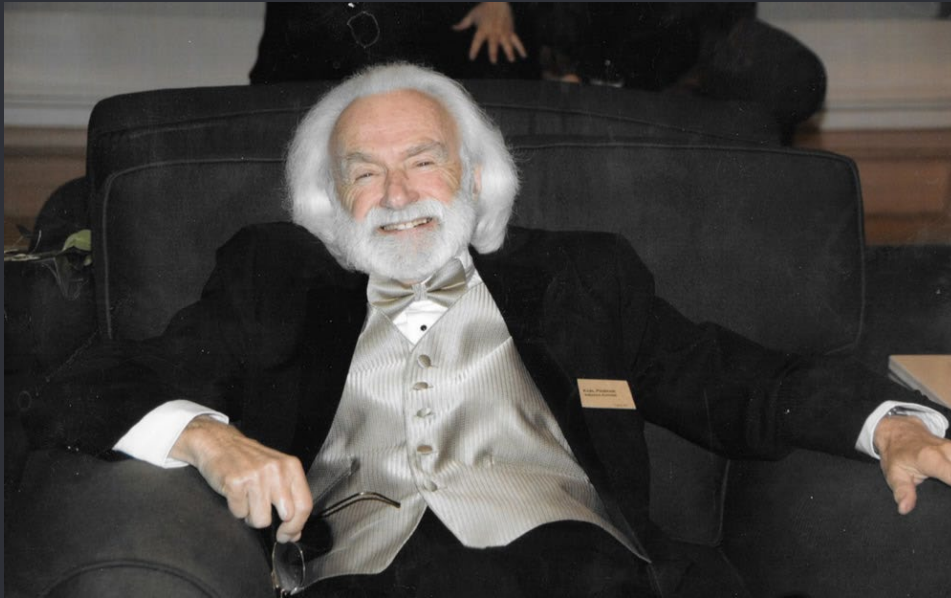


Mental Stark

Zur Bedeutung und Förderung von exekutiven Funktionen, Selbstregulation und Willensstärke

Dr. Sabine Kubesch

- Karl Pribram 1919-2015



● Exekutive Funktionen

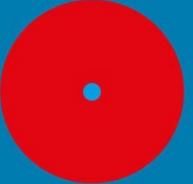
○ Arbeitsgedächtnis

- Informationen kurzzeitig speichern
- Mit gespeicherten Informationen arbeiten
- Abruf von Informationen aus dem Zwischen- oder Langzeitspeicher



SPORT IM FOKUS

EXEKUTIVE FUNKTIONEN TRAINIEREN
LEISTUNG OPTIMIEREN
MENTALE STÄRKE AUSBILDEN



SABINE KUBESCH
SONJA HANSEN
VERLAG plus
BILDUNG

Die Bezeichnung "EKZEUTIVE FUNKTIONEN" wurde 1973 von dem Psychologen RUDOLPH SMITH geprägt. Die Begriffe "KONZENTRIERT LEISTEN" UND "PROBLEMLÖSUNG" WERDEN HEUTE MEISTENS MIT DEN "EKZEUTIVEN FUNKTIONEN" VERGLEICHEN UND WERDEN EIGENLICH ALS DAS "MAGELN DES GESTIRTS".

ESKZEUTIVE FUNKTIONEN WERDEN ALS „LIMBISCHES SYSTEM“ ALS SAMMELBEGRIFF FÜR UNTERSCHIEDLICHE FUNKTIONEN UND PROZESSE IN BEZIEHUNG:

EKZEUTIVE FUNKTIONEN
Kontrollierte Planung, Organisation, Arbeitsgedächtnis, kognitive Flexibilität, Inhibition, kognitive Flexibilität.

INTEZUECHES GEHT HAN DELBER ÜBER 30 DEFINITIONEN VON EKZEUTIVEN FUNKTIONEN BEZUG NEHMEN UND ERKLÄREN

ESISTE MEINERE ERKENNTNISSE ZU DEN FUNKTIONEN EKZEUTIVEN FUNKTIONEN. AUCH MIT INDIVIDUALISIERTE GEMEINSCHAFTLICHE PROZESSE, WIE Z.B., TEAMARBEIT, IN ERGÄNZUNG ZU EINER ERKENNTNISSE REZEKTE

WAS ERGIBT SICH AUS DEN UNTERSUCHUNGEN?
Die Schüler und Lehrer erachten die Funktion der Inhibition als die wichtigste für die Verbesserung der schulischen Leistung. Die Schüler und Lehrer erachten die Funktion der Inhibition als die wichtigste für die Verbesserung der schulischen Leistung.

BANG!

brain vital
Maximale (Energie-)EFFIZIENZ FÜR DEN SCHAFFER

JAN OKTOBER 2023 SCHWIERIGES: KOPFERUNG DER KINDER, ANSCHLIESSEN MITTELS ICH WERDEN NACH VON MEINER LEISTUNG

KOPFERUNG DER KINDER, ANSCHLIESSEN MITTELS ICH WERDEN NACH VON MEINER LEISTUNG

WICHTIG: KOPFERUNG DER KINDER, ANSCHLIESSEN MITTELS ICH WERDEN NACH VON MEINER LEISTUNG

WICHTIG: KOPFERUNG DER KINDER, ANSCHLIESSEN MITTELS ICH WERDEN NACH VON MEINER LEISTUNG

WICHTIG: KOPFERUNG DER KINDER, ANSCHLIESSEN MITTELS ICH WERDEN NACH VON MEINER LEISTUNG

WICHTIG: KOPFERUNG DER KINDER, ANSCHLIESSEN MITTELS ICH WERDEN NACH VON MEINER LEISTUNG

FLEXIBILITÄT
KREATIVITÄT, HANDLUNGSGESETZLICHES, SCHNELLES UMSCHALTEN WENN MAN GLEICHZEITIG KEINE KLARE RICHTUNG ZIEHT

FLIXIBILITÄT
KREATIVITÄT, HANDLUNGSGESETZLICHES, SCHNELLES UMSCHALTEN WENN MAN GLEICHZEITIG KEINE KLARE RICHTUNG ZIEHT

FLIXIBILITÄT
KREATIVITÄT, HANDLUNGSGESETZLICHES, SCHNELLES UMSCHALTEN WENN MAN GLEICHZEITIG KEINE KLARE RICHTUNG ZIEHT

FLIXIBILITÄT
KREATIVITÄT, HANDLUNGSGESETZLICHES, SCHNELLES UMSCHALTEN WENN MAN GLEICHZEITIG KEINE KLARE RICHTUNG ZIEHT

FLIXIBILITÄT
KREATIVITÄT, HANDLUNGSGESETZLICHES, SCHNELLES UMSCHALTEN WENN MAN GLEICHZEITIG KEINE KLARE RICHTUNG ZIEHT

EINE VERBINDUNG HERSTELLEN

VORBEREITUNG

GEMEINSAM EINE LÖSUNG SUCHE

SCHWIERIGKEITSTUFE 1

SCHWIERIGKEITSTUFE 2

SCHWIERIGKEITSTUFE 3

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

INTERVIEW: DAMIR DUGANOVIC

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

SPRINTWETTKAMPF

- Exekutive Funktionen

Inhibition

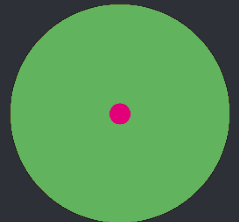
- Spontane Impulse unterdrücken
 - Hemmen
 - Stoppen
- Aufmerksamkeit willentlich lenken
 - Sich auf eine Sache konzentrieren
 - Störreize ausblenden
- Downregulation
 - Langsamer, leiser werden
 - Sich beruhigen
- Belohnungsaufschub



