

Arbeitsbuch Abstinenzprogramm zur MPU-Vorbereitung

Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Vorbereitung auf die medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU). Es unterstützt Sie dabei, Ihre Verhaltensänderungen zu reflektieren und schriftlich festzuhalten.

1. Meine Ausgangssituation

- Warum muss ich die MPU absolvieren?

- Welche Ereignisse haben dazu geführt?

- Welche Verantwortung übernehme ich heute?

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

2. Meine Konsum- und Verhaltensgeschichte

- **Wie sah mein früheres Verhalten aus?**

- **Welche Muster erkenne ich?**

- **Welche Warnzeichen habe ich übersehen?**

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

3. Motivation zur Veränderung

- Warum möchte ich mein Verhalten dauerhaft ändern?

- Welche Vorteile bringt mir die Veränderung?

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

4. Abstinenzprogramm

- Welche Nachweisart absolviere ich?

- Wie organisiere ich Termine?

- Welche Regeln gelten?

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

5. Rückfallprävention

- Welche Risikosituationen kenne ich?

- Wie reagiere ich künftig?

- Wer unterstützt mich?

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

6. Stressbewältigung

- Welche Stressauslöser habe ich?

- Welche gesunden Alternativen nutze ich?

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

7. Zukunftsplan

- **Berufliche Ziele**

- **Private Ziele**

- **Gesundheit**

- **Mobilität**

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

8. MPU-Prüfungstraining

- Warum sind Sie heute hier?

- Warum ist das passiert?

- Was hat sich geändert?

- Warum wird es nicht wieder passieren?

Selbstbewertung

- ☐ Ich habe das Kapitel vollständig bearbeitet.
- ☐ Ich kann meine Veränderungen nachvollziehbar erklären.
- ☐ Ich fühle mich auf Rückfragen vorbereitet.

Wochenprotokoll (4 Wochen)

Woche 1

Was ist mir gut gelungen?

Welche Herausforderungen gab es?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Woche 2

Was ist mir gut gelungen?

Welche Herausforderungen gab es?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Woche 3

Was ist mir gut gelungen?

Welche Herausforderungen gab es?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Woche 4

Was ist mir gut gelungen?

Welche Herausforderungen gab es?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
