
Zu Kapitel 2

Die Wörter, an denen die meisten hängen bleiben, und was sie in Alltagssprache bedeuten. In den drei leeren Zeilen am Ende ist Platz für die Wörter aus deinem eigenen Schreiben – links das Wort, rechts, was du herausgefunden hast.

Was im Schreiben steht	Was gemeint ist
Anordnung, im Schreiben oft „Aufforderung zur Beibringung“ der Betroffene	die Aufforderung, ein Gutachten zu besorgen das bist du
Anlass	was die Behörde über dich weiß und weshalb sie überhaupt schreibt
Eignungsbedenken	die Behörde bezweifelt, dass du sicher fährst, und will das geklärt haben
ungeeignet zum Führen von Kraftfahrzeugen	die Behörde hält dich zurzeit nicht für sicher am Steuer – nicht für immer
Neuerteilung, auch Wiedererteilung	du bekommst die Fahrerlaubnis nach dem Entzug neu. Beide Wörter meinen dasselbe
Beibringung eines Gutachtens	du sollst ein Gutachten besorgen und vorlegen
Beibringungsfrist	bis wann das Gutachten vorliegen muss
Fragestellung	der Satz mit dem Fragezeichen, den das Gutachten beantworten muss
anlassbezogen	es darf nur das geprüft werden, was mit deinem Vorfall zu tun hat
Zu widerhandlung	ein Verstoß, meist eine Fahrt
Betäubungsmittel im Sinne des Betäubungsmittelgesetzes	die Stoffe auf einer bestimmten gesetzlichen Liste
psychoaktiv wirkende Stoffe	alles, was auf Wahrnehmung und Verhalten wirkt, auch Medikamente
Missbrauch	im Fahrerlaubnisrecht nicht „es schadet dir“, sondern: Konsum und Fahren werden nicht sicher genug auseinandergehalten
Trennungsvermögen	ob du Konsum und Fahren zuverlässig auseinanderhalten kannst
Einverständnis zur Aktenübersendung	du erlaubst, dass deine Akte an die Begutachtungsstelle geht
Nichtvorlage	du legst kein Gutachten vor
Widerspruch	dein schriftlicher Einwand gegen eine Entscheidung der Behörde. Dafür gilt eine kurze Frist, die im Schreiben selbst steht
Verwertbarkeit	ob ein alter Eintrag überhaupt noch gegen dich zählen darf

Was im Schreiben steht

Was gemeint ist

✓ Blatt 2: Was in meiner Anordnung steht

Datum: _____

Zu Kapitel 2

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es aus, während du dein Schreiben vor dir hast. Es kostet zwanzig Minuten, und die Kapitel 4 und 17 greifen darauf zurück.

Datum: _____

Aktenzeichen: _____ Datum des Schreibens: _____

Wer schreibt – Behörde, Name, Durchwahl: _____

Bis wann muss das Gutachten vorliegen: _____

Rechtsgrundlage und Nummer: _____

Akteneinsicht – beantragt am _____ eingesehen am _____

Der Anlass, wörtlich abgeschrieben

Die Frage, Wort für Wort abgeschrieben

Zielt die Frage auf den Konsum oder auf das Trennen

Verlangt wird ein ärztliches Gutachten, eine MPU oder beides

Welche Substanzen werden genannt

Probezeit oder unter 21 – gilt für mich etwas zusätzlich

Was sonst noch verlangt wird

Was ich daraus nicht verstehe

Das letzte Feld ist das wertvollste des Blattes. Dort gehört hin, was du nicht verstehst – nicht das, was sich gut liest.

Zu Kapitel 3

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Du füllst es einmal jetzt aus und ein zweites Mal, wenn du dein Substanzkapitel gelesen hast. Die Antworten fallen dann oft anders aus. Kreuz oben an, um welche Fassung es sich handelt.

☐ Erste Fassung ☐ Zweite Fassung Datum: _____

Lag eine Abhängigkeit vor?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Lag eine fortgeschrittene Problematik vor?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Lag eine Gefährdung vor?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Trennungsfrage?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Ist da noch etwas anderes?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Am Steuer schnell genug?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Rest durch einen Kurs?

Meine Antwort und woran ich sie festmache:

Diese Einordnung triffst nicht du. Was hier entsteht, ist eine begründete Erwartung – gut genug, um ein Programm zu wählen und nicht zu raten.

Zu Kapitel 5

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es aus, bevor du anrufst – nicht danach.

Datum: _____

Letzter Konsum, Datum, so genau wie möglich: _____

Wie lange dauert mein Verzicht heute schon: _____

Voraussichtliche Einordnung: Gefährdung, fortgeschrittene Problematik oder Abhängigkeit?

Daraus folgende Dauer

Daraus folgender Belegumfang

Spielt Alkohol eine Rolle?

Rückwirkend noch etwas zu retten – Haar, alte Befunde?

Gewähltes Verfahren

☐ Urin ☐ Haar ☐ Urin und Haar kombiniert

Läuft daneben ein Alkoholverzicht?

☐ nein ☐ ja, über Urin ☐ ja, über Blut ☐ ja, über Haar

Bin ich kurzfristig verfügbar – Arbeitszeit, Schicht, Urlaub?

Färbe oder blondiere ich mein Haar?

Durchführende Stelle – Name, Telefon: _____

Anmeldedatum: _____ Datum meiner ersten Probe: _____

Was ich am Telefon nicht geklärt habe

Das wichtigste Feld ist nicht der letzte Konsum, sondern das **Anmeldedatum**. Was dazwischenliegt, ist gelebt, aber nicht belegt.

