



Exekutive Funktionen

Was sie sind und warum sie zentral für den Schulerfolg eines Kindes sind

Einleitung

Wenn wir uns fragen, wieso einige Kinder in der Schule erfolgreicher als andere sind, denken wir als erstes an die Intelligenz. Intelligente Kinder fassen schneller auf, erkennen Zusammenhänge und lernen allgemein leichter als Kinder mit niedrigerer Intelligenz. Wieso aber gibt es auch bei intelligenten Kindern grosse Unterschiede im Schulerfolg? Wieso zeigen viele intelligente Kinder nur mässige Schulleistungen?

In den letzten Jahren wurde viel zum Thema Exekutive Funktionen geforscht und man geht inzwischen davon aus, dass diese ein mindestens genauso guter, wenn nicht besserer Prädiktor für schulischen Erfolg darstellen wie Intelligenz. Während Intelligenztests (z.B. IQ-Tests) oft ein gutes Mass für kognitive Fähigkeiten wie logisches Denken und Problemlösungsfähigkeiten liefern, können sie weniger genau vorhersagen, wie gut ein Schulkind in der Schule abschneiden wird. Exekutive Funktionen können jedoch eng mit schulischem Erfolg verbunden sein, da sie eine wichtige Rolle bei der Planung, Organisation und Selbstregulierung spielen, die für den Lernprozess und den Umgang mit schulischen Anforderungen von entscheidender Bedeutung sind. Studien haben gezeigt, dass Schülerinnen und Schüler mit besser entwickelten Exekutiven Funktionen tendenziell bessere schulische Leistungen erbringen als Schülerinnen und Schüler mit weniger ausgeprägten Exekutiven Funktionen, selbst wenn ihre Intelligenzniveaus ähnlich sind. Natürlich gibt es noch andere Faktoren, die den schulischen Erfolg beeinflussen können, wie z.B. sozioökonomischer Status, Motivation und Lehrqualität. In diesem Merkblatt beschäftigen wir uns aber ausschliesslich mit den Exekutiven Funktionen und wie diese gefördert werden können.

1. Was sind Exekutive Funktionen?

Exekutive Funktionen sind eine Gruppe von Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, unser Verhalten zu organisieren, zu planen und zu kontrollieren. Sie werden oft als Steuerzentrale des Gehirns bezeichnet. Ähnlich wie bspw. ein Dirigent in einem Orchester den Einsatz der verschiedenen Instrumente koordiniert, damit es ein harmonisches Musikstück ergibt, übernehmen die Exekutiven Funktionen diese Steuerung für unser Handeln und Denken. Sie umfassen Fähigkeiten wie Aufmerksamkeitssteuerung, Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis, Planung und Organisation. Die Exekutiven Funktionen helfen uns im Alltag, komplexe Aufgaben zu bewältigen, angemessen auf unsere Umgebung zu reagieren und unsere Ziele zu erreichen.

2. Welche Exekutive Funktionen gibt es?

In der Forschung ist man sich noch nicht einig, wie viele verschiedene Exekutive Funktionen es gibt. Einige Forscher sprechen von bis zu 30 und mehr verschiedenen Funktionen. Wir

beschreiben hier die elf Exekutiven Funktionen, die sich als relevant für den schulischen Erfolg und die Entwicklung allgemein eines Kindes herauskristallisiert haben. Die ersten sechs Funktionen können als Exekutive Basisfunktionen bezeichnet werden. Ihre Entwicklung beginnt früh und sie sind bei Kindern im Primarschulalter besonders wichtig. Die weiteren fünf Funktionen sind höhere Funktionen und entwickeln sich erst später im Jugendalter bis ins frühe Erwachsenenalter.

Im Folgenden werden die elf Exekutiven Funktionen erklärt und mit kurzen Beispielen erläutert:

2.1. Impulskontrolle

Definition: Die Fähigkeit einer Person, ihr Verhalten im richtigen Moment stoppen oder unterbrechen zu können. Eine gute Impulskontrolle ermöglicht es einer Person, bewusste Entscheidungen zu treffen, anstatt von Impulsen oder Emotionen beherrscht zu werden.

Beispiele: Ein 4jähriges Kind kann kurz darauf warten, die Süßigkeit zu essen, bis die Mutter es erlaubt. Ein 8jähriges Kind streckt im Unterricht auf und wartet, bis die Lehrperson es zum Sprechen auffordert.

2.2. Arbeitsgedächtnis

Definition: Das Arbeitsgedächtnis bezieht sich auf die kurzfristige Speicherung und Verarbeitung von Informationen, die für die Erledigung einer aktuellen Aufgabe oder eines aktuellen Problems erforderlich sind. Es umfasst die Fähigkeit, Informationen für kurze Zeit im Gedächtnis zu halten und sie in Bezug auf eine spezifische Aufgabe zu verwenden.

Beispiele: Ein Kind erinnert sich daran, dass es nach dem Abendessen die Zähne putzen und das Pyjama anziehen soll. Ein Schulkind kann beim Rechnen mehrere Zwischenresultate im Kopf behalten.

2.3. Emotionale Kontrolle

Definition: Emotionale Kontrolle bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Emotionen zu regulieren, um angemessene Reaktionen auf Situationen zu zeigen. Eine Person mit guter emotionaler Kontrolle kann negative Emotionen wie Wut, Frustration oder Angst regulieren und in positive oder neutrale Emotionen umwandeln, um ihre Handlungen und Entscheidungen besser zu steuern. Dies ermöglicht es einer Person, auf eine Art und Weise zu handeln, die für sich selbst und andere angemessen ist, und Konflikte oder unangenehme Situationen zu vermeiden oder zu bewältigen.

