

# Drogen-MPU FRAGEN

mit Antworten,  
Anmerkungen & Tipps

2024 komplett aktualisiert

Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!

Wir haben einen umfassenden Fragenkatalog für Sie erarbeitet, der die wichtigsten Aspekte einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) bei Drogendelikten abdeckt.

Dieser Katalog orientiert sich eng an der Dynamik eines psychologischen MPU-Gesprächs und stützt sich auf die aktuellen Bewertungskriterien zur Beurteilung der Fahreignung.

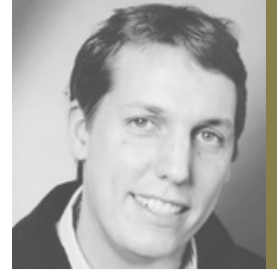
Indem Sie sich gründlich mit diesen Fragen auseinandersetzen und sie vollständig beantworten, positionieren Sie sich optimal, um den MPU-Gutachter von Ihrer Fahreignung und Ihrem festen Entschluss, nicht erneut unter Drogeneinfluss zu fahren, zu überzeugen. So legen Sie den Grundstein für eine erfolgreiche MPU.



Eine professionelle Vorbereitung kann dieser Fragenkatalog nicht ersetzen!

## Zum Autor

Diplom-Psychologe Gunnar Hoyer  
Psychologischer Psychotherapeut und  
ehemaliger MPU-Gutachter



Nach meinem Psychologiestudium an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg habe ich zunächst mehrere Jahre in der Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie gearbeitet, bevor ich in den klinischen sowie verkehrspsychologischen Bereich gewechselt habe.

Meine Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten habe ich in Frankfurt am Main abgeschlossen und viele Jahre dort auch als MPU-Gutachter beim TÜV Hessen gearbeitet. Nach meiner Tätigkeit als MPU-Gutachter habe ich 2015 die MPU-Akademie gegründet. Die MPU-Akademie ist auf Online MPU-Vorbereitung spezialisiert. Wir freuen uns, auch Sie online durch Ihre MPU zu begleiten.

Kontaktieren Sie uns:  [info@mpu-akademie.eu](mailto:info@mpu-akademie.eu)

 0800 5893416170

## Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Diagnostische Einordnung
- 1. Deliktanalyse
- 2. Drogenvorgeschichte
- 3. Drogenmotive
- 4. Rückfallprophylaxe
- 5. Umgang mit Drogen
- 6. Aufrechterhaltende Motivation
- 7. Glatteisstellen
- 8. Warnsignale
- 9. Suchtdruck/Bedürfnis Drogen zu nehmen
- 10. Umstellung
- 11. Verlockungssituationen
- 12. Rückfälle
- 13. Ziele für die Zukunft
- 14. Einschätzung des eigenen Drogenkonsums
- 15. Veränderungen des sozialen Umfelds

Plus: Alle Fragen mit Leerfeldern zum Selbstauffüllen  
am Ende dieses Ratgebers



Hören Sie sich auch unsere Mini-Serie zu den  
Fragen bei der MPU als Podcast an

# Diagnostische Bewertung und ihre Bedeutung

Die sorgfältige diagnostische Bewertung bildet das Fundament Ihrer Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU). Bei dieser Bewertung kann sehr genau festgestellt werden, ob Sie eine Abstinenz von 0, 6, 12 oder gar 15 Monaten nachweisen müssen, um erfolgreich an der MPU teilnehmen zu können. Diese Bewertung ist jedoch nicht nur entscheidend für die Festlegung der Abstinenzdauer, sondern auch für den Umfang und die Intensität der erforderlichen Aufarbeitung.

Um eine präzise diagnostische Einordnung zu erhalten, ist der direkte Austausch mit einem Verkehrspsychologen unerlässlich. Ein Ratgeber kann hier nur begrenzte Unterstützung bieten und ersetzt keinesfalls die fachkundige Einschätzung durch einen Experten.

Idealerweise sollte die diagnostische Bewertung so früh wie möglich in Ihrem Vorbereitungsprozess erfolgen, optimalerweise direkt nach dem relevanten Vorfall. Dies ermöglicht es Ihnen, ohne Zeitverlust mit den notwendigen Schritten zur Vorbereitung zu beginnen und Ihre Chancen auf eine erfolgreiche MPU zu maximieren.




# 1 Deliktanalyse





Nach Ihrer Vorstellung und den Antworten auf die Einstiegsfragen (siehe [Website](#)) führt der Dialog mit dem Gutachter zur eingehenden Analyse der dokumentierten Delikte.

Hierbei ist es von großer Bedeutung, dass Sie die Vorfälle mit möglichst vielen Details beschreiben. Eine präzise und umfassende Darstellung Ihrer Delikte signalisiert dem Gutachter, dass Sie sich ernsthaft und gründlich auf die MPU vorbereitet haben.



Falls bestimmte Details Ihrer Erinnerung entfallen sind, empfiehlt es sich, im Rahmen Ihrer Vorbereitung die Geschehnisse so akkurat wie möglich zu rekonstruieren. Es ist wichtig, dass Sie folgende Informationen zu Ihren Delikten genau kennen und wiedergeben können:



Frage	Mögliche Antwort
<p>1 Wann (Datum und Uhrzeit) hat Ihre Fahrt unter Drogeneinfluss stattgefunden?</p>	<p>Am 2. März 2023 um 22:30 Uhr.</p>
<p> Der Prüfer möchte sehen, dass Sie sich mit Ihrem Fall wirklich auseinandergesetzt haben und Ihnen alle Details bewusst sind.</p>	
<p>2 Wie viele Kilometer sind Sie gefahren, bis Sie erwischt oder auffällig geworden sind?</p>	<p>Ich bin nur etwa einen Kilometer gefahren.</p>
<p> Je weiter Sie gefahren sind, desto höher ist auch die Chance, dass Sie jemand anderen hätten gefährden können.</p>	
<p>3 Beschreiben Sie den Tathergang und geben Sie an, wie viel an Drogen Sie konsumiert haben.</p>	<p>Ich war bei Freunden und wir haben je zwei Joints geraucht. Später haben wir dann noch einige Cookies gegessen, die einer von uns mitgebracht hatte.</p> <p>Mein Auto hatte ich unweit geparkt. Es war spät, die Straßen waren leer und ich war überzeugt, die 3 km nach Hause fahren zu können. Doch schon nach etwa 800 m Fahrt wurde ich von der Polizei angehalten, weil ich vergessen hatte, das Licht einzuschalten. Nach einem Drogentest wurde ich gebeten, für weitere Untersuchungen mit aufs Revier zu kommen, was ich auch tat.</p>
<p> Auch das zeigt dem Prüfer erneut, dass Sie sich intensiv mit den Vorfällen beschäftigt haben. Seien Sie so genau wie möglich und ehrlich.</p>	