Für den Drogenverzicht stehen zwei Wege offen: Urin und Haar. Blut ist dafür kein eigener Weg – es zählt beim Alkoholmarker und beim veränderten Cannabiskonsum. Deshalb nennt die Verfahrensfrage nur Urin und Haar, und der Alkoholverzicht bekommt eine eigene Frage darunter.

✓ Blatt K: Meine Konsumgeschichte in Abschnitten

Datum: _____

Zu den Kapiteln 6 bis 12

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde, an keine Begutachtungsstelle und an keine Nachweisstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Das Blatt, das den ganzen Band begleitet. Du füllst es in deinem Substanzkapitel zum ersten Mal aus und in Kapitel 12 noch einmal, dann ausführlicher. Leg beide Fassungen nebeneinander. Der Unterschied ist selbst schon ein Ergebnis.

Bei mehreren Substanzen füllst du es je Substanz einmal aus, auf getrennten Blättern, und legst sie danach nebeneinander. Bei Substitution und bei ärztlicher Verordnung trägst du die Behandlung als eigenen Abschnitt ein – sie gehört zu deiner Geschichte, auch wenn sie kein Konsum ist. Bei Kokain trägst du im Feld „Wie viel und wie“ auch ein, **mit wem.**

Substanz: _____ ☐ Erste Fassung ☐ Zweite Fassung Datum: _____

Erster Abschnitt: der Anfang.

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Zweiter Abschnitt: _____

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Dritter Abschnitt: _____

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Vierter Abschnitt: _____

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Letzter Abschnitt: jetzt.

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Zwei Hinweise zum Ausfüllen. Die mittleren Abschnitte benennst du selbst – „Regelmäßig“, „Täglich“, „Verdichtet“, „Dazwischen“, „Erster Ausstieg“, was auf deine Geschichte passt. Und der Abschnitt, in dem zum ersten Mal ein Wort wie *allein* oder eine feste Tageszeit steht, ist fast immer der aufschlussreichste.

Den letzten Abschnitt füllst du auch dann aus, wenn dort „gar nicht“ steht. Was seit dem Vorfall anders ist – Schlaf, Antrieb, Stimmung –, gehört in das Feld „Was in dieser Zeit los war“. Damit arbeitet Kapitel 13.

✓ Blatt 12: Mein Konsumjahr vor dem Vorfall

Datum: _____

Zu Kapitel 12

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es aus, **nachdem** du deine Akte gelesen hast – nicht vorher. Blatt K zeigt deine ganze Geschichte in Abschnitten; dieses Blatt zoomt auf die zwölf Monate davor.

Zeitraum von _____ bis _____

Monat 1: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 2: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 3: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 4: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 5: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 6: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 7: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 8: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 9: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 10: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 11: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 12: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Du darfst Monate zusammenfassen, wenn sie gleich aussahen. Lass die übrigen Blöcke dann leer. Das Feld „Woran ich es festmache“ ist das, was dieses Blatt von einer Erinnerung unterscheidet: Kontoauszug, Dienstplan, Fotos, Kalender, Nachrichten. Was dort steht, kannst du später wiederfinden.

Such am Ende den Monat, in dem sich nichts mehr unterschied – kein Anlass, keine Entscheidung, kein Abend, der anders war als der davor. Schreib es so hin: nicht als „ich weiß nichts mehr“, sondern als „es gab nichts mehr zu entscheiden“.

Zu Kapitel 13

Die vier Aufgaben, die ein Konsum am häufigsten übernimmt, zum Nachschlagen – mit Platz für deine eigene Zuordnung. Welche Substanz zu welcher Aufgabe passt, ist Erfahrung aus der Beratung, keine Vorschrift. Mehrere Kreuze sind normal.

☐ **Leistung** – Durchhalten, wach bleiben, mehr schaffen, dem Anspruch genügen

Wobei genau, bei mir:

☐ **Ruhe** – Herunterkommen, abschalten, schlafen, das Karussell im Kopf anhalten

Wobei genau, bei mir:

☐ **Nähe** – Dazugehören, locker sein, reden können, nicht allein sein

Wobei genau, bei mir:

☐ **Abstand** – Etwas nicht fühlen müssen – eine Erinnerung, eine Trauer, eine Angst, eine Lage zu Hause

Wobei genau, bei mir:

Zwei Fragen entscheiden mit darüber, wie schwer deine Aufgabe wiegt. Beantworte beide, bevor du weiterblätterst.

Gehört meine Aufgabe zu einer Lebensphase – oder ersetzt sie ein Stück Wirklichkeit?

Blieb der Konsum im Freizeitteil meines Lebens, oder ist er in den Alltag gewandert? Woran mache ich das fest?

Wenn du bei **Abstand** ein Kreuz gesetzt hast: Das ist die Aufgabe, bei der ein Buch an seine Grenze kommt. Kapitel 19 sagt, welche Formen von Hilfe es gibt.

Zu Kapitel 13

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es für **drei verschiedene Gelegenheiten** aus, nicht für eine: eine typische, eine besonders frühe und die letzte vor dem Vorfall. Eine einzelne Kette zeigt einen Vorfall, drei zeigen ein Muster. Je Kette zehn Minuten, aber nicht alle drei am selben Abend.

Gelegenheit ☐ typisch ☐ früh ☐ die letzte Datum: _____

Die Situation – wo, wann, mit wem, was war vorher passiert

Was in mir vorging – Gedanke, Gefühl, Körperempfindung

Was ich getan habe – was genau, wie viel, wie schnell

Was sofort besser wurde – in den ersten Minuten und Stunden

Was auf Dauer daraus wurde – nach Wochen, Monaten, Jahren

Wenn bei „Was sofort besser wurde“ nichts steht, lass das Feld über Nacht leer und sieh am nächsten Tag noch einmal hin. Dieses Feld fällt fast niemandem beim ersten Anlauf ein.

