



Mehlhorn

# Impulskontrolle bei Jugendlichen

VollControl – Training für Psychotherapie,  
Beratung und Schule



E-Book inside +  
Arbeitsmaterial

**BELTZ**

Mehlhorn

**Impulskontrolle bei Jugendlichen**



**Anna Katharina Mehlhorn** ist Sonderpädagogin und Lehrerin mit den Schwerpunkten emotionale und soziale Entwicklung, Autismus und Lernen in Berlin. Die Inklusion benachteiligter Kinder und Jugendlicher liegt ihr dabei besonders am Herzen. Schon im Studium an der Universität Leipzig begann sie Ideen zur Förderung der Impulskontrolle von Jugendlichen zu entwickeln und wissenschaftlich zu evaluieren.

Anna Katharina Mehlhorn

# Impulskontrolle bei Jugendlichen

VollControl – Training für Psychotherapie,  
Beratung und Schule

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

**BELTZ**

Anna Katharina Mehlhorn  
Kastanienweg 45  
08301 Aue-Bad Schlema  
E-Mail: [annamehlhorn@googlemail.com](mailto:annamehlhorn@googlemail.com)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Sofern in vorliegender Publikation Personen abgebildet sind und ihnen darin fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. a. zugeordnet sind oder diese Personen in bestimmte – etwa krankheitsbedingte – Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28884-2 Print  
ISBN 978-3-621-28885-9 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms  
Umschlagbild: © GettyImages, ArminStautBerlin  
Illustratorin: Fanny Reuther  
Herstellung: Uta Euler  
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	9
Vorwort	10
<b>I Grundlagen</b>	
1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen	14
2 Erscheinungsbild	16
3 Erklärungsansätze	23
<b>II Training der Impulskontrolle VollControl</b>	
4 Einführung in das Training	30
5 Theorie	36
6 Elemente	40
7 Aufbau	51
8 Schaffung eines förderlichen Systems	61
9 Evaluation	67
10 Impulskontrolle in der Schule fördern	71
11 Weiterführende Aspekte – Impulskontrolle verbessern durch ...	80
12 Materialien	94
Anmerkungen der Autorin	97
Danksagung und eine kleine Entstehungsgeschichte von <i>VollControl</i>	98
<b>Anhang</b>	
Übersicht über die Arbeitsblätter	102
Arbeitsheft VollControl	105
Anleitung für die durchführende Person	149
Arbeitsblätter	160
ControlCards	187
Literatur	189
Bildnachweis	194
Sachwortverzeichnis	195



# Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	9
Vorwort	10

## I Grundlagen

<b>1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen</b>	14
<b>2 Erscheinungsbild</b>	16
2.1 Was ist Impulskontrolle?	16
2.2 Klassifikation	17
2.3 Diagnostik	19
<b>3 Erklärungsansätze</b>	23

## II Training der Impulskontrolle *VollControl*

<b>4 Einführung in das Training</b>	30
4.1 Bedeutung	30
4.2 Ziele	31
4.3 Zielgruppe	32
4.4 Rahmenbedingungen	33
<b>5 Theorie</b>	36
<b>6 Elemente</b>	40
<b>7 Aufbau</b>	51
7.1 Einheit 1: ControlSTART	52
7.2 Einheit 2: ControlER	54
7.3 Einheit 3: ControlGAS	56
7.4 Einheit 4: ControlGO	57
7.5 Motivationssteigernde Maßnahmen	59
7.6 Weiterarbeit nach Beendigung des Trainings	60

<b>8</b>	<b>Schaffung eines förderlichen Systems</b>	61
<b>9</b>	<b>Evaluation</b>	67
<b>10</b>	<b>Impulskontrolle in der Schule fördern</b>	71
<b>11</b>	<b>Weiterführende Aspekte – Impulskontrolle verbessern durch ...</b>	80
11.1	Sport	80
11.2	Musik, Kunst und Theater	83
11.3	Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation	86
11.4	Entspannung und Entlastung	89
<b>12</b>	<b>Materialien</b>	94
	Anmerkungen der Autorin	97
	Danksagung und eine kleine Entstehungsgeschichte von <i>VollControl</i>	98
<b>Anhang</b>		
	Übersicht über die Arbeitsblätter	102
	Arbeitsheft VollControl	105
	Anleitung für die durchführende Person	149
	Arbeitsblätter	160
	ControlCards	187
	Literatur	189
	Bildnachweis	194
	Sachwortverzeichnis	195

