



VPU-Fragebogen: Die 20 wichtigsten Fragen **im Gespräch**

Zu jeder Frage: worauf die Verkehrspsychologin oder der Verkehrspsychologe wirklich hinauswill, in welche Richtung eine gute Antwort geht, was Ihnen schadet – und Platz für Ihre eigenen Stichworte.

Das Explorationsgespräch entscheidet bei Alkohol- und Drogenanlässen häufig über die VPU. Die Fragen sind keine Fallen, aber sie zielen alle auf dasselbe: Haben Sie verstanden, was passiert ist, und hat sich seither etwas verändert? Dieser Bogen hilft Ihnen, Ihre eigene Geschichte zu ordnen, bevor Sie sie erzählen müssen.

Die wichtigste Regel: nichts auswendig lernen.

Verkehrspsychologen führen diese Gespräche jeden Tag und erkennen einstudierte Sätze sofort – dann wird aus einem guten Gespräch ein schlechtes. Nutzen Sie den Bogen, um zu verstehen, worum es bei jeder Frage geht, und notieren Sie Stichworte aus Ihrem Leben. Erzählen Sie am Tag selbst frei.

TEIL 1

Der Einstieg

Die ersten Minuten prägen den Eindruck: Übernehmen Sie Verantwortung, oder sehen Sie sich als Opfer der Behörde?

1 „Warum sind Sie heute hier?“

DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE

Erster Eindruck: Nennen Sie Ihr eigenes Verhalten als Grund – oder die Behörde, die Sie geschickt hat?

GUTE RICHTUNG

„Ich bin hier, weil ich mit 1,4 Promille gefahren bin.“ Klar, in einem Satz, ohne Einleitung.

VERMEIDEN

„Weil die Behörde das verlangt.“ Schuld bei anderen suchen, den Vorfall kleinreden.

MEINE STICHWORTE

2**„Erzählen Sie mir, was damals genau passiert ist.“****DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE**

Ehrlichkeit und Konsistenz. Ihre Schilderung wird mit dem Akt verglichen – Widersprüche sind ein Alarmsignal.

GUTE RICHTUNG

Chronologisch und konkret: Anlass, Menge, Zeitpunkt, Fahrt, Kontrolle. Auch die unangenehmen Details gehören dazu.

VERMEIDEN

Ausweichen, Erinnerungslücken an entscheidenden Stellen, „ein, zwei Bier“, wenn im Akt etwas anderes steht.

MEINE STICHWORTE**3****„Wie stehen Sie heute zu dem Vorfall?“****DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE**

Echte Reflexion: Haben Sie verstanden, was Ihr Verhalten hätte anrichten können – auch für andere?

GUTE RICHTUNG

Die möglichen Folgen für unbeteiligte Verkehrsteilnehmer benennen, nicht nur die eigenen Nachteile.

VERMEIDEN

Nur über eigene Unannehmlichkeiten klagen: Kosten, Wartezeit, Führerschein weg. „Ich hatte halt Pech.“

MEINE STICHWORTE**TEIL 2****Der Vorfall und sein Hintergrund**

Hier wird geprüft, ob Sie den Abend und Ihre Entscheidung verstanden haben – nicht, ob Sie ihn gut erklären können.

4**„Warum haben Sie sich trotzdem ans Steuer gesetzt?“****DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE**

Die Entscheidung in dem Moment: Gedankenlosigkeit, Selbstüberschätzung, Bequemlichkeit, Druck von anderen?

GUTE RICHTUNG

Den echten Grund nennen und einordnen: „Ich habe mich fahrtüchtig gefühlt – das war eine Fehleinschätzung, die mir heute klar ist.“

VERMEIDEN

„Ich habe mich eigentlich fahrtüchtig gefühlt“ als Rechtfertigung stehen lassen. Das sagt: Das Problem war die Kontrolle, nicht das Fahren.

MEINE STICHWORTE

5**„Was hätte im schlimmsten Fall passieren können?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Risikobewusstsein für Dritte. Eine Kernfrage – hier zeigt sich, ob die Gefahr angekommen ist.

GUTE RICHTUNG

Die Situation konsequent zu Ende denken: Fußgänger, Gegenverkehr, Mitfahrer, die eigene Familie.

VERMEIDEN

Relativieren: „Es war ja nichts los“, „Ich hatte alles im Griff“, „Es ist ja nichts passiert.“

MEINE STICHWORTE

6**„Ab welchem Moment hätten Sie noch aussteigen können?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Ob Sie den Entscheidungspunkt erkennen – die Stelle, an der aus einer Situation eine Fahrt wurde.

GUTE RICHTUNG

Den konkreten Moment benennen und was Sie dort heute tun würden: Schlüssel abgeben, Taxi rufen, übernachten.

VERMEIDEN

„Das ist alles so schnell gegangen.“ Damit sagen Sie, keine Kontrolle gehabt zu haben.