Die Probe: der Tag, an dem es ohne ging.

Ein Tag, an dem dieselbe Lage vorkam und ich trotzdem nicht gegriffen habe

Was an diesem Tag anders war

Wenn mir kein solcher Tag einfällt: die Gelegenheit, bei der es später passierte als sonst – und warum

Wenn alle drei Ketten stehen: Leg sie nebeneinander und such, was sich wiederholt. Meist ist es nicht die Situation, sondern das Feld „Was in mir vorging“.

Der Satz, der bei mir dreimal dort steht:

Und der Satz, der dahinter steht, den ich nie ausgesprochen habe:

Diesen Satz brauchst du in Kapitel 14 und in Kapitel 16.

✓ Modell 14: Das Belohnungssystem

Datum: _____

Zu Kapitel 14

Für jedes Verhalten gibt es Gründe, die dafür sprechen, und Gründe, die dagegen sprechen. Und jeder dieser Gründe kommt entweder sofort oder erst später. Zweimal zwei – das sind die vier Felder.

Füll **zuerst die Konsumtabelle** aus, nicht die Verzichtstabelle. Die zweite fällt leichter, wenn in der ersten steht, wie es wirklich war. Nimm dir dafür einen Abend.

Der Konsum	Sofort	Später
Spricht dafür	_____	_____
Spricht dagegen	_____	_____

Der Verzicht	Sofort	Später
Spricht dafür	_____	_____
Spricht dagegen	_____	_____

Geh beide Raster durch und achte nur auf die Spalte **Sofort**. Bei fast allen steht beim Verzicht in „sofort dafür“ ein Strich. Genau daran scheitern Vorsätze – und genau dieses eine Feld ist das, an dem sich etwas ändern lässt.

Was habe ich sofort davon, dass ich es heute nicht tue?

Erstens – eine genügt für den Anfang

Zweitens, später

Drittens, später

Die Antwort ist nie ein Gedanke, sondern etwas Handfestes: ein Mensch, mit dem du um sechs verabredet bist. Ein Feierabend, der stattfindet, weil du ihn eingetragen hast. Ein Kreuz auf einem Blatt, das nach vierzehn Tagen eine Kette ergibt. Wer hier „Disziplin“ einträgt, hat das Feld nicht ausgefüllt.

✓ Modell 15: Gedanke gegen Realität

Datum: _____

Zu Kapitel 15

Ein Satz lässt sich nicht mit einem anderen Satz widerlegen. Deshalb hat dieses Modell zwei Spalten.

Links steht der Satz so, wie du ihn wirklich denkst – nicht die schöne Fassung. Rechts gehört nichts hin, was du glaubst, sondern nur, was jemand nachschauen könnte: ein Abschnitt auf Blatt K, ein Monat auf Blatt 12, ein Eintrag in einer deiner Ketten auf Blatt 13, eine Angabe in deiner Akte, ein Laborbefund, ein Kontoauszug, ein Dienstplan.

Der Gedanke	Die Realität
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Und wenn rechts nichts steht? Dann ist die Zeile noch nicht fertig. Das ist kein Versagen, sondern ein Hinweis darauf, dass dir an dieser Stelle noch etwas fehlt. Manchmal genügt ein Blick in den Kalender des letzten Jahres.

Zu Kapitel 15

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es mit Blatt K, Blatt 12 und deinen Ketten von Blatt 13 daneben aus.

Oben die Ankreuzliste. Kreuz einen Satz nur an, wenn dir eine **bestimmte Gelegenheit** einfällt, bei der du ihn gesagt oder gedacht hast – ein Gespräch, ein Abend, eine Fahrt. Ein Kreuz ohne Gelegenheit ist kein Kreuz. Der obere Teil geht in zehn Minuten.

☐ „Alkohol ist doch schlimmer.“

Bei welcher Gelegenheit:

☐ „Ich merke doch selbst, wann ich wieder fahren kann.“

Bei welcher Gelegenheit:

☐ „Ich war doch nie abhängig.“

Bei welcher Gelegenheit:

☐ „Ein bisschen was geht doch – ich fahre ja nicht.“

Bei welcher Gelegenheit:

Ein Kreuz genügt. Zwei ist das häufigste Ergebnis, und eines ist kein schlechteres – dann ist es dafür meistens sehr stabil. Kein Kreuz ist auch ein Ergebnis. Geh in dem Fall trotzdem weiter und nimm den Satz, der dir beim Lesen am nächsten kam.

Unten die Vertiefung. Ein einziger Satz, dein häufigster. Die beiden unteren Felder nicht am selben Abend wie den oberen Teil – die brauchen einen Tag Abstand.

Mein häufigster Satz

Gesagt oder gedacht – wann, wo, zu wem

Was daran stimmt

Wo er bei mir aufhört zu stimmen

Woran ich das festmache

Das Feld **Woran ich das festmache** ist das entscheidende, weil es als einziges nachprüfbar ist. Heb das Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 16.

✓ Blatt 16a: Erklärung und Verantwortung trennen

Datum: _____

Zu Kapitel 16

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es aus, sobald du Kapitel 16 gelesen hast. Leg daneben: **Blatt K · Blatt 13 · Blatt 15**. Nimm **drei Abschnitte** deiner Konsumgeschichte: den, in dem es angefangen hat, den schwersten und den letzten vor dem Vorfall. Für jeden Abschnitt ein Blatt.

Abschnitt ____ von 3 Datum: _____

Mein Abschnitt

Mein Auslöser – was von außen kam

Meine Ursache – was in mir dafür gesorgt hat, dass ich so reagiert habe

Mein Anteil – die Stelle, an der ich hätte anders handeln können

Mein Erklärungssatz

Gegenprobe: Was hat meine Selbstlüge zugedeckt?