Beispiele: Ein kleines Kind mit dieser Fähigkeit kann sich in kurzer Zeit von einer Enttäuschung erholen. Ein Teenager kann die Angst vor einem Spiel oder Test überwinden und trotzdem eine gute Leistung erbringen.

2.4. Kognitive Flexibilität

Definition: Kognitive Flexibilität bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Denk- und Verhaltensweisen flexibel zu verändern und an veränderte Anforderungen oder Situationen anzupassen. Es umfasst die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Konzepten, Perspektiven oder Aufgaben schnell zu wechseln, ohne dabei an starre Denkmuster oder Gewohnheiten gebunden zu sein.

Beispiele: Ein Kleinkind kann sich von einem Spiel lösen, in das es vertieft ist, wenn die Mutter oder der Vater zum Essen ruft. Ein Schulkind kann sich an veränderte Tagesabläufe anpassen (z.B. Turnen am Montag, Schwimmen am Donnerstag).

2.5. Aufmerksamkeitssteuerung

Definition: Aufmerksamkeitssteuerung bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu kontrollieren und aufrechtzuerhalten, trotz Ablenkung, Ermüdung oder Langeweile. Es umfasst die Fähigkeit, irrelevante Informationen und Ablenkungen zu ignorieren und sich auf relevante Informationen zu konzentrieren.

Beispiele: Ein Kleinkind kann während einer Mahlzeit von normaler Dauer am Tisch sitzenbleiben. Ein Schulkind hört im Unterricht dem Lehrer zu, obwohl andere Kinder Geräusche machen. Ein Erwachsener kann im Zug konzentriert einen Artikel lesen, obwohl andere Passagiere neben ihm miteinander reden.

2.6. Initiieren von Handlungen

Definition: Das Initiieren von Handlungen bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, eine Handlung oder Aktivität zu beginnen, ohne von äußeren Reizen oder der Notwendigkeit einer direkten Belohnung oder Bestrafung abhängig zu sein. Es umfasst die Fähigkeit, eine Aufgabe aus eigenem Antrieb zu starten und sich selbst zu motivieren, um eine Aufgabe oder Aktivität zu beginnen.

Beispiele: Ein Kind mit dieser Fähigkeit beginnt zur abgemachten Zeit mit den Hausaufgaben. Ein Schulkind beginnt sofort zu arbeiten, nachdem die Lehrperson eine Instruktion gegeben hat.

2.7. Planen/Prioritäten setzen

Definition: Planen und Prioritäten setzen bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, Ziele oder Aufgaben in kleinere und überschaubare Schritte zu unterteilen und zu organisieren und dann zu entscheiden, welche Schritte zuerst ausgeführt werden sollten, um das Ziel effektiv zu erreichen. Es umfasst die Fähigkeit, die wichtigsten Aufgaben zu identifizieren und Prioritäten zu setzen.

Beispiele: Ein Kind kann Aktivitäten planen, die es mit einem Freund unternehmen möchte. Ein Teenager kann einen Plan zur Jobsuche erstellen.

2.8. Ordnen/Organisieren

Definition: Ordnen und Organisieren bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, Informationen, Objekte oder Aufgaben in einer systematischen und strukturierten Art und Weise zu organisieren. Es umfasst die Fähigkeit, ähnliche Elemente zu gruppieren und logische Zusammenhänge zwischen verschiedenen Elementen zu identifizieren. Eine gute Fähigkeit zum Ordnen und Organisieren ist wichtig, um den Überblick über eine größere Menge an Informationen zu behalten und das Risiko von Fehlern oder Versäumnissen zu minimieren.

Beispiele: Ein Kind hat Ordnung in seinem Zimmer und findet seine Spielsachen. Ein Schulkind bringt das notwendige Material für die Hausaufgaben sowie Elterninformationen nach Hause.

2.9. Zeitmanagement

Definition: Zeitmanagement bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Zeit effektiv zu planen, zu organisieren und zu nutzen, um ihre Ziele und Aufgaben effektiver zu erreichen. Es umfasst die Fähigkeit, zu entscheiden, wie viel Zeit für jede Aufgabe benötigt wird. Eine gute Zeitmanagement-Fähigkeit ermöglicht es einer Person, effektiver zu arbeiten und produktiver zu sein. Es ist auch wichtig, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben zu erreichen, da es einer Person ermöglicht, Zeit für Familie, Freunde, Hobbys und Entspannung zu reservieren.

Beispiele: Ein jüngeres Kind lernt, morgendliche Routinehandlungen ohne Zeitdruck auszuführen. Ein Jugendlicher fängt frühzeitig mit Lernen an, weil er am Abend noch weggehen möchte.

2.10. Zielgerichtete Beharrlichkeit

Definition: Zielgerichtete Beharrlichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Bemühungen und Energie auf ein bestimmtes Ziel auszurichten und hartnäckig daran zu arbeiten, um es zu erreichen, auch wenn Schwierigkeiten oder Rückschläge auftreten. Es umfasst die Fähigkeit, Hindernisse und Herausforderungen zu überwinden und die Motivation aufrechtzuerhalten, um das Ziel zu erreichen.

Beispiele: Ein Kind bleibt an einem Hobby (z.B. ein Musikinstrument) dran, auch wenn es schwierig wird. Ein Schulkind bringt die Hausaufgaben zu Ende, auch wenn etwas Spannendes lockt. Ein Teenager kann über einen längeren Zeitraum Geld verdienen und sparen, um etwas Wichtiges zu kaufen.

