

MPU Erfolg ohne Ausreden · Band 1: Alkohol

Die Arbeitsblätter in DIN A4



*Zwölf Blätter zum Ausdrucken –
mit mehr Platz, und so oft Sie wollen*

Hans-Paul Kühn · Remagen 2026

Bevor Sie anfangen

So arbeiten Sie mit diesen Blättern

Das sind dieselben zwölf Arbeitsblätter, die auch im Buch stehen – nur größer. Rund sechzig Prozent mehr Fläche pro Zeile, und Sie können jedes Blatt so oft ausdrucken, wie Sie es brauchen. Die zweite Fassung einer Antwort ist fast immer die ehrlichere.

Was auf jedem Blatt steht

- **Zu welchem Kapitel es gehört.** Oben rechts. Wer das Kapitel noch nicht gelesen hat, füllt das Blatt zu früh aus.
- **Wozu das Blatt da ist.** Der Text unter der Überschrift sagt in wenigen Sätzen, welche Frage dieses Blatt beantwortet und woran die meisten dabei scheitern. Lesen Sie ihn, bevor Sie zum Stift greifen.
- **Der Vordruck.** Die Zeilen, in die Sie schreiben.
- **Drei Fragen an Ihre Zeilen.** Sie stehen nicht zur Zierde dort. Wer sie überspringt, hat ein ausgefülltes Blatt und keine Erkenntnis.
- **Ein Merksatz** am Fuß. Der eine Satz, der von diesem Blatt hängenbleiben soll.

Was hier nicht steht

Die ausgefüllten Beispiele. Die stehen im Buch, jedes bei seinem Blatt – Murat, Nadine, Robert, Dominik und die anderen. Sie sind absichtlich nicht mit hierhergewandert: Erstens brauchen Sie den Platz zum Schreiben, und zweitens ist ein Beispiel dazu da, gelesen und nicht abgeschrieben zu werden. Wenn Sie an einem Blatt hängen, schlagen Sie es im Buch auf und sehen Sie nach, wie es dort jemand gelöst hat. Dann legen Sie das Buch weg und schreiben Ihre eigene Fassung.

Wie lange Sie brauchen

Manche Blätter füllen Sie in einer halben Stunde aus. Andere begleiten Sie über Wochen: Wer sein Trinkjahr rekonstruiert oder eine Woche lang mitschreibt, braucht diese Zeit wirklich. Schreiben Sie mit der Hand. Was Sie tippen, lesen Sie hinterher; was Sie schreiben, denken Sie beim Schreiben. Und nichts davon muss beim ersten Mal fertig werden – legen Sie das Blatt weg, lesen Sie weiter, kommen Sie zurück.

Ein Blatt ist nicht für jeden

Vor dem Arbeitsblatt „Mein Regelwerk“ steht ein roter Kasten. Der ist ernst gemeint. Kontrolliertes Trinken steht nicht jedem offen, und ein sorgfältig ausgefülltes Regelwerk auf dem falschen Weg kostet Monate, die Sie nicht wiederbekommen. Lesen Sie den Kasten, bevor Sie dort etwas eintragen.

Bevor Sie anfangen

Was diese Blätter sind – und was sie nicht sind

Ein Satz, bevor Sie anfangen, weil er über alles gilt, was Sie hier eintragen.

Was auf diesen Blättern steht, haben Sie selbst aufgeschrieben. Das ist Ihre Auskunft über sich – nicht mehr und nicht weniger. Kein Blatt kann prüfen, ob eine Zahl stimmt. Wer beim Umrechnen großzügig zu sich ist, wer den einen Abend weglässt, der nicht ins Bild passt, wer sonntags nachträgt, was er dienstags nicht notiert hat: Dem widerspricht kein Papier.

Ihre Aufzeichnung wird in der Begutachtung deshalb nicht auf ihre Wahrheit geprüft, sondern auf ihre Passung – und das ist die unangenehmere Prüfung. Eine Lücke fällt dort nicht auf, weil sie falsch wäre. Sie fällt auf, weil alles Übrige plötzlich zu glatt zusammenpasst. Ihre Aufzeichnung wird danebengelegt. Neben Ihre Akte, neben Ihre Werte, neben das, was Sie im Gespräch erzählen. Passt alles zusammen, trägt sie. Passt es nicht zusammen, ist sie das erste, was auffällt – und dann erklärt sie nicht mehr Sie, sondern sich selbst.

