bereit für die MPU?

Fragen und Aufgaben zu Teil 1

1. Wissenskontrolle: Was wissen Sie wirklich über Alkohol?

a. - Promilleberechnung-

Aufgabe 1:

Berechnen Sie Ihr für die Promilleberechnung anrechenbares Körpergewicht, d.h. 50% (Frau) oder 70% (Mann) Ihres tatsächlichen Gewichtes!

Mein Gewicht beträgtkg. Mein anrechenbares Körpergewicht istkg.

Aufgabe 2:

Nennen Sie Beispiele für eine Trinkeinheit (8 g Alkohol)!

Frage 3:

Wie viele Trinkeinheiten hat eine Flasche Bier?.....

Frage 4:

Wie viele Trinkeinheiten hat eine Flasche Wein?.....

Frage 5:

Wie viel Promille bewirkt eine Trinkeinheit, die innerhalb von einer Stunde getrunken wird

a) bei einem Mann?.....% b) bei einer Frau?.....%

Frage 6:

Wie viel Promille bewirken 8 Trinkeinheiten, die innerhalb von einer Stunde getrunken werden

a) bei einem Mann?.....% b) bei einer Frau?.....%

Aufgabe 7:

Promilleberechnung für Ihr anrechenbares Körpergewicht: Wie viele Promille haben Sie, wenn Sie in einer Stunde

5 TE.....% 10 TE.....% 15 TE.....% trinken?

Frage 8:

Wie viele Trinkeinheiten haben Sie vor Ihrer letzten Promillefahrt getrunken?

Rechnen Sie es aus nach der Formel:

$$\frac{\text{Ihr anrechenbares Körpergewicht} \times \text{festgestellter Promillewert}}{8 \text{ g}} = \text{Anzahl TE}$$

Ergebnis: Ich habe an dem TagTE getrunken.

b. - Alkoholabbau -

Frage 9:

Hat die „gute Grundlage“ irgendeine Bedeutung für den Promillewert?

Frage 10:

Wie viele Trinkeinheiten baut unser Körper in einer Stunde ab?

Frage 11:

Wie werden Trinkeinheiten vom Körper abgebaut (über welche Organe)?

Frage 12:

Können Sie den Alkoholabbau beschleunigen?

Frage 13:

Nach wie vielen Stunden sind Sie wieder promillefrei, wenn Sie 10 Trinkeinheiten getrunken haben?

a) als Mann nach..... Stunden

b) als Frau nach.....Stunden

c. - Beeinträchtigungen durch Alkohol –

Frage 14:

Was versteht man unter dem Tunnelblick?

Frage 15:

Welche Auswirkungen hat es auf Ihr Reaktionsvermögen, wenn Sie 1,0 ‰ im Blut haben?
.....

Frage 16:

Welche Auswirkungen hat Alkohol auf die Fähigkeit Ihrer Augen, sich wechselnden Lichtverhältnissen anzupassen?

Frage 17:

Wie verschlechtert sich die Sehschärfe unter Alkohol?

Frage 18:

Wie wirkt sich Alkohol auf das Farbsehen aus?

Frage 19:

Woran können Polizisten alkoholisierte Fahrer sofort erkennen?

d. - Unfallrisiken –

Frage 20:

Um wie viel steigt das Risiko, einen Unfall zu verursachen, bei 0,8‰?.....

Frage 21:

Wie viel mehr Todesfälle werden bei Unfällen unter Alkohol im Vergleich zu Unfällen ohne Alkoholbeteiligung verursacht?

Frage 22:

Wie hoch sind die Rückfallquoten, also die Wahrscheinlichkeit des erneuten Fahrens unter Alkohol, von Promillefahrern

a) bei Ersttätern.....% b) bei Zweittätern.....% c) bei Dritttätern.....%

2. Selbsteinschätzung

Frage 23:

Wie oft sind Sie im letzten Jahr alkoholisiert Auto gefahren? Ca.mal

Frage 24:

Sind Sie schon (oft) morgens Auto gefahren, wenn Sie bis in den frühen Morgen Alkohol getrunken haben?

