

# MPU Frage

Wie kam es zur Alkoholfahrt?



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](http://www.mpu-sl.de)  
[info@mpu-sl.de](mailto: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!



## **Arbeitsheft 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  
Potentialentfaltungskoach nach Dr. Gerald Hüther

# Die Frage des Gutachters in der MPU

## Wie kam es an dem Tag der Auffälligkeit zu der Alkoholfahrt?



Du wirst in der MPU nicht beschuldigt oder mit Vorwürfen überschüttet. Es geht darum, dass du heute weißt, wie es dazu gekommen ist.

## Worauf kommt es bei der Antwort an?

- Übernimm die Verantwortung und rede die Dinge nicht schön.
- Bleibe bei den Fakten und erzähle keine langen Begründungen.
- Die Trinkmengen müssen zu der Höhe der Promille passen.
- Antworte ehrlich mit deinem heutigen Wissen. Wenn du dich nicht mehr erinnern kannst, frage Menschen, die dabei waren. Überlege dir, wie es gewesen sein könnte. Du kannst dich ohnehin nicht zu 100 % erinnern!
- Es ist nicht wichtig, womit du gefahren bist!

## Wichtige Aspekte, die du unbedingt wissen musst:

*Der Gutachter geht von diesen Möglichkeiten aus!*

Eine Alkoholfahrt mit mehr als 1,1 Promille kann passieren, weil du

- alkoholisiert anders entscheidest, als wenn du nüchtern wärst,
- deinen vergangenen Konsum früher nicht hinterfragt hast,
- geplant hattest, wie du nach Hause kommst, und du dich aus einem emotionalen Grund umentschieden hast,
- die Kontrolle über deinen Konsum zu der Zeit nicht hattest,
- dich nicht wirklich zu betrunken gefühlt hast,
- häufiger nach Alkoholeinfluss gefahren bist und den Konsum und das Fahren nicht (immer) getrennt hast.

# Schritt-für-Schritt-Anleitung

Die Fragen dienen dazu, die wichtigsten Aspekte herauszufiltern, um auf reflektierte Antworten zu kommen. Sie können in der MPU vom Gutachter gefragt werden.

*Kursiv geschriebenes ist eine Hilfestellung für dich, um dir Impulse oder Erklärungen zu geben.*

## Basisdaten der Alkoholfahrt



Datum: .....

Uhrzeit (ungefähr): .....

Ort (Straße/Ort): .....

Gefahrene Strecke: .....

Uhrzeit der Fahrt: .....

Uhrzeit der Blutentnahme: .....

## Vorgeschichte vor der Fahrt

Was habe ich unmittelbar vor der Fahrt gemacht? (z. B. Feier, Restaurant, Treffen, Arbeitsessen, allein getrunken). *Der Tag an sich interessiert nicht, außer du hast etwas Besonderes erlebt, was dich emotional sehr beschäftigt hat.*



# Schritt-für-Schritt-Anleitung

Mit wem war ich zusammen (Kollegen, Freunde, Bekannte, Verwandte)?  
War es eine große Feier oder nur mit wenigen Menschen? *Manche Menschen trinken zu bestimmten Gelegenheiten oder mit bestimmten Bekannten anders.*



Stand der Stimmung/Emotionen am Abend (ruhig, wütend, traurig, ausgelassen etc.). *Es kann sein, dass es dir den ganzen Tag nicht gut ging oder du im Laufe des Abends etwas erlebt hast, z. B. dass du wütend warst. Notiere die Gefühle und/oder das Erlebnis am Tag/Abend.*



# Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Konsumdetails

Welche Getränke habe ich konsumiert (Bier, Wein, Cocktails, Schnaps)?

*Waren es die üblichen Getränke oder hast du andere Getränke als sonst getrunken?*



Menge/Anzahl der Getränke:



Zeitpunkt(e) des Konsums (Trinkbeginn und Trinkende). *Falls du morgens begonnen und über den Tag verteilt getrunken hast, solltest du das einbeziehen.*



# Schritt-für-Schritt-Anleitung

Hatte ich vor, diese Mengen zu trinken, oder war es anders geplant?

*Es gibt mehrere Möglichkeiten: Du wolltest dir einen trinken an dem Abend, du wolltest nur wenig oder nichts trinken und hast dich umentschieden, du wolltest nur wenig oder nichts trinken und hast ohne zu überlegen weitergetrunken.*



## Trinkmengen ausrechnen:

Nutze einen Promillerechner:

<https://www.fachanwalt.de/promille-rechner>

Gib das Gewicht und dein Geschlecht an und den Zeitraum (Trinkbeginn bis zur Blutentnahme)

Gib die Getränke ein, bis die Promillezahl erreicht ist.



