

MPU

Wie bereite ich mich **effektiv** vor?



**Kostprobe
zum
Kennenlernen**

Arbeitsheft

**Diplom Psychologin Susanne Laumeyer
Verkehrstherapeutin**

Impressum

Herausgeberin

Diplom Psychologin Susanne Laumeyer
Praxis für Verkehrstherapie
Soester Str. 42
48155 Münster

Telefon: 0251-2377955
Handy: 0160 7055898
www.mpu-sl.de
info@mpu-sl.de

Markenschutz



SiLibero ist eine eingetragene Marke.

Urheberrecht

©2025 Susanne Laumeyer

Haftungsausschluss

Dieses Arbeitsbuch ist sorgfältig erstellt. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie. Das Buch ersetzt keine Vorbereitung auf die MPU.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für die Vollständigkeit der Inhalte.

Willkommen!



Kostprobe zum Kennenlernen

Um einen Einblick in das Thema MPU und meine Arbeitsweise zu bekommen, schenke ich dir dieses Arbeitsheft.

Ins Tun kommen ist einer der Bausteine, um die MPU zu bestehen. Damit es auch effektiv ist, gibt es von mir klare Anleitungen.

In den Arbeitsheften duze ich jeden respektvoll.

Nutze dieses kostenfreie Arbeitsheft gerne für dich, und wenn es dir gefällt, empfehle es weiter.

Eine gewerbliche Nutzung erfordert eine Lizenz.

Viel Erfolg wünscht dir
Susanne Laumeyer

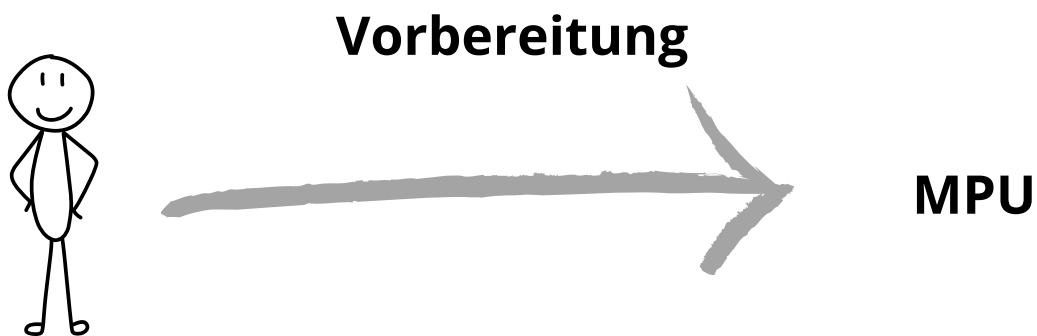
Diplom Psychologin Verkehrstherapeutin Systemische Therapeutin
Potentialentfaltungsscoach nach Dr. Gerald Hüther

MPU Vorbereitung

Im Jahr 2024 haben 43 % der Personen, die eine MPU machen mussten, ein negatives Gutachten bekommen.

Einige gehen ohne Vorbereitung in die MPU und andere hatten eine Vorbereitung, die nicht effektiv war.

Was ist der Unterschied zwischen einer Vorbereitung und einer **effektiven Vorbereitung?**



Ich möchte eine schnelle Lösung

- Ich will die MPU schnell hinter mich bringen
- Ich will nur die Fragen des Gutachters wissen, um sie richtig zu beantworten
- Ich erzähle einfach, wie es war
- Dieser Fehler passiert mir nicht mehr, ich habe daraus gelernt.

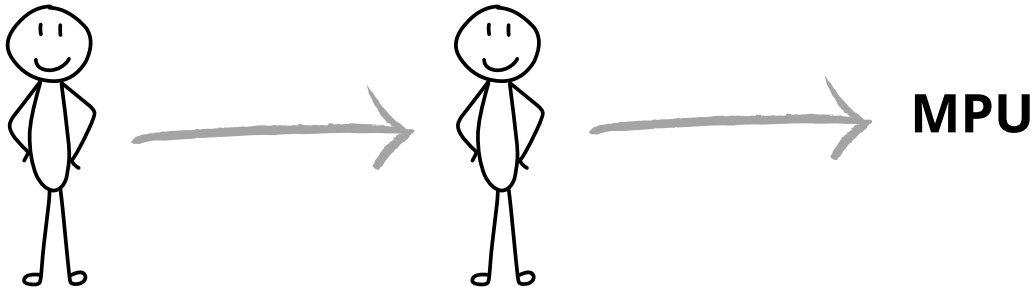
Viele Klienten, die nach einer negativen MPU zu mir kommen, haben nicht verstanden, wieso die MPU nicht geklappt hat. Sie haben bereits viel Geld ausgegeben und außer einer unglücklichen Erfahrung nichts dafür bekommen.



Die MPU ist keine Prüfung, in der es darum geht, das Richtige zu sagen. Es geht darum, dass du deine Perspektive erweitert hast.

MPU Vorbereitung

Effektive Vorbereitung



Du möchtest herausfinden, wieso alles so gekommen ist.

Der Sinn der MPU besteht darin, dass du aktiv eine Wiederholung deines vergangenen Verhaltens verhindern kannst.

Wenn du vorhast, nicht wieder viel zu trinken, Drogen zu konsumieren oder dich an die Straßenverkehrsregeln zu halten, ist das gut, aber nicht ausreichend.

Der Gutachter erwartet wirkliche Einsichten und stabile Veränderungen.

Diese Entwicklung passiert

- mit der Zeit und nicht von heute auf morgen
- wenn du Vor- und Nachteile abwägst
- wenn du die Erfahrung machst, dass manches anders ist, als du gedacht hast
- wenn du dein Verhalten nicht nur als Fehler siehst, sondern versuchst, dich zu verstehen.

