

MPU

sicher bestehen

Der ultimative Testknacker für die
Medizinisch-Psychologische Untersuchung

Von Dr. Dieter Elsfeld & Psychologische Praxis Hamburg-Mitte ©



Alkohol, Drogen,
Fahren o. Fahrerlaubnis
oder wegen Punkte in Flensburg

Buchbeschreibung:

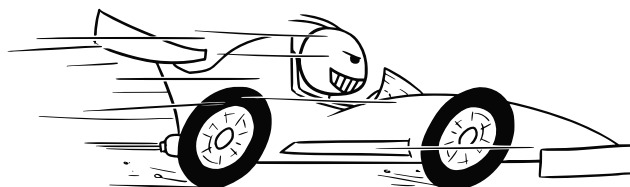
Führerschein weg? Damit bist du in Deutschland nicht allein. Jedes Jahr müssen rund 80.000 Menschen zur sogenannten MPU – der medizinisch-psychologischen Untersuchung –, um ihre Fahrerlaubnis zurückzubekommen.

Meist ist Alkohol oder Drogen am Steuer der Auslöser. Doch inzwischen sind auch viele Raser und Drängler unter den Teilnehmern. Die Gründe sind vielfältig – der Weg zurück ans Steuer bleibt aber für alle eine Herausforderung.

Seit 2007 hilft das Buch genau dabei: Das war früher ein Geheimtipp, heute ist es das Standardwerk für alle, die sich eigenständig auf die MPU vorbereiten wollen.

Die neueste Ausgabe bringt dich auf den aktuellen Stand – was genau beim Medizinisch-Psychologischen Untersuchung passiert, welche Rechte und Pflichten du hast, und wie du dich am besten verhältst. Dazu gibt's konkrete Tipps, wie du dich vorbereitest und welche Nachschulungen sinnvoll sind.

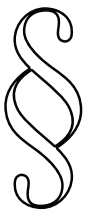
Damit deine Fahrt schon bald wieder weitergehen kann!





Über den Autor:

Dr. Dieter Eisfeld ist Arzt, Psychologischer Psychotherapeut und seit 2007 verkehrspsychologischer Berater beim TÜV NORD. Durch seine langjährige Erfahrung, Filme und Fachbücher zur MPU-Vorbereitung hat er bereits unzähligen Menschen geholfen, ihre Fahrerlaubnis erfolgreich zurückzuerlangen. Autofahrer und Autofahrerinnen schätzen ihn für seine hohe Professionalität, seine Verlässlichkeit und sein tiefes Fachwissen.



Rechtlicher Hinweis zum digitalen Buch:

Dieses E-Book unterliegt dem Urheberrecht und ist mit digitalen Schutzfunktionen versehen, um es vor missbräuchlicher Nutzung zu bewahren. Das Umgehen dieser Schutzmaßnahmen sowie die nicht erlaubte Bearbeitung, Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – insbesondere in digitaler Form – ist untersagt und kann rechtliche Folgen nach sich ziehen, sowohl strafrechtlich als auch zivilrechtlich.

Der Verlag macht zudem ausdrücklich darauf aufmerksam, dass er sich sämtliche Rechte zur Nutzung im Rahmen von Text- und Data-Mining gemäß § 44b UrhG vorbehält. Jede nicht autorisierte Verwendung ist ausgeschlossen.

Zu den Empfehlungen im Buch:

Alle im Buch enthaltenen Hinweise wurden von Autor und Verlag mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch kann keine Gewähr für deren Richtigkeit oder Wirkung übernommen werden. Eine Haftung – egal ob für Schäden an Personen, Gegenständen oder finanzieller Art – wird vom Autor, dem Verlag oder dessen Vertretern nicht übernommen.

Impressum:

MPU SICHER BESTEHEN DER ULTIMATIVE TESTKNACKER FÜR DIE MEDIZINISCH-PSYCHOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

Copyright © 2025-2026 Dr. Dieter Eisfeld

WWW.PRAXIS-HAMBURG-MITTE.DE

info@praxis-hamburg-mitte.de

Adenauerallee 1

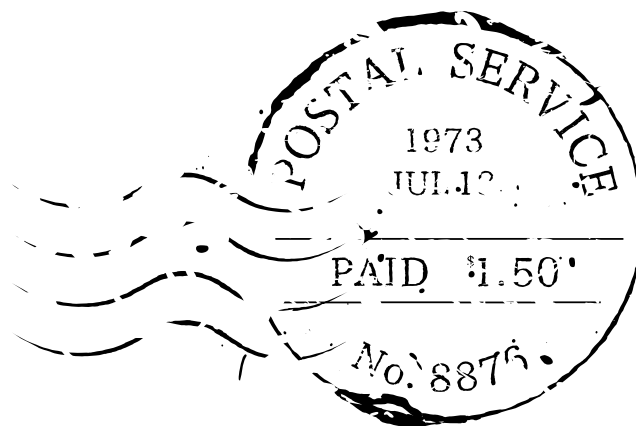
D-20097 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-946071-87-7