MEINE STICHWORTE

7**„Sind Sie schon öfter gefahren, nachdem Sie getrunken oder konsumiert hatten – auch ohne erwischt zu werden?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Dunkelziffer und Muster: Ausrutscher oder Gewohnheit? Hier scheitern die meisten, weil „nie“ selten glaubwürdig ist.

GUTE RICHTUNG

Ehrlich bleiben. Wenn es öfter vorkam: benennen, das Muster erkennen und sagen, was sich daran geändert hat.

VERMEIDEN

Pauschal abstreiten. Widersprüche zu Ihren übrigen Angaben wiegen schwerer als der Vorfall selbst.

MEINE STICHWORTE

8**„Gab es frühere Vormerkungen, Unfälle oder Entzüge?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Die Vorgeschichte steht im Akt. Geprüft wird nur, ob Sie sie selbst aussprechen.

GUTE RICHTUNG

Vollständig und ohne Nachfrage nennen – auch Dinge, die lange zurückliegen.

VERMEIDEN

Hoffen, dass es nicht zur Sprache kommt. Es kommt zur Sprache.

MEINE STICHWORTE**TEIL 3****Konsum und Ursachen**

Hier trennt sich „Pech gehabt“ von „verstanden“: Welche Rolle haben Alkohol oder Drogen in Ihrem Leben gespielt?

9**„Wie sah Ihr Konsum in den Jahren vor dem Vorfall aus?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Realistische Selbsteinschätzung. Die Angaben werden mit Laborwerten und Fragebögen abgeglichen.

GUTE RICHTUNG

Konkret: wie oft, wie viel, in welchen Situationen. Auch Phasen, in denen es mehr war.

VERMEIDEN

„Nur gelegentlich“, wenn die Werte etwas anderes sagen. Verharmlosende Begriffe wie „ein Gläschen“.

MEINE STICHWORTE**10****„Was hat Ihnen der Konsum gegeben?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Die Funktion: Entspannung, Gewohnheit, Gruppendruck, Belastung im Job oder privat? Wer die Funktion kennt, kann sie ersetzen.

GUTE RICHTUNG

Ehrlich benennen, wofür Alkohol oder Drogen standen – und womit Sie das heute ausgleichen.

VERMEIDEN

„Das war einfach normal.“ Eine Funktion, die man nicht sieht, kann man nicht verändern.

MEINE STICHWORTE

11 „Wie haben Sie damals über das Fahren nach dem Trinken oder Konsumieren gedacht?“

DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE

Ihre frühere Einstellung – und ob Sie sie heute von außen betrachten können.

GUTE RICHTUNG

„Ich habe das Risiko unterschätzt und gedacht, mir passiert nichts“ – und dann, warum das falsch war.

VERMEIDEN

So tun, als hätten Sie schon immer so gedacht wie heute. Dann wäre der Vorfall nicht erklärbar.

MEINE STICHWORTE

12 „Gibt es in Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld Alkohol- oder Drogenprobleme?“

DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE

Prägung und Umfeld – nicht als Vorwurf, sondern als Risikofaktor, den man kennen sollte.

GUTE RICHTUNG

Sachlich antworten. Wenn ja: wie Sie damit umgehen und was Sie daraus für sich gelernt haben.

VERMEIDEN

Ausweichen oder beleidigt reagieren. Die Frage ist Standard.

MEINE STICHWORTE

TEIL 4

Was sich verändert hat

Verhaltensänderung ist das zentrale Kriterium der VPU. Vage Vorsätze zählen nicht – konkrete, überprüfbare Veränderungen zählen.

13 „Wie gehen Sie heute mit Alkohol oder Drogen um?“

DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE

Ob Ihre Antwort zu Ihren Abstinenznachweisen und Fragebögen passt – und ob sie konkret ist.

GUTE RICHTUNG

Feste Regeln, seit wann, wie Sie sie einhalten, wer sie bestätigen könnte. Nachweise erwähnen.

VERMEIDEN

„Ich trinke jetzt weniger.“ Ohne Zahl, Datum und Beispiel ist das nichts wert. Widersprüche zu den Nachweisen fallen sofort auf.

MEINE STICHWORTE

14

„Was hat sich seit dem Vorfall konkret in Ihrem Leben geändert?“**DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE**

Substanz statt Absicht: Gewohnheiten, Umfeld, Freizeit, Umgang mit Stress.

GUTE RICHTUNG

Zwei, drei konkrete Dinge mit Zeitangabe: Beratung, Sport, andere Abende, Gespräche mit der Familie, Nachschulung.

VERMEIDEN

„Ich passe jetzt besser auf.“ Ein Allgemeinplatz ohne Inhalt.

MEINE STICHWORTE

15

„Wer in Ihrem Umfeld weiß von dem Vorfall, und wie haben die Menschen reagiert?“**DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE**

Ob Sie sich der Sache gestellt haben oder sie verstecken. Offenheit im Umfeld ist ein Zeichen für Aufarbeitung.

GUTE RICHTUNG

Konkret: Partnerin, Eltern, Arbeitgeber – und was sich dadurch verändert hat.