Frage 25:

Welche Ausfallerscheinungen haben Sie unter Alkohol bei sich schon feststellen können?

Frage 26:

Haben Sie unter Alkohol schon einmal Dinge getan, die Sie nüchtern nicht gemacht hätten?

Frage 27:

Wie würden Sie sich selbst bezeichnen? Als Normaltrinker? Als Vieltrinker? Als Alkoholiker?

Definition: Normaltrinker bis max. Obergrenze 1,1 ‰, Vieltrinker bis max. Obergrenze 2,2 ‰, Alkoholiker allerspätestens ab 2,5 ‰
--

Fragen und Aufgaben zu Teil 2

3. Wegweiser zur MPU

Unbedingt: Runter mit dem Alkoholkonsum!
besser noch: mindestens 6 Monate ohne Alkohol!

Viele denken: „Während der Sperrzeit kann ich trinken, so viel ich will, denn ich darf ja sowieso nicht fahren...“ Ein FATALER IRRTUM! So fallen Sie mit Ihren Leberwerten bei der medizinischen Untersuchung der MPU garantiert sofort auf.

Schließen Sie mit sich selbst den Vertrag, in dem Sie Ihre täglichen und wöchentlichen Obermengen festhalten. Fangen Sie am besten gleich heute an!

Ziel muss sein, entweder gar keinen Alkohol mehr zu trinken, oder aber die Grenzen des „risikoarmen Konsums“ dauerhaft einzuhalten.

Risikoarmer Konsum heißt für einen Mann: weniger als 40g Alkohol pro Tag, für eine Frau: weniger als 20g Alkohol täglich. Legen Sie sich ein Trinktagebuch an, führen Sie es mindestens bis zur MPU und legen Sie es dann dem Gutachter vor. Sie können dazu unsere Kopiervorlage benutzen (Punkt 5 dieser Unterlagen) oder auch selbst eines anlegen. So kontrollieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

Schaffen Sie das nicht allein, so brauchen Sie professionelle Hilfe:
Gehen Sie zu einem Psychologen, Hausarzt oder einer Suchtberatung.

Lassen Sie Ihre Leberwerte ab sofort von Ihrem Arzt kontrollieren und sich dies bescheinigen. Wiederholen Sie die Arztbesuche alle 4 – 6 Wochen und bis zur MPU. Sie können die Kopiervorlage (Punkt 6 dieser Unterlagen) nutzen oder den Arzt selbst eine Bescheinigung ausstellen lassen. Bei der MPU sollte die letzte Bescheinigung nicht älter als 4 Wochen sein. Sind Ihre Werte aufgrund anderer Erkrankungen trotz Alkoholabstinenz nicht mehr im Normbereich, so müssen Sie eine entsprechende Bescheinigung Ihres Hausarztes einreichen.

4. Ihr Lebenslauf

Listen Sie alle wichtigen beruflichen und privaten Ereignisse chronologisch auf!

∞ **5. Kopiervorlage Trinktagebuch**

Name: _____ **Woche vom** _____ **bis zum** _____

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Wieviel?							
Was?							
Wann?							
Wo?							
Mit wem?							
Warum?							
Gesamt TE/Woche:							

6. Kopiervorlage Arztbescheinigung Laborwerte

Name:

Laborwerte	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Normwert
GGT							
GOT							
GPT							
Blutdruck							
ggf. CDT							

Unterschrift:

Arztstempel:

7. Ihre Trinkgeschichte

Frage 28:

Tranken Ihre Eltern Alkohol (zu welchen Gelegenheiten, welche Mengen, was)?

Frage 29:

In welchem Alter haben Sie erstmalig Alkohol probiert?

Frage 30:

Ab wann begannen Sie regelmäßig Alkohol zu trinken?