Frage	Mögliche Antwort
<p>4 Was war der Anlass für den Drogenkonsum?</p>	<p>Der Geburtstag eines Freundes</p>
<p> Bestand kein konkreter Anlass, lässt sich ein regelmäßiger Drogenkonsum daraus ableiten.</p>	
<p>5 Um wieviel Uhr haben Sie Ihre erste und um wieviel Uhr Ihre letzte Droge konsumiert?</p>	<p>Den ersten Joint habe ich gegen 20 Uhr geraucht und den letzten Keks gegen 22 Uhr gegessen.</p>
<p> Hieraus kann der Prüfer ableiten, wie hoch der wahre Drogenwert war, als Sie ins Auto gestiegen sind.</p>	
<p>6 Welche Drogen haben Sie in welchen Mengen konsumiert?</p>	<p>Es waren 2 Joints mit ein paar Gramm Marihuana und viel Tabak. Was genau in den Keksen war, weiß ich leider nicht.</p>
<p> Insgesamt interessant für den Prüfer, um mehr über ihre Drogengewohnheiten zu erfahren.</p>	
<p>7 Wie haben Sie sich gefühlt? Fahrtüchtig oder benebelt?</p>	<p>Ich habe mich an dem Abend benebelt gefühlt, war aber nach dem Spaziergang zum Auto der Meinung, wieder fit genug zu sein, um die kurze Strecke fahren zu können.</p>
<p> Hierbei geht es um Ihre Selbsteinschätzung und ein tieferes Verständnis Ihrer Drogengewohnheiten.</p>	



Frage	Mögliche Antwort
8 Wie hoch war der gemessene THC-Wert im Blut?	2,0 Nanogramm THC pro Milliliter Blutserum
 Der Prüfer möchte, dass Sie sich Ihren Fall noch einmal bewusst machen und wissen, ob Sie alle Daten noch wissen.	
9 Sind Sie auffällig gefahren und wenn ja, wie?	Ja, das bin ich. Ich hatte das Licht nicht eingeschaltet.
 Würden Sie bei diesem THC-Spiegel normal fahren können, lässt dies auf regelmäßigen Konsum deuten.	

# 2 Drogenvorgeschichte

Nach der detaillierten Beschreibung der dokumentierten Delikte ist es nun wichtig, Ihre Drogenhistorie mit größtmöglicher Präzision darzulegen. Eine bewährte Methode hierfür ist die tabellarische Aufarbeitung Ihres Drogenkonsums, beginnend mit der ersten Einnahme von Drogen bis zum aktuellen Zeitpunkt.

Es ist von **größter Wichtigkeit**, Ihre Drogenvorgeschichte **transparent und ehrlich** zu präsentieren, wobei eine Verharmlosung des eigenen Konsums unbedingt zu vermeiden ist. Unklare oder unglaubwürdige Angaben, wie etwa unrealistisch niedrige Mengen, können dazu führen, dass der Gutachter die gesammelten Befunde als unbrauchbar bewertet. In einem solchen Fall wäre mit einem negativen Ausgang des Gutachtens zu rechnen.

Bilden Sie **sinnvolle Lebensabschnitte** bis zum aktuellen Zeitpunkt und ordnen Sie das entsprechende Alter zu (Schulzeit, Ausbildung, erster Job, Ehe, Trennung etc.)

Alter und Lebensabschnitt		Wie oft haben Sie Drogen konsumiert? Welche Mengen haben Sie üblicherweise konsumiert und welche Höchstmenge?
<p><b>1</b> 16 bis 18 Jahre / Schulzeit</p>		<p>3-4 Mal im Monat (freitags oder samstags). Unter der Woche habe ich nichts genommen.</p> <p>Übliche Mengen: 1 oder 2 Joints. Die Höchstmenge von 3 Joints habe ich im Durchschnitt 1 x im Monat konsumiert. In der Regel zu besonderen Anlässen, wie z. B. an Geburtstagen von Freunden.</p>
<p><b>Zu welchen Anlässen haben Sie Drogen konsumiert?</b> Disco, Partys, Geburtstage</p>		
<p><b>2</b> 19 bis 23 Jahre / Studienzeit, Auszug aus dem Elternhaus, Trennung von Partner</p> <p><b>usw. bis heute</b></p>		<p>Ca 2 Mal in der Woche (freitags oder samstags) und einen Tag in der Woche</p> <p>Übliche Menge: gleich wie zuvor Höchstmenge: gleich wie zuvor. Die Höchstmenge habe ich etwa jedes zweite Wochenende auf Partys getrunken.</p>
<p><b>Zu welchen Anlässen haben Sie Drogen konsumiert?</b> Treffen mit Freunden, Semesterpartys, Geburtstage, Disco</p>		
<p><b>3</b> Bilden Sie weitere wichtige Lebensabschnitte</p>		<p>Geben Sie genau an, was und in welchen Mengen Sie üblicherweise konsumiert haben.</p>
<p><b>Zu welchen Anlässen haben Sie Drogen genommen?</b> Geben Sie alle Anlässe an</p>		



## 3 Drogenmotive

Nach der Schilderung Ihrer Drogenvorgeschichte ist es nun wichtig, die tieferliegenden Gründe und Beweggründe Ihres Drogenkonsums zu erörtern. Ein umfassendes Verständnis Ihrer Motive ist der Schlüssel, um die notwendigen Veränderungen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen.

Reflektieren Sie bitte über die Rolle, die Drogen in Ihrem Leben gespielt haben – ob er etwa dazu diente, emotionale Belastungen zu mildern, Hemmungen zu reduzieren oder andere Funktionen erfüllte. Diese Selbstreflexion ist ein wesentlicher Schritt, um Ihre Drogenhistorie nicht nur zu dokumentieren, sondern auch aktiv an deren Überwindung zu arbeiten.

### 1 Frage

Welche Funktion hatten Drogen für Sie?