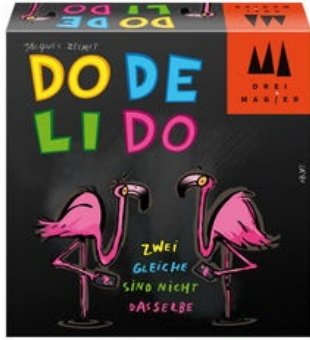
- Exekutive Funktionen

- Kognitive Flexibilität

- Sich schnell auf neue Situationen einstellen
- Fokus der Aufmerksamkeit gezielt wechseln









KOGNITIVES TRAINING

1-2-3 ZURÜCK

SCHWIERIGKEITSSTUFE 3

3 ZURÜCK:

Vergleiche jedes Bild mit dem Bild, das du 3 Bilder zuvor gesehen hast!
Stimmen die beiden Bilder überein, sage laut „Ja“.



Arbeitsgedächtnistraining mit N-Back-Aufgaben

- Training von ca. 20 Trainingseinheiten über einen Zeitraum von 4 Wochen
- an 5 Trainingstagen pro Woche
- mit je 20 Trainingsminuten pro Tag
- Steigerung der Arbeitsgedächtnisleistung um ca. 60 bis 80 Prozent
- Um 2 bis 3 N-Back-Level von N-Back-Level 3.55 auf 6.40

Jaeggi et al. 2013

SCHAU DICH SCHLAU

SCHAU DICH SCHLAU

MIT FLEXI

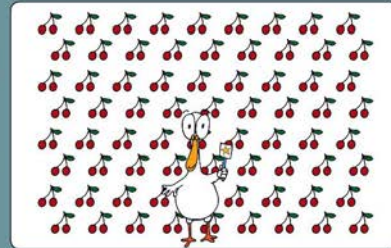
SPIELANLEITUNG:

Zunächst siehst du eine große Abbildung - einen Stern, eine Kirsche, einen Donut oder eine Blume.



In den nachfolgenden Bildern hält Flexi ein kleines Schild in der Hand. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das kleine Bild auf dem Schild. Stimmt dieses Bild mit der zuvor gezeigten großen Abbildung überein, sage so schnell wie möglich laut "Ja"!

Die Sterne, Kirschen, Donuts und Blumen im Hintergrund von Flexi sollst du nicht beachten. Gar nicht so einfach, oder?



KOGNITIVES TRAINING

STOPP ODER ES KRACHT!

SCHWIERIGKEITSSTUFE 2

SPIELANLEITUNG:

Memo zeigt dir nacheinander immer eine kleine Bewegungsaufgabe, die du nachmachen sollst.



Rechte Hand hoch



linke Hand hoch



beide Arme strecken



Hampelmann



Streichsprung



um die eigene Achse drehen



in die Hocke gehen



klatschen

Doch Vorsicht, wenn Flexi oder Flatter auftauchen, dann darfst du dich nicht bewegen, sondern bleibst regungslos stehen.



KOGNITIVES TRAINING

MACH, WAS FLEXI MACHT

SCHWIERIGKEITSSTUFE 2

SPIELANLEITUNG:

Der Spielleiter erklärt den Kindern die Aktionen zu den Bildern:



AN DIE OHREN FASSEN

Kinder fassen sich mit
beiden Händen an die Ohren.



AN DIE NASE FASSEN

Kinder berühren
mit einem Finger die Nase.



„SCHNICK“ SAGEN

Kinder sagen „schnick“.



„SCHNACK“ SAGEN

Kinder sagen „schnack“.

Beim Einblenden eines der Flexibilder führen die Kinder
die entsprechende Aktion schnellstmöglich aus.

KOGNITIVES TRAINING

MACH, WAS FLEXI MACHT

SCHWIERIGKEITSSTUFE 6

SPIELANLEITUNG:

Der Spielleiter erklärt den Kindern die Aktionen zu den Bildern:



Kinder fassen sich mit beiden Händen an die Ohren, mit einem Finger die Nase.



Kinder berühren mit einem Finger die Nase.

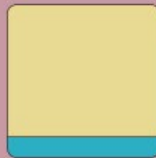


Kinder sagen „schnick“.



Kinder sagen „schnack“.

Anschließend ordnet der Spielleiter den Farbkarten eine der beiden Bedeutungen zu, z.B.:

