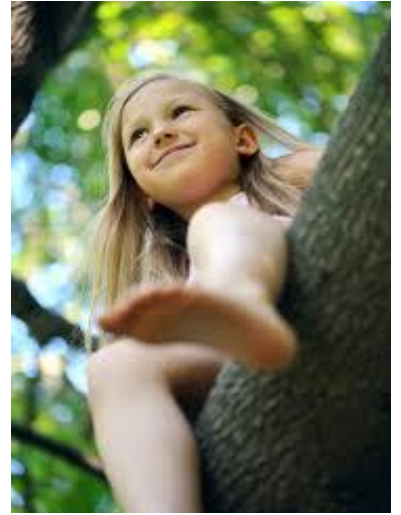


Wirbelwinde, **Faulpelze**, Chaospilotinnen, **Tagträumer**

und andere ganz normale Kinder

**und wie wir sie beim Selbständig-
werden unterstützen können**



„Exekutive Funktionen“:

(Fachbegriff aus der Neuropsychologie)

- **Handlungsplanung:** Ziele und Prioritäten setzen, Wege finden, planen
- **Organisation des Verhaltens** (innere und äussere): Dinge und Gedanken ordnen
- **Zeitgefühl / Zeitmanagement:** Gefühl fürs Verstreichen der Zeit, abschätzen von Zeitaufwand, sich beeilen, Tempo verlangsamen
- **Flexibilität des Verhaltens:** mit Veränderungen umgehen, das eigene Verhalten der Situation/der Aufgabe anpassen
- **Arbeitsspeicher:** an Dinge denken, sich Dinge über kurze Zeit merken
- **Selbststeuerung/Selbstregulation der Aufmerksamkeit:** aufmerksam zuhören, zuschauen
- **Selbststeuerung/Selbstregulation des Affekts:** eigene Emotionen kontrollieren
- **Impulskontrolle:** erst denken, dann handeln, Bedürfnisse aufschieben, warten, Impulse unterdrücken
- **Aufgaben anpacken:** sich überwinden, eine Aufgabe anzugehen
- **Aufgaben gut zu Ende führen:** das Ziel im Auge behalten, dranbleiben
- **Handlungskontrolle/Handlungsreflexion/Handlungskorrektur** eigene Handlung überwachen, auf Handlung zurückblicken, Handlung überdenken, Handlung korrigieren
- **Metakognition:** übers eigene Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln nachdenken

Diesen Fähigkeiten liegen die Hirnprozesse „Exekutive Funktionen“ zugrunde.

Wichtig zu wissen:

- Exekutive Funktionen sind erst im frühen Erwachsenenalter ausgereift – Kinder können es noch gar nicht gut können.
- Entwicklungsverzögerungen sind normal – nicht alle gleichaltrigen Kinder und Jugendlichen haben gleich starke exekutive Funktionen.
- Unselbständigkeit hängt mit unreifen und deshalb suboptimalen Hirnfunktionen oder einer suboptimalen Nutzung der entsprechenden Hirnfunktionen zusammen – das Kind verhält sich nicht so, um mich zu ärgern oder weil es sich nicht anstrengen mag.
- Schwache exekutive Funktionen müssen durch Strukturen von aussen ersetzt werden – Eltern und Lehrpersonen müssen die Rolle des Stirnhirns übernehmen.
- Exekutive Funktionen können gelernt, eingeübt und trainiert werden:
 - o Es muss in und anhand der Situation, in der die Fähigkeit erwünscht ist, geübt werden.
 - o Es muss über das Verhalten, ob dieses zum Ziel führt, was hilft und was hindert, gesprochen werden.
 - o Es muss explizit gezeigt, vorgemacht, erklärt werden, wie es gelingt, die Fähigkeit zu zeigen.
 - o Es muss Schritt für Schritt und immer wieder geübt werden.
 - o Es muss unterhaltsam, motivierend und phantasievoll vermittelt und geübt werden.