### 3 mögliche Drogenmotive

Ich habe nie gern über meine Gefühle und Probleme gesprochen, weil ich keine Schwächen zeigen wollte. Wenn ich einen Joint geraucht hatte, fiel es mir leichter, mich zu öffnen und zu erzählen, wie es mir wirklich ging.

Ich habe mich während meiner Studienzeit und auch im Job immer sehr unter Druck gesetzt, gute Leistung zu zeigen. Am Wochenende brauchte ich dann eine „Auszeit“ von dem Druck, um in der Woche wieder funktionieren zu können.

Ich litt damals unter einem mangelnden Selbstbewusstsein und fühlte mich in Gruppen oft gehemmt. Drogen halfen mir dabei, meine Hemmungen zu überwinden und selbstbewusster aufzutreten.

## 2 Frage

Was hat Sie an Drogen gereizt?

ODER

Was haben Ihnen die Drogen gegeben?

### 3 mögliche Drogenmotive

Ich mochte das euphorische, enthemmte Gefühl und die gute Stimmung. Ich habe Drogen als schnelle Lösung für meine Probleme gesehen.

Ich fühlte mich einfach besser, gelöster und war selbstbewusster.

Ich konnte für eine Zeit lang den ganzen Stress hinter mir lassen und mich entspannen.

## 3 Frage

Was sollten die Drogen bei Ihnen bewirken?

### 3 mögliche Drogenmotive

Die Drogen sollten bewirken, dass ich mich unter Menschen wohler in meiner Haut fühlte.

Sie sollte bewirken, dass ich mich mal entspanne, den Kopf ausschalte und lockerer werde.

Die Drogen sollten mich ganz einfach mal für eine Zeit von dem Stress befreien.

# Rückfallprophylaxe

## Welche Veränderungen schützen Sie zukünftig vor Rückfällen?

Sie müssen nachvollziehbar darstellen können, dass die unter Punkt 3 geschilderten Drogenmotive heute nicht mehr relevant sind und Sie insbesondere alternative Problemlösefähigkeiten erworben haben.

Fassen Sie bitte alle Veränderungen zusammen, die Sie vor Rückfällen schützen. Nachfolgend einige Möglichkeiten:

Heute bin ich viel selbstbewusster. Ich habe mich getraut, auf andere Menschen zuzugehen und die Erfahrung gemacht, dass ich akzeptiert werde – so wie ich bin.

Heute stelle ich mich Problemen und Konflikten. Ich kann meine Meinung sagen und auch um Hilfe bitten.

Heute rede ich über meine Gefühle und auch darüber, was mich belastet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Mitmenschen meine Offenheit sehr zu schätzen wissen und, dass solche Gespräche sehr entlastend sind.

Ich habe gelernt, meine Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten. Anstatt zu trinken, widme ich mich nun Hobbys wie Wandern oder Malen, die mir Freude bereiten und mich erfüllen. Diese Aktivitäten helfen mir, Stress abzubauen und gleichzeitig mein Selbstwertgefühl zu stärken.



Erfinden Sie hier keine Geschichten. Seien Sie echt, ehrlich und authentisch. Der Prüfer wird sicher merken, wenn Sie ihm etwas vormachen.

# 4

Ich habe mich intensiv mit Stressmanagement-Techniken auseinandergesetzt. Techniken wie die progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsmeditation helfen mir, in schwierigen Momenten ruhig und besonnen zu bleiben. So kann ich stressige Situationen bewältigen, ohne auf Drogen als Ausweg zurückzugreifen.

Ich habe mein soziales Umfeld bewusst verändert. Ich umgebe mich jetzt mit Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen und mich in meinem Vorhaben, drogenfrei zu leben, unterstützen. Diese positiven Beziehungen bieten mir Rückhalt und motivieren mich, an meinem Ziel festzuhalten.

Ich habe angefangen, regelmäßig an Selbsthilfegruppen und Beratungssitzungen teilzunehmen. Dort teile ich meine Erfahrungen und lerne von den Erfolgsgeschichten anderer. Diese regelmäßigen Treffen erinnern mich daran, warum ich mich für ein Leben ohne Drogen entschieden habe und stärken mein Durchhaltevermögen.

Ich setze mich heute nicht mehr so unter Druck. Früher habe ich versucht, anderen zu gefallen. Heute kann ich Grenzen setzen, „Nein“ sagen und darauf achten, was mir gut tut – dazu gehört z.B. auch, dass ich mir einen Job gesucht habe, der mir gefällt und im Joggen einen Ausgleich zu Stress gefunden habe.



Erfinden Sie hier keine Geschichten. Seien Sie echt, ehrlich und authentisch. Der Prüfer wird sicher merken, wenn Sie ihm etwas vormachen.

# 5

## Umgang mit Drogen

### Wie gehen Sie heute mit Drogen um?

Auch hier geht es darum, dem Gutachter klarzumachen, dass Sie Mittel und Wege gefunden haben, mit Drogen umzugehen.

Ich habe mir persönliche Regeln auferlegt, die ich konsequent seit mindestens sechs Monaten einhalte.

Heute stelle ich mich Problemen und Konflikten. Ich kann meine Meinung sagen und auch um Hilfe bitten.

Mein Konsum beschränkt sich auf maximal zweimal im Monat und findet nur bei besonderen Anlässen statt, wie beispielsweise einem Grillabend mit Freunden oder bei Familienfeiern.

Ich meide bewusst Situationen und Orte, die mich zum Kiffen verleiten könnten. Stattdessen suche ich mir Umgebungen und Aktivitäten, die meinen neuen Lebensstil unterstützen.



Auch bei dieser Frage geht es um Ehrlichkeit. Die Prüfer sind geschult darauf, Unwahrheiten aufzudecken!



# 5

Ich bevorzuge einfach mal eine schöne Zigarre bei sozialen Anlässen und habe festgestellt, dass dies meinen Abend ebenso bereichert.

Eine offene Kommunikation über meine Entscheidung im Freundes- und Familienkreis ist für mich sehr hilfreich.

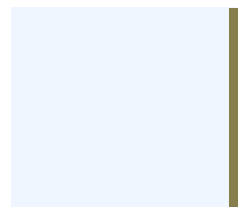
Den Hin- und Rückweg zu einer Party plane ich immer im Voraus. Dazu gehört beispielsweise die vorherige Absprache mit einem nüchternen Freund, der fährt, oder die Bereitstellung von Taxi-Geld.