Wann lag diese Wahl? Kreuz an, wo dein Anteil tatsächlich lag – meistens früher, als man denkt.

☐ beim Vorrat ☐ bei der Verabredung ☐ auf dem Weg ☐ beim Schweigen ☐ erst im Moment selbst ☐ das lief bei mir immer so ☐ ich finde bei diesem Abschnitt keine

Die beiden letzten Kästchen sind keine Fehler. Wer allerdings alle drei Abschnitte mit „erst im Moment selbst“ beantwortet, hat zu spät gesucht und geht den Tag noch einmal rückwärts durch.

Wenn du bei einem Abschnitt keine Ursache findest, die schon irgendwo steht, erhebe sie hier:

Was hätte ich stattdessen tun müssen?

Warum wollte ich das nicht?

Was hätte ich dann aufgeben müssen?

Die dritte Frage ist die unbequemste und meistens die ergiebigste. Steht dort nichts, ist die zweite noch nicht fertig.

✓ Blatt 16b: Was im Protokoll steht und was ich damit mache

Datum: _____

Zu Kapitel 16

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es mit deinen Unterlagen vor dir aus – und nimm dir dafür einen ruhigen Vormittag, keinen Abend.

Wenn deine Unterlagen noch nicht da sind: Füll das erste Feld aus dem Gedächtnis aus und lass die übrigen frei. Was du damals gesagt hast, wissen die meisten noch – und genau darum geht es hier. Den Rest ergänzt du, wenn die Akte kommt.

Für jede Stelle, die abweicht, ein eigener Block.

Die Stelle im Protokoll, wörtlich

Was heute richtig ist

Weicht es ab – und in welche Richtung?

☐ zu meinen Gunsten ☐ zu meinen Lasten

Woher der Unterschied kommt

Was ich damit mache

Gehört das zu meiner Ursache?

Rechtlich klären lassen? ☐

Entscheidend ist das Feld **Was ich damit mache**. Eine Abweichung, die du selbst ansprichst, sagt etwas über deine Offenheit. Dieselbe Abweichung, erst auf Nachfrage eingeräumt, sagt etwas über deine Angaben.

Das letzte Kästchen ist für Stellen, die du für schlicht falsch hältst. Kreuz es an und arbeite weiter – die Vorbereitung wartet nicht auf die Rechtsfrage.

✓ Blatt 17: Auf welchem Gleis ich stehe

Datum: _____

Zu Kapitel 17

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es mit **Blatt 2** und **Blatt K** daneben aus, bevor du ein Nachweisprogramm anmeldest – nicht danach.

Erstes Gleis: kein Konsum mehr, über Monate belegt. Zweites Gleis: verändert statt beendet – nur bei Cannabis als heute einziger Droge und nur bei einer Einordnung als Gefährdung.

Datum: _____

Fragestellung in meiner Anordnung

Substanzen insgesamt

Häufigkeit im letzten Jahr vor dem Vorfall

Folgen, die eingetreten sind

Was für das erste Gleis spricht

Was für das zweite Gleis spricht

Mein Ergebnis

Was ich als Nächstes tue

Das letzte Feld ist das wichtigste des Blattes. Dein Gleis endgültig zu bestimmen ist nicht deine Aufgabe; es prüfen zu lassen, statt zu raten, ist der Unterschied zwischen Vorbereitung und Hoffnung.

✓ Blatt 18: Mein Belegverzeichnis

Datum: _____

Zu Kapitel 18

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Leg es an dem Tag an, an dem du dich anmeldest, und trag nach jedem Termin eine Zeile ein. Wer das nachträglich rekonstruiert, findet die Hälfte nicht mehr.

Programm angemeldet am _____ Startdatum _____

Vereinbarte Dauer: _____

Durchführende Stelle – Name, Anschrift, Telefon, Ansprechpartner

Beauftragte Substanzgruppen – schriftlich bestätigt am

Alkoholmarker: ☐ läuft nicht mit ☐ läuft mit, seit _____

Lücke bis zur Begutachtung – Programmende _____ **Termin** _____

Die Kontrollen. Eine Zeile je Termin.

Nr.	Einbestellt am	Abgegeben am	Ergebnis
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Die Abwesenheiten. Die einzige Zeile, die du selbst führen musst.

Zeitraum	Grund	Angemeldet am	Wie viele Tage vorher

Alles andere steht am Ende auch im Abschlussbericht. Ob du rechtzeitig angemeldet hast, weißt nur du – und du brauchst es genau dann, wenn jemand nachfragt.

Die Zeile zum **Alkoholmarker** gibt es, weil sie den häufigsten teuren Irrtum dieses Bandes abfängt. Wenn dort ein Strich steht, weil du es nicht weißt, ruf an.

Zu Kapitel 18

Die Seite zum Abschreiben oder Kopieren. Häng sie an den Kühlschrank, bis dein Programm läuft – dies ist die einzige Seite dieses Buches, für die das gilt.

Nach der Einbestellung. Beim Urin gibst du spätestens am Tag danach ab. Läuft daneben ein Alkoholbeleg über Blut, darf dort ein Tag mehr dazwischenliegen. Plan deine Woche so, dass das immer möglich ist.

Was als Versäumnis gilt. Wer unentschuldigt nicht erscheint oder so spät kommt, dass keine Probe mehr genommen werden kann. Häufen sich Fehlzeiten, sagt das Programm am Ende nichts mehr aus – auch wenn jede einzelne entschuldigt war.