2.11. Metakognition

Definition: Metakognition bezieht sich auf das Bewusstsein einer Person über ihre eigenen kognitiven Prozesse, einschliesslich ihrer Wahrnehmung, ihres Denkens, ihres Verstehens und ihres Lernens. Es umfasst die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu reflektieren und zu überwachen, sowie ihre Fähigkeit, ihre eigenen Strategien und Fähigkeiten zu bewerten und zu verbessern. Eine gute Metakognition ermöglicht es einer Person, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu verstehen und effektiver zu lernen, indem sie ihre eigenen Lernprozesse aktiv steuert und anpasst.

Beispiele: Ein Primarschulkind kann erklären, wieso es etwas gerne macht und etwas anderes nicht. Ein Jugendlicher kann seine Leistung einschätzen und aus Fehlern lernen.

3. Exekutive Funktionen und Hirnentwicklung

Exekutive Funktionen und Hirnentwicklung sind eng miteinander verbunden. Die Exekutiven Funktionen sind im Frontallappen des Gehirns lokalisiert, der für die Steuerung und Koordination von komplexen Denk- und Verhaltensprozessen verantwortlich ist. Dieser Bereich des Gehirns entwickelt sich im Laufe der Kindheit und Jugend weiter und erreicht seine volle Reife erst im Erwachsenenalter. Dabei entwickeln sich die unterschiedlichen Exekutiven Funktionen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und unterschiedlich schnell. Die sechs Basis-Funktionen sind in den ersten Lebensjahren bis Ende Primarschule besonders wichtig. Die höher entwickelten

Exekutiven Funktionen wie Planen, Priorisieren und Zeitmanagement sind oft erst im Oberstufenalter beobachtbar.

Erste Anzeichen vom Vorhandensein eines Arbeitsgedächtnisses sind schon beim Baby zu beobachten. Das Baby erinnert sich bspw. daran, dass die Mutter jeweils wiederkommt, wenn sie das Zimmer verlassen hat. Im Kleinkindalter fängt das Kind an, seine Impulse zu kontrollieren. Es kann bspw. kurz warten, wenn es dazu aufgefordert wird. Im Alter von vier bis sieben Jahren lernen Kinder, Regeln zu verstehen und zu befolgen und können ihr Verhalten an veränderte Umstände anpassen. Im Alter von sieben bis elf Jahren entwickeln Kinder die Fähigkeit, abstrakt zu denken und Probleme zu lösen. Sie lernen, sich auf mehrere Aufgaben gleichzeitig zu konzentrieren und ihre Gedanken und Handlungen zu planen. Im Teenageralter verbessern sich die Exekutiven Funktionen weiter durch die Entwicklung von Metakognition und Selbstregulation. Jugendliche lernen, ihre Gedanken und Handlungen besser zu kontrollieren und komplexere Probleme zu lösen. Sie lernen zudem, sich selbst und ihr Handeln einzuschätzen.

Drei wichtige Punkte gibt es zu beachten:

1. Es dauert mindestens 25 Jahre, bis die Exekutiven Funktionen voll entwickelt sind. Bei Kindern mit Beeinträchtigungen in den Exekutiven Funktionen (z.B. ADHS) teilweise noch länger.
2. Bis die Exekutiven Funktionen entwickelt sind, müssen Eltern und Lehrpersonen die Aufgabe des Frontalhirns übernehmen.
3. Eltern und Lehrpersonen müssen darin unterstützen, dass Kinder ihre eigenen Exekutiven Funktionen entwickeln, indem sie ihnen einerseits die Fähigkeiten konkret beibringen, andererseits aber auch regelmässig Übungsgelegenheiten in einem geeigneten Umfeld anbieten.

4. Wie können Eltern ein Umfeld schaffen, das die Entwicklung exekutiver Funktionen unterstützt?

Wie können Eltern nun dazu beitragen, dass ihr Kind seine Exekutiven Funktionen gut entwickeln kann? Wie oben beschrieben, dauert es viele Jahre, bis ein Kind die verschiedenen Exekutiven Funktionen beherrscht. Zudem sind jüngere Kinder zu den höher entwickelten Exekutiven Funktionen noch gar nicht in der Lage. Es geht also zunächst darum, die äusseren Faktoren so zu strukturieren, dass sie bestimmte, noch nicht ausreichend entwickelte Fähigkeiten unterstützen. Dazu gibt es einige Möglichkeiten:

4.1. Das physische oder soziale Umfeld verändern:

- Finden Sie mit Ihrem Kind heraus, wo es am besten lernt. Während einige Kinder gut in ihrem Zimmer lernen können, brauchen andere einen Erwachsenen in der Nähe und lernen deshalb besser am aufgeräumten Esstisch.
- Reduzieren Sie Ablenkungen beim Lernen. Eine übermässig reizvolle Umgebung kann die Fähigkeit des Kindes beeinträchtigen, seine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe zu richten und seine Exekutiven Funktionen zu nutzen. Schaffen Sie eine ruhige und aufgeräumte Umgebung. Das Kind sollte seine Hausaufgaben ohne Fernseher, Handy oder Spielsachen in der Nähe erledigen können.
- Bauen Sie klare Strukturen und regelmässige Routine in den Alltag Ihres Kindes ein. Helfen Sie Ihrem Kind, die Tage zu organisieren, indem Sie feste Zeiten für Aufgaben wie

Hausaufgaben, Mahlzeiten, Spielzeit und Schlafenszeit festlegen. Dies erleichtert es dem Kind, seine exekutiven Funktionen zu verwenden.

- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es spielt und sich körperlich betätigt. Aktives Spielen und körperliche Aktivität sind wichtig für die Entwicklung der Exekutiven Funktionen des Kindes. Körperliche Bewegung trägt dazu bei, dass der Zugang zum Frontalhirn und somit zu den Exekutiven Funktionen erleichtert wird. Geben Sie Ihrem Kind regelmässig Gelegenheit, sich körperlich zu betätigen und sich spielerisch mit anderen Kindern zu beschäftigen.
- Auch wenn Kinder lernen müssen, mit allen möglichen Menschen auszukommen, kann es gelegentlich Sinn machen, in die soziale Dynamik einzugreifen. Nicht jedes Kind tut Ihrem Kind gleich gut. Einige Kinder spielen auch besser mit nur einem Kind, während grössere Gruppen eine Überforderung darstellen können.

4.2. Die Aufgabe verändern, die das Kind erledigen soll:

Viele Kinder können ihre Exekutiven Funktionen gut einsetzen, wenn es sich um eine Aufgabe handelt, die sie gerne machen. Dass nicht jede Aufgabe Spass machen kann, ist uns allen klar. Trotzdem lässt sich Vieles erleichtern, wenn wir die Aufgabe für das Kind etwas anpassen:

- Verkürzen Sie die Aufgabe. Die zu erledigende Menge sollte überschaubar und das Ende sollte absehbar sein. Teilen Sie die Aufgabe in kleine Portionen auf.
- Machen Sie häufige Pausen. Wenn Sie merken, dass die Motivation beim Kind nachlässt, bauen Sie lieber frühzeitig eine Pause ein. So kann das Kind nachher eher die Motivation wiederfinden, weiterzumachen.
- Geben Sie möglichst konkrete Aufträge. Verwenden Sie Hilfsmittel wie Checklisten oder Zeitpläne, die es dem Kind vereinfachen, zu befolgen, was von ihm verlangt wird.

4.3. Die Interaktion mit dem Kind verändern:

- Loben Sie Ihr Kind für seine Erfolge und Anstrengungen, um sein Selbstvertrauen und seine Motivation zu stärken. Sie vermitteln ihm dadurch ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Erfolgs. Dabei ist es wichtig, das Lob mit der Anstrengung in Verbindung zu bringen und möglichst konkret zu formulieren (z.B. «Toll, wie du heute von dir aus mit den Hausaufgaben angefangen hast!«).
- Schaffen Sie Anreize. Nicht immer können sich Kinder von innen heraus motivieren. Auch uns Erwachsenen gelingt dies nicht für alles, was wir tun müssen. Da können Anreize von aussen helfen. Das kann z.B. etwas sein, das das Kind sich wünscht und nach dem erwünschten Verhalten erhält (z.B. «Wenn du jetzt zügig dein Zimmer aufräumst, haben wir nachher noch Zeit für ein Spiel»). Bei grösseren Wünschen eignet sich auch ein Punktesystem, bei dem das Kind sich durch das erwünschte Verhalten Punkte erarbeiten kann, die es dann zu einem späteren Zeitpunkt für die Belohnung einlösen darf.
- Bringen Sie Ihrem Kind bei, wie es sich selbst regulieren kann. Dazu gehört beispielsweise das Erlernen von Entspannungstechniken bei starken Gefühlen oder das Erstellen von To-Do-Listen bei einem schwachen Arbeitsgedächtnis.
- Haben Sie Geduld! Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Kind die gewünschten Fähigkeiten meist nicht aus Faulheit oder zum Trotz nicht zeigt, sondern weil sein unreifes Hirn es ihm einfach noch schwer macht.

5. Konkrete Strategien zu den einzelnen Exekutiven Funktionen

Bei jüngeren Kindern lohnt es sich, sich auf die Basis-Exekutiven Funktionen zu konzentrieren. Fangen Sie klein an und bauen Sie später auf. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Eine gute, erfolgsversprechende Strategie sollte sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Sie sollte nicht mehr als 5-10 Minuten pro Tag in Anspruch nehmen und Sie sollten bereit sein, das Kind beim Anwenden der Strategie so lange wie nötig zu begleiten.

Nicht für jedes Kind ist die gleiche Strategie die Richtige. Versuchen Sie, mit Ihrem Kind herauszufinden, woran Sie arbeiten wollen. Fragen Sie sich und Ihr Kind: Was ist aktuell das grösste Problem für uns? Warum ist das ein Problem? Woran wollen wir arbeiten? Das Kind sollte den Nutzen darin sehen, etwas zu ändern. Was wollen wir erreichen? Was könnten mögliche Hindernisse sein? Wenn Sie diese Fragen mit Ihrem Kind besprochen haben, können Sie gemeinsam eine Strategie erstellen.

Im Folgenden werden einige grundsätzliche Strategien genannt, die sich zur Förderung der verschiedenen Exekutiven Funktionen bewährt haben.