Ich führe ein Tagebuch, in dem ich meinen Drogenkonsum festhalte. Dies erhöht meine Achtsamkeit und hilft mir, mein Drogenverhalten besser zu reflektieren und zu steuern.

**Bei einer solchen Antwort müssen Sie dieses Tagebuch natürlich auch vorweisen können!**




Auch bei dieser Frage geht es um Ehrlichkeit. Die Prüfer sind geschult darauf, Unwahrheiten aufzudecken!






# Aufrechterhaltende Motivation

Schildern Sie Ihre Motivation dauerhaft abstinent zu leben

Es muss deutlich werden, dass es **viele Gründe** gibt, weswegen Sie dauerhaft abstinent leben möchten, die nichts mit Ihrer Fahrerlaubnis zu tun haben.

Frage	Mögliche Antwort
<p>1 Schildern Sie die positiven Veränderungen, die sich eingestellt haben, seitdem Sie abstinent leben.</p>	<p>Seitdem ich nicht mehr kiffe, fühle ich mich am nächsten morgen viel ausgeruhter und habe damit auch keine vergeudeten Tage mehr. Ich bin produktiver, energiegeladener und fühle mich fitter und gesünder.</p>
<p> Der Prüfer möchte sicherstellen, dass Sie die Abstinenz als etwas Positives betrachten. Es ist wichtig, dass Sie die Tatsache, mit den Drogen aufgehört zu haben, als Bereicherung verstehen und nicht als Last.</p>	

Frage	Mögliche Antwort
<p>2 Schildern Sie die negativen Auswirkungen Ihres Drogenkonsums</p>	<p>Ich fühlte mich nach meinem Drogenkonsum meistens matt, antriebslos und niedergeschlagen. Am nächsten Tag konnte ich nur auf der Couch liegen, während andere draußen den Tag genossen. Dazu kamen noch Gewissensbisse, weil ich im enthemmten Zustand Dinge gesagt oder getan hatte, die ich ansonsten nicht gesagt oder getan hätte.</p>
<p> Es ist ungeheuer wichtig, dass Sie den Drogenkonsum nicht (mehr) glorifizieren. Ihnen sollen und müssen die negativen Auswirkungen sehr bewusst sein.</p>	
<p>3 Gab es Kontrollverluste? Konnten Sie die Mengen nicht mehr kontrollieren?. Wenn ja, bitte genauer schildern, wie diese Kontrollverluste aussahen.</p>	<p>Nein, es kam nie zu Kontrollverlusten.</p>
<p> Im besten Falle können Sie hier mit „Nein“ antworten. Ansonsten kann es aufwendig sein, dies zu erklären.</p>	
<p>4 Gab es in der Vergangenheit Blackouts?</p>	<p>Ja, bei zwei Semesterpartys hatte ich am nächsten Tag Erinnerungslücken und gleichzeitig auch Gewissensbisse, weil ich nicht mehr wusste, wie ich mich verhalten hatte.</p>
<p> Wie bei allen Fragen gilt: Seien Sie ehrlich und machen Sie deutlich, dass Sie sich schlecht dabei gefühlt haben.</p>	

# 7 Glatteisstellen

Bitte beschreiben Sie die Situationen, die für Sie potenziell kritische Momente oder sogenannte „Glatteisstellen“ darstellen, bei denen die Gefahr eines Rückfalls erhöht ist.

In der MPU ist es wichtig, **nicht die Unmöglichkeit** eines Rückfalls zu betonen, sondern **vielmehr ein realistisches Bild** möglicher Risikofaktoren zu zeichnen. Eine ehrliche Reflexion über Situationen, die in der Zukunft zu einer Rückfallgefahr werden könnten – sei es durch unangenehme emotionale Zustände, soziale Konflikte oder Situationen, in denen Sie sozialer Verführung ausgesetzt sind –, ist hierbei von größter Wichtigkeit.

Situationen, in denen ich mich unwohl oder gehemmt fühle (z.B. wenn ich auch einer Party niemanden kenne) – wenn ich mir einen Ruck gebe und jemanden anspreche, ergeben sich meist sehr nette Gespräche.

Bei Problemen und großen Belastungen (z.B. Trennung, Jobverlust, Verlust eines Angehörigen) – dann würde ich mit Vertrauten über meine Gefühle sprechen, nach Trost und Unterstützung suchen.



Immer ehrlich sein! Reflektiert sein! Realistisch sein!

# 7

Konfliktsituationen – wenn ich wieder anfangen, meine Gefühle herunterzuschlucken, anstatt sie mitzuteilen, würde ich um etwas Zeit bitten, um meine Gedanken zu ordnen. Ich würde mir dann überlegen, was ich sagen möchte und noch einmal das Gespräch suchen.

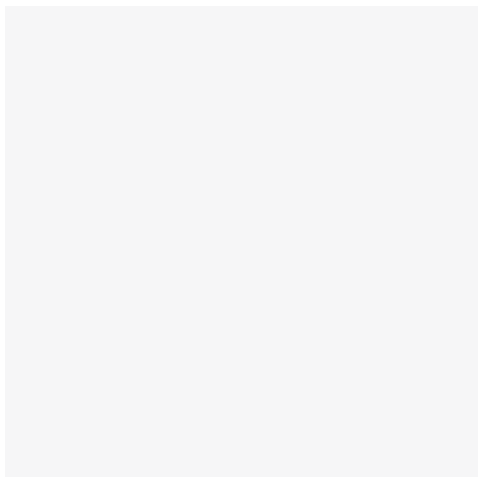
Wenn ich auf Feiern oder Veranstaltungen bin, auf denen Drogen eine große Rolle spielen – dann setze ich mir im Voraus klare Grenzen für meinen Konsum.

Wenn ich unter großem Druck und emotionaler Anspannung stehe – dann würde ich mich daran erinnern, Grenzen zu setzen und gut zu mir zu sein – eine Pause und eine Runde Joggen helfen gegen Stress.

In Situationen, in denen ich mich isoliert oder einsam fühle – dann suche ich aktiv den Kontakt zu Freunden oder Familie, anstatt mich meinen negativen Gedanken hinzugeben. Das Teilen meiner Sorgen hilft mir, Perspektiven zu gewinnen und mich nicht von negativen Emotionen überwältigen zu lassen.



Immer ehrlich sein! Reflektiert sein! Realistisch sein!