Urlaub und Krankheit. Jede geplante Abwesenheit **mindestens drei Tage vorher** anmelden – zwei reichen nicht. Für längere Abwesenheiten lass dir **vorher** eine ergänzende Haaranalyse zur Überbrückung vereinbaren; hinterher geht das nicht mehr. Bei Krankheit genügt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nicht: Aus dem Attest muss hervorgehen, dass dir das Erscheinen zur Probenabgabe nicht zumutbar war. Eine mehrwöchige Abwesenheit ausgerechnet am Anfang oder am Ende des Programms wird dir angerechnet.

Trinkmenge und Kreatininwert. In den zwei Stunden vor der Abgabe höchstens ein Glas, rund 0,2 l. Gemessen wird der Kreatininwert. Unter 20 mg/dL gilt die Probe als zu dünn und zählt nicht, auch wenn sie sauber ist – du wirst dann kurzfristig noch einmal einbestellt, und die Probe erhöht deine Gesamtzahl. Unter 5,6 mg/dL gilt es als Manipulationsversuch. Sind insgesamt mehr als zwei Proben nicht verwertbar, ist das Programm zu Ende.

Medikamente und Rezept. Alles, was du einnimmst, meld **vor** der Probe, nicht danach. Nimm das Rezept oder den Medikamentenplan mit.

Mohn, Hanf und fremder Rauch. Solange dein Programm läuft: kein Mohnbrötchen, kein Mohnkuchen, keine Hanflebensmittel, keine Hanfkosmetik. Und halt dich nicht in Räumen auf, in denen Cannabis geraucht wird oder Kokainstaub in der Luft liegt.

Die vier Abbruchgründe. Ein eingeräumter Konsum im Kontrollzeitraum. Eine nachgewiesene Manipulation – fremder Urin, ein Zusatz im Becher, eine falsche Identität. Erkennbar unter Wirkung stehen bei der Probenahme. Und unentschuldigt nicht erscheinen.

Und der wichtigste Satz überhaupt: Was du vor einer Probe sagst, ist eine Auskunft. Dasselbe nach einem positiven Befund gesagt, zählt gegen dich – denn du wurdest vorher darüber aufgeklärt. **Sag es vorher oder gar nicht.**

Zu Kapitel 19

Fünf Formen werden ständig verwechselt, und die Verwechslung ist teuer. Dieses Modell wird nicht ausgefüllt, sondern gelesen, bevor du etwas buchst.

Form	Was es ist	Wie lange	Wofür es zählt
Fahreignungsberatung	Ein Gespräch, das Auskunft und fachliche Einschätzung zugleich gibt	in der Regel eine Stunde	der Einstieg: eine erste Einordnung, die selbst schon etwas in Bewegung bringen kann. Ihren größten Nutzen hat sie, bevor du dich auf eine Programmdauer festlegst
Fahreignungsfördernde Intervention	Arbeit an der Veränderung, einzeln oder in der Gruppe	mehrere Wochen	zählt als Maßnahme, wenn sie die Anforderungen erfüllt
Angebot einer Suchtberatungsstelle	Erstgespräch, Beratung, oft eine Führerscheingruppe	über Wochen	zählt als vollwertige Maßnahme nur mit Eingangsdiagnostik, individuellem Ziel und qualifizierter Durchführung
Therapie im Gesundheitssystem	Ambulante oder stationäre Entwöhnung, Sucht- oder Psychotherapie	Monate	etwas anderes und oft etwas Größeres. Wird nicht nach denselben Maßstäben beurteilt
Kurs zur Wiederherstellung der Fahreignung	Ein Kurs bei einem eigens zugelassenen Träger	nach dem Kursmodell des Trägers	die einzige Form mit einer Rechtsfolge: Hat ein Gutachten ihn empfohlen und ist die Behörde dem gefolgt, ersetzt die Teilnahme eine erneute Begutachtung

Drei Sätze, die du vor jeder Entscheidung lesen solltest.

Ob du Hilfe von außen brauchst, entscheidet nicht dein Wille, sondern die Einordnung deines Falls. Bei den beiden schwereren wird sie erwartet, nicht angeboten.

Der Kurs steht nur denen offen, die ihre Fahrerlaubnis nicht mehr haben – und erst dann, wenn ein Gutachten ihn empfohlen hat.

Und wer dich berät oder behandelt, darf nicht zugleich deine Proben für das Nachweisprogramm abnehmen.

Woran du ein schlechtes Angebot erkennst, steht in Kapitel 19. Der kürzeste Prüfstein: Wer dir vorab sagt, was in deinem Fall reichen wird, nimmt eine Beurteilung vorweg, die noch niemand vorgenommen hat.

✓ Blatt 20: Wer bleibt, wer geht – meine Umfeldkarte

Datum: _____

Zu Kapitel 20

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde, an keine Begutachtungsstelle und an keine Nachweisstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Datum: _____

Leg es an dem Abend an, an dem du deine Leute durchgehst, und füll den Rest in den Tagen danach aus.

Das Blatt hat drei Blöcke und in jedem dieselben vier Fragen. Damit du die Menschen auseinanderhältst, brauchst du für jeden ein **eigenes Kürzel** – einen Anfangsbuchstaben, einen Spitznamen, irgendetwas, das nur du zuordnen kannst. „Ein Kollege“ ist keine Antwort, die trägt. Ein voller Name gehört aber auch nicht darauf. Nur der dritte Block lässt auch etwas anderes zu, wenn ein fester Termin die Rolle übernimmt.

Erster Block: die Menschen, mit denen du konsumiert hast. Woher der Stoff kam, gehört nicht auf dieses Blatt.