**Du kannst viel dafür tun,
dass du die MPU bestehst.**

Du musst nur wissen, was und wie du es tun kannst.

Was kannst du tun, um dich effektiv auf die MPU vorzubereiten?

Klienten, die im ersten Anlauf die MPU bestanden haben, unterscheiden sich von Klienten, die eine oder mehrere negative MPU´s hatten.

Klienten, die erfolgreich waren

Ich nehme den Führerscheinverlust als Weckruf

Ich habe sofort mit Veränderungen begonnen

Ich stelle mir viele Fragen

Ich denke über mein Leben und über mich nach

Ich probiere Neues aus und verzeichne Erfolge

In den Gutachten steht dann eine klare Empfehlung für die Wiedererteilung der Fahrerlaubnis.

Klienten mit einer negativen MPU

Es ist blöd gelaufen, das passiert mir nicht mehr

Es reicht, wenn ich daraus gelernt habe

Ich hatte Stress

Ich werde den Gutachter schon überzeugen

Ich mag keine Veränderungen

In den Gutachten steht dann, dass Ansätze der Bearbeitung erkennbar sind, dass es aber noch nicht ausreicht.

Du kannst dir den Umweg einer negativen MPU sparen.

Reflektieren

Reflektieren bedeutet, neue Sichtweisen zu entdecken und somit neue Ergebnisse zu bekommen. Mit dem nachfolgenden Beispiel wird dir das gut gelingen.

Eine Frage in der MPU lautet:

Was hat Ihnen der Alkoholkonsum, der Drogenkonsum oder Ihr Fahrverhalten gebracht?

Die meisten Klienten meinen zu Beginn, dass es ihnen nichts oder nur Negatives gebracht hat. Sie sehen dann nur die negativen Aspekte, die sich immer erst nach langer Zeit einstellen.

Wenn das, was wir tun, nichts bringt, wieso tun wir es dann?

Finde eine reflektierte Antwort auf die Frage, die in der MPU auf dich zukommt. Lies erst dann auf der nächsten Seite weiter. Dort bekommst du weitere Impulse für die Antwort, um vielleicht noch neue Aspekte hinzuzuziehen.



Notiere hier deine ersten Gedanken. Du kannst sie später mit den reflektierten Gedanken vergleichen.

Reflektieren

Fragen, die zum Reflektieren anregen, um zu genaueren Antworten zu kommen.

Thema Alkohol/ Drogen: Was war das Positive durch den Konsum?

Denke an die Abende zurück, an denen du konsumiert hast.

- Wie hast du dich gefühlt? *Selbstbewusster, sicherer, anerkannt, zugehörig, entspannter, gelöster, fröhlicher ...*
- Konntest du dich anders verhalten? *Mehr deine Meinung sagen, mehr du selbst sein, lauter, mehr im Mittelpunkt, mutiger, Probleme angesprochen ...*
- Wie wäre der Abend verlaufen, ohne Konsum? *Wäre eher nach Hause gegangen, hätte weniger erlebt, mich unwohl gefühlt, mehr überlegt, was die anderen denken ...*
- Wenn du jemand warst, der sich viele Gedanken gemacht hat, wie warst du an dem Abend mit Alkohol oder Drogen? *Positiver oder weniger gedacht, mir war es egal, was andere denken ...*

Entwickle Verständnis für dich. Du wusstest damals nicht das, was du heute weißt.



Notiere hier deine Gedanken: Was ist dir klar geworden?

Nur Alkohol/Drogen

Reflektieren



Notiere hier deine Gedanken: Was ist dir klar geworden?

Reflektieren

Fragen, die zum Reflektieren anregen, um zu genaueren Antworten zu kommen.

Thema Punkte/Fahren ohne Fahrerlaubnis/Straftaten:

Was war das Positive daran/ der Gewinn in der Situation für dich?

Denk an die Zeit zurück, in der du die Regeln nicht beachtet hast.

- Waren andere Personen beteiligt? *Wolltest du Anerkennung, konntest du schlecht nein sagen, war dir etwas peinlich ...*
- Was wolltest du mit deinem Fahrverhalten erreichen? *Gefühl von Unabhängigkeit, Zeit herausholen, mich behaupten, mich beweisen, negativen Konsequenzen aus dem Weg gehen, ...*

Ergänze hier deine vorherige Antwort mit den neuen Aspekten:



Reflektieren

Denk an die Zeit zurück, in der du die Regeln nicht beachtet hast.

Was war in der Zeit in deinem Leben los?

- *Hattest du private Probleme?*
- *Gab es eine Veränderung in deinem Leben?*
- *Hattest du Stress mit dem Arbeitgeber oder mit den Arbeitsbedingungen?*

Ergänze hier deine vorherige Antwort mit den neuen Aspekten:



Reflektieren

Entwickle Verständnis für dich. Du wusstest damals nicht das, was du heute weißt.



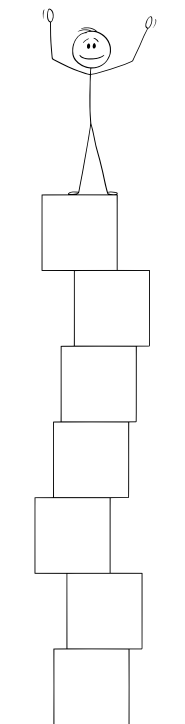
Notiere hier deine Gedanken: Was ist dir klar geworden?

Glückwunsch

Eine Frage, die dir in der MPU gestellt wird, ist bearbeitet!

Du weißt jetzt,

- dass es sich lohnt, genauer hinzuschauen
- dass du mit der richtigen Anleitung reflektiert antworten kannst.



**Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg!
Susanne**