**Es kann sein, dass dir die Trinkmengen zu hoch vorkommen. Das bedeutet, dass dir das erste Mal klar wird, welche Mengen du in der Vergangenheit getrunken hast.**

*Falls du am Abend zuvor viel getrunken hast, könnte auch Restalkohol eine Rolle bei der Promillehöhe spielen.*

# Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Entscheidungsprozess

Warum habe ich mich entschieden, zu fahren?:

*Bist du vorher schon häufiger gefahren? Waren andere beteiligt? Hattest du vorher nicht geplant, wie du nach Hause kommst?*



Gab es Alternativen und wieso habe ich sie nicht genutzt? *Ist das Taxi nicht gekommen, hast du versucht, jemanden anzurufen, wolltest du andere nicht belasten? Was hat dich abgehalten, die Alternativen zu nutzen?*



Wie habe ich meine Fahrfähigkeit eingeschätzt: *Wie betrunken hast du dich gefühlt? Etwas, sehr, komplett betrunken? Hast du gedacht, es ist nicht so weit? Welche Gedanken hattest du? Hast du aus einer Emotion heraus gar nicht mehr nachgedacht?*



# Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Wahrnehmung während der Fahrt

Körperliche Hinweise (Schwindel, Sprachstörung, Reaktionsfähigkeit):



Wie war dein Verhalten im Verkehr (unsicher, normal, riskant):

*Bist du sehr langsam gefahren, Schlangenlinien gefahren, hast du dich oder andere gefährdet?*



Gab es Warnsignale, die ich ignoriert habe? Welche? *Bist du zu Beginn der Fahrt gestürzt oder wollte dich jemand vom Fahren abhalten?*



# Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Unmittelbare Folgen

Wurde ich kontrolliert/angehalten/hatte ich einen Unfall? *Warst du in einer allgemeinen Verkehrskontrolle, bist du auffällig gefahren, hat dich jemand angezeigt?*



Gab es eine Unfallflucht? Wenn ja, welche Erklärung hast du heute dafür? *Argumentiere nicht mit dem Alkoholkonsum! Wolltest du vor den Konsequenzen flüchten? Was war deine Angst? Hattest du vor, jemanden später zu informieren? Hast du gehofft, dass es niemand mitbekommt?*



# Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Unmittelbare Folgen

Hattest du Ausfallerscheinungen? Die Polizei hat es protokolliert und der Arzt bei der Blutentnahme. *Welche Ausfallerscheinungen wurden festgestellt? Im Protokoll kann es anders stehen, als du es Erinnerst!*



Du bekommst diese Informationen aus der Akte des Straßenverkehrsamtes (du kannst einfach einen Termin dafür vereinbaren) oder von deinem Rechtsanwalt.



## Motivation für die MPU

Je gründlicher du diese Fragen beantwortest, desto leichter wird es in der MPU, weil der Gutachter merkt, dass du dich intensiv mit dem Thema beschäftigt hast.

Der Gutachter ist auf deine Informationen angewiesen, um eine positive MPU zu schreiben. Du hast es in der Hand.

Falls du noch nicht alles beantworten kannst, besorge dir die notwendigen Informationen um alles zu vervollständigen.

# Deine Antwort für die MPU

**Wie kam es an dem Tag der Auffälligkeit zu der Alkoholfahrt?**



**Beschränke dich auf die Fakten! Wie denkst du heute darüber?**

*Datum der Fahrt und Höhe der Promille – Anlass für den Konsum – Mengen und Zeitraum des Konsums – Zeitpunkt der Blutentnahme – wie war der Plan an dem Abend (Trinken und nach Hause kommen)?*

*Wieso gefahren? Ausfallerscheinungen? Unfall?*

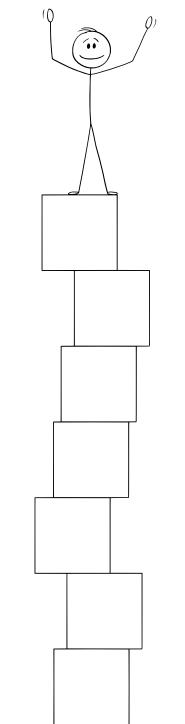


# Glückwunsch

**Eine Frage, die dir in der MPU gestellt wird, hast du bearbeitet!**

Du weißt jetzt,

- welche Aspekte für die Antwort wichtig sind,
- dass du mit der richtigen Anleitung reflektiert antworten kannst.



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



© SUSANNE LAUMEYER



