

Weitere Fragen zur Beurteilung Ihres Verhaltens

1. Worin sehen Sie aus heutiger Sicht die Ursachen für Ihre damalige Trunkenheitsfahrt?
2. Was können Sie tun, um in Zukunft das Führen Ihres Kraftfahrzeuges unter Alkoholeinfluß zu vermeiden?
3. Wie hätte Ihre damalige Trunkenheitsfahrt vermieden werden können?
4. Wie würden Sie Ihr jetziges Verhältnis zum Alkohol beschreiben?
5. Wie lange beabsichtigen Sie, Ihr jetziges Verhältnis zum Alkohol beizubehalten?
6. Wo könnten hierbei zukünftig Probleme auftreten?
7. Warum haben Sie sich entschlossen, in Zukunft anders mit Alkohol umzugehen?
8. Set wann genau haben Sie Ihr Trinkverhalten verändert?
9. Wie reagieren Ihre Familie, Freunde oder Arbeitskollegen auf ihren Entschluß?
10. Was hat sich seit dem in Ihrem Leben verändert?

Weitere Wissensfragen zum Thema Alkohol

1. Wie viel Gramm Alkohol sind enthalten in einem Bier, einem Whisky, einem Glas Wein?
2. Ab welcher Blut-Alkohol-Konzentration ist das Führen von Kraftfahrzeugen untersagt?
3. Was bedeutet „absolute Fahruntüchtigkeit“?
4. Was bedeutet "relative Fahruntüchtigkeit"?
5. Wieviel Bier - wie viele Schnäpse können/müssen Sie trinken,
 - a) um die 0,5 ‰ Grenze zu erreichen?
 - b) um absolut fahruntauglich zu sein?
6. Wieviel Gramm Alkohol/ wieviel Promille kann der menschlichen Körper in einer Stunde abbauen?
7. Wie kann man den Abbau von Alkohol im menschlichen Organismus beschleunigen /verzögern?
8. Sie trinken auf einer Geburtstagsfeier zwischen 22.00 Uhr und 00.00 Uhr etwa eine halbe Flasche Weinbrand. Ab wann sind Sie wieder fahrtüchtig?
9. Welche, die Fahrtauglichkeit beeinträchtigenden, Wirkungen des Alkohols sind Ihnen bekannt?
10. Wann ist man alkoholabhängig?
11. Welche Entzugserscheinungen können bei Alkoholabhängigen auftreten?
12. Wie kann es sein, daß viele Alkoholabhängige keine Entzugserscheinungen kennen?
13. Was bedeuten die Begriffe „Abstinenz“ und „Trinkpause“?
14. Wodurch wird die Blut-Alkohol-Konzentration beeinflusst?
15. Zwei etwa 75 kg schwere Männer trinken beide in der gleichen Zeit eine halbe Flasche Weinbrand. Der eine hat daraufhin einen Vollrausch der andere ist lediglich etwas angeheitert. Woran liegt das?

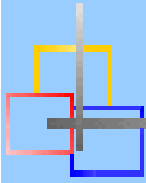
Sie sollten jetzt versuchen, die Entwicklung Ihrer eigenen Trinkgewohnheiten zu beschreiben!

Hinweis!

Nehmen Sie sich einige Stunden Zeit und verfassen Sie einen Bericht. Dabei können Sie sich an der folgenden Gliederung orientieren.

1. Trinkgewohnheiten im Elternhaus
2. Erster persönlicher Kontakt mit Alkohol
3. Erster Vollrausch
4. Zeiten, in denen erfahrungsgemäß viel getrunken wird (Lehre, Disco, Militärzeit etc.)
5. Eventuelle Versuche, das Trinken zu reduzieren oder aufzugeben
6. Zu welchen Anlässen trinke/trank ich vermehrt Alkohol?
7. Wie wirkt Alkohol auf mich?

Bei der Durchsicht vieler Berichte fällt auf, daß diese häufig zu unkonkret gehalten sind. Bemühen Sie sich deshalb um möglichst genaue Angaben, wieviel Sie zu welchen Anlässen aus welchen Beweggründen heraus getrunken haben.



Praxis Dr. Sonntag

Verkehrspsychologisches Training für alkoholauffällige Kraftfahrer

- Ein Kurs zur Vorbereitung auf die MPU - Seite 11 von 13

Beim Lesen ihrer Darstellung sollte auch erkennbar sein, wie sich die Trinkmengen, die Trinkmotive und die Alkoholverträglichkeit im Verlaufe Ihrer Trinkkarriere geändert haben. Richten Sie besonderes Augenmerk auf die Veränderung der Trinkmotive von der anfänglichen Neugier bis hin zu dem Streben, dem Entzug zu entgehen.

Bedenken Sie auch! Die Darstellung hat den Sinn, Ihr Verhältnis zum Alkohol sachlich zu analysieren – nicht Ihre Verkehrsauffälligkeit. Verzichten Sie also darauf, allzu vordergründig immer wieder Ihrer Reue wegen der Trunkenheitsfahrt und Gelöbnisse der Besserung vorzutragen.

Dr. Dieter Sonntag