# Verzeichnis der Arbeitsmaterialien

Arbeitsheft VollControl		105
Anleitung für die durchführende Person		149
AB 1	Finde deine persönlichen Auslöser	160
AB 2	Control-IT #Mein Ziel für diese Woche	161
AB 3	Control-IT #Longterm	162
INFO 1	Informationen für Eltern oder Sorge- und Fürsorgeberechtigte	163
AB 4	Graffiti der Fähigkeiten	166
AB 5	Sag's gewaltfrei – #Be strong with words	167
AB 6	Ich-Botschaften senden	168
AB 7	Die 4 Seiten einer Message	169
AB 8	Feel and Surf the Waves	170
AB 9	Let it roll	173
AB 10	Beat der Träume	175
AB 11	Energielevel – #Find the right balance	177
Diagnostik 1	Beobachtung: Wo und wann kommt es zu Auffälligkeiten in der Impulskontrolle?	178
Diagnostik 2	Explorationsbogen für Eltern oder Sorge- und Fürsorgeberechtigte	179

## Vorwort

Bruder, bleib ruhig!  
Komm runter und entspann dich!  
Bevor du handelst, lass dein Blut lieber abkühl'n!  
Lenk dich ab, beiß deine Zähne fest zusamm'n!  
Denk lieber fünf Minuten nach  
als wegen nur einer in den Knast geh'n!  
*Kontra K, 2015*

Diese Zeilen des Raps *Bleib ruhig* von Kontra K fordern zur Kontrolle der eigenen Impulse auf. Diese ist jedoch nicht für jeden selbstverständlich und sowohl im Schulalltag als auch im familiären Umfeld scheint das Kontrollieren der eigenen Impulse für einige Jugendliche häufig eine große Herausforderung.

*VollControl* ist ein neuentwickeltes Trainingsmanual zur Impulskontrolle, welches alltagsnah, mit Hip-Hop-Liedern, Rap und sozialen Medien in einem ansprechenden Design und mithilfe einer Webseite zur Selbstreflexion Jugendlichen Methoden zur Impulskontrolle näherbringt, sich an den Ressourcen der Jugendlichen orientiert und deren Selbstwirksamkeitserleben verstärkt.

Das Spektrum, wie sich fehlende Impulskontrolle äußert, ist groß: angefangen von Verhaltensweisen, wie beispielsweise im Unterricht Reinrufen, eingeschnappt Sein, Weinen, über Beschimpfen, Zerstören von Gegenständen, Treten, Schlagen, bis zum am äußersten Ende des Spektrums selbstverletzendem Verhalten, Gewalttaten, Kleptomanie, exzessiven Alkohol- oder Drogenkonsum etc. (Greene, 2012). Hinter diesem Verhalten verbergen sich neurochemische, biologische/genetische und psycho-soziale Faktoren. Aber auch andere Defizite und Schwierigkeiten der betroffenen Jugendlichen, wenn auf sie nicht entsprechend eingegangen werden kann (oder wird), können zur Frustration und damit auch zu impulsiven Verhaltensweisen führen.

So vielfältig wie die Ursachen für dieses Verhalten sein können, so vielfältig sind auch die Folgen, die fehlende Impulskontrolle mit sich bringt. Nicht nur der schulische und soziale Erfolg im Jugendalter wird erschwert, sondern auch langfristige Folgen zeigen sich im Erwachsenenalter. Schlechtere ökonomische Ausgangspositionen, schlechterer Gesundheitszustand, mehr kriminelle Straftaten sind nur einige der in ausführlichen Studien (Duckworth & Seligman, 2005; Moffit et al., 2011) zu fehlender Selbstkontrolle erforschten Konsequenzen.