Cover & Illustrationen: Dr. Dieter Eisfeld (Canva)

Herausgeber: Dr. Dieter Eisfeld



Inhaltsverzeichnis (Überblick)

- 1. Willkommen zur Veränderung** (S.8)
 - Warum dieses Buch anders ist (S.10)
 - Was du aus diesem Buch mitnehmen wirst (S.11)
- 2. Die häufigsten Gründe für die MPU** (S.12)
 - Alkohol am Steuer – Mehr als ein Fehler (S.13)
 - Drogenkonsum – Ein sensibles Thema (S.14)
 - Aggression im Straßenverkehr (S.15)
 - Punkte in Flensburg (S.16)
 - Fahren ohne Fahrerlaubnis (S.17)
 - Auffälligkeiten psychischer Art (S.18)
- 3. So tickt ein MPU-Gutachter** (S.22)
 - Die Grundhaltung des Gutachters (S.23)
 - Die drei Säulen der MPU-Begutachtung (S.24)
 - Psychologische Bewertung (S. 25)
 - Was MPU-Gutachter besonders beachten (S. 26)
 - Was der Gutachter „zwischen den Zeilen“ sieht (S. 27)
 - Worauf es wirklich ankommt (S. 28)
- 4. Dein Fahrplan zur Vorbereitung – 6 Schritte** (S. 30)
 - Schritt 1: Kläre dein „Warum“ (S. 31)
 - Schritt 2: Kenne deine Vorgeschichte (S. 32)
 - Schritt 3: Verstehe deine Muster (S. 33)
 - Schritt 4: Erarbeite deine Veränderung (S.34)
 - Schritt 5: Bereite dich auf das Gespräch vor (S. 35)
 - Schritt 6: Organisiere alle Nachweise (S.36)
- 5. Was wird gefragt? – Typische MPU-Fragen** (S.38)
 1. Einstieg: „Warum sind Sie heute hier?“ (S. 39)
 2. Rückblick: „Was ist genau passiert?“ (S. 40)
 3. Einsicht: „Wie bewerten Sie Ihr Verhalten?“ (S. 41)
 4. Veränderung: „Was haben Sie verändert?“ (S. 42)
 5. Zukunft: „Wie gehen Sie heute damit um?“ (S. 43)
 6. Formales: „Nachweise, Bescheinigungen?“ (S. 44)

6: Sicheres Auftreten im MPU-Gespräch – 6 Säulen (S. 45)

1. Die Kraft der inneren Haltung (S. 46)
2. Visualisierung vor dem Gespräch (S. 47)
3. Sprich positiv mit dir selbst (S. 48)
4. Nimm dir Zeit beim Antworten (S. 49)
5. Körpersprache – dein stärkster Verbündeter (S. 50)
6. Mentale Notfall-Techniken (S. 50)

7. Veränderungen sichtbar machen (S. 53)

- Dein neuer Alltag ist entscheidend (S. 54)
- Beispiel – Alkohol (S. 55)
- Beispiel – Drogen oder Medikamente (S. 56)
- Beispiel – Punkte in Flensburg (S. 57)
- Verändertes Verhalten (S. 58)
- Beispielhafte Formulierung beim Gutachter (S. 59)

8. Andere sehr wichtige MPU-Fragen (S. 60)

1. "Warum müssen Sie MPU-Test machen?" (S. 61)
2. "Was war der Auslöser für Ihr Verhalten?" (S. 61)
3. "Was hat sich jetzt bei ihnen geändert?" (S. 62)
4. "Wie stehen Sie heute zu Ihrem Verhalten?" (S. 62)
5. "Was war Ihr Lernprozess?" (S. 63)
6. "Wie sicher sind Sie, dass es nicht wieder passiert?" (S. 63)
7. "Wer unterstützt Sie bei Ihrem neuen Weg?" (S. 64)
8. "Was haben Sie über sich selbst gelernt?" (S. 64)
9. "Gab es Rückfälle?" (S. 65)
10. "Was motiviert Sie, dauerhaft auf Kurs zu bleiben?" (S. 65)