Frage 31:

Wie hat sich dann Ihr Alkoholtrinken weiter entwickelt (zu welchen Gelegenheiten, welche Mengen, was)?

Frage 32:

Zu welchem Zeitpunkt Ihres Lebens haben Sie am meisten getrunken?

Frage 33:

Haben Sie früher schon mal versucht, weniger zu trinken? Warum? Gab es dafür einen besonderen Grund?

8.a. Analysieren Sie Ihre Promillefahrt/en!

Leitfragen dazu:

Frage 34:

Wie hoch war Ihr Promillewert?

Frage 35:

Welcher Wochentag war es?

Frage 36:

Um welche Uhrzeit sind Sie angehalten worden?

Frage 37:

Gab es einen Trinkanlass oder speziellen Grund für Ihr Trinken?

Frage 38:

Haben Sie sonst regelmäßig an diesem Wochentag viel getrunken (z.B. weil es Ihr Kegelnabend, der übliche Disko- oder Kneipenbesuch war)?

Frage 39:

Um wieviel Uhr haben Sie angefangen zu trinken und wann aufgehört?

Frage 40:

Wo und mit wem haben Sie getrunken?

Frage 41:

Was und wieviel haben Sie getrunken?

Aufgabe 42:

Berechnen Sie, wie viele Trinkeinheiten lt. festgestelltem Promillewert Sie an diesem Tag getrunken haben müssen! Die Formel dazu:

$$\frac{\text{Ihr anrechenbares Körpergewicht} \times \text{festgestellter Promillewert}}{8} = \text{Anzahl TE}$$

Ergebnis: Ich habe an dem Tag TE getrunken.

Frage 43:

Wohin wollten Sie mit dem Auto noch fahren und wie weit sind Sie gekommen?

Frage 44:

Warum sind Sie überhaupt gefahren?

Frage 45:

Welche Alkoholwirkungen/Beeinträchtigungen haben Sie an sich selbst bemerkt?

Frage 46:

Welche Gedanken haben Sie sich vor und während der Fahrt über den konsumierten Alkohol gemacht?

Frage 47:

Wodurch sind Sie aufgefallen?

Frage 48:

Haben Sie jemanden verletzt oder etwas beschädigt?

Frage 49:

Eventuell: Was steht im Protokoll des blutabnehmenden Arztes?
Auffälliges/unauffälliges Verhalten?

Frage 50:

Wie viele Stunden nach Trinkende wurde dieser Wert gemessen?

Frage 51:

Hätten Sie diese Trunkenheitsfahrt verhindern können? Wie?

Frage 52:

Wenn Sie Freunden oder Ihrer Partnerin die Trunkenheitsfahrt geschildert haben: wie haben Sie sie bisher dargestellt? Pech? Verpiffen worden?....

Frage 53:

Wie haben Sie sich am Tag nach der Alkoholfahrt gefühlt; was haben Sie gedacht?

8.b. Welche Folgen hatte Ihre Promillefahrt?

Leitfragen dazu:

- Geld -

Aufgabe 54:

Berechnen Sie, wie viel Geld Sie diese Promillefahrt bisher gekostet hat bzw. was sie noch kosten wird!

Geldstrafe
Gerichts- und Anwaltskosten
Schadensersatz- und Schmerzensgeldleistungen
Reparatur der beteiligten Fahrzeuge und der beschädigten Sachwerte
Höhere Beiträge in der Kfz-Versicherung
Kosten für Taxen, Bus und Bahn etc.
Arbeitsplatzverlust
Honorare für Verkehrspsychologen, Entgiftung etc.
Gebühr für Neuantrag
MPU(s?)
Nachschulungskurs
Fahrunterricht und Fahrprüfung
Sonstige Kosten
Gesamt: ca. €

- Zeit und andere Unannehmlichkeiten -

Aufgabe 55:

Rechnen Sie aus, wie viel Zeit Sie diese Promillefahrt gekostet hat und noch immer kostet!

täglicher Mehrbedarf an Zeit für Ihre üblichen Wege zur Arbeit, zu Freizeitunternehmungen	
Wieviel ist das in einer Woche?
In einem Monat?
Wie viele Monate ist das schon so?
Zeit für Behördengänge, Anwalts- und Gerichtstermine
Beratungstermine bei Ärzten, Psychologen, Selbsthilfegruppen

- Familie, Beruf, Hobbies, Vorstrafen etc. -

Frage 56:

Welche anderen Folgen hatte diese Promillefahrt?

Auf welche Aktivitäten müssen Sie ohne Führerschein verzichten?

In welche unangenehmen Situationen gerieten Sie, weil Sie z.B. abwechselnde Fahrdienste nicht mehr wahrnehmen können, Nachbarn oder Kollegen Sie auf das nur noch stehende Fahrzeug ansprachen o.ä.?

Haben Sie jemanden verletzt oder gar getötet?

- Positive Auswirkungen der Promillefahrt -

Frage 57:

Hatte die Promillefahrt vielleicht auch positive Auswirkungen, z.B. auf Ihre Gesundheit, Geld, Beziehung, Freizeitaktivitäten etc?

8.c. Beschreiben Sie Ihr früheres Trinken möglichst genau!

Leitfragen dazu:

Frage 58:

Was und wieviel haben Sie im Durchschnitt pro Woche getrunken?

Frage 59:

Was tranken Sie bei besonderen Anlässen?

Frage 60:

Was tranken Sie am Wochenende?

Frage 61:

Was tranken Sie nach Feierabend?

Frage 62:

Wurde an Ihrem Arbeitsplatz Alkohol getrunken?

Frage 63:

Warum tranken Sie Alkohol?

Frage 64:

Was gefiel Ihnen daran besonders?

Frage 65:

Was ging angetrunken leichter?

Frage 66:

Was ließ sich unter Alkohol leichter ertragen?

Frage 67:

Was hat Ihnen besonders gut geschmeckt?

Frage 68:

Welche Alkoholsorten oder Marken tranken Sie besonders gern?

Frage 69:

Haben Sie auch allein Alkohol getrunken, also ohne Mittrinker?

Frage 70:

Was sind Höchstmengen gewesen, auch wenn es nur einmal im Jahr vorkam?

Frage 71:

Hat Ihr Partner/Ihre Partnerin da geschimpft?

Frage 72:

Haben Sie unter Alkohol schon einmal die Kontrolle verloren?

Frage 73:

Hatten Sie schon einmal alkoholbedingte Erinnerungslücken, also einen Filmriss?

Frage 74:

Haben Sie unter Alkohol schon einmal Dinge getan, die Sie nüchtern nicht gemacht hätten?

Frage 75:

Hat Ihr Arzt Ihnen schon einmal empfohlen, auf Alkohol zu verzichten?

Frage 76:

Würden Sie sich als Normaltrinker, als Vieltrinker oder als Alkoholiker bezeichnen?

Als

Definition: Normaltrinker bis max. Obergrenze 1,1 ‰, Vieltrinker bis max. Obergrenze 2,2 ‰, Alkoholiker allerspätestens ab 2,5 ‰
--

8.d. Beschreiben Sie Ihr früheres Fahren unter Alkohol!

Leitfragen dazu:

Frage 77:

Wie oft sind Sie schätzungsweise pro Jahr alkoholisiert Auto gefahren, bevor Sie erwischt wurden?

Frage 78:

Wie oft haben Sie schon getrunken und sind dann am nächsten Morgen mit Restalkohol Auto gefahren?

Frage 79:

Warum sind Sie damals unter Alkohol gefahren? Welche Vorteile hatte das für Sie?

Frage 80:

Wie haben Sie solche Alkoholfahrten vor sich selbst und anderen gerechtfertigt?