5.1. Förderung von Impulskontrolle:

- Üben Sie *Stop* und *Go*. Dies kann im Alltag gut eingebaut werden, z.B. beim Überqueren der Strasse («warte, luege, lose, laufe») oder beim Tisch, wenn erst gegessen werden soll, wenn alle geschöpft haben.
- Lehren Sie Ihrem Kind, auf Belohnungen zu warten. Das kann anfangs eine kurze Wartezeit von fünf Minuten sein, die dann immer länger ausgedehnt wird. Dadurch lernt das Kind, nicht dem ersten Impuls nachzugeben.
- Üben Sie Impulskontrolle mit Spielen, z.B. Versteckis, Versteinerlis o.ä.
- Üben Sie Impulskontrolle im Rollenspiel. Überlegen Sie vorgängig, welche Situationen für Ihr Kind brenzlich sein könnten. Proben Sie das Ganze und übernehmen Sie spielerisch die Rolle der Person, die die Impulskontrolle Ihres Kindes ins Wanken bringen könnte.
- Versuchen Sie, ein Vorbild für Ihr Kind zu sein, indem Sie im Alltag (z.B. im Strassenverkehr) selbst Impulskontrolle zeigen. Indem Sie Ihre eigenen Impulse kontrollieren und nachdenken, bevor Sie handeln, können Sie Ihrem Kind zeigen, wie wichtig Impulskontrolle ist.
- Entspannungstechniken wie tiefes Atmen, Meditation und Yoga können Ihrem Kind helfen, seine Impulse zu kontrollieren, indem sie ihm dabei helfen, sich zu beruhigen und sich auf eine bestimmte Aufgabe oder Situation zu konzentrieren.
- Setzen Sie klare Grenzen und Konsequenzen für Fehlverhalten. Kinder müssen lernen, dass sie für ihr Verhalten verantwortlich sind und dass es Konsequenzen hat, wenn sie impulsiv handeln. Ermutigen Sie Ihr Kind auch zur Selbstreflexion. Helfen Sie ihm, über seine Handlungen nachzudenken und sich über die Konsequenzen seines Verhaltens bewusst zu werden. Sinnvolle Konsequenzen sollten dabei direkt mit dem Verhalten in Zusammenhang gebracht werden (z.B. «Wenn du nicht anständig über dem Tisch essen kannst, musst du nachher selber die Krümel unter deinem Platz aufwischen.»).
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es das erwünschte Verhalten zeigt. Dadurch verstärken Sie das Verhalten positiv. Sie ermutigen Ihr Kind damit, seine Impulse zu kontrollieren und angemessen zu handeln.

- Es ist wichtig, geduldig und unterstützend zu sein, wenn man versucht, die Impulskontrolle seines Kindes zu fördern. Kinder lernen nicht von heute auf morgen, ihre Impulse zu kontrollieren. Ermutigen und unterstützen Sie ihr Kind, wenn es Schwierigkeiten hat.

5.2. Förderung von Arbeitsgedächtnis:

- Stellen Sie Augenkontakt zu Ihrem Kind her, wenn Sie ihm etwas sagen, von dem Sie möchten, dass es sich daran erinnert.
- Reduzieren Sie Ablenkungen auf ein Minimum, wenn Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres Kindes wünschen.
- Lassen Sie das Kind wiederholen, was Sie gerade gesagt haben. So stellen Sie sicher, dass es Sie gehört und verstanden hat.
- Bieten Sie Ihrem Kind Erinnerungshilfen an wie Notizzettel, Timer, Checklisten etc. Je nach Alter des Kindes können Sie dann nur noch an die Erinnerungshilfe verweisen (z.B. «Sieh auf der Checkliste nach, was als Nächstes kommt»).
- Helfen Sie dem Kind, Lerninhalte in kleine Portionen zu unterteilen und lassen Sie es nur soviel üben, wie es im Kurzzeitspeicher behalten kann.
- Fördern Sie das Wiederholen und Üben, indem Sie dem Kind regelmäßig Zeit geben, die gelernten Inhalte zu wiederholen und zu üben.
- Üben Sie nicht zu lange am Stück. Kurze, regelmässige Übungssequenzen sind viel effektiver, als lange.
- Verwenden Sie verschiedene Lernmethoden wie zum Beispiel Vokabellisten, Karteikarten, Bilder, Audios und Videos, um das Kind beim Lernen zu unterstützen.
- Helfen Sie dem Kind, die Informationen in Beziehung zueinander zu setzen, indem Sie ihm beibringen, wie man Verknüpfungen zwischen den Inhalten herstellt.

5.3. Förderung von emotionaler Kontrolle:

- Helfen Sie dem Kind, seine Gefühle zu benennen und zu verstehen, indem Sie ihm Fragen stellen und ihm Zeit geben, seine Gedanken auszudrücken. Indem das Kind lernt, seine Gefühle zu benennen, reguliert es sich automatisch selber und die Intensität der Gefühle nimmt ab.
- Lehren Sie das Kind, Atemübungen und Entspannungstechniken zu verwenden, um seine Aufregung zu reduzieren.
- Schaffen Sie eine positive und unterstützende Umgebung für das Kind, in der es sich sicher und verstanden fühlt.
- Ermutigen Sie das Kind zum Selbstgespräch. Dadurch lernt es, seine Gefühle über die Sprache zu regulieren (z.B. «Das macht mich so wütend, wenn mein Bruder mir immer diese Grimassen schneidet.»)
- Entfernen oder reduzieren Sie Trigger (Auslöser für starke Emotionen).
- Nehmen Sie das Kind aus der Problemsituation und schaffen Sie einen Bereich, wo es «abkühlen» kann.
- Geben Sie dem Kind positive Rückmeldungen und Anerkennung, wenn es erfolgreich seine Emotionen kontrolliert. Formulieren Sie diese möglichst konkret (z.B. «Toll, wie du heute mit deinem Bruder gespielt hast, ohne wütend zu werden!»).
- Setzen Sie gezielte und angemessene Grenzen und Konsequenzen.
- Fördern Sie das Selbstbewusstsein und die Selbstregulation des Kindes, indem Sie ihm die Möglichkeit geben, Verantwortung für seine Handlungen zu übernehmen und durch selbstständiges Handeln Erfolgserlebnisse zu haben.