VERMEIDEN

„Das geht niemanden etwas an.“ Geheimhaltung spricht gegen Veränderung.

MEINE STICHWORTE

16

„Was haben Sie in der Nachschulung mitgenommen?“**DARAUF ACHTET DER PSYCHOLOGE**

Ob der Kurs eine Pflichtübung war oder etwas ausgelöst hat.

GUTE RICHTUNG

Ein oder zwei Inhalte nennen, die Sie wirklich betroffen haben, und was Sie daraus umgesetzt haben.

VERMEIDEN

„War ganz interessant.“ Oder gar nicht mehr wissen, worum es ging.

MEINE STICHWORTE**TEIL 5****Die Zukunft**

Ein Plan, keine Beteuerung: Wer beschreiben kann, wie eine konkrete Situation künftig abläuft, ist glaubwürdig.

17

„Sie sind auf einer Feier, das Auto steht vor der Tür. Was passiert?“**DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Ob Sie einen durchdachten Plan haben oder nur die Absicht, „vernünftig“ zu sein.

GUTE RICHTUNG

Schritt für Schritt: vorher entscheiden, Schlüssel abgeben, Taxi vorbestellen, Übernachtung – oder gar nicht mit dem Auto hinfahren.

VERMEIDEN

„Ich trinke dann einfach nichts.“ Ohne Plan B für den Moment, in dem es doch passiert.

MEINE STICHWORTE

18

„Warum wird sich so etwas nicht wiederholen?“**DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Die Verbindung von Ursache und Veränderung: Haben Sie das abgestellt, was damals zum Fahren geführt hat?

GUTE RICHTUNG

Auf die eigenen Antworten aus Teil 3 und 4 aufbauen: „Damals war es X – heute ist das anders, weil Y.“

VERMEIDEN

„Das passiert mir sicher nie wieder.“ Ein Versprechen ohne Begründung.

MEINE STICHWORTE

19

„Was bedeutet Ihnen der Führerschein?“**DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Ob der Führerschein der einzige Grund für die Veränderung ist. Dann hielte sie nur bis zur Wiedererteilung.

GUTE RICHTUNG

Er darf wichtig sein – Arbeit, Familie. Aber die Veränderung muss auch ohne ihn Sinn ergeben, und das sollten Sie sagen können.

VERMEIDEN

„Ich brauche ihn unbedingt für die Arbeit“ als einzige Antwort.

MEINE STICHWORTE

20**„Gibt es etwas, das Sie mir noch sagen möchten?“****DARAUF ACHTET DER
PSYCHOLOGE**

Die offene Tür am Ende. Wer hier noch einmal relativiert, macht Gutes kaputt; wer kurz und ehrlich abschließt, bleibt in Erinnerung.

GUTE RICHTUNG

Ein, zwei Sätze: was Ihnen am wichtigsten ist, was Sie gelernt haben. Dann Schluss.

VERMEIDEN

Eine Verteidigungsrede, Kritik an der Behörde, Bitten um Nachsicht.

MEINE STICHWORTE**ZUM ABHAKEN****Vor dem Gespräch**

- ☐ Ich kenne meinen Akt: Promille oder Substanz, Datum, Vorgeschichte – und spreche die Zahlen selbst aus.
- ☐ Ich kann meine Geschichte chronologisch in zwei Minuten erzählen, ohne „aber“.
- ☐ Ich weiß, welche Funktion der Konsum für mich hatte – und womit ich sie heute ersetze.
- ☐ Ich habe drei konkrete Veränderungen mit Datum, die jemand bestätigen könnte.
- ☐ Meine Antworten passen zu meinen Abstinenznachweisen und Fragebögen.
- ☐ Ich habe einen Plan für den Moment, in dem Auto und Alkohol wieder zusammentreffen.
- ☐ Die Sätze „Ich hatte Pech“ und „Ich habe mich fahrtüchtig gefühlt“ sind gestrichen.

Das Gespräch einmal durchspielen?

Im Vorbereitungspaket stellen wir Ihnen genau diese Fragen in zwei Gesprächssimulationen per Videocall – auch die unangenehmen – und schärfen Ihre Antworten gemeinsam. Dazu das Training für den Computertest. Das Erstgespräch ist kostenlos.

vpu-vorbereitung.com · Tel. **+43 650 8344991** · office@vpu-training.at

Kostenloses Erstgespräch

Dieser Fragebogen informiert allgemein über typische Inhalte des verkehrspsychologischen Gesprächs in Österreich. Welche Fragen tatsächlich gestellt werden, entscheidet die Untersuchungsstelle im Einzelfall. Er ist keine Rechtsberatung, ersetzt keine Auskunft der zuständigen Behörde oder Untersuchungsstelle und kann kein Untersuchungsergebnis garantieren. Wir sind keine ermächtigte Untersuchungsstelle und führen selbst keine VPU durch. Herausgeber: Alpine Atlantic LLC, Albuquerque (USA) – Impressum unter vpu-vorbereitung.com/impressum.html. Stand: Oktober 2026.