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Zweiter Block: die Umgebung. Kreise, in denen konsumiert oder viel getrunken wird, ohne dass du dazugehörst – das Team, in dem einer etwas mitbringt, ebenso wie die Runde, in der nur getrunken wird.

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Dritter Block: die Menschen, die tragen.

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Wer: _____

Was mich verbindet:

Was sich ändern muss:

Bis wann und wie:

Die Einträge, an die kaum jemand denkt, stehen im zweiten Block. Dort gehören Menschen hin, bei denen nie etwas im Spiel war – und die trotzdem zu den Abenden gehören, an denen es passiert ist.

Und ein Eintrag im dritten Block sollte auf jedem Blatt stehen: der Mensch, den du anrufst, wenn es eng wird. Nicht gedacht, sondern abgesprochen.

Zu Kapitel 21

Dieses Modell wird nicht ausgefüllt, sondern gelesen, wenn dir zu einer Glatteisstelle nichts einfällt. Die Reihenfolge ist ein Vorschlag aus der Beratungspraxis, keine Rangfolge – such von oben nach unten.

Fach eins: die Situation verändern. Etwas an den Umständen ändern, sodass die Lage nicht mehr entsteht. Absprachen gehören hierher.

Fach zwei: die Situation entschärfen. Die Lage findet statt, aber unter anderen Bedingungen. Früher gehen. Mit dem Rad kommen. Vorher essen. Jemanden mitnehmen, der Bescheid weiß. Sich vorher eine Uhrzeit setzen, zu der Schluss ist.

Fach drei: eine Handlung für den Moment. Etwas, das du tust, wenn es da ist, und das lange genug dauert, dass der Moment vorbeigeht. Rausgehen. Telefonieren. Etwas erledigen, das ohnehin liegen geblieben ist. Es klingt zu einfach, um zu wirken, und wirkt trotzdem, weil solche Momente kürzer sind, als man in ihnen glaubt.

Fach vier: die Sache lösen, um die es geht. Wenn hinter deinem Zustand ein ungeklärter Streit, eine unbezahlte Rechnung oder eine aufgeschobene Entscheidung steht, ist keines der ersten drei Fächer die Antwort. Dann ist die Antwort, die Sache anzugehen.

Ein Werkzeug, das du noch nie benutzt hast, ist kein Werkzeug. Was in deinem Plan steht, sollte einmal ausprobiert worden sein, an einem harmlosen Tag.

Zu Kapitel 21

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es über eine Woche hinweg aus, nicht an einem Abend. Was dir am Schreibtisch einfällt, ist die Hälfte; die andere Hälfte fällt dir ein, während sie passiert. Trag es deshalb bei dir.

Stelle 1: _____

Woran ich sie erkenne:

Fach: ☐ eins ☐ zwei ☐ drei ☐ vier

Was ich konkret tue:

Stelle 2: _____

Woran ich sie erkenne:

Fach: ☐ eins ☐ zwei ☐ drei ☐ vier

Was ich konkret tue:

Stelle 3: _____

Woran ich sie erkenne:

Fach: ☐ eins ☐ zwei ☐ drei ☐ vier

Was ich konkret tue:

Stelle 4: _____

Woran ich sie erkenne:

Fach: ☐ eins ☐ zwei ☐ drei ☐ vier

Was ich konkret tue:

Stelle 5: _____

Woran ich sie erkenne:

Fach: ☐ eins ☐ zwei ☐ drei ☐ vier

Was ich konkret tue:

Stelle 6: _____

Woran ich sie erkenne:

Fach: ☐ eins ☐ zwei ☐ drei ☐ vier

Was ich konkret tue:

Zwei Stellen fehlen auf fast jeder ersten Fassung. Die eine ist der **gute Tag** – Lob, Hochgefühl, „das muss gefeiert werden“. Die andere ist die Stelle, die sich **nicht in einer Woche erledigen lässt**: eine Wohnung, eine Beziehung, ein Job. Schreib sie trotzdem auf. Eine Stelle, an der noch nichts erledigt ist, gehört genauso auf dieses Blatt wie eine erledigte.

✓ Blatt 21b: Mein Notfallplan

Datum: _____

Zu Kapitel 21

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Leg es an, wenn Blatt 21a steht. Es bleibt bewusst kurz – vier Sätze hast du im Ernstfall auch ohne Blatt im Kopf.

Meine Regel, die immer gilt

Wo ich gar nicht erst hinkomme

Mein erster Griff, wenn es doch eng wird

Wem ich hinterher davon erzähle

Das wichtigste Feld ist das letzte. Die anderen drei halten dich vom Auto weg. Dieses eine sorgt dafür, dass aus einem überstandenen Beinahefall etwas wird, das du später schildern kannst.

Schreib den Plan ab und trag ihn bei dir – im Portemonnaie oder im Handy. Ein Plan im Buch zu Hause nützt am Freitagabend nichts.

Zu Kapitel 22

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde, an keine Begutachtungsstelle und an keine Nachweisstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Datum: _____

Füll es innerhalb der ersten Woche aus, solange du dich an Einzelheiten erinnerst. Wenn es länger her ist, füll es trotzdem aus – dann mit dem, was du noch sicher weißt, und mit Lücken, wo du unsicher bist. Eine ehrliche Lücke ist besser als eine nachträglich glatt erzählte Zeile.

Ein Hinweis, der ernst gemeint ist: Auf dieses Blatt gehört, was du für deine Aufarbeitung brauchst – nicht mehr. Woher der Stoff kam und wer sonst noch beteiligt war, gehört nicht darauf. Rechtliche Fragen, die sich aus einem Konsum ergeben können, gehören nicht auf dieses Blatt. Dafür ist ein Anwalt zuständig.