Und noch etwas, das viele überrascht: **Ein makellooses Heft ist kein gutes Zeichen.** Zwölf Monate ohne eine einzige schwierige Woche, jede Zeile ordentlich, nirgends ein Rückschritt – das kommt in keinem Leben vor. Wer so etwas vorlegt, hat entweder nicht hingesehen oder nachträglich aufgeräumt. Beides fällt auf, und beides kostet mehr, als der schwierige Abend gekostet hätte, den Sie ehrlich hineingeschrieben hätten.

Was diese Blätter also leisten: Sie zeigen, dass Sie über Monate hingesehen haben, und sie geben Ihnen etwas zu erzählen, das nicht aus Ihrem Gedächtnis kommt, sondern aus Ihrem Kalender. Das ist viel.

Was sie nicht leisten: Sie ersetzen keinen Laborbefund, wo einer verlangt ist. Wenn zu Ihrem Weg ein Abstinenznachweis oder ein begleitetes Programm mit Kontrollen gehört, dann gehört er dazu, und Ihr Heft steht daneben – nicht an seiner Stelle.

Was in meiner Anordnung steht

Zu Kapitel 5

Zweimal fragt dieses Buch Sie, ob Sie wissen, wie Ihr Fall eingeordnet wurde – oder ob Sie es vermuten. Hier klärt sich das. Sie holen Ihr Anordnungsschreiben hervor, schreiben ab, was dort tatsächlich steht, und halten in der letzten Spalte fest, woher die Angabe stammt. Wo Sie „Erinnerung“ schreiben müssen, haben Sie Ihre nächste Aufgabe gefunden: nachlesen, nachfragen oder Akteneinsicht beantragen.

Und jetzt Sie: Sieben Punkte, jeder zweimal. Links, was Sie bisher angenommen haben – schreiben Sie das zuerst und lesen Sie erst danach nach. Rechts der Wortlaut aus Ihren Unterlagen. Darunter, woher die Angabe stammt.

1 · Die Fragestellung im Wortlaut

Was ich dachte:

Was tatsächlich dort steht – wörtlich abgeschrieben, nicht zusammengefasst:

Woher ich das habe: _____

2 · Die Rechtsgrundlage, auf die sich die Behörde beruft

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Woher ich das habe: _____

3 · Datum und Uhrzeit des Vorfalls

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Woher ich das habe: _____

4 · Der gemessene Wert

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Woher ich das habe: _____

5 · Was über mein Verhalten bei der Kontrolle vermerkt ist

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Woher ich das habe: _____

6 · Frühere Vorfälle

Steht dort nichts, obwohl Sie einen früheren Vorfall kennen? Dann tragen Sie ihn hier ein – Jahr und Wert. Was aus der Akte heraus ist, ist nicht aus Ihrem Leben heraus, und in Ihre eigene Rechnung gehört es trotzdem:

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Woher ich das habe: _____

7 · Die Frist im Schreiben

Was ich dachte	Was tatsächlich dort steht

Woher ich das habe: _____

Überall, wo bei „Woher ich das habe“ nur „Erinnerung“ steht, haben Sie noch keine Angabe. Sie haben eine Vermutung mit Ihrer Unterschrift darunter. Und was die Rechtsgrundlage oder die Frist für Sie bedeutet, klärt Ihnen dieses Buch nicht – dafür gibt es den Fachanwalt für Verkehrsrecht.

Drei Fragen an Ihre sieben Punkte:

- Bei welchem der sieben Punkte liegen die beiden Spalten am weitesten auseinander, und wie sind Sie all die Monate mit der falschen Zahl umgegangen?
- Welche Angabe steht bei Ihnen nur, weil Sie sich erinnern – und wen rufen Sie diese Woche an, um daraus einen Beleg zu machen?
- Wenn Sie die Fragestellung laut vorlesen: Welchen Teil davon haben Sie bisher gar nicht vorbereitet?

Merken Sie sich

Der Gutachter arbeitet mit dem, was in der Akte steht, nicht mit dem, was Sie in Erinnerung haben. Wer beides nicht nebeneinandergelegt hat, erfährt den Unterschied zum ersten Mal im Gespräch.

Meine Trinkanlässe verstehen

Zu Kapitel 7

Dieses Blatt beantwortet eine einzige Frage: Wofür stand bei Ihnen das Glas? Sie tragen keine Mengen ein, sondern Anlässe – und daneben, was der Alkohol an dieser Stelle für Sie erledigt hat. Bleiben Sie konkret: nicht „abends manchmal“, sondern ein bestimmter Abend, den Sie noch vor Augen haben. Füllen Sie das Blatt nicht in fünf Minuten aus. Legen Sie es hin, ergänzen Sie über zwei, drei Wochen, was Ihnen nachträglich einfällt. Die einzelnen Anlässe sammeln Sie hier. Was daraus insgesamt folgt – welche Aufgabe der Alkohol in Ihrem Leben hatte –, beantworten Sie auf dem nächsten Blatt, der Triade.