# 8 Warnsignale

Sind Ihnen spezifische Anzeichen bekannt, die als Vorboten eines möglichen Rückfalls auftreten könnten?

Das Bewusstsein für solche Frühwarnsignale ist entscheidend, um rechtzeitig präventive Schritte einzuleiten und so einem Rückfall vorzubeugen. Diese Warnsignale können auf vielfältigen Ebenen erscheinen.

Bitte beschreiben Sie die Signale, die für Sie persönlich als Hinweise auf eine drohende Rückfallgefahr dienen.

## Körperliche Warnsignale

Zittrigkeit, Kopf- oder  
Bauchschmerzen,  
Einschlafprobleme,  
Schlafstörungen

## Warnsignale auf der Verhaltensebene

Häufiger Streit,  
Vernachlässigung von  
beruflichen / privaten  
Verpflichtungen, Rückzug von  
Freunden

## Emotionale Warnsignale

Ängstlichkeit, Nervosität,  
Gereiztheit,  
Stimmungsschwankungen

## Kognitive Warnsignale

Grübeln, Konzentrations-  
schwäche, negative Gedanken,  
ständiges Gedankenkreisen



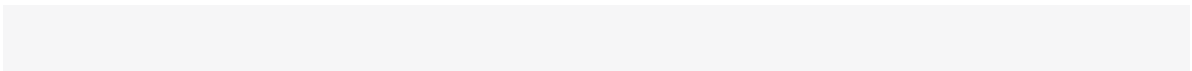
Ihnen sollten alle möglichen Warnsignale bewusst sein. Nur, wenn Sie Ihren Feind kennen, können Sie ihn auch bekämpfen.

# 9

## Suchtdruck/Bedürfnis Drogen zu nehmen

Wie bewältigen Sie den Drang oder das Verlangen, Drogen konsumieren zu wollen? Gibt es spezifische Umstände, unter denen dieser Wunsch besonders stark wird?

Beschreiben Sie, wie Sie in solchen Momenten vorgehen, welche Methoden oder Techniken Sie anwenden, um dem Drang zu widerstehen oder wie Sie mit dem Wunsch nach einer größeren Drogenmenge umgehen, als Sie sich vorgenommen hatten. Ihre Fähigkeit, diese Herausforderungen zu meistern, spielt eine wesentliche Rolle in Ihrem Prozess der Bewältigung und langfristigen Veränderung.



# 9

Am Anfang fiel es mir schwer, auf Partys oder bei Treffen mit Freunden keinen Joint zu rauchen, während alle um mich herum immer lustiger und lauter wurden. Mittlerweile weiß ich aber, wann es Zeit ist, mich auszuklinken. Außerdem rufe ich mir in Erinnerung, dass ich den nächsten Tag genießen kann.

Wenn ich mich in stressigen Phasen befinde oder emotional belastet bin, spüre ich manchmal ein starkes Verlangen, zu Drogen zu greifen, um eine vorübergehende Erleichterung zu finden. Inzwischen habe ich gelernt, solche Momente als kritische Punkte zu erkennen. Anstatt nach einem Joint zu greifen, wende ich mich jetzt bewussten Entspannungsmethoden zu, wie tiefer Atmung, Meditation oder einem Spaziergang an der frischen Luft. Diese Techniken helfen mir, meine innere Balance wiederzufinden, ohne auf Drogen zurückzugreifen. Die Gewissheit, konstruktive Lösungen für meine Probleme zu finden, gibt mir Kraft und Selbstvertrauen.

Ich erkläre meinen Freunden und der Gastgeberin oder dem Gastgeber vorab, dass ich keine Drogen nehmen möchte, und bitte dies zu akzeptieren. Diese Vorbereitung und das Bewusstsein für meine Entscheidung stärken mein Selbstvertrauen und helfen mir, standhaft zu bleiben. Zudem habe ich festgestellt, dass die Akzeptanz im Freundeskreis größer ist, als ich anfangs befürchtet hatte, was mir zusätzliche Motivation gibt.



Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, um mit dem Suchtdruck umzugehen und das Bedürfnis nach Drogen in den Griff zu bekommen, insbesondere in Momenten, die besonders anfällig für einen Rückfall sein könnten.



# 10 Umstellung

Wie war die Umstellung für Sie? Beschreiben Sie bitte ausführlich Ihren persönlichen Weg, die Herausforderungen und Veränderungen, die diese Umstellung mit sich gebracht haben. Welche Schwierigkeiten sind Ihnen begegnet und wie haben Sie diese gemeistert?

Wie hat sich Ihr Alltag verändert, welche positiven Erfahrungen haben Sie gemacht und welche Strategien haben Ihnen geholfen, durchzuhalten.

Am Anfang war es schwierig, meine Hemmungen zu überwinden. Früher habe ich einfach einen Joint geraucht, bis ich mich locker gefühlt habe und dann war ich gesprächig und mitteilksam. Ich musste mich erst überwinden, auf andere Menschen zuzugehen und mich zu öffnen. Es hat mich auch Überwindung gekostet, über meine Probleme zu sprechen und meine Meinung zu sagen. Ich habe aber immer wieder die Erfahrung gemacht, dass mir niemand den Kopf abreißt, wenn ich mal „Nein“ sage und ich weiß heute, dass ich auch ohne Drogen entspannt sein und Spaß haben kann.



Ihre Schilderungen geben dem Prüfer wertvolle Einblicke in den Prozess der Anpassung und die Bewältigung von Problemen auf dem Weg zu einem gesünderen Umgang mit Drogen.

# 10

Die Anfangszeit der Abstinenz brachte auch die Herausforderung mit sich, mich von bestimmten Freundschaften und sozialen Kreisen zu distanzieren, die meinen neuen Lebensstil nicht unterstützten. Es war schmerzhaft, zu erkennen, dass einige Beziehungen hauptsächlich auf gemeinsamen Drogenerlebnissen basierten. Die Entscheidung, mich auf Menschen zu konzentrieren, die meine Ziele unterstützen und mich für meine Entscheidung respektieren, hat zu tieferen und bedeutungsvolleren Beziehungen geführt. Dieser Prozess hat mir geholfen, mein Selbstwertgefühl zu stärken und zu erkennen, dass wahre Freundschaften unabhängig von Drogenkonsum bestehen.