8.e.1. Wie hat sich Ihr Trinken gegenüber früher geändert?

Leitfragen dazu:

• wenn Sie kontrolliertes Trinken praktizieren:

Frage 81:

Ist es Ihnen schwer gefallen, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken?

Frage 82:

Warum haben Sie entschieden, Ihre Trinkgewohnheiten so erheblich zu verändern?

Frage 83:

Sind oder waren Sie alkoholgefährdet?

Frage 84:

Waren Sie sehr an Alkohol gewöhnt?

Frage 85:

Hatten Sie wegen Alkohol schon mal andere Probleme?

Frage 86:

Haben Sie früher schon mal Trinkpausen eingelegt?

Frage 87:

Welche Schwierigkeiten hatten Sie zu bewältigen, als Sie mit der Einübung des kontrollierten Trinkens begonnen haben?

Frage 88:

Wie haben Sie sie überwunden?

Frage 89:

Haben Sie sich bei einer Suchtberatung, einer Selbsthilfegruppe oder einem Psychologen/Arzt helfen lassen?

Frage 90:

Was wurde dort besprochen, was haben Sie dort gelernt?

Frage 91:

Ich habeMonate ein Trinktagebuch geführt bzw. führe es noch heute.

Frage 92:

Wie lange wollen Sie kontrolliertes Trinken noch durchführen?

Frage 93:

Wie wollen Sie das schaffen?

Frage 94:

Wie haben Ihre Partner(in), Freunde, Bekannte, Kollegen reagiert?

Frage 95:

Welche Veränderungen haben sich in Ihrem Alltag, in Ihrem Arbeits- und Freizeitverhalten ergeben?

Frage 96:

Wieviel trinken Sie heute maximal an einem Tag/Abend, wo liegt also Ihre absolute Obergrenze (in g Alkohol oder in TE), wenn Sie anschließend NICHT mehr fahren wollen?

8.e.2. Wie hat sich Ihr Trinken gegenüber früher geändert?

Leitfragen dazu:

• wenn Sie jetzt abstinent leben, also GAR KEINEN Alkohol mehr trinken:

Frage 97:

An welchen Stellen ist es Ihnen besonders schwer gefallen, keinen Alkohol mehr zu trinken?

Frage 98:

Warum haben Sie entschieden, gar keinen Alkohol mehr zu trinken?

Frage 99:

Waren Sie sehr an Alkohol gewöhnt?

Frage 100:

Sind oder waren Sie alkoholgefährdet?

Frage 101:

Hatten Sie wegen Alkohol auch andere Probleme? In welchen Bereichen?

Frage 102:

Haben Sie früher schon mal Trinkpausen eingelegt?

Frage 103:

Wann haben Sie mit dem Trinken aufgehört? Datum:

Frage 104:

Welche Schwierigkeiten hatten Sie anfänglich zu bewältigen, nachdem Sie das Trinken aufgegeben hatten?

Frage 105:

Wie haben Sie sie überwunden?

Frage 106:

Haben Sie sich bei einer Suchtberatung, einer Selbsthilfegruppe oder einem Psychologen helfen lassen?

Frage 107:

Was wurde dort besprochen, was haben Sie gelernt oder Neues erfahren?

Frage 108:

Ich habeMonate ein Trinktagebuch geführt bzw. führe es noch heute.

Frage 109:

Werden Sie immer noch betreut, z.B. durch einen Psychologen, Arzt oder eine Selbsthilfegruppe?

Frage 110:

Wie lange wollen Sie nichts mehr trinken?

Frage 111:

Wie wollen Sie das schaffen?

Frage 112:

Wie haben Ihre Partner(in), Freunde, Bekannte, Kollegen reagiert?

Frage 113:

Welche Veränderungen haben sich in Ihrem Alltag, in Ihrem Arbeits- und Freizeitverhalten ergeben?