Und jetzt Sie:

[illegible]

Wann, wo, mit wem?	Was war in mir los?	Was hat der Alkohol mir gebracht?	Was steht heute dort?

Drei Fragen an Ihre Zeilen:

- Lesen Sie die dritte Spalte von oben nach unten. Was wiederholt sich dort – und welche Aufgabe hatte Alkohol damit in Ihrem Leben?
- An welcher Stelle steht in der vierten Spalte noch nichts? Was macht ausgerechnet diese Stelle so schwer?
- Wen aus Ihrem Umfeld würde die dritte Spalte überraschen, und woran liegt das?

Merken Sie sich

Die dritte Spalte ist die unangenehme, und sie ist die entscheidende. Solange in der vierten Spalte nichts steht, ist der Platz nicht frei – er ist nur leer. Leere Plätze werden vom alten Muster zuerst wieder besetzt.

Triade der Entstehung

Zu Kapitel 7

Drei Fragen, drei verschiedene Tiefen: das Warum, das Wozu, das Woher. Sie beantworten hier jede für sich, mit eigenen Worten und in ganzen Sätzen. Das Warum haben die meisten Menschen in zehn Minuten stehen, das Wozu braucht Wochen, das Woher tut weh. Arbeiten Sie in dieser Reihenfolge und schreiben Sie keine Zeile ab, die Sie nicht selbst gedacht haben.

Was hier fast allen passiert: dreimal dieselbe Antwort. „Ich hatte Stress“, „weil ich Stress hatte“, „weil bei mir immer Stress war“ – das sind nicht drei Ebenen, das ist ein Satz in drei Anläufen. Prüfen Sie deshalb: Das Warum nennt eine Situation. Das Wozu nennt einen Nutzen. Das Woher nennt einen Ort, eine Zeit oder einen Menschen, bei dem Sie das gelernt haben. Steht in Ihrer dritten Zeile wieder nur der Vorfall, fehlt das Woher noch. Lassen Sie die Zeile ein paar Tage offen und kommen Sie zurück.

Und jetzt Sie: In ganzen Sätzen, in dieser Reihenfolge, und keine Zeile, die Sie nicht selbst gedacht haben. Lassen Sie ruhig Platz stehen und kommen Sie in einer Woche zurück.

Warum – die Vorgeschichte

Der konkrete Auslöser: Wann war das, was ging voraus, was hat den Ausschlag gegeben? Eine Situation, kein Zustand.

Wozu – die Funktion

Der Nutzen: Was hat der Alkohol Ihnen abgenommen, was Sie sich anders nicht geben konnten? Ein Nutzen, keine Bewertung.

Woher – die Herkunft

Der Lernweg: Wo haben Sie das gelernt, und wie lange geht dieses Muster schon? Ein Ort, eine Zeit oder ein Mensch.

Drei Fragen an Ihre Antworten:

- Welche der drei Zeilen ist Ihnen am schwersten gefallen, und was sagt Ihnen das über die Stelle, an der Sie ansetzen müssen?
- Wenn Ihr Woher stimmt: An welcher anderen Stelle Ihres Lebens taucht dasselbe Muster noch auf?
- Was müsste heute passieren, damit dieselbe Kette noch einmal bis zum Ende läuft?

Merken Sie sich

Das Warum erklärt einen Abend. Das Wozu erklärt eine Gewohnheit. Erst das Woher erklärt einen Menschen. Wer nur das Warum beantworten kann, hat seinen Vorfall erzählt – nicht verstanden.

Meine vier Selbstlügen

Zu Kapitel 10

Auf diesem Blatt sammeln Sie Ihre eigenen entlastenden Sätze. Nicht, um sich dafür zu schämen: Diese Sätze sind Schutzreflexe, keine Charakterschwäche. Ihr Kopf hat sie gebaut. Diese Sätze haben Sie weiter zur Arbeit gebracht, als innerlich schon einiges nicht mehr stimmte. Um Erlaubnis gefragt hat er Sie dabei nicht. Der Reflex hat seine Aufgabe damals erledigt. Heute hält er Sie an der Stelle fest, an der Sie stehen.

