Rezensionen von Buchtips.net

Anna Katharina Mehlhorn: Impulskontrolle bei Jugendlichen

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28884-2 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	44,00 Euro (Stand: 05. Juli 2025)

Impulskontrolle kann man lernen!

Das vorgelegte Training "VollControl" legt die Autorin in diesem neuen Werk in vier Einheiten á 45 Minuten gegliedert vor. Somit steht gleich zu beginn im Raum, dass es zwar um "Kontrolle" geht (was nicht wenige Jugendliche zunächst nicht mit Freude hören dürften", dafür aber in der praktischen Umsetzung zeitlich überschaubar und griffig in den vorgelegten Abläufen umgesetzt werden kann.

Beginnend mit der Erlernung überhaupt von Selbstbeobachtung und einer Veränderung damit allgemein der Wahrnehmungsgewohnheiten, geht das Programm umgehend bereits in der zweiten Einheit darauf über, eigene Handlungsabläufe zu verstehen und Alternativen für das bisher fast automatisierte Verhalten, vor allem, wenn es in aggressive Richtungen geht, zu erkennen und zu erlernen. Dies vertieft sich in der dritten Einheit und verfolgt dabei das Ziel, Hemmungspotenziale zu verstärken und damit Distanz zum je akut auftretenden Impuls einnehmen zu können. Dass am Ende das eigene Handeln wirksame Folgen hat, dass man aber auch selbst "wirkmächtig" eingreifen kann in das eigene Verhalten und auf diesem Weg die Konsequenzen des eigenen Handelns für sich und die anderen mehr und mehr realistisch einschätzen kann, ist das Thema der vierten und abschließenden Einheit.

Wobei natürlich klar ist, dass Veränderungen im Verhalten nicht in den Sitzungen je abgeschlossen dann vorliegen, sondern Interventionen und Klärungen dort vor allem geschehen, die zwischen den Sitzungen im "ganz normalen" Leben und Alltag "trainiert" werden sollen (und können, das vor allem). Wobei Mehlhorn durchaus explizit betont, dass die Erfahrung der "Selbstwirksamkeit" eine der Schlüsselerfahrungen verhaltensauffälliger Jugendlicher im Rahmen dieses Trainings darstellt. Zu Recht, denn dies ist sicher eine der Schlüsselerfahrungen, sich nicht dem eigenen Empfinden und den eigenen Impulsen gegenüber ständig nur als "ausgeliefert" zu erleben, sondern die Erfahrung einer Steuerungsmöglichkeit zu erleben.

Da man im Blick auf die Pubertät durchaus von einer "neuen Geburt" fast sprechen kann, ein Zeitraum, in dem sich alles neu ordnet und ändert, Emotionen "überfluten" und wenig Handwerkszeug für den Umgang mit all den "Impulsen" vorhanden ist, ist dieser Ansatz des "VollControl" nicht nur in den einzelnen Schritten, Methoden und Interventionen überzeugend dargestellt, sondern balanciert in bester Weise "Komplex" und "Einfach" miteinander aus. So "komplex" wie nötig, aber gleichzeitig so einfach, handhabbar und zeitlich fokussiert wie nur irgend möglich. Die notwendigen zu erlernenden Kompetenzen liegen allesamt in den vier Trainingseinheiten vor, durch digitale Erweiterungen können die teilnehmenden Jugendlichen das eigene Verhalten zwischen den Trainings reflektieren, festhalten und somit am realen Leben Schritt für Schritt lernen.

"Im Bereich der Impulskontrolle stellt die Beobachtung ein wichtiges Diagnostikwerkzeug dar". Und die "Selbstbeobachtung" dem korrespondierend das wesentliche Werkzeug für die handelnde Person selbst. Vor allem natürlich im praktischen Erleben dessen, dass das, was an einem selbst beobachtet wird verändert werden kann. Aus eigener Kraft. So geht es nicht nu um das "Abstellen" akut störender, mangelnder Impulskontrolle, sondern auch im Verstehen der Grundsätze der Selbstwirksamkeit auf Dauer hin.

Mehlhorn führt das gesamte Feld sehr fundiert und gründlich vor Augen. Von den zentralen Ereignissen der jugendlichen Entwicklungen über die verschiedenen Erscheinungsformen mangelnder Impulskontrolle samt theoretischen Erläuterungen, worauf diese beruhen, um dann ebenso gründlich überzuleiten in die notwendige Haltung des Therapeuten/in, die optimalen Rahmenbedingungen und die ausführliche Darlegung der theoretischen

Grundlagen des "VollControl" Trainings.

Was, natürlich, kein "Do-it-yurself" mal schnell gemacht Ablauf ist, aber im professionellen Rahmen gute Hilfen für die Lebenspraxis, die Herstellung eigener Wahrnehmung und die Veränderung von mangelnder Impulskontrolle umfassend ermöglicht. Ein für im Bereich Arbeitende wertvolles Hilfsmittel und ein erprobtes und überzeugendes Training.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[23. Mai 2022]