Die gute Nachricht ist, dass Impulskontrolle als Teil der Inhibition wie ein Muskel trainiert werden kann. Dieses Trainingsprogramm bietet Ihnen einige Ideen, Ansätze und vor allem Material, sehr ansprechend designt von Fanny Reuther, zur Förderung und zum Training der Impulskontrolle bei Jugendlichen. Dabei möchte ich bereits hier hervorheben, dass es nicht darum geht, Impulsivität grundsätzlich zu unterdrücken,

denn in gewissem Maße gehört diese zu Persönlichkeitsmerkmalen, die durchaus ihre positiven Seiten haben. Vielmehr sollen die Jugendlichen mit dem Training lernen, impulsive Verhaltensweisen zu steuern und zu kontrollieren, um damit letztlich diese sozialverträglicher einzusetzen.

So wie jeder Mensch einzigartig ist, so zeigt sich also auch fehlende Impulskontrolle in den unterschiedlichsten Facetten. Das Trainingsmanual versucht dieser Vielfalt mit ganz unterschiedlichen Ansätzen gerecht zu werden, von kognitiv-verhaltenstherapeutischen über den systemischen und konstruktivistischen Ansatz bis hin zu alternativen pädagogischen und psychologischen Konzepten und Inhalten aus der kooperativen Beratung. Es fokussiert sich dabei auf Impulskontrolle im Sozialverhalten.

In erster Linie geht es darum, den/die Jugendliche:n mit seinen/ihren geäußerten impulsiven Verhaltensweisen ernst zu nehmen. Individuell können Anleiter:innen entscheiden, welche Methoden für den/die betroffene:n Jugendliche:n am besten passen. Im Zentrum der Förderung steht der/die Jugendliche als Individuum mit seinen/ihren persönlichen Fähigkeiten, Talenten und Ressourcen, aber auch mit den individuellen Problemen und herausfordernden Verhaltensweisen. Mit Selbstbeobachtung, Reflexion, Förderung der Kreativität und Erlernen der Strategien zur Impulskontrolle, um bestimmte Verhaltensweisen zu ändern, kann der/die Jugendliche unter Anleitung erlernen, seine/ihre Impulse besser zu kontrollieren. Ebenso wichtig ist es aber auch, dass die ihn/sie umgebenden Systeme sich an den Betroffenen ausrichten und günstige Rahmenbedingungen für sie geschaffen werden, damit impulsive Verhaltensweisen nicht zum Tragen kommen bzw. sich nicht verfestigen. Die Zusammenarbeit mit Eltern oder Sorge- und Fürsorgeberechtigten ist daher ebenso bedeutsam.

Das Besondere an dem Trainingsmanual ist, dass neben der Zusammenarbeit mit Kinder- und Jugendpsycholog:innen, Professor:innen und einige Pädagog:innen viele Menschen mit ihren verschiedenen Begabungen kreative Einflüsse mit einbrachten. Angefangen in der Zusammenarbeit mit Graphikdesigner:innen, Musiker:innen bis hin zur engen Zusammenarbeit mit einem IT-Entwickler konnte die Attraktivität des Trainings für Jugendliche gesteigert werden. Auch in der Theorie finden sich, neben dem Fokus auf verschiedene pädagogische und psychologische Ansätze und unter Bezug zahlreicher Studien, auch Erfolgserfahrungen aus Wirtschaft, Sport und alternativen Ansätzen wieder. Außerdem konnte die Kooperation mit Jugendlichen und deren Feedbacks letztlich ermöglichen, nächstmöglich die Inhalte an die Lebenswirklichkeit Jugendlicher zu orientieren. Das Trainingsprogramm wurde in der Praxis erprobt, getestet und evaluiert. Ein besonderer Dank soll an dieser Stelle an Frau Prof. Dr. Ulrike Petermann gehen, deren *Training mit Jugendlichen* (Petermann & Petermann, 2017) und *Training mit aggressiven Kindern* (Petermann & Petermann, 2012) eine entscheidende Basis für das Trainingsmanual lieferten und deren Unterstützung in Forschungsmethoden und fachlicher Erfahrung sehr wichtig war. Ebenso gilt ein Dank an Dr. Jakob Heuschmidt, mit dessen fachlicher Unterstützung das Trainingsheft weiterentwickelt wurde.