Schreiben Sie jeden Satz so auf, wie Sie ihn wirklich denken, und stellen Sie ihm zwei Dinge gegenüber: was er weglässt und was an seiner Stelle stimmt. Geglättete Sätze bringen auf diesem Blatt nichts. Und noch etwas: Bettinas Sätze sind Bettinas. Ihre eigene rechte Spalte trägt nur, wenn Ihre Zahlen, Ihre Wege, Ihre Abende darin vorkommen.

Und jetzt Sie:

[illegible]

- An welcher Zeile in der rechten Spalte sind Sie beim Schreiben ins Stocken geraten? Was war daran unangenehm?

Merken Sie sich

Ein Gedanke, den Sie erkennen, während er auftaucht, wirkt anders als einer, den Sie für die Wahrheit halten. Die rechte Spalte nimmt Ihnen nichts weg. Diese Spalte gibt Ihnen zurück, was der Satz Ihnen verschwiegen hat.

Erklärung und Verantwortung trennen

Zu Kapitel 11

Eine Erklärung sagt, wie es dazu kam. Verantwortung sagt, wer entschieden hat. Beides gehört in Ihre Geschichte, und beides muss nebeneinanderstehen – wer nur erklärt, entlastet sich, und genau das hört ein Gutachter sofort. Sammeln Sie deshalb in der linken Spalte jeden Umstand, der bei Ihrem Vorfall eine Rolle gespielt hat, und schreiben Sie zu jedem beides auf: den Hintergrund und die Entscheidung, die trotzdem bei Ihnen lag.

Und jetzt Sie:

[illegible]

Der Umstand	Die Erklärung: wie es dazu kam	Die Entscheidung, die trotzdem bei mir lag

Drei Fragen an Ihre Tabelle:

- Welche rechte Zeile haben Sie am häufigsten umgeschrieben, und was wollten Sie beim ersten Versuch nicht hinschreiben?
- Erzählen Sie Ihre Geschichte einem Menschen, der nachfragen darf: An welcher Stelle rutscht Ihnen die rechte Spalte zurück in die linke?
- Welche der Entscheidungen aus der rechten Spalte steht in den nächsten Monaten wieder an – und was tun Sie diesmal anders?

Merken Sie sich

Die Erklärung macht Ihre Geschichte verständlich. Erst die Verantwortung macht sie zu Ihrer. Wer nur die linke Spalte füllt, erzählt von etwas, das ihm zugestoßen ist.

Mein Trinkjahr vor dem Vorfall

Zu Kapitel 13

Eine Woche zeigt Ihr Muster. Ein Jahr zeigt Ihr Ausmaß. Gehen Sie deshalb die zwölf Monate des Jahres vor dem Vorfall durch – mit Kalender, Fotos und Terminen neben sich, nicht aus dem Kopf. Gerechnet wird in Gramm reinem Alkohol; ein Standardglas sind rund 12 Gramm. Wie Sie Ihre Getränke umrechnen, steht im Arbeitsblatt „Was ich tatsächlich getrunken habe“ in diesem Arbeitsteil.

Und jetzt Sie:

Ihr Jahr fängt nicht im Januar an, sondern zwölf Monate vor Ihrem Vorfall. Schreiben Sie deshalb die Monatsnamen selbst hinein: **Monat 1** ist _____, **Monat 12** ist _____ – der Monat des Vorfalls.

Monat	Was war los?	Abende mit Alkohol	Gramm je Abend	Monat gesamt
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Monat	Was war los?	Abende mit Alkohol	Gramm je Abend	Monat gesamt
11				
12				
Jahr		_____		_____ g

Meine Hochrechnung: _____ Abende mit Alkohol. _____ Gramm im Jahr. Das sind _____ Standardgläser (Gramm geteilt durch 12) und im Schnitt _____ Gramm pro Woche (Gramm geteilt durch 52).

Drei Fragen an Ihr Jahr:

- In welchem Monat steht die höchste Zahl – und was war in diesem Monat wirklich los?
- Welche Zeile haben Sie am längsten überlegt, und woran lag das?
- Wie weit liegt Ihre Jahreszahl von der Schätzung entfernt, die Sie vor dem Ausfüllen abgegeben hätten?

Merken Sie sich

Diese Zahl am Ende ist keine Anklage. Es ist eine Zahl, die Sie bis heute nicht kannten – und die ein Gutachter im Kopf überschlägt, während Sie erzählen. Es ist besser, wenn Sie diese Zahl vorher kennen.

Was ich tatsächlich getrunken habe

Zu Kapitel 15

Bevor Sie eintragen, klären wir, worüber wir reden. „Ein Glas“ ist keine Menge – Gläser sind verschieden groß, und ein Schnapsglas hat mit einem Weizenglas wenig gemeinsam.

