VPU FUCHS / VPU-VORBEREITUNG

# GUT VORBEREITET ZUR VPU

Der umfassende Leitfaden zur verkehrspsychologischen Untersuchung in Österreich

**VERSTEHEN TRAINIEREN REFLEKTIEREN**



EIN RATGEBER VON

**VPU-FUCHS**

# VORWORT Ein neuer Schritt beginnt mit Orientierung

Eine verkehrspsychologische Untersuchung kann vieles auslösen: Unsicherheit, Anspannung, Scham, Ärger oder die Sorge, nicht zu wissen, was auf einen zukommt. Vielleicht ist der Führerschein bereits entzogen. Vielleicht steht eine wichtige Untersuchung bevor. Vielleicht haben Sie schon eine schwierige Erfahrung hinter sich und möchten diesmal besser vorbereitet sein.

Ein Führerscheinverlust kann den Alltag stark verändern. Wege zur Arbeit, familiäre Verpflichtungen, Einkäufe und spontane Entscheidungen werden komplizierter. Auch das eigene Selbstvertrauen kann darunter leiden. Es ist völlig nachvollziehbar, wenn Sie sich wünschen, dass diese belastende Phase bald hinter Ihnen liegt.

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, wieder mehr Klarheit zu gewinnen. Er erklärt typische Bereiche einer VPU, zeigt Möglichkeiten zur Vorbereitung und gibt Anregungen, die eigene Vorgeschichte ehrlich und strukturiert zu reflektieren. Sie sollen besser verstehen, was Sie erwartet – und welche Schritte Sie selbst setzen können.

Eine gute Vorbereitung bedeutet nicht, Antworten auswendig zu lernen oder eine Rolle zu spielen. Sie bedeutet, sich mit Aufgaben vertraut zu machen, die eigene Geschichte einzuordnen und Veränderungen nachvollziehbar zu machen. Gerade wenn Sie nervös sind, kann diese Orientierung wertvoll sein.

Die konkreten Abläufe und Anforderungen können je nach Anlass, Untersuchungsstelle und behördlichem Auftrag unterschiedlich sein. Maßgeblich sind immer die Informationen, die Sie persönlich erhalten. Dieser Ratgeber ersetzt weder eine fachliche Begutachtung noch eine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung.

> **Sie können die Vergangenheit nicht ändern. Aber Sie können entscheiden, wie bewusst und verantwortungsvoll Sie Ihren nächsten Schritt gestalten.**

Ihr VPU-Fuchs-Team

# INHALTSÜBERSICHT Ihr Weg durch diesen Leitfaden


01 Die VPU verstehen

02 Schriftliche Befragung und persönliche Vorgeschichte

03 Medizinische Untersuchung und Anamnese

04 Reaktions- und Leistungstests

05 Die konkreten VPU-Fuchs-Übungstests

06 Das verkehrspsychologische Gespräch

07 Besondere Anlässe: Alkohol, Drogen und Verkehrsdelikte

08 Trainingsplan, Untersuchungstag und langfristige Sicherheit

09 Veränderung, Selbstreflexion und Rückfallprävention

10 Gesprächssicherheit und häufige Missverständnisse

Zusatzteil: 30-Tage-Orientierungsplan und praktische Checklisten


## So nutzen Sie das Buch

Lesen Sie die Kapitel in Ruhe und markieren Sie jene Themen, die für Ihren persönlichen Anlass besonders wichtig sind. Sie müssen nicht alles auf einmal bearbeiten. Sinnvoll ist ein Wechsel aus Lesen, Üben und Nachdenken. Notieren Sie offene Fragen und klären Sie konkrete Anforderungen direkt mit der zuständigen Stelle.

## Ein Hinweis zur Haltung

Dieses Buch möchte Mut machen, ohne falsche Sicherheit zu versprechen. Training kann helfen, Abläufe kennenzulernen. Persönliche Veränderung braucht Ehrlichkeit, Zeit und – wenn nötig – Unterstützung. Beides darf nebeneinanderstehen.

**KAPITEL 01**

# Die VPU verstehen

Eine VPU ist für viele Menschen mehr als ein Termin. Sie ist mit der Hoffnung verbunden, wieder mobil und unabhängiger zu werden. Umso hilfreicher ist es, den Ablauf und die möglichen Untersuchungsbereiche möglichst gut zu verstehen.

## Was ist eine verkehrspsychologische Untersuchung?

Die VPU ist eine fachliche Untersuchung im Zusammenhang mit der Fahreignung. Je nach Anlass können persönliche Angaben, medizinische Gesichtspunkte, kraftfahrspezifische Leistungsfunktionen und die Auseinandersetzung mit dem bisherigen Verkehrsverhalten betrachtet werden. Es geht nicht nur darum, Verkehrsregeln aufzuzählen, sondern ein umfassenderes Bild zu gewinnen.