Nach Langfeldt und Büttner (2009) sollte in Bezug auf die Praxistauglichkeit ein Training »so komplex wie nötig, aber gleichzeitig so einfach wie möglich« (S. 13) sein. So soll das Trainingsmanual einen Einblick in die Theorie der Impulskontrolle geben, aber

auch gezielt, präzise und niedrigschwellig eine Anleitung zur Umsetzung des Trainings und der Förderung der Impulskontrolle bieten. Um eine unkomplizierte, zeiteffiziente Anleitung zu ermöglichen, wurde beispielsweise eine übersichtliche Handreichung für Anleiter:innen angefertigt. Ein Hinweis zum Sprachgebrauch: Wir verwenden das grammatikalische Geschlecht abwechselnd, sodass der und die Jugendliche mal auf den Anleiter und mal auf die Anleiterin trifft. Alle, die ihre Geschlechtsidentität nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mitgedacht.

So wie multiprofessionelle Zusammenarbeit in der Erstellung des Trainings und beim Schreiben dieses Buches sehr fruchtbar und motivierend war, wird auch den Anleiter:innen das kooperative Arbeiten nahegelegt. Nicht zuletzt wird dieses auch entscheidend für den Erfolg in der Umsetzung. Ich bin der festen Überzeugung, dass mit gegenseitiger Annahme, Wertschätzung, Respekt und positiver Erwartungshaltung viel möglich ist. Besonders entscheidend ist es, dazu den/die Jugendliche:n in seiner/ihrer aktuellen Situation ernst zu nehmen. Wie bei vielen Dingen im Leben geht es darum, die richtige Ausgewogenheit, das richtige Maß der Dinge zu finden. Das Trainingsmanual versucht, eine Balance zwischen Forderung und Unterstützung, Aktivierung und Entspannung, Belohnung und Konsequenzen, Kreativität und vorgegebenen Strukturen, Kognition und Handlung zu finden, bzw. diese Teile sogar zu verbinden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die richtige Balance mit den Jugendlichen finden können und beharrlich und wertschätzend das Training umsetzen können. Ich wünsche Ihnen Zuversicht und zunächst einmal Freude beim Lesen dieses Trainingsmanuals.

Berlin, im Herbst 2021

*Anna Katharina Mehlhorn*



# Grundlagen

- 1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen
- 2 Erscheinungsbild
- 3 Erklärungsansätze

# 1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen

Die Zeitspanne des Jugendalters kann man nur schwer definieren. Aus biologischer Sicht beginnt es mit dem Eintritt der Pubertät, welcher bei circa elf Jahren liegt. Das Ende ist sehr vage und wird stark bestimmt durch soziale Faktoren (Seiffge-Krenke, 2015; Petermann & Petermann, 2017). Die Jugend ist eine besondere Zeit im Leben, in der sich der Jugendliche oft in einem Wechselbad verschiedener Bedürfnisse und Gegebenheiten wiederfindet. Kindsein und zeitweise erwachsenes Verhalten zeigen wollen, körperliche Veränderungen erleben, Verantwortung erfahren, Grenzen austesten wollen, für mehr Autonomie kämpfend, sich aber gleichzeitig doch nach Sicherheit und Geborgenheit sehnd und dennoch die eigene Freiheit nicht gefährdet sehen wollen, stellen Beispiele für teilweise sehr schwer miteinander kombinierbare Lebensstile dar. Das Jugendalter birgt eine Reihe an Faktoren, die diesen Lebensabschnitt zu einem kritischen machen. In diesem Lebensabschnitt kommt es zu einer Umorganisation des Gehirns. Dabei kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen unreiferen präfrontalen und reiferen subkortikalen Hirnstrukturen, was möglicherweise im Zusammenhang mit dem vermehrten Aufkommen von risikohaften Verhaltensweisen und Entscheidungen steht (Konrad et al., 2013; Petermann & Petermann, 2017). Neben der neurobiologischen Reifung kommen neue Entwicklungsaufgaben im Jugendalter auf. Neue Herausforderungen, verbunden mit nötigen Anpassungsleistungen und der Suche nach der eigenen Identität machen sozial-emotionale Ressourcen erforderlich (Petermann & Petermann, 2017). Weiterhin sind oftmals die zahlreichen Zukunftsoptionen mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Hinzu kommt, dass Jugendliche die eigenen Grenzen und Fähigkeiten nicht angemessen einschätzen (Seiffge-Krenke, 2015). Verschiedene Studien zeigen zudem, dass im Jugendalter vermehrt Verhaltensauffälligkeiten und psychische Probleme auftreten. So zeigte die KiGGS Studie (Hölling et al., 2014), dass 21,3 Prozent der Kinder und Jugendlichen nach Angaben ihrer Eltern in mindestens einem Lebensbereich Beeinträchtigungen aufgrund von Verhaltensauffälligkeiten haben. Impulsives Verhalten stellt eine Verhaltensauffälligkeit dar. Um solche Belastungen zu bewältigen, ist es entscheidend, dass dem Jugendlichen bewusst ist, dass sein Verhalten wirksam ist. In diesem Zusammenhang steht auch das Bewusstsein über die eigene Selbstwirksamkeit und damit ebenso das Vertrauen in sich, eigene Konflikte bzw. Probleme selbstständig lösen zu können. Belastete Jugendliche neigen oftmals zu ungünstigen Bewältigungsstrategien, die sich beispielweise in impulsivem Verhalten äußern können, und reagieren häufiger als unbelastete mit Resignation (Groen & Petermann, 2011).