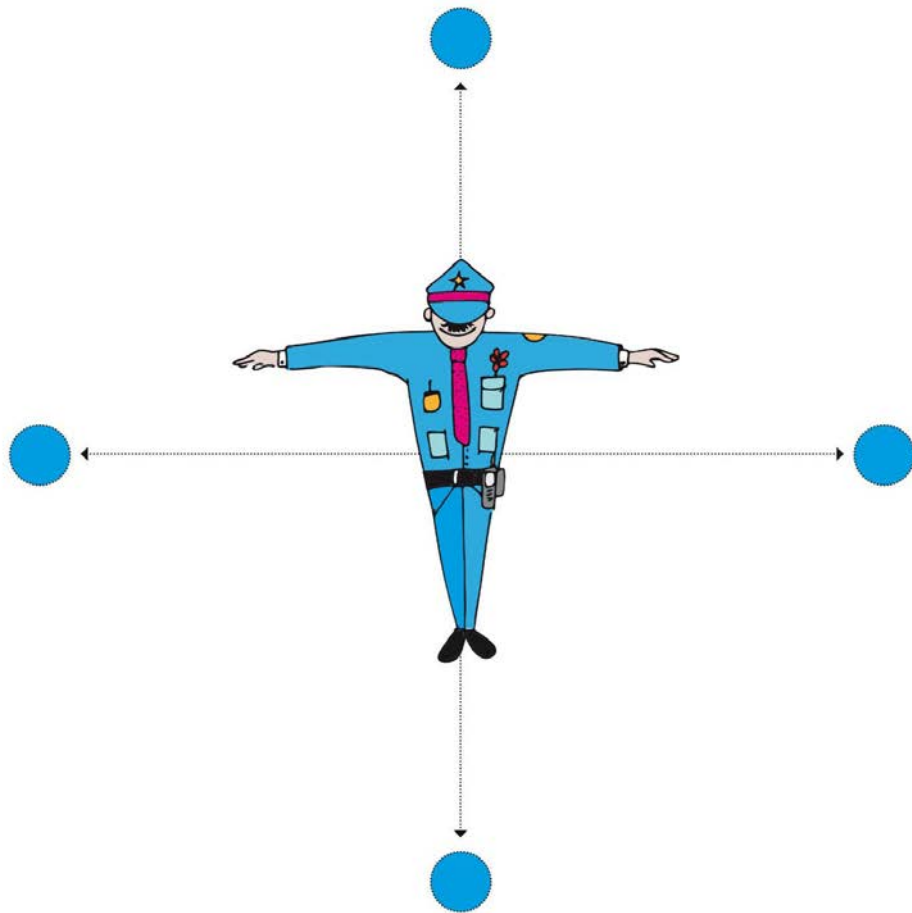


Mach, was Flexi macht!



Mach das Gegenteil von dem, was Flexi macht!

Die Farbkarte gibt die Aufgabe für die nachfolgenden Flexikarten vor. Die Aufgabenstellung ändert sich, sobald die nächste Farbkarte präsentiert wird. Beim Einblenden eines Flexibildes führen die Kinder die entsprechende Aktion schnellstmöglich aus.
Hinweis: Die Zuordnung der Farbkarten kann nach einem Spieldurchgang immer wieder getauscht werden.



Spiele zum Training exekutiver Funktionen

● Im Fachunterricht

Selbstkontrolle

„Spezialfall von Selbstregulation“

„Von Selbstkontrolle spricht man dann, wenn sich das Individuum in einem Konflikt befindet, zw. mehreren Verhaltensweisen zu entscheiden, wobei jede der Alternativen pos. bzw. neg. Konsequenzen besitzt. Wichtig ist dabei zu beachten, dass diese unterschiedlichen Konsequenzen auch in versch. zeitlichem Abstand zum jew. Verhalten erfolgen“.

Dorsch Lexikon der Psychologie

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstkontrolle>

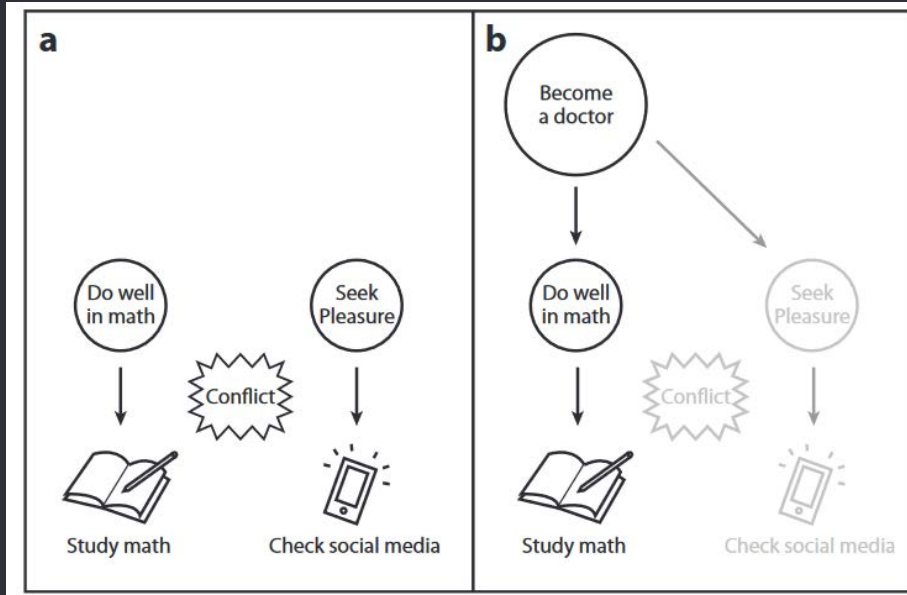
Self-Control and Academic Achievement

Annual Review of Psychology

Vol. 70:373-399 (Volume publication date January 2019)

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>

Angela L. Duckworth,¹ Jamie L. Taxer,² Lauren Eskreis-Winkler,¹ Brian M. Galla,³ and James J. Gross²



- Weshalb sollte man Selbstkontrolle / Selbstregulation und die exekutiven Funktionen fördern?

Sie beeinflussen über die gesamte Schulzeit

- vergleichbar stark wie die Intelligenz -

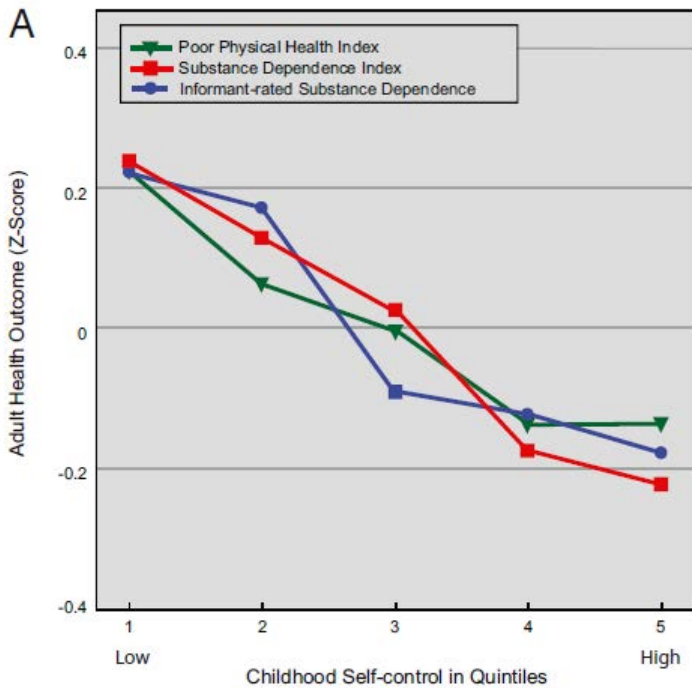
- die Lernleistung
- die sozial-emotionale Entwicklung