5.4. Förderung von kognitiver Flexibilität:

- Kündigen Sie Änderungen frühzeitig an oder machen Sie eine Vorschau auf Änderungen im Zeitplan.
- Machen Sie «Trockenübungen». Gehen Sie eine neue Situation mit dem Kind gedanklich durch oder gehen Sie einen neuen Ort vorgängig anschauen, damit das Kind sich vorstellen kann, was auf es zukommt.
- Ermutigen Sie das Kind, seine Sichtweise zu ändern, indem Sie es bitten, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Zum Beispiel können Sie Ihr Kind fragen, wie sich eine andere Person in einer bestimmten Situation fühlen würde.
- Ermutigen Sie das Kind, verschiedene Lösungswege zu betrachten und auszuprobieren. Dadurch helfen Sie ihm, flexibler zu denken.
- Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, kreativ zu sein und seine Fantasie zu nutzen. Sie können Ihrem Kind beispielsweise erlauben, neue Dinge auszuprobieren oder Geschichten zu erfinden.
- Fordern Sie Ihr Kind heraus, indem Sie ihm schwierige Aufgaben oder Rätsel geben. Ermutigen Sie es, verschiedene Lösungsansätze zu probieren.
- Üben Sie Brainstorming. Das hilft, neue Ideen zu generieren.
- Bringen Sie dem Kind bei, offen für verschiedene Meinungen und Kulturen zu sein.
- Spielerische Aktivitäten können ebenfalls die kognitive Flexibilität fördern. Spiele wie Puzzles, Brettspiele und andere Denksportaufgaben können helfen, die Fähigkeit des Kindes zu fördern, flexibel zu denken und verschiedene Lösungsansätze zu probieren.

5.5. Förderung von Aufmerksamkeitssteuerung:

- Schaffen Sie eine Umgebung, die frei von Ablenkungen ist, damit Ihr Kind sich besser konzentrieren kann. Dazu kann gehören, den Fernseher oder das Radio auszuschalten und eine ruhige Umgebung zu schaffen.
- Beaufsichtigen Sie Ihr Kind. Vor allem junge Kinder können länger bei einer Aufgabe bleiben, wenn jemand bei ihnen ist, der sie gelegentlich dran erinnert, was zu tun ist. Sie müssen nicht die Arbeit Ihres Kindes überwachen, sondern nur in der Nähe sein.
- Klare Anweisungen und Strukturierungen helfen dem Kind, sich zu konzentrieren.
- Passen Sie die Arbeitszeit den Fähigkeiten des Kindes an. Ein Kind sollte nur so lange am Stück arbeiten, wie es sich konzentrieren kann. Versuchen Sie herauszufinden, wie lange das in der Regel ist. Brechen Sie ab, bevor die Konzentration nachlässt, damit die Motivation erhalten bleibt. Mit der Zeit können Sie versuchen, die Arbeitszeit minutenweise zu steigern.
- Planen Sie regelmässige Pausen ein. Pausen tragen dazu bei, dass das Kind seine Aufmerksamkeit aufrechterhält und sich besser konzentriert. Kurze Pausen erhöhen die Konzentration und reduzieren Ermüdung.
- Benutzen Sie Hilfsmittel wie Sanduhr oder Time Timer, um die Zeit sichtbar zu machen. Kinder können sich besser konzentrieren, wenn sie wissen, dass es für eine absehbare Zeit ist.
- Bieten Sie Aktivitäten an, die das Interesse und Engagement des Kindes wecken. Wenn ein Kind an einer Aktivität interessiert ist, wird es sich eher darauf konzentrieren und seine Aufmerksamkeit darauf richten.
- Lassen Sie das Kind zwischen beliebten und weniger beliebten Aktivitäten abwechseln. Sorgen Sie dafür, dass es etwas hat, worauf es sich freuen kann, wenn die Aufgabe abgeschlossen ist.

- Sofortige Verstärkung: Melden Sie Ihrem Kind zurück, wenn es ihm gelingt, sich gut zu konzentrieren. Dadurch ist das Kind motiviert, es erneut zu versuchen.
- Regen Sie das Kind an, selber darauf zu achten, ob es aufmerksam ist. Bspw. soll es beim Erklingen eines akustischen Signals, das in regelmässigen Abständen ertönt, kurz überlegen, ob es gerade konzentriert war.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich körperlich betätigt. Körperliche Betätigung unterstützt die Aktivierung des Frontalhirns und somit die Fähigkeit des Kindes, sich konzentrieren zu können.

5.6. Förderung von Initiieren von Handlungen:

- Geben Sie Ihrem Kind klare Anweisungen und stellen Sie sicher, dass Ihr Kind versteht, was von ihm erwartet wird. Wenn die Anweisungen klar sind, ist das Kind eher in der Lage, selbstständig zu handeln.
- Geben Sie Optionen. Lassen Sie bspw. das Kind bestimmen, wann es mit den Hausaufgaben anfängt. Sie müssen es dann zu gegebenem Zeitpunkt nur noch daran erinnern.
- Unterteilen Sie allzu umfangreiche Aufgaben in kleinere, leichter handhabbare Teile. Beziehen Sie Ihre Aufforderungen immer nur auf solche Teilaufgaben. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind tatsächlich anfängt, wird dadurch grösser.
- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel. Visuelle Hilfsmittel wie Checklisten oder Kalender helfen Ihrem Kind, seine Handlungen zu planen und zu organisieren.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, Selbstvertrauen zu haben und auf seine Fähigkeiten zu vertrauen. Es soll sich auch an Aufgaben trauen, die ihm vielleicht nicht auf Anhieb gelingen.