- Klären Sie den konkreten Anlass und den behördlichen Auftrag.
- Unterscheiden Sie verbindliche Anforderungen von allgemeinen Erfahrungsberichten.
- Planen Sie ausreichend Zeit für die Vorbereitung ein.

## Die vier Bereiche im Überblick

Je nach Untersuchung können eine schriftliche Befragung, eine medizinische Untersuchung, computergestützte Reaktions- und Leistungstests sowie ein verkehrspsychologisches Gespräch dazugehören. Nicht jeder Ablauf ist identisch. Ihre persönliche Fragestellung bestimmt, welche Punkte besonders wichtig sind.

- Bereiten Sie persönliche Angaben sorgfältig vor.
- Machen Sie sich mit den Leistungsaufgaben vertraut.
- Nehmen Sie auch das Gespräch ernst – nicht erst am Tag davor.

**VPU-FUCHS VORBEREITUNGSTIPP**

VPU-Fuchs verbindet Übungen zu computergestützten Testbereichen mit Inhalten zur Vorbereitung auf typische Themen des persönlichen Gesprächs.

## Warum Vorbereitung sinnvoll ist

Unbekannte Aufgaben erzeugen oft zusätzliche Nervosität. Wer ein Format zum ersten Mal sieht, muss gleichzeitig Regeln verstehen, die Bedienung erfassen und unter Zeitdruck reagieren. Wenn Ihnen die Grundidee bereits vertraut ist, bleibt mehr Aufmerksamkeit für die eigentliche Aufgabe.

- Beginnen Sie frühzeitig und üben Sie in überschaubaren Einheiten.
- Verbinden Sie Testtraining mit sachlicher Selbstreflexion.
- Messen Sie Fortschritt nicht nur an Geschwindigkeit, sondern auch an Genauigkeit.

## Keine VPU ist ein identischer Fragenkatalog

Es gibt keine universelle Liste mit Antworten, die für jede Person und jeden Anlass passt. Fragen und Schwerpunkte richten sich nach der individuellen Vorgeschichte und der konkreten Fragestellung. Auswendig gelernte Standardsätze können sogar hinderlich sein, wenn sie nicht zur eigenen Lebensgeschichte passen.

- Antworten Sie in Ihren eigenen Worten.
- Bleiben Sie bei überprüfbaren Tatsachen.
- Erklären Sie Veränderungen anhand konkreter Beispiele.

## Leistung und Persönlichkeit

Konzentration und Reaktion sind andere Bereiche als Selbstkontrolle, Risikobewusstsein oder der Umgang mit früherem Fehlverhalten. Beide Seiten verdienen Aufmerksamkeit. Gute Testleistungen ersetzen keine persönliche Aufarbeitung; umgekehrt macht Einsicht das Üben der Leistungsaufgaben nicht überflüssig.

- Trennen Sie Testtraining und persönliche Aufarbeitung.
- Arbeiten Sie gezielt an Ihren individuellen Schwächen.
- Betrachten Sie Verkehrssicherheit als langfristige Verantwortung.

### Erwartungen realistisch halten

Training kann mit Aufgabenformaten vertraut machen und Routine fördern. Es kann weder den konkreten Testverlauf garantieren noch ein bestimmtes Gutachten versprechen. Auch Übungsaufgaben können von den Aufgaben am Untersuchungstag abweichen.

- Sehen Sie Übung als Vorbereitung, nicht als Garantie.
- Seien Sie vorsichtig bei unrealistischen Erfolgsversprechen.
- Halten Sie sich an die Anweisungen Ihrer Untersuchungsstelle.

### Der richtige Start

Beginnen Sie mit drei Fragen: Was ist der Anlass? Welche Teile der Untersuchung stehen bevor? Welche persönlichen Veränderungen muss ich nachvollziehbar erklären können? Daraus entsteht ein Lernplan, der zu Ihrer Situation passt. Sie müssen nicht alles sofort lösen – wichtig ist, den ersten sinnvollen Schritt zu setzen.

KAPITEL 02

# Schriftliche Befragung und persönliche Vorgeschichte

Fragebögen können zunächst nüchtern wirken. Trotzdem können sie Themen berühren, die persönlich oder unangenehm sind. Nehmen Sie sich Zeit: Ihre Angaben sollen ein zutreffendes Bild vermitteln, nicht eine möglichst perfekte Version Ihrer Person.

### Warum Fragebögen wichtig sind

Zu Beginn können Angaben zur Biografie und zur aktuellen Lebenssituation erfasst werden. Je nach Anlass können frühere und aktuelle Konsumgewohnheiten, Folgen eines Konsums, die eigene Risikoeinschätzung und die Motivation für Veränderungen angesprochen werden. Schriftliche Angaben können später im Gespräch wieder aufgegriffen werden.

- Lesen Sie jede Frage vollständig.
- Antworten Sie zutreffend und konsistent.
- Raten Sie nicht, wenn Sie etwas nicht sicher wissen.