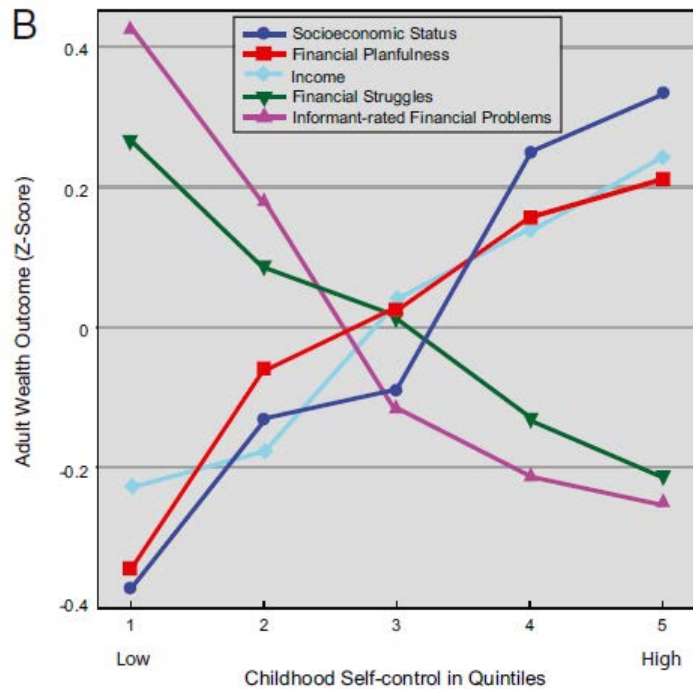
A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety

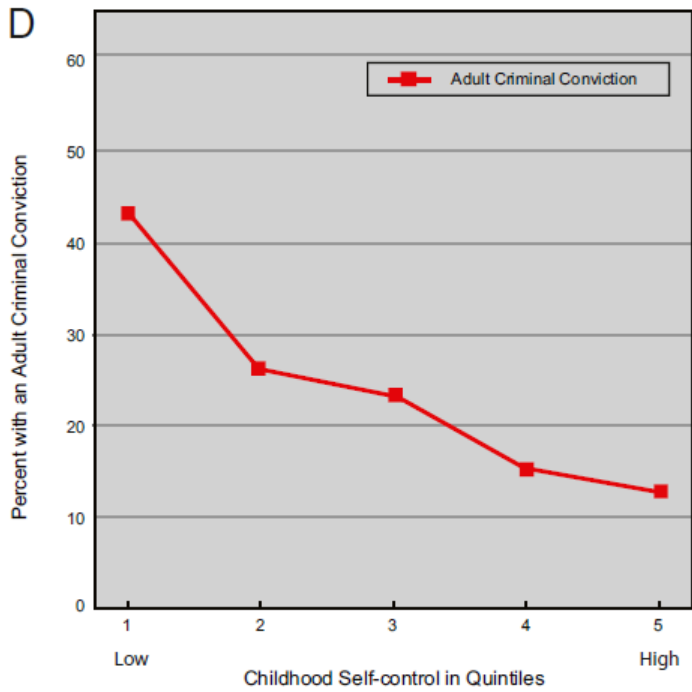
Terrie E. Moffitt^{a,b}, Louise Arseneault^b, Daniel Belsky^a, Nigel Dickson^c, Robert J. Hancox^c, HonaLee Harrington^a, Renate Houts^a, Richie Poulton^c, Brent W. Roberts^d, Stephen Ross^a, Malcolm R. Sears^{e,f}, W. Murray Thomson^g, and Avshalom Caspi^{a,b,1}

^aDepartments of Psychology and Neuroscience and Psychiatry and Behavioral Sciences, and Institute for Genome Sciences and Policy, Duke University, Durham, NC 27705; ^bSocial, Genetic, and Developmental Psychiatry Research Centre, Institute of Psychiatry, King's College London, London SE5 8AF, United Kingdom; ^cDunedin Multidisciplinary Health and Development Research Unit, Department of Preventive and Social Medicine, School of Medicine, and ^dDepartment of Oral Sciences and Orthodontics, School of Dentistry, University of Otago, Dunedin, New Zealand; ^eDepartment of Psychology, University of Illinois, Urbana-Champaign, Champaign, IL 61820; ^fDepartment of Medicine, McMaster University, Hamilton, ON, L8S4L8 Canada; and ¹Firestone Institute for Respiratory Health, Hamilton, ON, Canada L8N 4A6

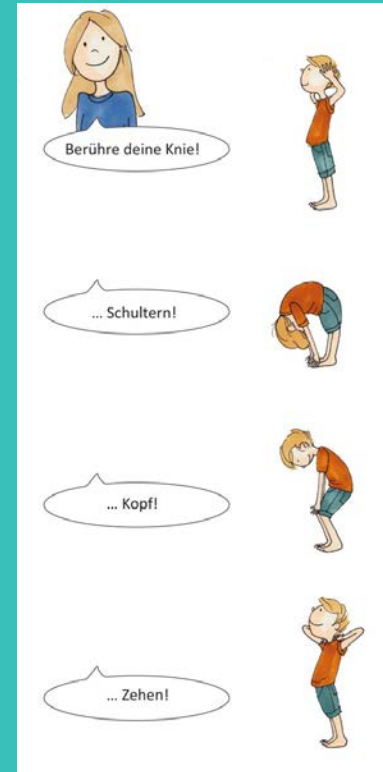
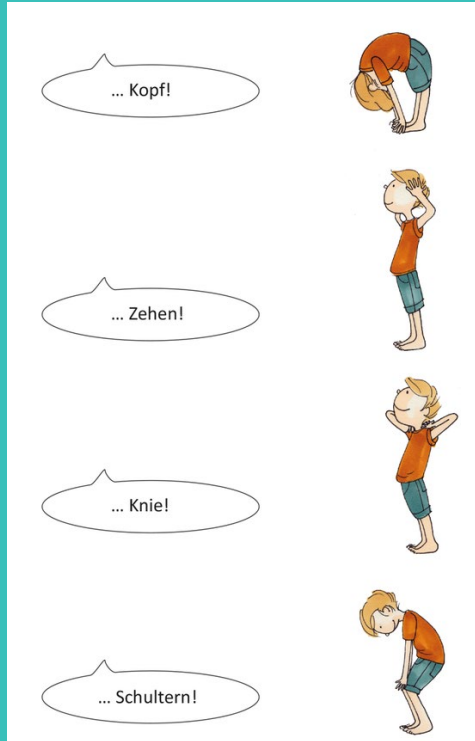
Edited by James J. Heckman, University of Chicago, Chicago, IL, and approved December 21, 2010 (received for review July 13, 2010)







Head-Toes-Knees-and-Shoulder-Aufgabe (HTKS)





Predictors of early growth in academic achievement: the head-toes-knees-shoulders task

Megan M. McClelland^{1}, Claire E. Cameron², Robert Duncan¹, Ryan P. Bowles², Alan C. Acock¹, Alicia Miao¹ and Megan E. Pratt¹*



● HTKS zur Testung der Schuleignung

Suchodeletz A, Gawrilow C, Gunzenhauser C et al.