Früher war mein erster Instinkt bei Stress, mich mit Drogen zu betäuben. Die Umstellung erforderte von mir, mich mit alternativen Bewältigungsmechanismen auseinanderzusetzen, wie Sport, Meditation oder das Führen eines Tagebuchs. Diese Methoden halfen mir nicht nur, meinen Stress zu managen, sondern förderten auch ein größeres Bewusstsein für meine Emotionen und Reaktionen. Die Auseinandersetzung mit meinen wahren Gefühlen, statt sie zu unterdrücken, hat meine Lebensqualität erheblich verbessert.



Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, um mit dem Suchtdruck umzugehen und das Bedürfnis nach Drogen in den Griff zu bekommen, insbesondere in Momenten, die besonders anfällig für einen Rückfall sein könnten.

# Verlockungssituationen

Wie gehen Sie mit Gruppendruck bzw. Verlockungssituationen um, in denen Ihnen Drogen angeboten werden?

Meine Entscheidung über meinen neuen Umgang mit Drogen ist meinen Freunden und meiner Familie wohl bekannt, aber auf sozialen Zusammenkünften wie Partys oder Geburtstagsfeiern begegne ich manchmal Menschen, die davon nichts wissen und mir Drogen anbieten. In solchen Momenten zeige ich mich bestimmt, aber höflich in meiner Ablehnung. Die meisten Menschen respektieren meine Entscheidung, wenn ich sage, dass ich keine Drogen möchte. Sollte jemand insistieren, bleibe ich standhaft und erinnere mich innerlich daran, wie positiv sich mein Leben verändert hat. Diejenigen, die diesen Wunsch nicht akzeptieren, sind letztlich nicht die Gesellschaft, in der ich meine Zeit verbringen möchte. In diesem Fall ziehe ich es vor, die Situation zu verlassen.



Verlockungssituationen kommen oft ohne Vorwarnung. Daher ist es umso wichtiger, darauf vorbereitet zu sein. Der Prüfer möchte sicherstellen, dass Ihnen das bewusst ist und Sie in der Lage sind, diese Situationen zu meistern.

# 12 Rückfälle

Hatten Sie in Ihrer Vergangenheit bereits mit Rückfällen zu kämpfen, bei denen Sie in Ihre alten Drogenmuster zurückgefallen sind? Falls ja, wäre es hilfreich zu erörtern, welche spezifischen Umstände oder Faktoren Sie zu diesem Zeitpunkt beeinflusst haben, von Ihrem Pfad der Abstinenz abzuweichen.

Es ist von großer Bedeutung, die tieferliegenden Gründe und die Kontexte dieser Rückfälle zu analysieren, um wertvolle Erkenntnisse für die Vermeidung zukünftiger Vorfälle zu gewinnen. Ferner ist es für den Prüfer bei einer MPU von Interesse, zu verstehen, welche Veränderungen oder Anpassungen Sie seitdem vorgenommen haben, um Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Rückfällen zu stärken.

Nein, seitdem ich mich gegen Drogen entschieden habe, gab es keine Rückfälle in altes Verhalten.

Ja, ich habe in der Vergangenheit einen Rückfall erlebt. Dieser trat in Zeiten hoher emotionaler Belastung auf, als ich noch nicht gelernt hatte, mit meinen Gefühlen anders umzugehen als durch den Konsum von Drogen. Ich habe verstanden, dass solche Momente besondere Aufmerksamkeit erfordern. Seitdem habe ich effektive Strategien entwickelt, wie Stressmanagement und den Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks, um solchen Situationen standzuhalten und nicht in alte Muster zurückzufallen. Gefahren bin ich jedoch in dieser Situation in jedem Fall nicht.



Im besten Falle gab es noch keinen Rückfall. Kam dies jedoch vor, muss der Prüfer erkennen, dass dies zu einer noch tieferen Auseinandersetzung mit den Probleme und Lösungen geführt hat.

# 12

In der Vergangenheit gab es tatsächlich einen Rückfall, der durch sozialen Druck ausgelöst wurde. Ich habe mich damals von der Stimmung und dem Verhalten meiner Umgebung mitreißen lassen, ohne an die Konsequenzen zu denken. Heute ist mir die Wichtigkeit meiner Entscheidung viel bewusster. Ich habe gelernt, Nein zu sagen und mich in solchen Situationen zu entfernen. Meine Entschlossenheit und mein Selbstbewusstsein in Bezug auf meine Entscheidungen sind jetzt viel stärker.

Einen Rückfall hatte ich nach einer Phase, in der ich dachte, ich könnte meinen Drogenkonsum voll und ganz kontrollieren. Es wurde mir schnell klar, dass dies ein Trugschluss war. Dieser Fehler war ein wichtiger Lernprozess für mich. Ich habe erkannt, dass Abstinenz der sicherste Weg für mich ist. Seitdem habe ich eng mit meinem Verkehrspsychologen bei der Vorbereitung auf die MPU zusammengearbeitet, um sicherzustellen, dass ich die notwendigen Werkzeuge und Techniken habe, um dauerhaft abstinent zu bleiben. Mein Umgang mit dem Verlangen nach Drogen hat sich grundlegend verändert, und ich bin zuversichtlicher in meiner Fähigkeit, abstinent zu leben.



Im besten Falle gab es noch keinen Rückfall. Kam dies jedoch vor, muss der Prüfer erkennen, dass dies zu einer noch tieferen Auseinandersetzung mit den Probleme und Lösungen geführt hat.

# 13 Ziele für die Zukunft

In diesem Abschnitt widmen wir uns der Frage nach Ihren Zielen für die Zukunft und der Rolle, die Drogen in der Erreichung dieser Ziele spielen. Es ist entscheidend zu erkennen, ob Ihre Ambitionen mit einem fortgesetzten Drogenkonsum vereinbar wären oder ob der Verzicht auf Drogen eine notwendige Bedingung für den Erfolg Ihrer Vorhaben ist.

Der Prüfer möchte verstehen, ob Sie klare Vorstellungen von Ihrer Zukunft haben und inwiefern Drogen dabei als Hindernis betrachtet wird.

Ich möchte weiterhin in dem Job arbeiten, der mir so gut gefällt und mich auch beruflich weiterentwickeln. Ich möchte ernst genommen werden und ich will nicht, dass ich mal von Kunden oder Kollegen beim Konsumieren von Drogen gesehen werde. Außerdem kann ich nur energiegeladener und leistungsfähiger bleiben, wenn ich mich gesund und fit fühle – das geht nur, wenn ich keine Drogen nehme.