### Biografie und Lebenssituation

Fragen zur Lebenssituation helfen, den persönlichen Hintergrund einzuordnen. Dazu können Beruf, Alltag, familiäre Situation, Belastungen und Veränderungen gehören. Vielleicht hat sich seit dem Vorfall vieles verändert. Beschreiben Sie diese Entwicklung sachlich – ohne sich besser darzustellen, aber auch ohne sich unnötig abzuwerten.

- Unterscheiden Sie Fakten von persönlichen Bewertungen.
- Bereiten Sie wichtige Zeitpunkte und Veränderungen vor.
- Kennzeichnen Sie Erinnerungslücken und Vermutungen.

### Frühere und aktuelle Konsumgewohnheiten

Wenn Alkohol oder andere Substanzen Anlass der Untersuchung sind, können Häufigkeit, Menge, Situationen und Folgen relevant werden. Ein einzelnes Ereignis erklärt nicht automatisch das gesamte Muster. Fragen Sie sich ehrlich, wie Ihr Verhalten über einen längeren Zeitraum aussah – auch dann, wenn die Antwort unbequem ist.

- Betrachten Sie einen längeren Zeitraum.
- Beschreiben Sie typische Situationen und Veränderungen.
- Verharmlosen Sie problematische Phasen nicht.

### Selbsteinschätzung und Risikobewusstsein

Eine realistische Selbsteinschätzung beginnt nicht mit der Frage, welche Antwort gut ankommt. Hilfreicher ist: Was habe ich damals übersehen? Welche Warnzeichen erkenne ich heute? Und welche konkrete Regel schützt mich künftig?

- Welche Warnzeichen habe ich früher übersehen?
- Welche Risiken erkenne ich heute früher?
- Welche konkrete Regel setze ich in Zukunft um?

### Konsistenz zwischen Fragebogen und Gespräch

Wenn dieselben Themen schriftlich und mündlich angesprochen werden, sollten die Aussagen nachvollziehbar zusammenpassen. Das bedeutet nicht, dass jede Antwort wortgleich sein muss. Entscheidend ist, dass Fakten, Zeitangaben und die eigene Darstellung nicht beliebig wechseln.

- Prüfen Sie Zeitangaben anhand verfügbarer Unterlagen.
- Bleiben Sie bei einer sachlichen Darstellung.
- Korrigieren Sie Irrtümer offen, statt sie zu verdecken.

### Umgang mit Unsicherheit

Manche Ereignisse liegen länger zurück oder sind nicht mehr vollständig erinnerlich. Das ist menschlich. Kennzeichnen Sie Unsicherheit, statt eine präzise Antwort zu erfinden. Eine ehrliche Erinnerungslücke ist besser als eine scheinbar sichere, aber unzutreffende Angabe.

KAPITEL 03

# Medizinische Untersuchung und Anamnese

### Zweck der medizinischen Untersuchung

Die medizinische Untersuchung dient dazu, gesundheitliche Aspekte zu beurteilen, die für das sichere Lenken eines Kraftfahrzeugs relevant sein können. Dazu können ein anamnestisches Gespräch und eine körperliche Untersuchung gehören. Der genaue Umfang richtet sich nach dem Einzelfall und den medizinischen Vorgaben.

- Bringen Sie verlangte medizinische Unterlagen mit.
- Beantworten Sie Fragen zu Erkrankungen und Medikamenten korrekt.
- Klären Sie offene medizinische Fragen vorab ärztlich.

### Die medizinische Anamnese

Bei einer Anamnese können Gesundheitsgeschichte, aktuelle Beschwerden und Behandlungen sowie gegebenenfalls Medikamente erfragt werden. Ziel ist ein möglichst vollständiges Bild. Beschreiben Sie relevante Beschwerden, Nebenwirkungen oder Behandlungen sachlich und präzise. Sie müssen keine medizinischen Fachbegriffe beherrschen – wichtig ist, dass Ihre Angaben stimmen.

- Geben Sie Medikamente und Dosierungen zutreffend an, wenn danach gefragt wird.
- Beschreiben Sie relevante Diagnosen und Behandlungen sachlich.
- Ändern oder beenden Sie Medikamente niemals eigenständig.

### Medikamente und Fahrtüchtigkeit

Medikamente können je nach Wirkstoff und individueller Reaktion Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit oder Wachheit beeinflussen. Auch Wechselwirkungen können relevant sein. Fragen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt, ob ein Präparat die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen kann.

- Beachten Sie Warnhinweise in der Packungsbeilage.
- Fahren Sie nicht bei Benommenheit oder deutlicher Müdigkeit.
- Klären Sie mögliche Wechselwirkungen medizinisch.

### Alkohol, Drogen und Gesundheit

Bei substanzbezogenen Anlässen können Konsumgeschichte, körperliche Folgen und aktuelle gesundheitliche Aspekte besprochen werden. Medizinische Fragen sollten offen und ohne Selbstdiagnose beantwortet werden. Wenn Sie unsicher sind, ist eine fachliche Abklärung verlässlicher als Vermutungen aus dem Internet.