Psychologie in Erziehung und Unterricht (2014) 3, 165-174

Steigerung um 61,11%

Kontrollgruppe 5,83%



PFiFF

SPORTKONZEPT ZUR FÖRDERUNG
DER SELBSTREGULATION VON KINDERN

Gesamtwert exekutive Funktionen

PFiFF-Kinder: Verbesserung um fast 10 Prozent

Kontrollgruppe: Verbesserung um 2,5 Prozent

Kognitive Flexibilität

PFiFF-Kinder: Verbesserung um über 14 Prozent

Kontrollgruppe: Verbesserung um etwas mehr als 1 Prozent

Metakognitive Entwicklung

PFiFF-Kinder: Verbesserung um gut 8,5 Prozent

Kontrollgruppe: Minimale Verschlechterung



Inhibition

PFiFF-Kinder verbesserten sich nicht signifikant, aber prozentual gesehen um nahezu das Doppelte im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Vergleich mit den Normwerten

Vor der 6-monatigen Intervention:

PFiFF-Kinder und Kontrollgruppe lagen unterhalb der Normwerte.

Nach der 6-monatigen Intervention:

PFiFF-Kinder lagen über den Normwerten.



Camping Trip

Hike, swim, cycle and paddle to get to a secret camping location. Make up stories of your adventure! Rest is used to 'sleep' to recuperate. After completing the first set, repeat the actions in a backwards order to return home safely. **These activities are done in a chair**

1



Hiking: Marching, swinging arms back and forth while tapping toes and lifting knees.

2



Swimming: Alternate moving arms as if doing front crawl while kicking legs in a flutter kick motion.

3



Cycling: Hold on to the seat of chair and pedal legs as if riding a bike.

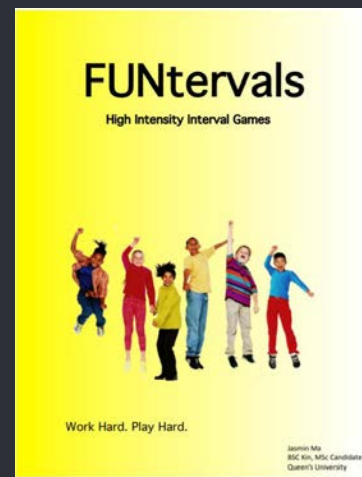
4



Paddling: Paddle side to side just like in a kayak.

Repeat

Repeat steps 1-4



238



ARTICLE

Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds

Jasmin K. Ma, Lucy Le Mare, and Brendon J. Gurd

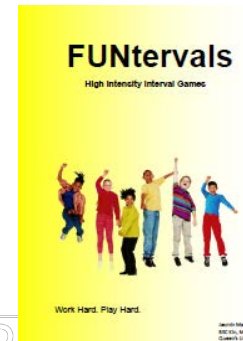
1332



ARTICLE

Classroom-based high-intensity interval activity improves off-task behaviour in primary school students