Wie in vielen Förder- und Therapiebereichen scheint eine frühe Intervention oder Prävention wichtig, damit sich negative Verhaltensmuster nicht weiter verfestigen. Dennoch zeigt die Praxis auch, dass Impulskontrolle in einigen Fällen auch erst im Jugendalter zum Problem wird, für den Jugendlichen selbst, die Eltern, Sorge- und Fürsorge-

berechtigte und/oder Lehrkräfte. Impulsive Handlungen wirken nun nicht mehr als kindliche Äußerungen, sondern werden ernster genommen. Teilweise werden die Handlungen lauter und aggressiver. Impulskontrollstörungen können sich aufgrund der oben beschriebenen schwierigen Umstände im Jugendalter oder durch Ereignisse und sich ändernde Umstände entwickeln. Ausgehend von diesen Annahmen erscheint das Jugendalter ein wichtiger Ansatzpunkt für die Intervention zu sein. Faktoren, die sich kritisch auf diesen Lebensabschnitt auswirken, sollten beachtet werden und gegebenenfalls in der Förderung additiv thematisiert werden. Ziel soll es sein, anhand des Programms den betroffenen Jugendlichen konstruktive Lösungs- und Bewältigungsstrategien an die Hand zu geben, mit denen sie die eigene Selbstwirksamkeit erleben können.

# 2 Erscheinungsbild

- 2.1 Was ist Impulskontrolle?
- 2.2 Klassifikation
- 2.3 Diagnostik

## 2.1 Was ist Impulskontrolle?

Impulskontrolle ist die »Fähigkeit, die erste Idee für eine Handlung oder ein Verhalten zu stoppen, um zu überprüfen, mit welchen Konsequenzen die Handlung bzw. das Verhalten verbunden ist, um gegebenenfalls noch eine andere Handlungsauswahl zu treffen« (Petermann & Petermann, 2012). In Rost (2010) wird Impulskontrolle ebenso als »Strategien zur Hemmung spontaner Impulse« beschrieben.

**Beispiel**

Veranschaulichen lässt sich das Erscheinungsbild der Impulskontrolle anhand eines Computersystems. Es gibt eine Störung, einen Reiz, der auf den Betroffenen einwirkt, der Fehler wird erkannt und es wird eine Aktion/Handlung ausgeführt. Bei Menschen mit Problemen in der Impulskontrolle erfolgt dies sehr schnell und der Zwischenschritt zur Auswahl bzw. zum Überdenken einer geeigneten Handlungsauswahl und den damit verbundenen Konsequenzen fehlt.

Das Diagramm zeigt den Prozess der Impulskontrolle an einem Computersystem. Ein zentrales Element ist ein Computer-Monitor, beschriftet mit 'System'. Ein Blitzsymbol, beschriftet mit 'Störung', trifft auf das System. Ein Pfeil führt von dem System zu einem Kasten 'Aktion'. Ein weiterer Pfeil führt von 'Aktion' zurück zum System. Ein Pfeil führt von dem System zu einem Kasten 'ControlIER'. Ein Pfeil führt von 'ControlIER' zurück zum System, beschriftet mit 'Befehl'. Ein Pfeil führt von dem System zu einem Kasten 'Achtung Fehler', der ein rotes Warnsymbol (eine Bombe mit einem traurigen Gesicht) enthält.