### Schlaf, Belastung und Leistungsfähigkeit

Schlafmangel, starke Belastung und akute Erkrankungen können die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Versuchen Sie, ausgeruht und in einem möglichst normalen Zustand zur Untersuchung zu erscheinen. Vermeiden Sie Experimente mit Koffein, Medikamenten oder anderen Mitteln, um sich künstlich leistungsfähiger zu fühlen.

### Das medizinische Gespräch und die Vorbereitung

Ein medizinisches Gespräch dient der sachgerechten Einschätzung gesundheitlicher Aspekte. Beschreiben Sie Beschwerden, Behandlungen und mögliche Einschränkungen präzise. Wenn eine Frage unklar ist, bitten Sie um Erklärung. Prüfen Sie vor dem Termin genau, welche Unterlagen ausdrücklich angefordert wurden.

- Angaben klar und sachlich formulieren.
- Beschwerden weder übertreiben noch verharmlosen.
- Nur ausdrücklich angeforderte Unterlagen zusammenstellen.
- Bei Unklarheiten rechtzeitig nachfragen. KAPITEL 04 Reaktions- und Leistungstests

Computergestützte Aufgaben wirken auf den ersten Blick manchmal ungewohnt. Das ist kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Viele Aufgaben folgen klaren Regeln. Wer diese Regeln versteht und ruhig anwendet, schafft eine bessere Grundlage für konzentriertes Arbeiten.

## Was Leistungstests erfassen

Computergestützte Aufgaben können unterschiedliche kraftfahrspezifische Leistungsfunktionen prüfen, darunter Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit, Konzentration und Beobachtungsfähigkeit. Es handelt sich nicht einfach um Computerspiele. Entscheidend ist, Anweisungen zu verstehen und über eine gewisse Zeit zuverlässig umzusetzen.

- Lesen oder hören Sie die Instruktionen genau.
- Achten Sie auf Genauigkeit und gleichmäßige Leistung.
- Machen Sie sich mit der Bedienung am Computer vertraut.

**VPU-FUCHS VORBEREITUNGSTIPP**

Die VPU-Fuchs-Übungen helfen Ihnen, verschiedene Aufgabenformate kennenzulernen.

Trainieren Sie nicht nur Schnelligkeit, sondern vor allem die korrekte Umsetzung der jeweiligen Anweisung.

## Reaktion: Genauigkeit vor Hektik

Ein Reaktionstest kann messen, wie schnell und korrekt auf bestimmte Reize reagiert wird. Möglichst schnelles Klicken ist nicht automatisch gut. Vorschnelle oder falsche Eingaben können die Leistung verschlechtern. Versuchen Sie, den Reiz eindeutig zu erkennen und dann kontrolliert zu reagieren.

- Erkennen Sie zuerst den relevanten Reiz.
- Reagieren Sie nur entsprechend der Anweisung.
- Vermeiden Sie hektisches Dauerdrücken.

## Konzentration über längere Zeit

Bei Konzentrationsaufgaben muss die Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden. Monotone Aufgaben können anstrengend sein. Regelmäßiges Training hilft, den Aufgabentyp kennenzulernen und die eigene Konzentration bewusster einzuteilen.

- Üben Sie in ruhiger Umgebung.
- Arbeiten Sie mit kurzen, regelmäßigen Trainingseinheiten.
- Vermeiden Sie Ablenkungen während des Trainings.

## Aufmerksamkeit, Reizfilterung und Beobachtung

Manche Aufgaben kombinieren mehrere Reize. Dann muss entschieden werden, welcher Reiz wichtig ist und welcher ignoriert werden soll. Bei verkehrsbezogenen Wahrnehmungsaufgaben geht es darum, relevante Informationen rasch zu erkennen und einzuordnen – nicht darum, wahllos möglichst viele Einzelheiten aufzunehmen.

## Training am Computer und Umgang mit Fehlern

Die Bedienung am Bildschirm sollte nicht erst am Untersuchungstag ungewohnt sein. Üben Sie mit Maus oder Tastatur. Prüfen Sie nach Fehlern, woran es lag: Missverständnis, Ablenkung, falsche Zuordnung oder zu hohes Tempo. Fehler sind beim Üben kein persönliches Versagen, sondern Hinweise darauf, was Sie noch festigen können.

**KAPITEL 05**

# Die konkreten VPU-Fuchs-Übungstests

Die folgenden Beschreibungen geben einen Überblick über Aufgabenformate, die im VPU-Fuchs-Programm vorgestellt werden. Die konkreten Aufgaben am Untersuchungstag können abweichen.

## Linienfolgetest

Der Linienfolgetest ist ein Konzentrations- und Aufmerksamkeitstest. Bei vielen visuellen Reizen gilt es, einer Linie beziehungsweise ihrem Verlauf aufmerksam zu folgen und den Überblick zu behalten. Wer hastig zwischen Linien springt, verliert leichter die Orientierung. Ein systematisches Vorgehen ist meist hilfreicher.