Wir rechnen deshalb in Gramm reinem Alkohol. Ein Standardglas sind rund 12 Gramm.

So viel Alkohol steckt drin:

Getränk	Menge	Gramm
Bier	0,33 l	13 g
Bier	0,5 l	20 g
Weizen	0,5 l	22 g
Wein oder Sekt	0,125 l	12 g
Wein	0,2 l	19 g
Wein	0,25 l	24 g
Aperol Spritz oder Ähnliches	0,2 l	13 g
Spirituose	2 cl	6 g
Spirituose	4 cl	13 g
Longdrink	4 cl Spirituose	13 g

Steht Ihr Getränk nicht in der Tabelle? Dann rechnen Sie selbst:

Menge in Millilitern $\times$ Alkoholgehalt in Prozent $\div$ 100 $\times$ 0,8 = Gramm reiner Alkohol

Beispiel: 0,4 l Bier mit 5,2 Prozent $\rightarrow 400 \times 5,2 \div 100 \times 0,8 = 17 \text{ g}$

Und wenn Sie zu Hause selbst eingießen: Messen Sie Ihr Glas einmal aus, mit einem Messbecher oder einer Küchenwaage – ein Milliliter Wasser wiegt ein Gramm. Fast jeder gießt zu Hause mehr ein, als auf der Karte steht. Diese eine Minute entscheidet darüber, ob Ihre Aufzeichnung stimmt oder ob sie zu niedrig liegt.

Und jetzt Sie:

Diese Woche: von _____ bis _____

Tag	Was und wie viel	Gramm	Situation
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			
Woche		_____ g	davon ____ alkoholfreie Tage

Mein höchster Tag: _____ Gramm – das sind _____ Standardgläser (Gramm geteilt durch 12).

Drei Fragen an Ihre Woche:

- Liegt Ihr höchster Tag über 60 Gramm, also über fünf Standardgläsern? Dann liegt dieser Abend über der Tagesobergrenze, die im Anhang „Zahlen, Werte und Grenzen“ steht – unabhängig davon, wie ruhig der Rest der Woche war.
- Hatten Sie mindestens zwei alkoholfreie Tage? Welche waren das – die schwierigen oder die ohnehin leichten?
- Wie hoch ist Ihre Wochensumme? Der Anhang nennt als Orientierung höchstens fünfmal in der Woche zwei Standardgläser für Männer und ein Standardglas für Frauen – für Männer also rund 120 Gramm, für Frauen rund 60. Wo liegen Sie? Diese Zahl entscheidet mehr als jeder einzelne Abend.
- Überrascht Sie eine der Zahlen? Wenn ja, welche, und was hatten Sie geschätzt?

Merken Sie sich

Fast jeder unterschätzt sich, und zwar systematisch nach unten. Das liegt nicht am guten Willen, sondern an der Rechnung: Ein großes Glas Wein ist eineinhalb Standardgläser, nicht eins. Viele sehen nach dieser einen Woche zum ersten Mal eine Zahl statt einer Schätzung. Für die meisten ist das der Punkt, an dem die Vorbereitung anfängt.

Mein Regelwerk

Zu Kapitel 15

Halt. Dieses Blatt ist nicht für jeden

Kontrolliertes Trinken steht nicht jedem offen. Ob es Ihnen offensteht, entscheidet nicht dieses Buch, und Sie entscheiden es auch nicht allein an Ihrem Küchentisch. Ein sorgfältig ausgefülltes Regelwerk auf dem falschen Weg kostet Sie Monate – und die Monate holen Sie nicht wieder ein.

Klären Sie diese Frage, bevor Sie hier etwas eintragen. Bei Ihrem Hausarzt, in einer Suchtberatungsstelle oder in einer verkehrspsychologischen Beratung. Die Beratungsstelle kostet nichts, ein Anruf genügt für den Anfang, und Sie unterschreiben dort nichts. Nehmen Sie Ihr Anordnungsschreiben mit und die beiden Blätter, die Sie schon ausgefüllt haben: „Was in meiner Anordnung steht“ und „Was ich tatsächlich getrunken habe“.

Besonders dringend, wenn eines davon auf Sie zutrifft: In Ihrer Akte steht mehr als ein Vorfall. Ihr Wert war hoch. In Ihrer Fragestellung ist von Abhängigkeit oder von einer fortgeschrittenen Problematik die Rede. Sie trinken an den meisten Tagen der Woche. Das geht schon Jahre so. Sie trinken vor dem Mittag. Oder Sie merken es körperlich, wenn Sie einen Tag aussetzen.