Ich möchte eine stabilere und tiefere Beziehung zu meiner Familie aufbauen. Rückblickend haben Drogen oft zu Missverständnissen und Konflikten geführt. Ohne Drogen bin ich geduldiger, präsenter und kann mich besser auf das Wohl meiner Liebsten konzentrieren.

Mein größter Traum ist es, am New York Marathon mitzulaufen. Dies erfordert natürlich eiserne Disziplin, Ausdauer und eine optimale Gesundheit – Aspekte, die durch Drogenkonsum beeinträchtigt würden. Die Entscheidung gegen Drogen ist für mich ein wesentlicher Schritt, um körperlich und mental in Bestform zu sein und diesen Lebenstraum zu verwirklichen.



Das Ziel des Prüfers ist es, Ihre Entschlossenheit und das ernsthafte Bestreben zu erkennen, diese Ziele zu erreichen und zu begreifen, dass Drogen dabei mehr schaden als nützen.

# 14

## Einschätzung des eigenen Drogenkonsums

Wie würden Sie Ihren Drogenkonsum von damals einstufen?

Der Prüfer möchte hier in einer Art zusammenfassenden Aussage von Ihnen hören, wie problematisch die Zeit damals war und dass Sie unter der Situation gelitten haben.

Rückblickend betrachte ich meinen damaligen Drogenkonsum als eine Phase, die ich keinesfalls verherrlichen möchte. Es war eine Zeit, die von Schwierigkeiten und Herausforderungen geprägt war, in der ich mich oft verloren fühlte und unter meiner eigenen Entscheidungsunfähigkeit litt. Die Erkenntnis, wie sehr ich mich und die Menschen in meinem Umfeld belastet habe, war ein Wendepunkt für mich. Es war ein furchtbarer Abschnitt in meinem Leben, den ich nie wieder erleben möchte.

Ich würde meinen Drogenkonsum in der Vergangenheit als sehr problematisch und schädlich beschreiben. Es war eine Zeit, in der Drogen meine Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen und mein Leben positiv zu gestalten, oft überschattete. Es war ein Kampf, aus diesem Tief herauszukommen, aber ich bin stolz darauf, dass ich es geschafft habe und jetzt ein viel gesünderes Leben führe.

# 14

Mein Drogenkonsum von damals war unkontrolliert und schädlich, nicht nur für mich, sondern auch für meine Beziehungen zu anderen. Ich lebte in einem ständigen Zustand der Verleugnung meiner Probleme und der Realität. Diese Zeit war geprägt von Reue und Selbstzweifel. Heute sehe ich diese Phase als eine dunkle Zeit, die ich überwunden habe, und bin dankbar für die Lektionen, die ich daraus gelernt habe.

Mein Drogenkonsum war ungesund und problematisch – mir ist bewusst geworden, dass ich mich selbst und andere gefährdet habe.



# 15

## Veränderungen des sozialen Umfelds

Haben Sie sich von Ihrem Umfeld distanziert? Wenn ja, warum?

Die Frage zielt darauf ab, Einsicht in Ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und Ihr Bewusstsein für die Auswirkungen Ihres Verhaltens zu gewinnen. Eine Distanzierung von einem Umfeld, das möglicherweise den Konsum von Drogen oder auch Alkohol fördert oder unterstützt, kann ein starkes Zeichen dafür sein, dass Sie ernsthaft bemüht sind, Ihr Verhalten zu ändern und Risiken zu minimieren. Es zeigt auch, dass Sie bereit sind, schwierige Entscheidungen zu treffen, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Prioritäten, insbesondere in Bezug auf Ihre Fahreignung, neu zu ordnen. Der Prüfer möchte sehen, dass Sie proaktive Schritte unternehmen, um ein verantwortungsvolles Verhalten zu fördern, was oft bedeutet, sich von negativen Einflüssen zu lösen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen, das positive Veränderungen fördert.

Es war ein schmerzhafter, aber notwendiger Schritt, mich von meinem alten Freundeskreis zu distanzieren, da ihr Lebensstil nicht mehr zu meinen Zielen passte. Ich habe gelernt, dass wahre Freunde meine Entscheidungen unterstützen und mir helfen, auf meinem neuen Weg zu bleiben.

# 15

Ja, ich habe mich bewusst von bestimmten Teilen meines Umfelds distanziert, die meine Drogenproblematik nicht nur unterstützten, sondern teilweise auch verstärkten. Diese Entscheidung fiel mir nicht leicht, doch sie war notwendig für meinen Weg der Besserung. Ich erkannte, dass eine positive Veränderung nur möglich war, wenn ich mich von negativen Einflüssen befreite und stattdessen ein Umfeld wählte, das meine Ziele der Abstinenz und gesunden Lebensführung unterstützte. Diese Veränderung hat nicht nur zu einer deutlichen Verbesserung meiner Lebensqualität geführt, sondern mir auch gezeigt, wie wichtig es ist, sich von schädlichen Gewohnheiten und Beziehungen zu lösen.

Ich habe den Kontakt zu allen Kumpels von damals, bis auf einen, abgebrochen. Ich konnte diesen einen Freund sogar mitnehmen in die neue Zeit. Auch er hat den Drogen entsagt und wir gehen nun gemeinsam joggen. Das war eine gute und wichtige Entscheidung für mich. Sie ermöglichte mir, mich auf meine Erholung zu konzentrieren und Beziehungen aufzubauen, die auf gesunden Grundlagen basieren und meine Entscheidung, nüchtern zu leben, fördern.

## Beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrem Fall

Nun sind Sie an der Reihe. Nutzen Sie die Antwortvorschläge und unsere Tipps und Hinweise, um nun Ihre eigene Geschichte zu erzählen. Seien Sie ehrlich und antworten Sie wahrheitsgemäß. Natürlich kann man einen bestimmten Sachverhalt auf verschiedene Weise darstellen. Wählen Sie die, die für ein Bestehen der MPU Erfolg versprechender ist.