- Beginnen Sie am vorgegebenen Startpunkt.
- Verfolgen Sie den Verlauf Schritt für Schritt.
- Lassen Sie sich nicht von benachbarten Linien ablenken.

## Farb-Ton- und Reaktionstest

Bei diesem Test erscheinen Farben, Töne und teilweise Lichtsignale. Je nach Regel muss eine bestimmte Taste gedrückt werden oder es ist keine Reaktion erforderlich. Im Verlauf können mehrere Reize gleichzeitig auftreten. Wichtig ist, die jeweilige Regel konsequent anzuwenden – auch wenn es schnell geht.

- Lernen Sie die Zuordnung jeder Farbe und jedes Tons.
- Beachten Sie ausdrücklich, wann keine Reaktion erfolgen soll.
- Bleiben Sie auch bei kombinierten Reizen bei der Regel.

## Reaktionstest

Der Reaktionstest verbindet Geschwindigkeit und Genauigkeit. Sie reagieren auf angezeigte Signale. Eine überhastete Reaktion kann zu Fehlantworten führen. Ziel des Trainings ist eine verlässliche Reaktion, die zur Aufgabenstellung passt.

- Beobachten Sie den Bildschirm aufmerksam.
- Reagieren Sie erst, wenn der relevante Reiz eindeutig ist.
- Achten Sie auf gleichmäßige und korrekte Eingaben.

## 9-Kästchen-Test

Beim 9-Kästchen-Test wird ein Muster aus neun Feldern gezeigt. Ein Feld ist frei und soll mit dem passenden Symbol ergänzt werden. Betrachten Sie das Muster als Ganzes. Häufig hilft es, Reihen und Spalten nacheinander zu prüfen, statt sofort eine Antwort zu wählen.

## Figurenvergleichstest

Beim Figurenvergleich wird geprüft, ob eine Figur aus der unteren Reihe auch in der oberen Reihe vorkommt. Die Entscheidung erfolgt über eine Ja-Nein-Zuordnung. Achten Sie auf markante Merkmale und lassen Sie sich nicht von ähnlichen Formen zu vorschnellen Antworten verleiten.

- Vergleichen Sie auffällige Merkmale der Figuren.
- Achten Sie auf Drehungen oder ähnliche Formen.
- Halten Sie die Zuordnung der Antworttasten konsequent ein.

## Verkehrssituationstest

Im Verkehrssituationstest wird eine Verkehrsszene für eine begrenzte Betrachtungszeit gezeigt. Anschließend wählen Sie relevante Merkmale aus. Laut der VPU-Fuchs-Programmbeschreibung beträgt die Betrachtungszeit sieben Sekunden; danach können bis zu fünf verkehrsrelevante Merkmale ausgewählt werden. Die Auswertung zählt nur vollständig korrekt beantwortete Aufgaben als richtig.

- Nutzen Sie die Betrachtungszeit für einen systematischen Überblick.
- Achten Sie auf Verkehrsteilnehmer, Positionen und Gefahrenmerkmale.
- Wählen Sie nur Merkmale aus, die tatsächlich erkennbar waren.

## Segelboot-Test

Beim Segelboot-Test wird die Richtung eines Segelboots beziehungsweise die Windrichtung abgefragt. Es stehen acht Richtungen zur Auswahl. Die Aufgabe verlangt, Fahrtrichtung und Windrichtung auseinanderzuhalten. Lesen Sie genau, welche der beiden Fragen gerade gestellt wird.

KAPITEL 06

# Das verkehrspsychologische Gespräch

## Worum geht es im Gespräch?

Im persönlichen Gespräch können der Anlass der Untersuchung, das frühere Verhalten, persönliche Einstellungen und Veränderungen seit dem Vorfall thematisiert werden. Die Fragestellungen richten sich nach dem Einzelfall. Es geht nicht darum, eine perfekte Geschichte vorzutragen. Es geht darum, die eigene Situation verständlich und nachvollziehbar zu erklären.

- Verstehen Sie Ihre persönliche Vorgeschichte.
- Beschreiben Sie Ursachen und Folgen sachlich.
- Erklären Sie konkrete Veränderungen.

**VPU-FUCHS VORBEREITUNGSTIPP**

Bereiten Sie sich nicht darauf vor, eine bestimmte Rolle zu spielen.

Nutzen Sie die Vorbereitung, um Ihre eigene Geschichte besser zu verstehen und in eigenen Worten erklären zu können.

## Die Frage: Was ist passiert?

Sie sollten den Anlass Ihrer Untersuchung in eigenen Worten beschreiben können. Bleiben Sie bei den wesentlichen Fakten und vermeiden Sie Ausflüchte. Wenn Einzelheiten nicht sicher erinnert werden, sagen Sie das offen. Eine klare Darstellung ist nicht dasselbe wie eine beschönigende Darstellung.

- Ordnen Sie Ereignisse zeitlich ein.
- Trennen Sie Fakten von Vermutungen.
- Übernehmen Sie Verantwortung für den eigenen Anteil.

