



# MPU-Check

Wie stabil ist deine Vorbereitung wirklich?

25 Entscheidungsfragen + 7 typische Denkfehler

kostenloser download – [aufdenpunkt.info](https://aufdenpunkt.info)

## ANLEITUNG

# So nutzt du diesen Check

Lies jede Frage in Ruhe. Formuliere laut eine Antwort oder schreibe auf, was du sagen würdest. Das ist keine Prüfung – es ist eine ehrliche Bestandsaufnahme.

|                            |                                                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Ja, weil ...</b>        | Deine Argumentation ist an dieser Stelle tragfähig.   |
| <b>Teilweise, weil ...</b> | Du hast eine Richtung, aber noch Klärungsbedarf.      |
| <b>Unsicher, weil ...</b>  | Das ist kein Fehler – es zeigt, wo du ansetzen musst. |

*"Unsicher" ist der wertvollste Hinweis. Dort fehlt Struktur, nicht Motivation.*

TEIL 1

## 25 Entscheidungsfragen

### A. Ursachenverständnis

|   |                                                                             | Ja | Teilw. | Uns. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----|--------|------|
| 1 | Kannst du klar benennen, warum dein Verhalten damals für dich möglich war?  |    |        |      |
| 2 | War es eine Ausnahme – oder Teil eines Musters?                             |    |        |      |
| 3 | Weißt du, welche innere Haltung dein Verhalten ermöglicht hat?              |    |        |      |
| 4 | Kannst du erklären, warum du das Risiko damals unterschätzt hast?           |    |        |      |
| 5 | Übernimmst du die Verantwortung – ohne Rechtfertigung oder Schuldzuweisung? |    |        |      |

### B. Muster erkennen

|    |                                                                                      |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 6  | Weißt du, in welchen Situationen dein Risiko besonders hoch war?                     |  |  |  |
| 7  | Kannst du beschreiben, welche Gewohnheiten eine Rolle gespielt haben?                |  |  |  |
| 8  | Gab es Warnsignale, die du ignoriert hast?                                           |  |  |  |
| 9  | War dein Verhalten spontan – oder wiederholt ähnlich?                                |  |  |  |
| 10 | Hast du verstanden, warum statistisch seltene "Zufälle" fachlich hinterfragt werden? |  |  |  |

### C. Konkrete Veränderung

|    |                                                                      |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 11 | Was genau hast du seitdem konkret verändert?                         |  |  |  |
| 12 | Seit wann gilt diese Veränderung?                                    |  |  |  |
| 13 | Woran erkennst du selbst, dass sich dein Verhalten stabilisiert hat? |  |  |  |
| 14 | Welche klare Regel gilt heute für dich?                              |  |  |  |
| 15 | Ist diese Regel verhandelbar – oder fest?                            |  |  |  |

## D. Stabilität im Alltag

**1**  
**6** Gab es seitdem Situationen, die früher kritisch gewesen wären?

**1**  
**7** Wie bist du dort konkret vorgegangen?

**1**  
**8** Kannst du diese Beispiele ruhig und nachvollziehbar erklären?

**1**  
**9** Weiß dein Umfeld, wie du heute entscheidest?

**2**  
**0** Gibt es externe Sicherungen (z.B. feste Absprachen, klare Planung)?

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## E. Zukunftsprognose

**2**  
**1** Was tust du, wenn du wieder unter Druck gerätst?

**2**  
**2** Was passiert, wenn alte Gewohnheiten auftauchen?

**2**  
**3** Kannst du erklären, warum sich dein Verhalten nicht wiederholen wird?

**2**  
**4** Passen deine Nachweise logisch zu deiner Geschichte?

**2**  
**5** Bleibt deine Darstellung auch bei kritischen Nachfragen stabil?

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Einordnung:** Je mehr klare "Ja"-Antworten mit Begründung, desto stabiler ist deine Vorbereitung. "Teilweise" und "Unsicher" zeigen, wo noch Struktur fehlt – nicht Motivation.

TEIL 2

## Die 7 typischen Denkfehler

Diese Muster tauchen in der Vorbereitung immer wieder auf. Wer sie kennt, kann sie gezielt korrigieren.

### 1. "Es war nur dieser eine Abend."

Die MPU fragt nicht, was passiert ist – sondern warum es möglich war. Wer nur das Ereignis erklärt, bleibt an der Oberfläche. Entscheidend ist das Muster dahinter.

### 2. "Ich habe daraus gelernt."

Klingt richtig. Bleibt inhaltsleer, solange nicht klar ist: Was genau hast du verstanden? Welche konkrete Regel gilt heute? Woran erkennt man, dass sich etwas geändert hat?

### 3. "Der Promillewert war nicht so hoch."

Grenzwerte lösen die Untersuchung aus. Sie entscheiden nicht über das Ergebnis. Der Versuch, Werte zu relativieren, wirkt wie Verharmlosung.

### 4. Nachweise ersetzen keine Erklärung.

Abstinenzbelege können Stabilität zeigen. Sie erklären nicht, warum dein Verhalten damals riskant war – und warum es heute nicht mehr möglich ist. Passen Nachweise nicht logisch zur Ursache, entsteht Unsicherheit statt Vertrauen.

### 5. Abstinenz aus Angst statt aus Logik.

Wer Abstinenz nicht sachlich begründen kann, wirkt taktisch. Entscheidend ist: Passt diese Entscheidung zu deiner Ursache?

### 6. Vorbereitung wie auf eine Prüfung.

Die MPU bewertet nicht richtig oder falsch – sondern stimmig oder nicht stimmig. Auswendig gelernte Antworten tragen nur, bis nachgefragt wird.

### 7. Rechtfertigung statt Einordnung.

Rechtfertigung verteidigt die Vergangenheit. Einordnung klärt sie. Nur Klärung ermöglicht eine positive Prognose.

Beispiel Rechtfertigung: "Die Umstände waren schwierig."

Beispiel Einordnung: "Ich hatte damals keine klare Regel – das hat sich geändert, weil ..."

## Nächster Schritt

Wenn du bei mehreren Fragen unsicher warst, fehlt dir wahrscheinlich nicht Motivation – sondern Struktur.

Der MPU-Onlinekurs bei auf den punkt. führt dich systematisch durch alle fünf Bewertungsbereiche: Ursachen verstehen, Muster erkennen, Veränderung konkretisieren, Stabilität belegen, Prognose tragfähig darstellen.

**[aufdenpunkt.info/mpu-onlinekurs-buchen](https://aufdenpunkt.info/mpu-onlinekurs-buchen)**