Betroffene folgen also häufig ersten Handlungsimpulsen, ohne die Folgen und Konsequenzen ausreichend abzuwägen. Diese impulsiven Affekte können zum einen im Zusammenhang mit Freude oder Begeisterung stehen, zum anderen jedoch auch mit einer geringen Frustrationstoleranz, die sich letztendlich in Enttäuschung und Wut äußert (Freiberger, 2020).

Häufig wird fehlende Impulskontrolle mit aggressiven körperlichen Verhaltensaussäuerungen in Verbindung gebracht, was durchaus seine Berechtigung hat. Nichtsdestotrotz findet man oft impulsive Verhaltensweisen, die sich beispielsweise durch schnelle verbale Äußerungen, Beschimpfungen, ignorantes Verhalten, mimisch abwertende Äußerungen oder ein vorschnelles Sich-Entziehen aus der Situation äußern. Impulsivität ist ebenso eine Teilkomponente von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Das Programm *VollControl* kann auch als Teil einer ADHS-Behandlung unterstützend eingesetzt werden.

### Fallbeispiel



John wird mehrmals aufgefordert, endlich das Übungsblatt in Mathe auszufüllen. Die Aufgabe erscheint ihm zu schwer und er wird unsicher. Er beginnt, mit dem Bein zu wippen, und ärgert sich. Als ihn die Lehrkraft nochmals auffordert, zerreißt er demonstrativ das Blatt und wirft es provokativ in den Mülleimer.

An dem Fallbeispiel werden die zwei Teilschritte einer Handlung mit fehlender Impulskontrolle deutlich:

- (1) Reiz/Auslöser: Aufforderung zum Ausfüllen einer zu schweren Aufgabe
- (2) Aktion/spontaner Impuls: Zerreißen des Arbeitsblattes

*VollControl* zielt darauf, den Prozess zwischen (1) Reiz und (2) Aktion durch Ablenkung und kognitiver Aktivierung hinauszuzögern, Handlungsalternativen zu verinnerlichen, damit sich Betroffene für eine geeignete Reaktion oder Handlung entscheiden können.

## 2.2 Klassifikation

Impulskontrolle wird unter den verschiedensten Aspekten in Klassifikationssystemen beleuchtet, von Impulskontrollstörungen über zwanghaftes Verhalten wie Kleptomanie oder selbstinduziertes Erbrechen bis hin zu intermittierend explosiblen Störungen. Da sich das Trainingsmanual auf Impulskontrolle hinsichtlich des Sozialverhaltens fokussiert, werden nachfolgend die damit in Verbindung stehenden Klassifikationen benannt. **ICD-10.** In der ICD-10 (WHO, 2021) wird Impulskontrolle unter folgenden Codierungen aufgeführt:

## Klassifikationsmöglichkeiten von Störungen der Impulskontrolle nach ICD-10

### »F60.3 Emotional instabile Persönlichkeitsstörung

Eine Persönlichkeitsstörung mit deutlicher Tendenz, Impulse ohne Berücksichtigung von Konsequenzen auszuagieren, verbunden mit unvorhersehbarer und launenhafter Stimmung. Es besteht eine Neigung zu emotionalen Ausbrüchen und eine Unfähigkeit, impulshaftes Verhalten zu kontrollieren. Ferner besteht eine Tendenz zu streitsüchtigem Verhalten und zu Konflikten mit anderen, insbesondere wenn impulsive Handlungen durchkreuzt oder behindert werden. Zwei Erscheinungsformen können unterschieden werden: Ein impulsiver Typus, vorwiegend gekennzeichnet durch emotionale Instabilität und mangelnde Impulskontrolle; und ein Borderline-Typus, zusätzlich gekennzeichnet durch Störungen des Selbstbildes, der Ziele und der inneren Präferenzen, durch ein chronisches Gefühl von Leere, durch intensive, aber unbeständige Beziehungen und eine Neigung zu selbstdestruktivem Verhalten mit parasuizidalen Handlungen und Suizidversuchen. [...] Persönlichkeit(sstörung):

- ▶ aggressiv
- ▶ Borderline
- ▶ reizbar (explosiv)

Exkl.: Dissoziale Persönlichkeitsstörung (F60.2)

[...]