Jasmin K. Ma, Lucy Le Mare, and Brendon J. Gurd

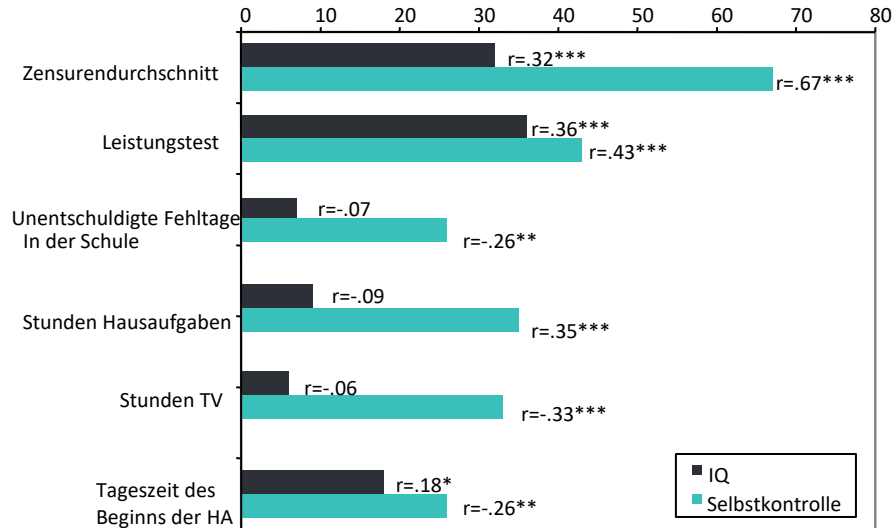


BILDUNG

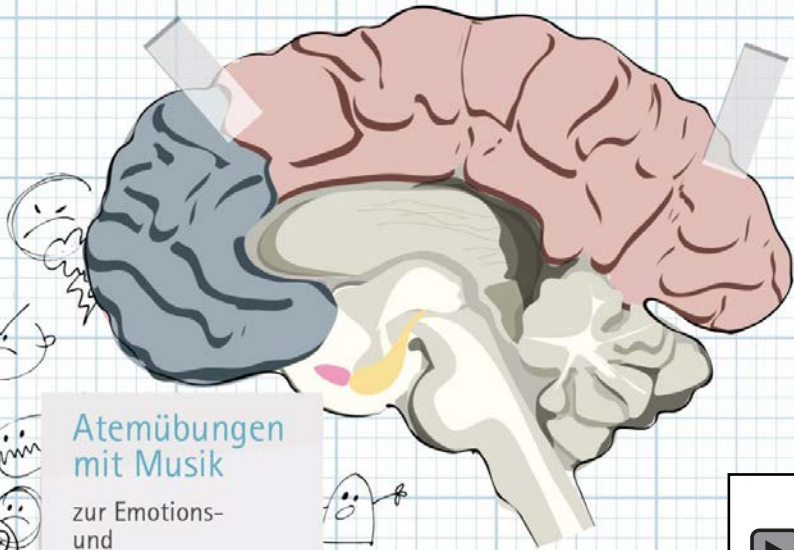
lus

Selbstkontrolle, IQ und Lernerfolg

Duckworth u. Seligman 2005, Psych Science



FOCUS ON THE BREATHING



Atemübungen mit Musik

zur Emotions-
und
Aufmerksamkeits-
steuerung

VERLAG
BILDUNG_{plus}



Speed on Incongruent Trials in the Flanker/Reverse Flanker Task

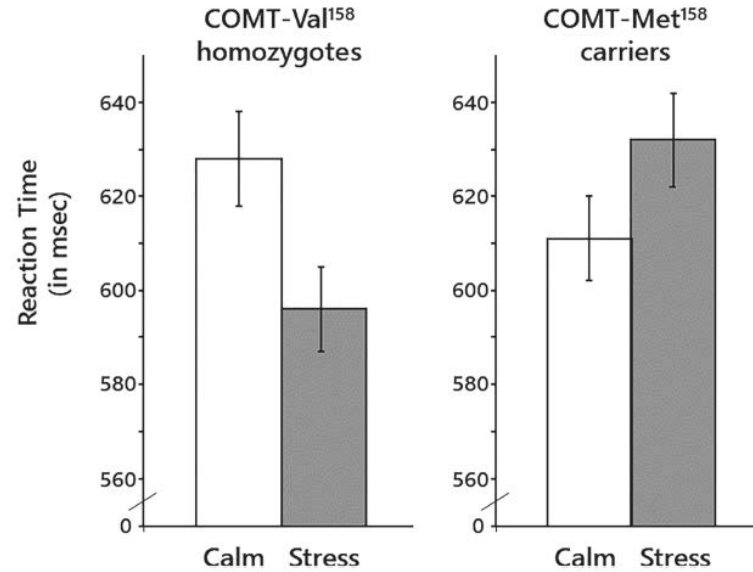
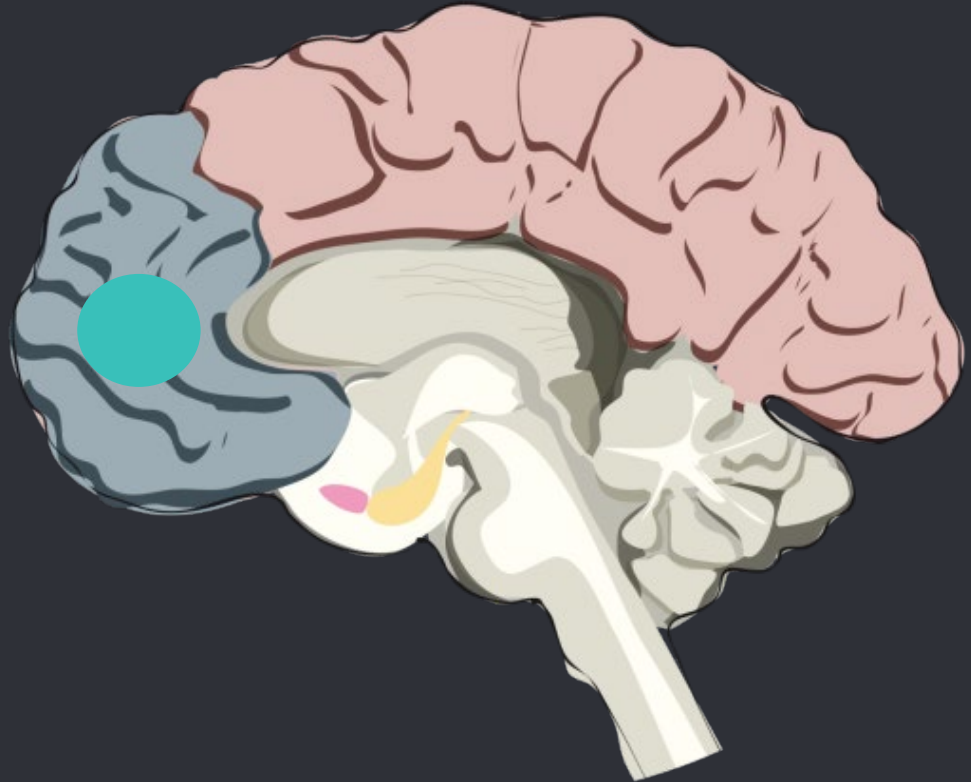


Figure 6. Effect of mild stress on speed on incongruent trials in the Flanker/Reverse Flanker task by COMT genotype. Error bars indicate standard error.

Reflexionsnetzwerk

• Medialer präfrontaler Kortex



- Exekutive Funktionen

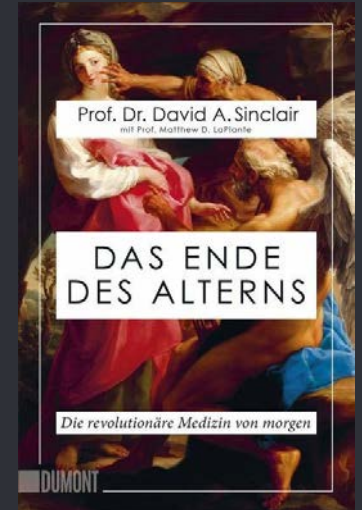
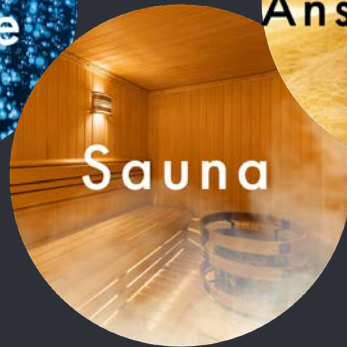
- Initiierung

- Selbstständiges Einleiten und Durchführen einer Handlung

MACHEN!

- Prof. Dr. David Sinclair, Harvard University

Department of Genetics
Co-Director / The Paul F. Glenn Center
for Biology of Aging Research





GLYKO-PLAN

DR. MED. KURT MOSETTER

Natürlich – Gesund – Leistungsstark – Glücklich

www.myoreflex.de

- The Science of Resilience

○ The capabilities that underlie resilience can be strengthened at any age (...)

Regular physical exercise, stress-reduction practices, and programs that actively build executive function and self-regulation skills can improve the abilities of children and adults to cope with, adapt to, and even prevent adversity in their lives.

Adults who strengthen these skills in themselves can better model healthy behaviors for their children, thereby bolstering the resilience skills and wellness of the next generation.



HARVARD
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION

● Prof. Dr. Matthew Walker
University of California / Berkley

○ Professor für Neurowissenschaft und Psychologie
Director / Center for Human Sleep Science



Einkommensteuer
Erklärung zur Festsetzung
Kirchensteuer auf Kirchensteuer

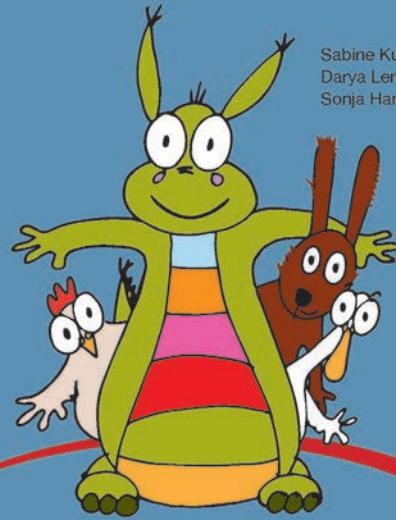
2
3
Steuernummer

4
Identifikationsnummer
An das Finanzamt



Steuerpflichtiger

Wohnsitzwechsel: bisher



Sabine Kubesch
Darya Lenz
Sonja Hansen

DIE DREI AUS HIRNSCHMALZ
REFLEXIONSTRAINING UND
SELBSTREGULATIONSSTRATEGIEN

VERLAG^{plus}
BILDUNG

Was mache
ich gerade?