8.f. Wie ist Ihr Trinken heute?

Leitfragen dazu:

Frage 114:

Wieviel trinken Sie heute, wenn Sie Alkohol konsumieren (TE)?

Frage 115:

An welchen Tagen der Woche trinken Sie heute Alkohol?

Frage 116:

An wie vielen Tagen der Woche trinken Sie GAR KEINEN Alkohol?

Frage 117:

Wie viele TE trinken Sie ungefähr an einem Wochenende?

Frage 118:

Trinken Sie während der Arbeitszeit Alkohol?

Frage 119:

Was sind heute Ihre Höchstmengen?

Frage 120:

Wie feiern und entspannen Sie sich heute?

Frage 121:

Was machen Sie heute nach Feierabend?

Frage 122:

Was tun Sie am Wochenende und im Urlaub?

Frage 123:

Welche Trinkanlässe sehen Sie in der Zukunft auf Sie zukommen?

Frage 124:

Wie oft kommen diese Trinkanlässe vor?

Frage 125:

Was trinken Sie heute gerne:

a) an alkoholischen Getränken.....

b) an alkoholfreien Getränken.....

Frage 126:

Wenn Sie früher bei Stress, Angst oder Problemen Alkohol getrunken haben: was tun Sie jetzt in solchen Situationen stattdessen? Nennen Sie Beispiele aus Ihrem Leben:

Frage 127:

Wie lehnen Sie Alkohol ab?

Frage 128:

Wie reagieren Sie, wenn Ihre alten „Zechkumpane“ Sie deswegen bedrängen oder beleidigen?

Frage 129:

Wenn ich aufgefordert werde, mitzutrinken, ich das aber nicht möchte, so reagiere ich, indem ich.....

Das habe ich schon einmal ausprobiert, als

Die anderen haben dann so reagiert:.....

Ich habe mich danngeföhlt und dasgedacht.

Frage 130:

Seit meiner Promillefahrt hat sich in meinem Leben folgendes (positiv?) verändert:

- a) beruflich
- b) in meiner Partnerschaft
- c) in meinem Freundeskreis
- d) in meiner Freizeitgestaltung bzw. meinen Hobbies
- e) finanziell

Frage 131:

Das gibt mir heute Halt im Leben:

Frage 132:

Daran muss ich noch arbeiten, damit es mir wirklich gut geht; aus verschiedenen Gründen geht das z.Zt. noch nicht:

8.g. Wie können Sie dauerhaft eine erneute Promillefahrt verhindern?

Leitfragen dazu:

Frage 133:

Was tun Sie im Vorfeld, damit Sie nicht wieder alkoholisiert fahren?

Frage 134:

Welche Techniken zur Vermeidung einer weiteren Alkoholfahrt haben Sie entwickelt/ gelernt?

Frage 135:

Welche Vorsätze für promillefreies Fahren und Leben haben Sie entwickelt?

Frage 136:

Wie verhalten Sie sich heute auf Feiern: wie lehnen Sie Alkohol ab, was trinken Sie stattdessen?

Frage 137:

Welche Alternativen kennen Sie jetzt

- a) zum Alkoholtrinken
- b) zum Fahren unter Alkoholeinfluss?

Frage 138:

Wichtig: Was wird auch in Zukunft (2 – 3 Jahre, nachdem der Führerschein zurück ist) helfen/garantieren, dass es Sie nicht mehr rückfällig werden?

Hinweis zur Benutzung der Kopiervorlage der „Arztbescheinigung“:

Während das Testen der meisten Laborwerte üblicherweise zu den normalen ärztlichen Leistungen gehört, die diese mit der Krankenkasse abrechnen, müssen Sie das Testen des CDT-Wertes oft selbst bezahlen. Wenn Ihre Leberwerte innerhalb der Grenzwerte liegen, können Sie sich dieses Geld sparen.