### F63 Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle

In dieser Kategorie sind verschiedene nicht an anderer Stelle klassifizierbare Verhaltensstörungen zusammengefasst. Sie sind durch wiederholte Handlungen ohne vernünftige Motivation gekennzeichnet, die nicht kontrolliert werden können und die meist die Interessen des betroffenen Patienten oder anderer Menschen schädigen. Der betroffene Patient berichtet von impulshaftem Verhalten. Die Ursachen dieser Störungen sind unklar, sie sind wegen deskriptiver Ähnlichkeiten hier gemeinsam aufgeführt, nicht weil sie andere wichtige Merkmale teilen.

Exkl.: Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle, die das sexuelle Verhalten betreffen (F65.-)

Gewohnheitsmäßiger exzessiver Gebrauch von Alkohol oder psychotropen Substanzen (F10–F19)

[...]

### F63.8 Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle

In diese Kategorie fallen andere Arten sich dauernd wiederholenden unangepassten Verhaltens, die nicht Folge eines erkennbaren psychiatrischen Syndroms sind und bei denen der betroffene Patient den Impulsen, das pathologische Verhalten auszuführen, nicht widerstehen kann. Nach einer vorausgehenden Periode mit Anspannung folgt während des Handlungsablaufs ein Gefühl der Erleichterung. *Dazugehöriger Begriff:*

Störung mit intermittierend auftretender Reizbarkeit

**F63.9 Abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle, nicht näher bezeichnet«**  
(WHO, 2021)

**DSM-5.** Im DSM-5 (American Psychiatric Association, 2015) wurden diese Merkmale zusammen mit der Störung des Sozialverhaltens und der Störung Oppositionellen Trotzverhaltens unter *Disruptive, Impulskontroll- und Sozialverhaltensstörungen* zusammengefasst. Hier werden Störung mit oppositionellem Trotzverhalten, Intermittierende Explosible Störung und Störung des Sozialverhaltens aufgeführt.

### 2.3 Diagnostik

Bei Störungen der Impulskontrolle bietet sich ein multimethodales Vorgehen zur diagnostischen Abklärung (ähnlich wie in Petermann & Petermann, 2012, 2017) an. Dieses sollte folgende Ebenen umfassen:

- ▶ Selbsteinschätzung der Jugendlichen (anhand von Interviews und objektiver Fragebögen)
- ▶ Fremdeinschätzung von Lehrkräften, Therapeuten, Eltern oder Sorge- und Fürsorgeberechtigten etc. (anhand von Beobachtungen, Checklisten und standardisierten Fragebögen)
- ▶ Aktenanalyse
- ▶ objektive Analyse zum Herausfinden von Fertigkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen der Jugendlichen
- ▶ ggf. Expertenurteil (z. B. durch Jugendpsychiater oder Klinische Kinderpsychologinnen)
- ▶ Durch verschiedene Zugänge ist es möglich, Bewertungen und Einschätzungen vergleichend zu erfassen.

#### **Beobachtung**

Im Bereich der Impulskontrolle stellt die Beobachtung ein wichtiges Diagnostikwerkzeug dar. Wichtig ist eine Dokumentation über einen längeren Zeitraum und hilfreich sind der Einbezug der verschiedenen Lebensbereiche der Jugendlichen. Beobachtende können beispielsweise pädagogisches Personal der Schule oder ein außenstehender Diagnostiker sein. Folgende Fragen können eine gezieltere Beobachtung unterstützen:

- ▶ Wann werden impulsive Verhaltensweisen gezeigt?
- ▶ Werden die impulsiven Verhaltensweisen nur in der Schule gezeigt oder auch zu Hause oder nur bei den Eltern oder anderen Personen?
- ▶ Wie äußert sich fehlende Impulskontrolle?
- ▶ Wie häufig wird die fehlende Impulskontrolle gezeigt?