## Die Frage: Warum ist es passiert?

Ursachen können situativ und persönlich sein. Dazu gehören beispielsweise Gruppendruck, Stress, Gewohnheiten, Fehleinschätzungen oder ein problematischer Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen. Entscheidend ist, welche Faktoren in Ihrem Fall tatsächlich zutrafen. Pauschale Erklärungen helfen wenig, wenn sie die persönliche Situation nicht treffen.

- Benennen Sie konkrete Auslöser.
- Erkennen Sie wiederkehrende Muster.
- Vermeiden Sie pauschale Schuldzuweisungen.

## Die Frage: Was haben Sie daraus gelernt?

Eine Erkenntnis geht über den Satz hinaus, dass das Verhalten falsch war. Überlegen Sie, welche Risiken Sie früher unterschätzt haben und was Sie heute anders beurteilen. Eine echte Erkenntnis zeigt sich darin, dass Sie eine frühere Fehleinschätzung benennen und erklären können, wie Sie künftig damit umgehen.

- Benennen Sie die frühere Fehleinschätzung.
- Erklären Sie Ihre heutige Sichtweise.
- Veranschaulichen Sie sie mit einer Alltagssituation.

## Die Frage: Was hat sich verändert?

Eine Veränderung wird greifbar, wenn sie sich im Alltag zeigt. Das kann eine feste Regel, eine neue Routine, eine Beratungsmaßnahme oder ein anderer Umgang mit Risikosituationen sein. Allgemeine Versprechen reichen nicht aus, um eine Entwicklung nachvollziehbar zu machen.

- Beschreiben Sie konkrete Maßnahmen.
- Erklären Sie, seit wann Sie diese umsetzen.

- Sprechen Sie auch über noch offene Schwierigkeiten.

### Wie verhindern Sie eine Wiederholung?

Ein Präventionsplan muss Ihre persönlichen Risikosituationen berücksichtigen. Planen Sie, wie Sie bei Stress, Feiern, Gruppendruck oder anderen Auslösern handeln. Eine gute Absicht ist ein Anfang. Eine konkrete Wenn-dann-Regel macht daraus einen umsetzbaren Plan.

- Erkennen Sie persönliche Warnzeichen frühzeitig.
- Legen Sie klare Wenn-dann-Regeln fest.
- Organisieren Sie sichere Alternativen im Voraus.

### Kritische Nachfragen und Unsicherheit

Manche Fragen wirken überraschend oder unangenehm. Versuchen Sie nicht, darin eine geheime Musterlösung zu finden. Hören Sie genau zu, bitten Sie bei Unklarheit um Präzisierung und antworten Sie auf den tatsächlichen Inhalt der Frage. Eine kurze Denkpause ist erlaubt.

KAPITEL 07

# Besondere Anlässe: Alkohol, Drogen und Verkehrsdelikte

### VPU im Zusammenhang mit Alkohol

Bei einem alkoholbezogenen Anlass können Konsummuster, Trinkmengen, Situationen, Folgen und die Trennung von Konsum und Fahren wichtig sein. Betrachten Sie nicht nur den konkreten Vorfall, sondern auch den Zeitraum davor und danach. Eine ehrliche Einordnung kann unangenehm sein, ist aber eine wichtige Grundlage für Veränderung.

- Beschreiben Sie das frühere Trinkverhalten realistisch.
- Erkennen Sie Situationen mit erhöhtem Risiko.
- Fahren Sie nach Alkoholkonsum nicht.

### Trinkmuster und Kontrollverlust

Ein problematisches Muster zeigt sich nicht zwingend nur in einem einzelnen Vorfall. Häufigkeit, Trinkmengen, Kontrollverlust, erfolglose Begrenzungsversuche und soziale Folgen können Hinweise auf ein Risiko sein. Vermeiden Sie es, schwierige Phasen kleinzureden. Wenn Sie Unterstützung benötigen, kann professionelle Beratung ein sinnvoller Schritt sein.

### Abstinenz und Nachweise

Ob Abstinenz erforderlich ist und welche Nachweise anerkannt werden, hängt von den konkreten rechtlichen und fachlichen Anforderungen ab. Verlassen Sie sich nicht auf pauschale Aussagen aus Foren oder auf vermeintliche Standardfristen. Klären Sie den erforderlichen Umfang mit den zuständigen Fachstellen und verwenden Sie ausschließlich authentische Nachweise.

### VPU im Zusammenhang mit Drogen

Bei drogenbezogenen Anlässen können Art der Substanz, Häufigkeit, Konsumumfeld, Folgen und Veränderungen eine Rolle spielen. Auch Mischkonsum und mögliche Auswirkungen auf Alltag und Fahrtüchtigkeit können relevant sein. Medizinische Fragen gehören in fachkundige Hände.

- Beschreiben Sie Konsum und Verlauf sachlich.
- Unterschätzen Sie Restwirkungen und Wechselwirkungen nicht.
- Nutzen Sie geeignete Beratungsangebote.

