Deine MPU-Checkliste

Unterlagen sortieren. Offene Fragen erkennen. Deinen nächsten Schritt festlegen.

Hake ab, was du bereits geklärt hast. Offene Punkte sind eine Gesprächsgrundlage, keine automatische Aussage über deine Eignung oder ein Prüfungsergebnis.

01 Auftrag und Unterlagen

- ☐ Ich kenne den genauen Anlass meiner MPU.
- ☐ Ich habe Schreiben der Fahrerlaubnisbehörde vollständig gesammelt.
- ☐ Ich kenne die Fragestellung oder lasse sie fachlich einordnen.
- ☐ Frühere Auffälligkeiten, Gutachten und relevante Unterlagen sind berücksichtigt.
- ☐ Ein bereits vorliegendes negatives Gutachten wurde Punkt für Punkt ausgewertet.

02 Nachweise und Zeitplan

- ☐ Ich habe geklärt, ob Nachweise in meinem Fall notwendig oder sinnvoll sind.
- ☐ Das gewählte Programm passt zeitlich zu meinem geplanten MPU-Termin.
- ☐ Unterbrechungen oder fehlende Zeiträume sind offen angesprochen.
- ☐ Laborunterlagen und Teilnahmebelege liegen geordnet vor.
- ☐ Ich verlasse mich nicht auf ungeprüfte Aussagen aus Foren oder sozialen Medien.

03 Ursachen und Verlauf

- ☐ Ich kann meinen Alkohol-, Konsum- oder Verkehrsverlauf zeitlich nachvollziehbar beschreiben.
- ☐ Ich kenne konkrete Auslöser und Situationen, in denen mein Verhalten problematisch wurde.
- ☐ Ich kann erklären, warum ich das Problem damals nicht rechtzeitig erkannt habe.
- ☐ Meine Erklärung passt zu Akte, Werten und früheren Aussagen.
- ☐ Ich verharmlose und übertreibe nicht.

04 Veränderung im Alltag

- ☐ Ich kann benennen, was sich seit dem Anlass konkret verändert hat.
- ☐ Meine Veränderung ist im Alltag sichtbar und nicht nur für die MPU formuliert.
- ☐ Ich habe neue Regeln, Routinen oder Unterstützung aufgebaut.
- ☐ Nahestehende Personen könnten meine Veränderung nachvollziehen.
- ☐ Ich kann konkrete Beispiele aus den letzten Monaten nennen.

Dein Plan für die Vorbereitung

05 Rückfallplan und Stabilität

- [ ] Ich kenne meine persönlichen Risikosituationen.
- [ ] Ich habe konkrete Schritte für Stress, Konflikte und alte Gewohnheiten.
- [ ] Ich weiß, wen ich bei Unsicherheit oder einem Rückfallrisiko anspreche.
- [ ] Mein Plan ist realistisch und passt zu meinem Alltag.
- [ ] Ich kann erklären, warum das neue Verhalten langfristig stabiler ist.

06 Psychologisches Gespräch

- [ ] Ich kann meine Geschichte in einer klaren zeitlichen Reihenfolge erzählen.
- [ ] Ich beantworte kritische Rückfragen ohne Widersprüche oder Standardsätze.
- [ ] Anlass, Ursachen, Veränderung und Rückfallplan ergeben ein stimmiges Gesamtbild.
- [ ] Ich habe ein realistisches Übungsgespräch durchgeführt.
- [ ] Offene Lücken sind vor dem Termin geklärt.

07 Mein persönlicher Zeitplan

- [ ] Ich habe die Fristen aus meinen behördlichen Schreiben getrennt vom Wunschdatum notiert.
- [ ] Ich habe geklärt, ob Nachweise erforderlich sind, und gegebenenfalls Beginn und Ende meines Programms notiert.
- [ ] Ich weiß, welche Unterlagen noch fehlen und wen ich dafür kontaktieren muss.
- [ ] Mein nächster konkreter Schritt und ein Datum dafür stehen fest.

Mein nächster konkreter Schritt: _____

Bis wann / offene Frage: _____

Deine Notizen bleiben bei dir. Bitte keine Gutachten, Konsumdaten oder Behördenunterlagen in öffentlichen Gruppen teilen.

Organisatorische Arbeitshilfe von Max Dilewski, Weiterbildung MPU-Beratung (ALH). Keine individuelle medizinische, verkehrspsychologische oder rechtliche Beurteilung. Die amtliche Begutachtung erfolgt unabhängig von MPUFIX.

Fragen zur Vorbereitung? Online-Beratung bei MPUFIX | info@mpufix.de | +49 162 4710700