Nur bei einer professionellen Vorbereitung jedoch werden Sie im Detail auf die MPU eingestimmt. Ihnen wird gezeigt, wie Sie es schaffen können, mit Drogen verantwortungsvoller umzugehen bzw. diesen ganz zu entsagen. Dieser Fragebogen und das Beschäftigen mit Ihrem Fall ist ein ausgezeichnete Anfang. **Er ersetzt jedoch keinesfalls die Vorbereitung bei wahren Profis wie bei der MPU-Akademie.**



Leerer Fragebogen für Ihre Eintragungen



# Nun sind Sie an der Reihe

Seite 1/8

## 1. Delikanalyse

1	Wann (Datum und Uhrzeit) hat Ihrer Fahrt unter Drogeneinfluss stattgefunden?	
2	Wie viele Kilometer sind Sie gefahren, bis Sie erwischt oder auffällig geworden sind?	
3	Beschreiben Sie den Tathergang und geben Sie an, wie viel Sie konsumiert haben.	
4	Was war der Anlass?	
5	Um wieviel Uhr haben Sie Ihre erste und um wieviel Uhr Ihre letzte Droge konsumiert?	
6	Welche Drogen haben Sie in welchen Mengen konsumiert?	

## 1. Delikalanalyse

Seite 2/8

11	Wie haben Sie sich gefühlt? Fahrtüchtig oder benebelt?	
12	Wie hoch war der THC-Wert in Ihrem Blut?	
13	Sind Sie auffällig gefahren und wenn ja, wie?	

## 2. Alkoholvorgeschichte

Seite 3/8

Alter und Lebensabschnitt Bilden Sie sinnvolle Lebensabschnitte	Wie oft haben Sie Drogen konsumiert? Welche Mengen haben Sie üblicherweise konsumiert und welche Höchstmengen?
1	
Zu welchen Anlässen haben Sie Drogen konsumiert?	
2	
Zu welchen Anlässen haben Sie Drogen konsumiert?	
3	
Zu welchen Anlässen haben Sie Drogen konsumiert?	

### 3. Drogenmotive

Seite 4/8

1	Welche Funktion hatten die Drogen für Sie?
2	Was hat Sie an Drogen gereizt? ODER Was haben Ihnen die Drogen gegeben?
3	Was sollte, Drogen bei Ihnen bewirken?

### 4. Rückfallprophylaxe

Seite 4/8

1	Welche Veränderungen schützen Sie zukünftig vor Rückfällen?
---	---

### 5. Umgang mit Drogen

Seite 5/8

1	Wie gehen Sie heute mit Drogen um?
---	------------------------------------

## 6. Aufrechterhaltende Motivation

Seite 5/8

1	Schildern Sie die positiven Veränderungen, seit Sie abstinent leben.	
2	Schildern Sie die negativen Auswirkungen Ihres Drogenkonsums	
3	Gab es Kontrollverluste? Konnten . Wenn ja, bitte genauer schildern, wie diese Kontrollverluste aussahen.	
4	Gab es in der Vergangenheit Blackouts?	

## 7. Glatteisstellen

Seite 6/8

1	Bitte beschreiben Sie die Situationen, die für Sie potenziell kritische Momente oder sogenannte „Glatteisstellen“ darstellen, bei denen die Gefahr eines Rückfalls erhöht ist.	
---	--	--



## 8. Warnsignale

Seite 6/8

1

Sind Ihnen spezifische Anzeichen bekannt, die als Vorboten eines möglichen Rückfalls auftreten könnten?

---

## 9. Suchtdruck

Seite 6/8

1

Wie bewältigen Sie den Drang oder das Verlangen, Drogen konsumieren zu wollen?

---

## 10. Umstellung

Seite 7/8

1

Wie war die Umstellung für Sie? Beschreiben Sie bitte ausführlich Ihren persönlichen Weg.

---

## 11. Verlockung

Seite 7/8

1

Wie gehen Sie mit Gruppendruck bzw. Verlockungssituationen um, in denen Ihnen Drogen angeboten werden?

---

## 12. Rückfälle

Seite 7/8

- 1 Hatten Sie in Ihrer Vergangenheit bereits mit Rückfällen zu kämpfen,

## 13. Ziele für die Zukunft

Seite 8/8

- 1 Welche Ziele verfolgen Sie bei denen Drogen ein Problem wären?

## 14. Einschätzung

Seite 8/8

- 1 Wie würden Sie Ihren Drogenkonsum von damals einstufen?

## 15. Umfeld

Seite 8/8

- 1 Haben Sie sich von Ihrem Umfeld distanziert? Wenn ja, warum?

## Die MPU-Akademie bietet Ihnen:

### Erfahrenen Verkehrspsychologen

Individuelle Einzelgespräche bei ehemaligen MPU-Gutachtern und erfahrenen Verkehrspsychologen.

### Bequeme Online MPU-Vorbereitung von Zuhause

Zeitlich flexible und ortsungebundene verkehrspsychologische Online MPU-Vorbereitung. Unsere Beratung lässt sich optimal an private und berufliche Belange anpassen.

### Faire Preise

Faire und transparente Preise. Keine versteckten Kosten.

### MPU-Bescheinigung

Nach Ihrer MPU-Vorbereitung erhalten Sie eine Bescheinigung. Unsere Vorbereitung wird bundesweit von allen Begutachtungsstellen anerkannt.

Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!

Übrigens: 98 % unserer Kunden bestehen die MPU beim ersten Mal. Möchten Sie auch dazu gehören? Dann nehmen Sie am besten gleich Kontakt zu uns auf.

## Kundenstimmen

*“Qualitativ Hochwertige Beratung, die sogar Spaß gemacht hat! Wer meint im ersten Versuch ohne Beratung durchzukommen, sollte im Zweiten die Beratung bei Frau Gasperi machen. “*



*“Frau Gekle hat mich wirklich sehr gut vorbereitet und ist auf meine speziellen Bedürfnisse eingegangen. Der Umgang war sehr nett und angenehm, daher kann ich die Beratung auf jeden Fall weiterempfehlen. Vielen Dank! Weitere Kundenbewertungen finden Sie bei ProvenExpert. “*



*“Bin sehr zufrieden gewesen. Alle offenen Fragen, auch via Mail, wurden immer zügig und gewissenhaft beantwortet. Wirklich gute Beratung, auch rund um organisatorische Fragen und ich habe meine MPU beim ersten Versuch bestanden. 100prozentige Weiterempfehlung. Danke. “*



Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!

**MPU-Akademie**  
Hoyer Therapie-Consulting GmbH  
Stadthof 16  
63065 Offenbach am Main

Kontaktieren Sie uns:  [info@mpu-akademie.eu](mailto:info@mpu-akademie.eu)

 0800 5893416170



Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!