5.7. Förderung von Planen/Priorisieren:

- Geben Sie Ihrem Kind die Verantwortung, seine eigenen Termine zu planen. Geben Sie ihm eine Agenda oder einen Kalender und helfen Sie ihm, Termine und Aufgaben zu notieren und zu organisieren.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Prioritäten zu identifizieren. Helfen Sie ihm zu verstehen, welche Aufgaben oder Verpflichtungen am wichtigsten oder dringendsten sind, damit es lernen kann, welche Aufgaben zuerst erledigt werden sollten.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, realistische Ziele zu setzen und zu planen, wie es diese Ziele erreichen kann. Dabei sollte auch berücksichtigt werden, welche Ressourcen (Zeit, Materialien) zur Verfügung stehen.
- Schaffen Sie Struktur und Routine im Alltag Ihres Kindes. Dies kann helfen, die Planung und Priorisierung von Aufgaben zu erleichtern und ihm dabei helfen, eine Routine zu entwickeln.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Entscheidungen zu treffen. Dabei kann es auch lernen, Konsequenzen von Entscheidungen zu verstehen.
- Nutzen Sie spielerische Aktivitäten, um Planen und Priorisieren zu üben. Zum Beispiel können Sie gemeinsam einen Wochenplan oder einen Spielplan für den Tag aufstellen.

5.8. Förderung von Ordnen/Organisieren:

- Führen Sie ein Ordnungssystem ein. Leiten Sie das Kind dabei an, das Ordnungssystem zu nutzen. Fangen Sie dabei bewusst klein an und bauen Sie auf, wenn das Kind die einfachen Schritte selbstständig einhält.

- Schaffen Sie eine ordentliche und organisierte Umgebung. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, indem Sie gemeinsam Räume wie das Kinderzimmer, den Schreibtisch oder den Arbeitsbereich ordentlich und aufgeräumt halten.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Sachen zu sortieren. Zeigen Sie ihm, wie man Dinge nach Art, Größe, Farbe oder Verwendungszweck sortiert und lagert.
- Geben Sie Ihrem Kind die Verantwortung, seine eigenen Sachen zu organisieren. Zum Beispiel können Sie Ihrem Kind helfen, eine Liste von Dingen zu erstellen, die es benötigt, um seinen Schreibtisch oder Kleiderschrank zu organisieren.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Aufgaben und Termine zu organisieren. Dazu kann auch das Anlegen von To-Do-Listen und das Festlegen von Zeitplänen gehören.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Entscheidungen zu treffen. Wenn es darum geht zu entscheiden, welche Dinge behalten oder weggeworfen werden sollen, kann es hilfreich sein, Ihrem Kind einige Leitlinien oder Kriterien zur Hand zu geben.
- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel wie Bilder, Farben oder Etiketten, um Ordnung und Organisation zu fördern. Zum Beispiel können Sie Ihrem Kind helfen, seine Schubladen mit farbigen Etiketten zu beschriften oder ein Bild von jedem Spielzeug auf die Kiste zu kleben, in der es aufbewahrt wird.
- Loben und ermutigen Sie Ihr Kind, wenn es erfolgreich organisiert und ordnet.

5.9. Förderung von Zeitmanagement:

- Erstellen Sie gemeinsam einen Zeitplan für den Tag. Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Kind über seine Verpflichtungen und Aktivitäten zu sprechen und helfen Sie ihm, einen Zeitplan zu erstellen, der genügend Zeit für wichtige Aktivitäten wie Hausaufgaben, Hobbys und Freizeitaktivitäten lässt.
- Helfen Sie Ihrem Kind, Prioritäten zu setzen. Zeigen Sie ihm, wie man die wichtigsten Aufgaben zuerst erledigt und welche Aufgaben eventuell delegiert oder verschoben werden können.
- Üben Sie mit dem Kind zu schätzen, wie lange eine Aufgabe dauern wird. Dadurch lernt es, die Zeit besser einteilen zu können.
- Machen Sie für jüngere Kinder die Zeit sichtbar, auch wenn es die Uhr noch nicht lesen kann, z.B. mit einem Time Timer, der anzeigt, wieviel von der geplanten Zeitspanne noch übrig ist.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, realistische Ziele zu setzen und zu planen, wie es diese Ziele erreichen kann. Helfen Sie ihm, seine Ziele in kleinere, erreichbare Schritte zu unterteilen und diese Schritte in seinen Zeitplan zu integrieren.
- Nutzen Sie Kalender und ermutigen Sie Ihr Kind, es Ihnen gleich zu tun. Bspw. können Sie die Aktivitäten der Familie in einen gemeinsamen Kalender eintragen. Auf diese Weise wird Zeit leicht sichtbar gemacht.
- Nutzen Sie spielerische Aktivitäten, um Zeitmanagement zu üben. Zum Beispiel können Sie gemeinsam ein Spiel spielen, bei dem es darum geht, Aufgaben innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens zu erledigen.

5.10. Förderung von zielgerichteter Beharrlichkeit:

- Ermutigen Sie Ihr Kind, Ziele zu setzen. Zeigen Sie ihm, wie man Ziele setzt, die spezifisch, messbar, atraktiv, realistisch und terminiert sind (SMART). Helfen Sie ihm auch dabei, seine Ziele in kleinere, erreichbare Schritte zu unterteilen.