1



Was wollte
oder
sollte ich tun?

2



Was muss
ich dafür tun?

3



● Selbstregulationsstrategien

- Verhaltensbeobachtung
- Zielsetzung
- Wenn-dann-Plan
- Zielüberprüfung



“

Selbstdisziplin und Willensstärke lassen sich wie ein Muskel trainieren. Sie wachsen mit ihren Aufgaben und lassen sich durch die Änderung gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen stärken.

Roy F. Baumeister

Untersuchung von Willensstärke

Aufgaben die Selbstkontrolle erfordern

- Kontrolle der Gedanken
- Kontrolle der Emotionen
- Impulskontrolle (Beim Widerstehen von Versuchungen.)
- Leistungskontrolle (Eine Aufgabe zu Ende bringen, auch wenn man keine Lust mehr hat.)



Mental stark lernen –
Wissen, worauf es ankommt!
Zehn Tipps für erfolgreiches Lernen

Kopiervorlagen zum selbstregulierten Lernen



Franz Platz
Sabine Kubesch
Sonja Hansen

VERLAG^{plus}
BILDUNG



LERN TIPPS



LERNTIPP 1: AUFSCHEIERITIS? NEIN DANKE!

Warte nicht, bis du Lust hast, zu lernen und die Hausaufgaben zu machen. Fang einfach an! Je früher du loslegst, desto früher hast du Freizeit! Überlege dir, womit du dich nach dem Lernen belohnen kannst. Arbeite mit dem Hausaufgabenplaner. Lege eine Reihenfolge für die Aufgaben fest und habe ab, was du erledigt hast.

1

LERNTIPP 4: LERNEN BRAUCHT WIEDERHOLUNG!

Das Gehirn lernt durch Wiederholung. Deshalb kommt es beim Lernen auf jede Übungseinheit an.

4

LERNTIPP 2: GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!

Plane für die Vorbereitung auf Klassenarbeiten und Tests drei Lerntage ein. Nutze dafür deinen Monatsplaner.

2

LERNTIPP 3: LASS DICH NICHT ABLENKEN!

Lernen braucht Aufmerksamkeit! Vermeide beim Lernen jede Ablenkung. Räume vorher deinen Schreibtisch auf. Schalte ab, was stört (z.B. Handy, Musik, Fernseher), und mach die Tür zu!

3

LERNTIPP 5: LERNEN IM SCHLAF!

Dein Gehirn lernt nach dem Lernen selbstständig weiter. Dafür braucht es Ruhe und Schlaf! Lege deshalb nach der Schule oder nach dem Lernen eine Pause ein, aber ohne Handy oder Computer. Wiederhole vor dem Einschlafen noch einmal konzentriert, was du am nächsten Tag wissen musst.

5

LERNTIPP 6: IN DIE TIEFE GEHEN!

Erkläre dir selbst oder jemand anderem, was du gelernt hast oder was du bei einer Aufgabe machen musst. Schreibe kleine „Spickzettel“, lass dich abfragen und wende, wenn möglich, das Gelernte selbstständig an. Je intensiver und vielfältiger du dich mit dem Lernstoff beschäftigst, desto besser verstanden du ihn und desto besser bleibt er im Gedächtnis.

6

LERNTIPP 7: BEWEG DICH!

Mach Sport! Beweg dich vor, zwischen und beim Lernen. So fällt das Lernen leichter.

7

LERNTIPP 8: LEICHT KANN JEDER!

Nimm Herausforderungen beim Lernen an! Bleib dran, auch wenn du für eine Aufgabe länger brauchst, sie schwierig ist oder dir langweilig vorkommt. Zeig, was du kannst! Die Belohnung kommt später.

8

LERNTIPP 9: FEHLER SIND WERTVOLL!

Alle machen Fehler! Schau dir deine Fehler genau an. Dann erkennst du, warum du sie gemacht hast und kannst sie beim nächsten Mal vermeiden.

9

LERNTIPP 10: MACH'S WIE IN DER PRÜFUNG!

Simuliere beim Lernen die Situation bei der Prüfung und Klassenarbeit! Stell dir die Atmosphäre und typische Gefühle wie Aufregung oder Zeitdruck vor. Lerne für die Klassenarbeit am Schreibtisch, übe die Präsentation im Stehen, vor „Publikum“ und mit den Medien, die du einsetzen wirst. Dann kannst du dein Wissen in der Klassenarbeit, bei Referaten oder in der Prüfung leichter abrufen.

10

Die Filme zu den Lerntipps findest du unter: verlagbildungplus.org youtube.com



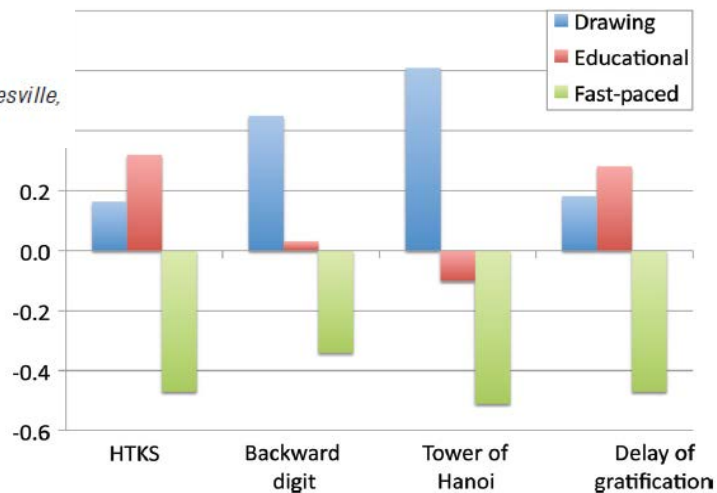
ANSTRENGUNGSBEREITSCHAFT LOBEN



The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function

AUTHORS: Angeline S. Lillard, PhD, and Jennifer Peterson, BA

Department of Psychology, University of Virginia, Charlottesville, Virginia



Selbstregulierender Prozess

Eine dem Stimulus entgegengesetzte “Nach-Reaktion”.
(Gegenprozessstheorie)