Den CDT-Wert zu testen macht allerdings dann Sinn, wenn die anderen Leberwerte TROTZ ALKOHOLABSTINENZ(!!) nicht im Grenzbereich sind. Dann kann nur der CDT-Wert Ihnen helfen zu beweisen, dass Sie wirklich abstinent leben, denn dieser Wert reagiert am zuverlässigsten auf Alkoholkonsum. Die begutachtenden Stellen messen ihn allerdings meist nicht automatisch, daher müssen Sie überlegen, ob Sie entweder das Geld für das Messen der CDT-Werte ausgeben, oder aber weiter warten, bis sich die anderen Werte wieder innerhalb der Grenzwerte befinden.

9. Checkliste: Bin ich jetzt bereit für die MPU?

Liegen folgende Unterlagen vor und wurden vor der MPU geprüft:

- Auszug Kraftfahrtbundesamt (Prüfung durch Psychologen und/oder Rechtsanwalt)
- Ihre Fahrerakte beim Straßenverkehrsamt (Prüfung durch Psychologen und/oder Rechtsanwalt)
- weitere Gerichtsurteile oder Strafbefehle
- körperliche Eignung (Prüfung durch Ihren Arzt):

*Leberwerte über 6 bzw. 12 Monate ok und bescheinigt?

*Krankheiten

*Behinderungen

*Sehtest

*Blutdruck/-zucker

*Gleichgewichtssinn

- psychofunktionale Eignung (Prüfung durch Psychologen):

*Konzentrationsfähigkeit

*Reaktionsvermögen

*allg. Leistungsfähigkeit

- psychotherapeutische und/oder ärztliche Bescheinigungen/Atteste (über ambulante und/oder stationäre Maßnahmen)

- bereits vorhandene MPU – Gutachten bzw. Obergutachten

Wurden folgende Schritte oder Maßnahmen durch Sie ergriffen:

- Können Sie jetzt Ihre Alkohodelikte offen und nachvollziehbar darstellen?

- Übernehmen Sie heute rückhaltlos, also ohne Ausreden, Verantwortung für Ihr früheres Trinken und Ihre Alkoholfahrten?

- Können Sie Ihren Lebenslauf in Verbindung mit den wechselnden Trinkgewohnheiten nachvollziehbar schildern?

- Haben Sie Ihren Alkoholkonsum seit dem Führerscheinentzug radikal reduziert, d.h. Sie trinken sehr selten und nie mehr als 5 TE an einem Tag

oder

besser noch: leben Sie völlig ohne Alkohol seit mindestens 6 Monaten?

Haben Sie sich auseinandergesetzt mit:

- Trinkvergangenheit (Anlässe, Trinkumfeld) warum, wo, mit wem?

- Trinkverhalten (Lieblingsgetränke, Mengen, Zeiten) was, wann, wie?

- Trinkgründen warum?

Haben Sie sich Wissen angeeignet über:

Alkoholwirkung (geistig und körperlich)?

Promilleberechnung?

kontrollierten Umgang mit Alkohol?

Methoden zur Vermeidung von zukünftigem Alkoholmissbrauch?

realistische Strategien zur Vermeidung von zukünftigen Promillefahrten?

Haben Sie ggf. eine Psychotherapie gemacht?
bei Alkoholikern: eine Entgiftung- bzw. Entwöhnungsbehandlung?

Weitere Maßnahmen zur persönlichen Stabilisierung:

Was hat sich bei Ihnen in folgenden Lebensbereichen positiv verändert?

Trinkgewohnheiten:

Partnerschaft:

Ausbildungs-, Berufs- und Arbeitswelt:

Familie, Freunde und Bekannte:

Hobbys, Sport und Freizeitaktivitäten:

Finanzen, Schulden:

Entspannung:

vor allem aber:

<p>Was haben Sie sich überlegt oder bereits praktiziert, damit Sie in Zukunft niemals wieder alkoholisiert fahren?</p>

Notizen

Notizen