Für keinen dieser Punkte gibt es hier ein Kästchen zum Selbstankreuzen. Sie sind der Grund für das Gespräch, nicht sein Ergebnis.

Kapitel 15 zeigt Martinas Regeln als Text. Dieses Blatt macht daraus sieben Blöcke, die Sie selbst füllen – nüchtern, allein, mit einem Datum darüber. Unter jeder Überschrift steht, woran Sie merken, dass Ihre Antwort noch zu weich ist.

Höchstmenge

Eine Zahl in Gramm reinem Alkohol pro Trinktag. Zu weich, sobald eine Spanne dasteht: „zwei bis drei“ ist keine Zahl.

Anlässe

Die Gelegenheit und die Trinktage – mit Wochentag, nicht nur mit Anzahl. Zu weich, wenn der Anlass erst am Abend selbst entsteht. Und zu weich, solange ein Tag der Woche in keiner Ihrer beiden Listen steht: Der Tag, den Sie nicht nennen, ist meistens der wichtigste.

Alkoholfreie Tage

Nicht wie viele, sondern welche – mit Wochentag. Zu weich, wenn Sie genau die Tage nennen, an denen Sie ohnehin nie getrunken haben.

Verbotssituationen

Die Lagen, in denen die Antwort ohne Prüfung Null lautet. Zu weich, wenn dort nur „wenn ich fahre“ steht: Die inneren Zustände fehlen.

Schluss-Zeitpunkt

Eine Uhrzeit, die unabhängig vom Verlauf des Abends gilt. Zu weich bei „wenn es genug ist“ – das entscheidet dann der Abend, nicht Sie.

Aufzeichnung

Wann, was und wo Sie eintragen. Zu weich bei „regelmäßig“ oder „am Wochenende“.

Konsequenz

Was passiert, wenn die Regel reißt – mit Frist und Namen. Zu weich, wenn dort steht, Sie würden dann besser aufpassen.

Und jetzt Sie: Sieben Überschriften, sieben eigene Sätze. Schreiben Sie in ganzen Sätzen und so, dass ein Fremder heute Abend feststellen könnte, ob Sie sich daran gehalten haben.

Aufgeschrieben am: _____ **Diese Regeln gelten seit:** _____

Ich sehe dieses Blatt wieder an am: _____

1 · Höchstmenge

Eine Zahl in Gramm reinem Alkohol pro Trinktag. Keine Spanne: „zwei bis drei“ ist keine Zahl.

2 · Anlässe

Die Gelegenheit und die Zahl der Trinktage pro Woche. Zu weich, wenn der Anlass erst am Abend selbst entsteht.

3 · Alkoholfreie Tage

Welche Wochentage, nicht wie viele. Zu weich, wenn Sie genau die Tage nennen, an denen Sie ohnehin nie getrunken haben.

4 · Verbotssituationen

Die Lagen, in denen die Antwort ohne Prüfung Null lautet – auch die inneren Zustände, nicht nur das Fahren. Fällt Ihnen hier nur Äußeres ein, arbeiten Sie zuerst das Arbeitsblatt „Meine Glatteisstellen“ auf Seite im Buch durch und kommen Sie dann zurück.

5 · Schluss-Zeitpunkt

Eine Uhrzeit, die unabhängig vom Verlauf des Abends gilt. Und was Sie danach tun, wenn Sie noch dasitzen.

6 · Aufzeichnung

Wann, was und wo Sie eintragen. Zu weich bei „regelmäßig“ oder „am Wochenende“.

7 · Konsequenz

Was passiert, wenn die Regel reißt – mit Frist und Namen. Zu weich, wenn dort steht, Sie würden dann besser aufpassen.

Meine Wochensumme nach diesen Regeln: _____ Trinktage · höchster Trinktag _____ Gramm · Woche gesamt _____ Gramm.

Meine Wochensumme heute, aus dem Arbeitsblatt „Was ich tatsächlich getrunken habe“ auf Seite im Buch: _____ Gramm.

Halten Sie die beiden Zahlen nebeneinander. Liegen sie weit auseinander, haben Sie keine Regel aufgeschrieben, sondern einen Vorsatz. Woran genau soll der Unterschied liegen – und ab welchem Tag?

Dieses Blatt ist Ihre eigene Aufzeichnung. Es ist kein Nachweis, und wo ein Nachweis verlangt ist, ersetzt es ihn nicht.