### Medikamente und wiederholte Verkehrsverstöße

Auch legal verordnete Medikamente können die Fahrtüchtigkeit beeinflussen. Entscheidend sind Wirkstoff, Dosierung und individuelle Reaktion. Bei wiederholten Verkehrsverstößen kann außerdem die Frage nach einem Verhaltensmuster im Vordergrund stehen: etwa Risikobereitschaft, Impulsivität oder eine Unterschätzung der Folgen.

### Nach einer negativen VPU

Ein negatives Ergebnis kann enttäuschend und belastend sein. Geben Sie sich zunächst Zeit, die Rückmeldung zu verstehen. Klären Sie, welche Bereiche als unzureichend beurteilt wurden und welche nächsten Schritte möglich sind. Eine erneute Vorbereitung sollte an den konkreten Punkten ansetzen – nicht nur an kurzfristigem Auswendiglernen.

- Lesen Sie das Ergebnis sorgfältig.
- Klären Sie offene Punkte fachlich.
- Arbeiten Sie an den konkret benannten Themen. KAPITEL 08 Trainingsplan, Untersuchungstag und langfristige Sicherheit

### Ein realistischer Trainingsrhythmus

Kurze, regelmäßige Einheiten sind oft leichter in den Alltag zu integrieren als seltene Marathon-Sitzungen. VPU-Fuchs empfiehlt auf der Website als Orientierung tägliches Training von etwa 15 bis 30 Minuten. Passen Sie Umfang und Pausen an Ihre Belastbarkeit an. Beständigkeit ist meist hilfreicher als ein einzelner langer Lernabend.

- Planen Sie feste Trainingszeiten.
- Wechseln Sie zwischen verschiedenen Testarten.
- Beobachten Sie Genauigkeit und Konzentration.

### Trainingsfortschritt richtig bewerten

Eine einzelne gute Runde sagt wenig über stabile Leistung aus. Achten Sie auf Wiederholbarkeit, weniger Flüchtigkeitsfehler und ein besseres Verständnis der Aufgaben. Üben Sie nicht nur jene Aufgaben, die Ihnen leichtfallen. Gerade die Bereiche, die zunächst Mühe machen, verdienen ruhige und gezielte Wiederholung.

### Die letzte Woche und der Untersuchungstag

Die letzte Woche sollte der Festigung dienen, nicht hektischem Neulernen. Wiederholen Sie bekannte Aufgabenformate, klären Sie organisatorische Fragen und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Kommen Sie rechtzeitig, halten Sie verlangte Unterlagen bereit und hören Sie die Anweisungen vollständig an.

### Wenn Nervosität auftritt

Nervosität ist eine normale Reaktion auf eine wichtige Untersuchung. Sie bedeutet nicht automatisch, dass Sie schlecht vorbereitet sind. Konzentrieren Sie sich auf die nächste Aufgabe, atmen Sie ruhig und bewerten Sie nicht jede einzelne Antwort während des Tests.

### Sicherheit als langfristiges Ziel

Eine VPU-Vorbereitung ist nicht nur auf den Untersuchungstag ausgerichtet. Ziel ist dauerhaft verantwortungsvolles Verhalten im Straßenverkehr. Halten Sie Ihre Sicherheitsregeln ein und suchen Sie frühzeitig Unterstützung, wenn alte Risikofaktoren zurückkehren.

KAPITEL 09

# Veränderung, Selbstreflexion und Rückfallprävention

Veränderung entsteht selten durch einen einzigen Entschluss. Sie wird glaubwürdig, wenn sie sich über längere Zeit in Entscheidungen und Gewohnheiten zeigt. Geben Sie sich die Möglichkeit, aus einem schwierigen Ereignis konkrete Konsequenzen zu ziehen.

### Verantwortung übernehmen

Verantwortung bedeutet, den eigenen Anteil am Geschehen klar zu benennen. Äußere Umstände können eine Rolle gespielt haben, ändern aber nicht automatisch die eigene Entscheidung. Eine sachliche Aufarbeitung vermeidet sowohl Selbstrechtfertigung als auch übertriebene Selbstabwertung.

- Benennen Sie Ihre eigene Entscheidung.
- Unterscheiden Sie Erklärung und Rechtfertigung.
- Beschreiben Sie, was Sie künftig anders machen.

### Auslöser und Denkfehler erkennen

Risikofaktoren können Stress, Gruppendruck, Gewohnheiten, Konflikte, Müdigkeit oder eine falsche Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit sein. Gedanken wie „Es wird schon nichts passieren“ oder „Ich habe alles im Griff“ können dazu führen, Risiken zu unterschätzen.

- Ermitteln Sie typische Auslöser und frühe Warnzeichen.
- Prüfen Sie frühere Rechtfertigungen anhand der tatsächlichen Risiken.
- Legen Sie für jeden Auslöser eine konkrete Gegenmaßnahme fest.

