

## Exekutive Funktionen

Link: [www.fit-lernen-leben.ssids.de](http://www.fit-lernen-leben.ssids.de)

- ➔ Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel und natürlich auch durch Musik

Die **Selbstregulation** wird gefördert durch Kontinuität und wiederholtes Üben; wenn das Ganze spielerisch daherkommt, Spaß macht und motiviert, können selbst komplexer werdende Aufgaben gut bewältigt werden.

In der Neurowissenschaft und Hirnforschung bezeichnet man geistige Prozesse, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit, unsere Gefühle und unser Verhalten zielgerichtet steuern, als exekutive Funktionen:

**Selbstregulation** (Bildungsplan): „Lebenskompetenz fördern und persönliche Schutzfaktoren stärken“

Die Selbstregulation wird durch die E.F. gesteuert:

1. **Arbeitsgedächtnis**: Merkfähigkeit, strategisches Denken, Ziele setzen und planen
2. **Kognitive Flexibilität**: Handlungen reflektieren, Entscheidungen treffen, auf neue Situationen einstellen
3. **Inhibition**: Impulskontrolle, Frustrationstoleranz

Ebenen der Förderung:

1. Maßnahmen **mit** den SuS: Spiele, Bewegung
2. Maßnahmen **um** die SuS: Regeln, Rituale, Raumgestaltung
3. **Haltung** (L.), Interaktion, Dialog

**Zu 1.** Spiele: Alle Vögel.../ Kommando Pimperle.../ Eine Ente mit.../ Wisch-Boing-Pow / Familie im Zoo / Komm mit...

**Zentrale Idee** - eine Veränderung durch Setzen von Signalen: gewohntes Verhalten **inhibieren**, neue Aufgaben im **Arbeitsgedächtnis** halten, **flexibel** reagieren

**Zu 2.** Klare Ordnung im Klassenzimmer, klare Organisation der U-Stunde, klare Zeitstruktur (U-Phasen) – gibt den SuS Hilfestellung, zu einem eigenständigen und selbstregulierten Verhalten

**Zu 3.** Zuhören und ausreden lassen; Probleme miteinander lösen; Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (durch positive Bestärkung) fördern; Geduld und wertschätzende Haltung (*Kern aller Motivation*)

### Weiterte praktische Beispiele:

1.) Grundübung: Üben, bis es ohne Nachdenken klappt!

- Stufe 1: linke Hand = Viertel auf linken Oberschenkel patschen; rechte Hand = 2 Achtel auf rechten Oberschenkel patschen
- Stufe 2: linker und rechter Fuß stampfen im Wechsel Viertel (links – rechts – links – rechts)
- Stufe 3: zusammen

Das Arbeitsgedächtnis wird die ganze Zeit hochgehalten; die Inhibition wird trainiert (= Impulskontrolle).

2.) Kuckuck und Hai:

- einmal mit Klatschen und Stampfen (inklusive Text mitsprechen)
- einmal nur mit Klatschen und Stampfen (ohne Text)
- einmal nur „Kuckuck“ und „Hai“ mitsprechen, restlicher Text im Kopf mitdenken
- Tausch: Bei Hai wird geklatscht und bei Kuckuck gestampft. (Förderung der kognitiven Flexibilität)
- ...