Datum und Uhrzeit: _____

Was vorher lief

Woran ich es hätte merken können

Wie es endete

Was ich in den ersten drei Tagen getan habe

Was jetzt anders ist

Was ich beim nächsten Mal tue

Das wichtigste Feld ist **Was jetzt anders ist**. Alle anderen beschreiben die Vergangenheit; nur dieses eine beschreibt eine Bedingung, die sich geändert hat. Ohne es ist das Blatt ein Protokoll. Mit ihm ist es ein Nachweis.

Und das Feld **Wie es endete** ist das, an dem sich Ausrutscher und Rückfall scheiden.

Zu Kapitel 23

Dieses Modell füllst du nicht aus. Du liest es einmal und benutzt es danach, wenn du einen Vorsatz in etwas Überprüfbares verwandeln willst.

Eines vorweg: Diese Methode verlangt niemand von dir. Die Methode stammt als Handwerkszeug aus der Beratung. Verlangt ist nur, dass du im Gespräch etwas zu deinen Vorsätzen sagen kannst – und dazu, wie du brenzlige Lagen künftig umgehen willst.

Der Name kommt aus dem Englischen und ist dort ein Merkwort aus fünf Anfangsbuchstaben. Auf Deutsch geht das nicht auf. Die fünf Punkte heißen hier schlicht: konkret, messbar, erreichbar, bedeutsam, terminiert.

Konkret. Der Vorsatz benennt ein Verhalten, keine Haltung. „Achtsamer sein“ ist keins. „Sonntags um 18 Uhr den Dienstplan für die Woche durchgehen“ ist eins.

Messbar. Du kannst hinterher sagen, ob du ihn gehalten hast. Wenn zwei Menschen unterschiedlicher Meinung sein könnten, ob er erfüllt ist, ist er nicht messbar.

Erreichbar. Er passt zu deiner Woche, wie sie tatsächlich ist – nicht zu der, die du gern hättest. Ein Vorsatz, den du im dritten Monat aufgibst, schadet mehr, als er nützt.

Bedeutsam. Er hängt mit deinem Fall zusammen. Zwei Kilo abnehmen ist ein guter Vorsatz und in deiner Begutachtung keiner.

Terminiert. Er hat ein Datum, ab wann, und einen Zeitpunkt, an dem du nachsiehst.

Zusammengesetzt sieht ein solcher Vorsatz so aus: *Ab dem 1. März gehe ich jeden Sonntag um 18 Uhr den Dienstplan der kommenden Woche durch und markiere die Abende, an denen ich allein zu Hause bin. Am 1. Juni sehe ich nach, an wie vielen Sonntagen ich es getan habe.*

Der Nutzen zeigt sich erst im Gespräch. Ein Vorsatz in dieser Form lässt sich nicht nur behaupten, sondern erzählen: seit wann, wie oft gehalten, wann nicht, was du daraufhin geändert hast. Damit wird aus einer Absicht ein Verlauf – und ein Verlauf ist das, was dein Gutachter braucht.

✓ Blatt 23: Mein Beleg-Protokoll

Datum: _____

Zu Kapitel 23

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde, an keine Begutachtungsstelle und an keine Nachweisstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Datum: _____

Leg es an dem Tag an, an dem du mit der Vorbereitung beginnst, und füll einmal im Monat einen Block aus. Die letzten drei Monate darfst du nachtragen. Alles Weitere rückwirkend zu schreiben nimmt dem Blatt genau die Eigenschaft, für die es gebaut ist.

Wer neben dem Drogennachweis auch einen Alkoholbeleg führt, trägt dessen Termine im selben Block mit ein. Das letzte Feld darf leer bleiben.

Monat 1: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 2: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 3: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 4: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 5: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 6: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 7: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 8: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 9: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 10: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 11: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 12: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 13: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 14: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 15: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 16: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 17: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Monat 18: _____

Was passiert ist:

Woran man es von außen merkt:

Wer es bestätigen könnte:

Und ein Monat, der schlecht lief, gehört hinein. Ein Block ohne Ergebnis, ohne Namen und ohne Papier ist der einzige, der zeigt, dass du deine wunden Punkte kennst und merkst, wann es eng wird. Wer nur die guten Monate einträgt, hat eine Werbebroschüre geschrieben.

Zu Kapitel 24

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es aus, sobald du deine Ladung schriftlich hast – nicht erst in der Woche davor. Vier Blöcke, alle mit einer Uhrzeit oder einem Datum, damit nichts als Vorsatz stehen bleibt.

Erster Block: die Rückrechnung. Fang beim Termin an und rechne rückwärts.

Rückrechnung	Uhrzeit
Termin	
Vor Ort sein	
Losfahren	
Aufstehen	
Im Bett sein am Vorabend	

Zweiter Block: die Mappe.

Was liegt drin	Eingepackt
Amtlicher Lichtbildausweis im Original	☐
Ladung	☐
Alle Befunde und der Abschlussbericht	☐
Atteste im Original	☐
Aktueller Medikamentenplan	☐
Nachweise über Maßnahmen	☐
	☐
	☐

Gepackt am: _____ (Zielmarke: eine Woche vorher)

Dritter Block: mein Satz – falls er zutrifft.

Wenn du schlecht geschlafen hast, krank bist oder ein Medikament genommen hast, sag es **vorher**, nicht hinterher. Schreib den Satz auf, damit er im Termin da ist.

Vierter Block: der Abend davor.

Was ich tue

Was ich nicht tue

Die wichtigste Zeile der Rückrechnung ist die zum **Aufstehen**. Alle anderen lassen sich am Vorabend noch ändern; diese eine entscheidet darüber, wie du dich am Morgen fühlst.