9: Mental stark zur MPU – Selbstvertrauen statt Angst (S. 66)

- Warum mentale Stärke so wichtig ist (S. 67)
- Die 3 häufigsten Blockaden – und wie du sie auflöst (S. 68)
- Der 3-Schritte-Plan zur mentalen Stärke (S. 69)

10: So bereitest du dich optimal auf die MPU vor (S. 71)

- Schritt 1: Akzeptieren, nicht rechtfertigen (S. 71)
- Schritt 2: Reflexion starten (S. 72)
- Schritt 3: MPU-Kurs oder Einzelgespräche? (S. 73)
- Schritt 4: Abstinenznachweise sichern (S. 74)

Schritt 5: Simulation der MPU (S. 75)

Schritt 6: Das Gesprächssetting mental vorbereiten (S. 76)

Schritt 7: Der Tag der MPU – letzte Tipps (S. 76)

Wichtig: Bleib flexibel, aber in deiner Wahrheit (S. 77)

11. Was du nach der MPU tun kannst und warum (S. 78)

Deine Reise geht weiter (S. 79)

Rückfall in alte Muster? So schützt du dich (S. 80)

Hilfe annehmen ist Stärke, nicht Schwäche (S. 81)

Weitermachen mit Selbstentwicklung (S. 81)

Die MPU ist nicht das Ende – sie ist dein Neuanfang (S. 82)

12. 33 goldene Regeln für deine MPU-Prüfung (S. 83)

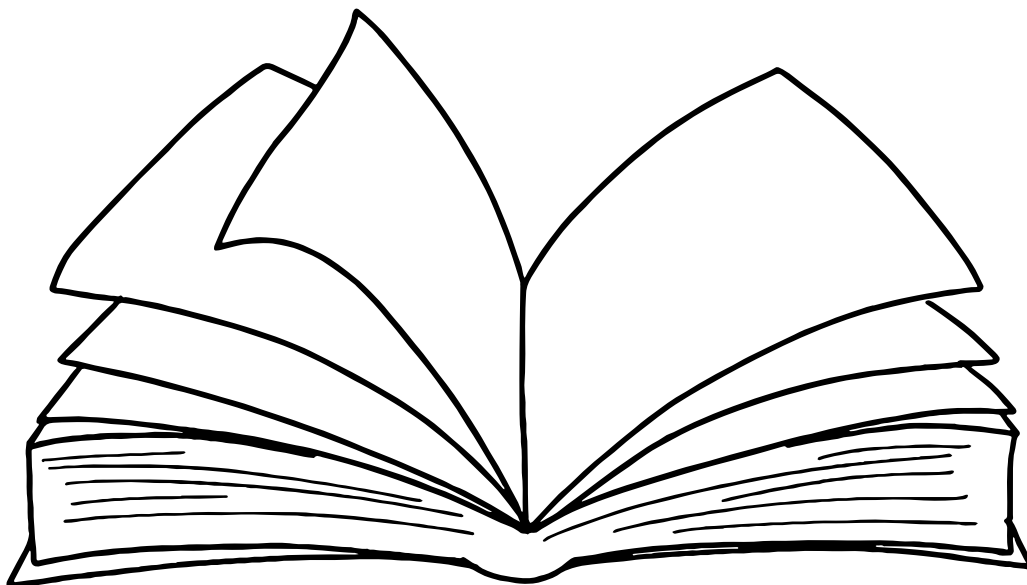
Regel 1-10 – Vorbereitung (S. 83)

Regel 11-20 – Das Gespräch beim Gutachter (S. 84)

Regel 21-27 – Selbstwahrnehmung & Veränderung (S. 84)

Regel 28-33 – Der MPU-Tag (S. 85)

13. Abschlussgedanke für dich und für deine Zukunft (S. 86)



Kapitel 1: Willkommen zur Veränderung

Vielleicht hast du diesen Moment lange hinausgezögert. Vielleicht hast du gehofft, dass sich alles irgendwie regelt. Doch jetzt liegt das Schreiben auf dem Tisch: „Medizinisch-Psychologische Untersuchung – MPU“.

Ein Begriff, der für viele erst einmal wie ein Gerichtsurteil klingt. Hart. Unnachgiebig. Und doch ist es in Wahrheit etwas ganz anderes: ein Wendepunkt.