### Veränderung und Unterstützung

Eine Veränderung zeigt sich im Alltag: durch neue Routinen, klare Regeln, Beratung oder einen anderen Umgang mit Stress. Veränderung muss nicht allein gelingen. Je nach Bedarf können ärztliche Begleitung, psychologische Beratung, Suchtberatung, Therapie oder Selbsthilfe hilfreich sein. Unterstützung zu nutzen, ist ein verantwortungsvoller Schritt.

KAPITEL 10

# Gesprächssicherheit und häufige Missverständnisse

### In eigenen Worten sprechen

Eine überzeugende Darstellung muss nicht perfekt klingen. Sie sollte verständlich, konkret und authentisch sein. Wer nur auswendig gelernte Formulierungen wiedergibt, kann bei Rückfragen schnell den Bezug zur eigenen Geschichte verlieren.

- Erklären Sie Zusammenhänge mit eigenen Worten.
- Nutzen Sie echte Beispiele.
- Vermeiden Sie auswendig gelernte Standardsätze.

### Fakten, Kritik und Verantwortung

Trennen Sie im Gespräch zwischen sicher bekannten Fakten, persönlichen Einschätzungen und unsicheren Erinnerungen. Hören Sie kritische Fragen vollständig an und antworten Sie sachlich. Andere Personen oder Umstände können beteiligt gewesen sein – wichtig bleibt, den eigenen Handlungsspielraum zu erkennen. Ein Ereignis wird nicht dadurch harmlos, dass nichts Schlimmeres passiert ist.

- Sagen Sie, was sicher feststeht, und kennzeichnen Sie Vermutungen.
- Benennen Sie äußere Umstände, ohne die eigene Verantwortung zu verschieben.
- Unterscheiden Sie Glück von tatsächlich sicherem Verhalten.

### Was eine seriöse Vorbereitung leisten kann

Eine seriöse Vorbereitung vermittelt Informationen, macht mit Aufgabenformaten vertraut und unterstützt die persönliche Reflexion. Sie ersetzt keine individuelle Begutachtung und sollte niemals versprechen, das Ergebnis zu beeinflussen oder relevante Tatsachen zu verbergen.

- Prüfen Sie, welche Inhalte tatsächlich angeboten werden.
- Seien Sie vorsichtig bei Erfolgsgarantien und angeblichen Geheimtipps.
- Nutzen Sie Vorbereitung als Unterstützung, nicht als Täuschungsstrategie.

### 30-Tage-Orientierungsplan

- Tag 1–3: Anlass, behördliche Unterlagen und individuellen Untersuchungsauftrag klären.
- Tag 4–7: Überblick über Befragung, medizinische Untersuchung, Leistungstests und Gespräch verschaffen.
- Tag 8–14: Täglich kurze Übungseinheiten mit wechselnden Testformaten absolvieren.
- Tag 15–20: Persönliche Vorgeschichte, Ursachen und Folgen des Vorfalls sachlich aufarbeiten.
- Tag 21–25: Konkrete Veränderungen und Strategien zur Vermeidung einer Wiederholung festigen.
- Tag 26–28: Schwächere Testbereiche wiederholen und offene organisatorische Fragen klären.
- Tag 29–30: Nur noch moderat üben, Unterlagen prüfen und ausreichend schlafen.

### Praktische Kurzcheckliste

Fragebogen: vollständig lesen, zutreffend antworten, Zeitangaben prüfen und Unsicherheiten kennzeichnen. Medizin: nur angeforderte Unterlagen mitbringen, Medikamente korrekt angeben und Fahrtüchtigkeit ärztlich klären. Leistungstests: Anweisungen beachten, Genauigkeit vor Hektik setzen und regelmäßig üben. Gespräch: eigene Vorgeschichte verstehen, Verantwortung benennen und konkrete Veränderungen erklären.

## Gezielt auf die VPU vorbereiten

VPU-Fuchs bietet eine Online-Vorbereitung mit Lerninhalten, Erklärungen und Übungstests für verschiedene Bereiche der verkehrspsychologischen Untersuchung. Das Programm umfasst unter anderem Linienfolgetest, Farb-Ton-Reaktionstest, Reaktionstest, 9-Kästchen-Test, Figurenvergleichstest, Verkehrssituationstest und Segelboot-Test sowie Inhalte zur Vorbereitung auf typische Themen des verkehrspsychologischen Gesprächs.

Informieren Sie sich über die aktuellen Inhalte direkt auf https://vpufuchs.com. VPU-Fuchs ist ein Vorbereitungsangebot und keine Begutachtungsstelle. Ein positives Untersuchungsergebnis kann nicht garantiert werden.

Ein letzter Gedanke: Ein schwieriger Abschnitt muss nicht Ihre ganze Zukunft bestimmen. Nehmen Sie Ihre Situation ernst, holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie sie brauchen, und gehen Sie die nächsten Schritte bewusst an. Gute Vorbereitung beginnt mit Orientierung – und wächst mit jeder ehrlichen Entscheidung.