Zu Kapitel 25

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es aus, wenn die Blätter 13, 15, 16a und 23 stehen – es lebt von dem, was dort schon steht. Nimm dir pro Behauptung zehn Minuten und lass ein Feld lieber leer, als es auszudenken.

Fett stehen Sätze, die fast jeder sagt und die für sich genommen nichts wert sind. Darunter kommt das, was unter ihnen liegt: ein Tag, ein Ort, ein Mensch, eine Handlung.

Was du darunter schreibst, ist kein Text zum Lernen. Es ist die Probe darauf, ob es die Szene gibt. Wenn es sie gibt, erzählst du sie im Gespräch ohnehin mit anderen Worten.

„Ich habe gelernt, meine Emotionen anders zu regulieren.“

Was darunter liegt:

„Mein Umfeld hat sich verändert.“

Was darunter liegt:

„Ich weiß heute, warum ich konsumiert habe.“

Was darunter liegt:

„Ich würde das nie wieder tun.“

Was darunter liegt:

„Ich habe an mir gearbeitet.“

Was darunter liegt:

Eigene Behauptung: _____

Was darunter liegt:

Eigene Behauptung: _____

Was darunter liegt:

Wo dir nichts einfällt, steht darüber eine Behauptung – und die gehört gestrichen, nicht poliert. Ein leeres Feld auf diesem Blatt ist kein Mangel. Es sagt dir, was du dir sparen kannst.

Zu Kapitel 26

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Dieses Blatt füllst du zuletzt aus, wenn alle anderen stehen. Es beantwortet die drei Fragen, die nach einem Vorfall übrig bleiben – die einzigen, für die du in diesem Buch kein Material gesammelt hast.

Deine Antwort ist kein Satz zum Lernen. Deine Antwort ist die Notiz, an der du siehst, ob das Nachprüfbare darüber sie deckt.

Warum tue ich das überhaupt?

Woran ich merke, dass meine Antwort stimmt:

Meine Antwort:

Wie halte ich es durch?

Woran ich merke, dass meine Antwort stimmt:

Meine Antwort:

Und will ich es für den Rest meines Lebens?

Woran ich merke, dass meine Antwort stimmt:

Meine Antwort:

Deshalb steht auf diesem Blatt das Nachprüfbare oben und deine Antwort darunter. Füll in dieser Reihenfolge aus. Wer mit der Antwort anfängt, formuliert; wer mit dem Nachprüfbaren anfängt, sieht nach.

In das obere Feld gehört keine Begründung, sondern etwas Nachprüfbares – ein Tag, eine Handlung, ein Mensch. Wo es leer bleibt, ist die Antwort darunter ein Wunsch und keine Antwort. Das ist kein Grund zur Sorge, sondern deine Arbeitsanweisung für die nächsten Wochen.

Bei der dritten Frage bleibt das Feld oft leer, und es bleibt bei den meisten mehrere Abende lang. Ein leeres drittes Feld ist an dieser Stelle ehrlicher als ein gefülltes.

Zu Kapitel 27

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es mit dem Gutachten vor dir aus, und zwar frühestens eine Woche, nachdem du es bekommen hast. Nicht am selben Tag – am selben Tag liest du zwei Sätze und legst es weg.

Nimm dir Teil zwei, vier und fünf vor, sonst nichts. Wenn du einen Punkt nicht in das Feld „Was das heißt“ übersetzen kannst, markiere ihn: Das ist die Liste der Fragen, die du jemandem stellst, der solche Gutachten liest.

Ein Hinweis, der ernst gemeint ist: Dieses Blatt ist dein Arbeitspapier. Es geht zu einer Beratung mit; es geht **nicht** mit in die zweite Untersuchung.

Was du nicht übersetzen kannst, kreuz oben am Block an. Diese Kreuze sind deine Fragenliste für die Beratung.

Punkt 1 ☐ Frage an die Beratung

Was beanstandet wurde, mit Seitenzahl:

Was das heißt:

Was ich tue, bis wann:

Punkt 2 ☐ Frage an die Beratung

Was beanstandet wurde, mit Seitenzahl:

Was das heißt:

Was ich tue, bis wann:

Punkt 3 ☐ Frage an die Beratung

Was beanstandet wurde, mit Seitenzahl:

Was das heißt:

Was ich tue, bis wann:

Punkt 4 ☐ Frage an die Beratung

Was beanstandet wurde, mit Seitenzahl:

Was das heißt:

Was ich tue, bis wann:

Punkt 5 ☐ Frage an die Beratung

Was beanstandet wurde, mit Seitenzahl:

Was das heißt:

Was ich tue, bis wann:

Punkt 6 ☐ Frage an die Beratung

Was beanstandet wurde, mit Seitenzahl:

Was das heißt:

Was ich tue, bis wann:

Bei fast jedem Gutachten beginnt einer der letzten Punkte mit dem Wort **Empfehlung**. Trag ihn ein. Er ist der wichtigste. Was davor steht, beschreibt, was fehlte. Dieser eine Punkt beschreibt, was zu tun ist.

Am Ende

Wenn du alle Blätter ausgefüllt hast, liegt vor dir etwas, das es zu Beginn nicht gab: deine Geschichte in Abschnitten und das Jahr davor, Monat für Monat. Dazu drei Ketten mit dem Satz, der sich in ihnen wiederholt, deine Erklärungssätze, deine Glatteisstellen und dein Notfallplan. Und ein Protokoll, das zeigt, was sich seither verändert hat.

Die Blätter selbst nimmst du nicht mit. Zwei Dinge gehen sehr wohl mit: deine Belege im Original und eine kurze Gedächtnisstütze mit Daten, die niemand im Kopf hat. Alles Übrige wirst du dort trotzdem brauchen.