- Beginnen Sie zuerst mit kurzen Aufgaben, bei denen das Ziel schon in Sicht ist (z.B. einfache Puzzles). Wenn Sie zu schwierigeren Aufgaben übergehen, wählen Sie Ziele, an denen Ihr Kind Spass hat (das Zusammensetzen einer komplizierten Lego-Figur wird das Kind mehr motivieren, als sein Zimmer aufzuräumen). Geben Sie bei Bedarf kleine Hilfestellungen und loben Sie es anschliessend dafür, dass es trotz des Schwierigkeitsgrades drangeblieben ist.
- Stellen Sie etwas in Aussicht, worauf sich das Kind freuen kann, wenn die Aufgabe erledigt ist. Erinnern Sie Ihr Kind daran, worauf es hinarbeitet. Spart das Kind bspw. auf ein begehrtes Spielzeug, kann ein Bild des Spielzeugs über dem Pult als Erinnerungshilfe befestigt werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Bedeutung von Ausdauer und Durchhaltevermögen bei der Verfolgung von Zielen. Erklären Sie ihm, dass es normalerweise Rückschläge und Hindernisse gibt und dass es wichtig ist, nicht aufzugeben und weiterzumachen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, realistische Erwartungen zu haben. Zeigen Sie ihm, dass Erfolg Zeit und Mühe erfordert und dass es normal ist, dass es auf dem Weg zum Ziel Schwierigkeiten gibt.
- Feiern Sie die Fortschritte und Erfolge Ihres Kindes. Loben Sie es für seine Anstrengungen und Leistungen, auch wenn es noch nicht das endgültige Ziel erreicht hat.
- Seien Sie ein Vorbild für zielgerichtete Beharrlichkeit. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man selbst Ziele setzt und hart arbeitet, um sie zu erreichen.

5.11. Förderung von Metakognition:

- Stellen Sie Ihrem Kind Fragen, die sein Verständnis und seine Reflexion fördern, z.B. "Wie hast du das Problem gelöst?" oder "Wie hast du entschieden, welche Geschichte du lesen sollst?"
- Geben Sie Ihrem Kind Feedback, das ihm hilft, seine eigenen Denkprozesse zu verstehen. Zum Beispiel können Sie sagen: "Ich bemerke, dass du viel Zeit damit verbracht hast, darüber nachzudenken, welche Option die beste ist. Das ist eine gute Methode, um eine Entscheidung zu treffen."
- Regen Sie Selbstgespräche an. Bringen Sie Ihrem Kind bei, wie es seine Gedanken laut aussprechen kann, um seine eigenen Denkprozesse zu überwachen und zu verbessern. Sie können beispielsweise vorschlagen, dass Ihr Kind laut darüber nachdenkt, welche Schritte es unternehmen muss, um eine Aufgabe zu erledigen.
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine eigenen Denkprozesse zu verstehen, indem Sie ihm erlauben, seine eigenen Entscheidungen zu treffen und aus Fehlern zu lernen. Wenn Ihr Kind Fehler macht, können Sie es ermutigen, seine Entscheidungen zu überdenken und neue Lösungen zu finden.
- Seien Sie ein Modell für Metakognition, an dem Ihr Kind lernen kann. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie Ihre eigenen Denkprozesse regulieren, indem Sie ihm demonstrieren, wie Sie selbst Entscheidungen treffen und Probleme lösen. Sie können beispielsweise laut über Ihre eigenen Denkprozesse nachdenken, wenn Sie vor einem Problem stehen.

6. Was, wenn mein Kind meine Hilfen nicht annehmen will?

Versuchen Sie, geduldig und einfühlsam zu bleiben, wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, Hilfe zur Förderung der Exekutiven Funktionen anzunehmen. Kinder wünschen sich, dass ihre Eltern

stolz auf sie sind und möchten für ihr Verhalten gelobt werden. Wenn sie das gewünschte Verhalten nicht zeigen, liegt es nur sehr selten daran, dass sie nicht wollen. Vielleicht sind sie entmutigt, frustriert, zweifeln an ihren Fähigkeiten oder finden es einfach zu anstrengend, das Verhalten zu zeigen. Aus dem Blickwinkel der Exekutiven Funktionen betrachtet ist das Kind aber nicht einfach faul, sondern hat vielleicht Defizite im Initiieren von Handlungen und im Zeitmanagement. Es ist nicht unmotiviert, sondern hat Probleme in der Aufmerksamkeitssteuerung und in der zielgerichteten Beharrlichkeit. Und es ist nicht trotzig, sondern hat eine schwache Emotionsregulation.

Indem Sie Ihr Kind unterstützen und ermutigen, können Sie langfristig dazu beitragen, dass es diese wichtigen Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen entwickelt. Ermöglichen Sie eine positive Einstellung. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind versteht, dass Sie versuchen, ihm zu helfen, und dass Sie dies aus Liebe und Sorge tun. Das Kind soll verstehen, dass das Erlernen von Fähigkeiten zur Förderung der Exekutiven Funktionen wichtig ist, um zukünftige Herausforderungen zu meistern.

Wenn all Ihre Bemühungen nicht fruchten oder Ihr Kind nicht darauf eingeht, nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Sprechen Sie mit anderen Eltern und den Lehrpersonen Ihres Kindes. Gegebenenfalls kann eine Anmeldung beim Schulpsychologischen Dienst helfen, die Herausforderungen des Kindes näher zu ergründen und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Quellenverzeichnis

Connections in Mind. (2023) *Connected Minds Parent Course: A neuroscientific approach to being a parent*. cimlearning.com

Dawson P. & Guare R. (2016) *Schlau, aber... Kindern helfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln durch Stärkung der Exekutivfunktionen*. Bern: Hogrefe Verlag.

Faith L., Bush C.A. & Dawson P. (2022) *Executive Function Skills in the Classroom. Overcoming Barriers, Building Strategies*. New York: Guilford Press.

McCloskey G., Perkins L.A. & Van Divner B. (2009) *Assessment and Intervention for Executive Function Difficulties*. New York: Routledge.