Streichen Sie jede Zeile, die in eine dieser drei Sorten fällt:

- **Allgemeinplatz.** „Wenn ich zu viel getrunken habe, lasse ich das Auto stehen.“ Darin steht nichts, was sich einhalten oder brechen ließe.
- **Verlass auf andere.** „Meine Frau holt mich ab.“ Das ist keine Regel, sondern eine Hoffnung auf eine dritte Person.
- **Reine Willensstärke.** „Ich nehme es mir jetzt einfach fest vor.“ Damit beschreiben Sie den Zustand, in dem Sie vorher schon waren.

Drei Fragen an Ihr Regelwerk:

- Woher stammen Ihre Zahlen: aus Ihrer eigenen Aufzeichnung, aus einem Gespräch oder aus einem Ratgeber? Lautet die Antwort „aus einem Ratgeber“ – auch aus diesem –, dann ist es noch nicht Ihre Zahl. Führen Sie erst vier Wochen lang das Blatt „Was ich tatsächlich getrunken habe“ und schreiben Sie die Zeile danach neu.
- Welche Ihrer sieben Regeln wird als Erste unbequem, und an welchem Tag?
- Was genau haben Sie mit der Person besprochen, die Sie bei „Konsequenz“ eingetragen haben?

Merken Sie sich

Eine Regel, die Sie im Moment auslegen können, ist keine Regel. Sie erkennen den Unterschied an einer einzigen Frage: Könnte ein Fremder heute Abend feststellen, ob Sie diese Regel eingehalten haben?

Meine Glatteisstellen

Zu Kapitel 17

Zwischen dem Auslöser und Ihrem Verhalten liegt ein kurzer Moment. Dieses Blatt macht diesen Moment auffindbar: Es sammelt Ihre Auslöser von außen (Orte, Zeiten, Menschen, Anlässe) und von innen (Gefühle, Gedanken, Körperzustände) und fragt zu jedem, woran Sie ihn früh erkennen. Denn je früher Sie einen Auslöser bemerken, desto mehr Raum bleibt Ihnen, etwas anderes zu tun. Füllen Sie die letzte Spalte erst aus, wenn die ersten drei stehen – sonst schreiben Sie dort gute Vorsätze statt Ihres Alltags.

Und jetzt Sie:

[illegible]

[illegible]

Auslöser	Von außen oder von innen?	Woran ich ihn merke – und wie früh	Was heute an dieser Stelle steht

Drei Fragen an Ihre Landkarte:

- Welchen Ihrer Auslöser erkennen Sie am frühesten – und was hält Sie davon ab, an dieser Stelle auszusteigen?
- Wo steht in der letzten Spalte noch nichts? Was genau fehlt dort: eine Idee, eine Verabredung oder die Zeit dafür?
- Welchen inneren Auslöser haben Sie bisher noch niemandem beschrieben, und was macht ihn so schwer auszusprechen?

Merken Sie sich

Ein Auslöser, den Sie beim Namen nennen können, hat seine Überraschung verloren. Gefährlich ist nicht der Auslöser, den Sie kennen, sondern der, für den Sie noch kein Wort haben.

Mein Notfallplan

Zu Kapitel 17

Kapitel 17 verlangt, dass Sie diesen Plan aufschreiben, solange es Ihnen gut geht. Der Grund ist einfach: Wer angespannt oder verzweifelt ist, entwickelt nichts mehr, sondern führt nur noch aus, was fertig dasteht. Das Blatt hat drei Teile – Ihre Glatteisstellen mit der jeweils ersten Handlung, drei Namen mit Nummern und den Tag danach. Schreiben Sie konkret, nicht feierlich.

Teil 1 – Meine Glatteisstellen

Und jetzt Sie: Fünf Stellen, keine allgemeinen Begriffe – nicht „Stress“, sondern „Spätschicht am Freitag, danach allein in der Wohnung“.

[illegible]

Teil 3 – Der Tag danach

Schritt	Was Heike tut	Was ich tue
Sofort aufhören	Nicht morgen, sondern jetzt. Der Satz dazu: „Ein Glas ist ein Glas. Es ist nicht mein Leben.“	
Anrufen	Noch am selben Abend, spätestens am nächsten Morgen: Ulrike.	
Kette aufschreiben	Am Küchentisch, bevor ich es vergesse: Wann hat es angefangen, welcher Schritt war der erste?	
Eine Sache ändern	Genau den ersten Schritt blockieren – nicht den ganzen Plan umbauen.	
Wenn ein Nachweis läuft	Am nächsten Werktag in der Beratungsstelle anrufen und es sagen, bevor der Befund es sagt.	