Ob du wegen Alkohol, Drogen, Punkten oder anderer Auffälligkeiten zur MPU musst – eines steht fest: Jetzt beginnt eine neue Etappe. Und sie gehört ganz dir. Viele Männer zwischen 25 und 50 empfinden die MPU als bloßes Hindernis auf dem Weg zurück zum Führerschein – zur Mobilität, zur Freiheit. Und ja, das ist sie auch. Aber vor allem ist sie eine Einladung:

- 📌 **Eine Einladung zur Selbstreflexion.**
- 📌 **Zur Entwicklung deiner Persönlichkeit.**
- 📌 **Zum aktiven Gestalten deiner Zukunft.**

Es geht nicht darum, perfekt zu sein.

Niemand verlangt von dir ein makelloses Leben. Aber die MPU will sehen, ob du dich mit deinem Verhalten auseinandergesetzt hast. Ob du gelernt hast – und ob du es künftig anders machst.

Und genau das ist der Kern dieses Buchs:

- ◆ **Es soll dich begleiten.**
- ◆ **Es soll dich stärken.**
- ◆ **Es soll dir zeigen, dass du mehr kannst, als du jetzt vielleicht glaubst.**

Wir schauen gemeinsam hin – auch auf unbequeme Wahrheiten. Aber ohne moralischen Zeigefinger.

Sondern mit Respekt, Verständnis und praktischen Lösungen. Du wirst Werkzeuge kennenlernen, mit denen du nicht nur die MPU bestehst – sondern auch langfristig ein stabileres, bewussteres Leben führen kannst.

Warum dieses Buch anders ist:

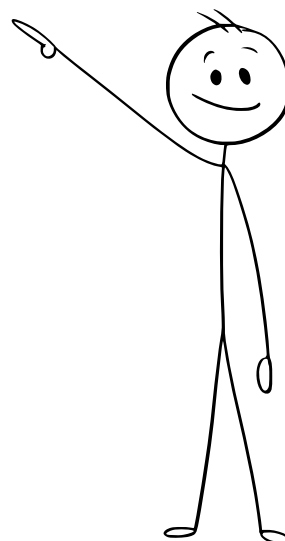
Hier findest du keinen langweiligen Ratgeber voller Paragraphen. Dieses Buch wurde so geschrieben, dass du dich verstanden fühlst.

Von Mann zu Mann. Klar. Auf den Punkt. Ohne Psychogelaber – aber mit psychologischer Tiefe. Es hilft dir dabei:

- **deine eigene Geschichte zu verstehen,**
- **Verhaltensmuster zu hinterfragen,**
- **innere Sicherheit aufzubauen**
- **und am Tag der Begutachtung selbstbewusst aufzutreten.**

Denn ja – du kannst das schaffen.

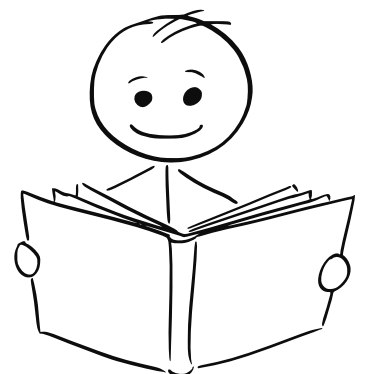
Und du bist nicht allein.



Was du aus diesem Buch mitnehmen wirst:

- ✓ Die wichtigsten Hintergründe zur MPU – ehrlich erklärt
- ✓ Die häufigsten Fehler – und wie du sie vermeidest
- ✓ Konkrete Strategien für deine Vorbereitung
- ✓ Psychologische Techniken, die du sofort anwenden kannst
- ✓ Klarheit darüber, wie du als glaubwürdiger Kandidat auftrittst
- ✓ Und vor allem: Vertrauen in dich selbst.
Dein erster Schritt zählt.

Indem du dieses Buch in die Hand genommen hast, hast du bereits damit begonnen deine persönliche Veränderung zu realisieren.



Du hast dich entschieden, Verantwortung zu übernehmen. Du willst etwas ändern – und genau darum geht es.

Ich lade dich ein:

Mach diese Reise zu deiner persönlichen Entwicklung.
Nicht nur für den Führerschein. Sondern für dich.
Willkommen!

Dein neues Kapitel beginnt jetzt.

Kapitel 2: Die häufigsten Gründe für die MPU – und was wirklich dahintersteckt

Vielleicht stellst du dir die Frage:

„Warum überhaupt ich? Warum MPU?“



Du bist kein Verbrecher. Kein Krimineller. Und trotzdem wurdest du aufgefordert, deine Fahreignung durch eine medizinisch-psychologische Untersuchung nachzuweisen.

Lass uns gemeinsam ehrlich hinschauen – ohne Vorwürfe, ohne Schuldzuweisung. Nur mit dem Ziel, zu verstehen, was war – und was besser werden kann.