Drei Fragen an Ihren Plan:

- Wann haben Sie eine dieser ersten Handlungen zuletzt tatsächlich ausgeführt, und wie ist es ausgegangen?
- Welche Ihrer drei Personen wissen noch gar nicht, dass sie auf dieser Liste stehen?
- Welche Ihrer fünf Stellen haben Sie bisher vermieden, statt sich darauf vorzubereiten – und wie lange trägt das?

Merken Sie sich

Ein Notfallplan darf im Ernstfall nichts mehr von Ihnen verlangen außer der ersten Bewegung. Prüfen Sie jede Zeile daran: Ließe sich das um zwei Uhr nachts ausführen, ohne noch etwas zu entscheiden?

Mein Beleg-Protokoll

Zu Kapitel 18

Zum Namen dieses Blattes ein Wort vorweg: Was Sie hier eintragen, belegt nichts im Sinne einer Bescheinigung. Es ist Ihre eigene Aufzeichnung. „Beleg“ heißt hier: Sie können sagen, wann es war, wo es war und wer es mitbekommen hat – statt nur, wie Sie sein möchten. Genau das ist der Unterschied, um den es auf diesem Blatt geht. Ein Nachweis aus einem Labor ist etwas anderes und wird durch dieses Blatt nicht ersetzt.

Dieses Blatt trennt zwei Dinge, die sich leicht verwechseln lassen: was Sie sich vorgenommen haben und was Sie tatsächlich getan haben. Die obere Hälfte prüft, was sich seit dem Vorfall geändert hat – und woran ein Fremder das erkennen könnte. Die untere Hälfte hält fest, was Sie heute in Situationen tun, in denen früher das Glas kam. In die letzte Spalte kommt nur, wozu Ihnen ein Datum, ein Ort oder ein Mensch einfällt. Alles andere lassen Sie frei. Genau diese Spalte ist der Sinn des Blattes. Und eines gehört dort ausdrücklich nicht hin: Ihre eigenen Aufzeichnungen. „Steht in meinem Heft“ ist keine Antwort – das Heft ist die Behauptung, nicht ihr Beleg. Gefragt ist etwas außerhalb Ihrer eigenen Unterlagen.

Teil 1 – Was sich geändert hat

Und jetzt Sie:

Bereich	Vor dem Vorfall	Heute	Woran ich das festmache

Bereich	Vor dem Vorfall	Heute	Woran ich das festmache

Teil 2 – Die Verhaltenswende

Und jetzt Sie:

Datum	Situation	Früher hätte ich	Was ich getan habe	Wer hat es mitbekommen

Mein Arbeitsplan aus dem Gutachten

Zu Kapitel 21

Kapitel 21 verlangt zwei Dinge: ein paar Tage Abstand und danach einen Stift. Gehen Sie den Bewertungsteil Satz für Satz durch und tragen Sie jede Stelle ein, an der ein Zweifel benannt ist – nicht die, über die Sie sich ärgern. Die dritte Spalte trägt das Blatt: Eine fehlende Erklärung und einen fehlenden Beleg können Sie bearbeiten, fehlende Zeit nicht.

Und jetzt Sie. Eine Zeile pro Zweifel, wörtlich abgeschrieben. Wer zusammenfasst, verliert genau das, was gemeint war.

[illegible]

[illegible]

Der Satz aus der Bewertung – wörtlich, mit Seitenzahl	Was der Gutachter damit nicht nachvollziehen konnte	Was hier fehlt: Erklärung, Beleg oder Zeit	Mein nächster Schritt – mit Datum und Namen

Der späteste Termin in der vierten Spalte ist der früheste Zeitpunkt, zu dem ein zweiter Anlauf etwas Neues zu erzählen hätte. Welche Fristen Ihr Verfahren daneben setzt, klären Sie mit der Fahrerlaubnisbehörde und einem Fachanwalt für Verkehrsrecht.

Zwei Fragen an Ihre Liste:

- Welche Zeile steht in Spalte drei bei „Zeit“ – und was ändert das an Ihrer Planung?
- Welchen Satz hielten Sie beim ersten Lesen für eine Frechheit und beim zweiten für zutreffend?

Merken Sie sich

Der Satzlusssatz des Gutachtens ist kurz und sagt Ihnen nichts, was Sie nicht längst wissen. Die Bewertung davor ist lang und sagt Ihnen, was zu tun ist. Die meisten lesen den Satzlusssatz und legen die Bewertung weg.