„What goes up must come down.“

Dopamine Deficit Disorder



VOM HANDY WEG

**INS MACHEN
KOMMEN**



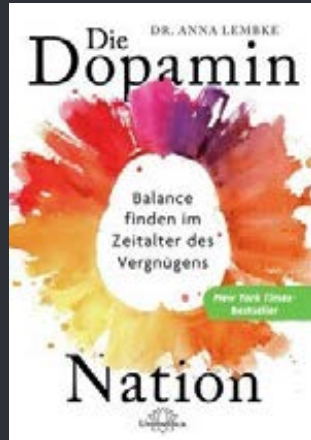
**MENTAL
STARK**

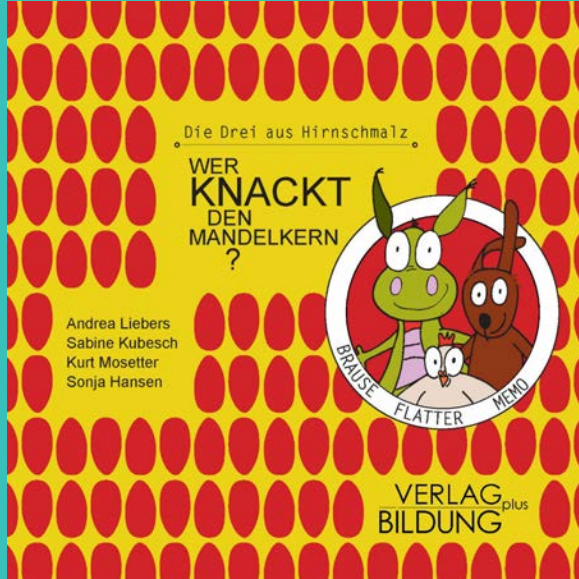


VERLAG BILDUNG PLUS

- Prof. Dr. Anna Lembke
Stanford University

Professorin für Psychiatrie und Suchtmedizin
an der Stanford University School of Medicine und Leiterin
der Stanford Addiction Medicine Dual Diagnosis Clinic





- Achtsamkeitsschulung

Urheberrechtlich geschütztes Material

Ulrich Hoffmann

Konzentrieren ist ja ganz leicht

.....
Mini-Meditationen
für Kinder



Mit CD
gesprochen von
Ralph Caspers

KNAUR *
BALANCE

Urheberrechtlich geschütztes Material



SUNDAY TIMES BESTSELLER
NEW YORK TIMES BESTSELLER

JAMES NESTOR

SPIEGEL
Bestseller

PIPER



BREATH
ATEM

Neues Wissen über die
vergessene Kunst des Atmens

Panoramablick



Selbstkontrolle & Selbstregulation beim Lernen und im Leben!

Selbstkontrolle, Selbstregulation – was ist das?

Das ist der Fähigkeit, aufmerksamer, Verhalten im Alltag, aufmerksamer Verhalten im Unterricht, aufmerksamer Verhalten im Sport, aufmerksamer Verhalten im Verkehr.

Weshalb sollte man die Selbstkontrolle und Selbstregulationsfähigkeit fördern?

Sie bereiten über die gesamte Schullaufbahn hinweg auf die Anforderungen der Universität und der Berufswelt vor. Wer sich besser regulieren kann, ist auf jeden Fall erfolgreicher.

Warum fällt Kindern und Jugendlichen die Selbstregulation schwerer als Erwachsenen?

Das Sättigen der Selbstregulation erfordert, die erst im Erwachsenenalter voll ausgebildet sind. Das Sättigen erfordert aber nicht nur Regeln, es benötigt auch Regeln.

Die gute Nachricht: Selbstkontrolle kann man lernen!

Kinder und Jugendliche brauchen in Laufe ihrer Entwicklung sehr viele Ressourcen, Selbstregulation über zu lernen. Dazu eignen sich einfache emotionale Selbstregulationstechniken.

Die Selbstregulation fördert sich auf stetiger Prozesse, die sich im Verlauf der Schullaufbahn entwickeln.

Die Selbstregulation fördert sich auf stetiger Prozesse, die sich im Verlauf der Schullaufbahn entwickeln.

Wer dagegen bereits als Kind eine mangelnde Selbstregulation aufweist, braucht Unterstützung mit einer Eltern- und Lehrkraft.

Wer dagegen bereits als Kind eine mangelnde Selbstregulation aufweist, braucht Unterstützung mit einer Eltern- und Lehrkraft.

Wahrgenommene Gefühle und Verhaltensweisen bewusst machen

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Beginn und Rituale

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Was können Eltern tun? Sie brauchen Geduld und Ausdauer!

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Wertschätzung auf die Gefühle eingehen

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Perspektive des Kindes kennen

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Anstrengungsbereitschaft loben

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Kind in die Problemlösung einbeziehen

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Konsequenz bleiben und Tröst der Kinder ausüben

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Auf ruhige Phasen achten

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Planvoll vorgehen

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Belohnungsaufschub üben

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Aufmerksamkeit fördern

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

An einer Sache dranbleiben und Aufgaben überarbeiten

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Klare Ansagen

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Strategien einüben

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

Aber nicht vergessen!

Die Entwicklung der Selbstregulation vollzieht sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – sie braucht Jahre!

So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen

Beratungskarten für die Elternarbeit

Saskia Meyer | Sabine Kubesch
Sonja Hansen

VERLAG^{plus} BILDUNG

So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen

Tipps für Eltern

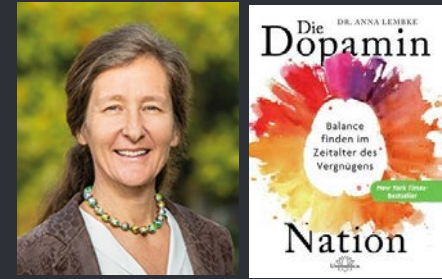
Sabine Kubesch | Saskia Meyer
Sonja Hansen

VERLAG^{plus} BILDUNG



“

Heute erlebe ich viele Eltern, die Angst haben, etwas zu tun oder zu sagen, das bei ihren Kindern eine emotionale Narbe hinterlassen könnte, die ihr Kind, so die Vorstellung, anfällig dafür machen könnte, später im Leben emotional zu leiden oder psychisch krank zu werden (38).



“
Ich befürchte jedoch, dass wir (...) unsere Kinder in einer Art Gummizelle großziehen, in der sie sich auf keinen Fall verletzen können, so allerdings keine Möglichkeiten haben, sich auf die Welt vorzubereiten.
(39).

• Autoritativer Erziehungsstil

Eine von Liebe und Unterstützung geprägte Erziehung, bei der die Meinung der Kinder respektiert und wenn möglich einbezogen wird, bei der die Eltern aber gleichzeitig klare Grenzen und Regeln vorgeben und diese auch konsequent durchsetzen.



Ross W. Greene

Verloren in der Schule

Wie wir herausfordernden
Kindern helfen können

2., überarbeitete Auflage

 hogrefe

● Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten

- Wer schreit hat schon verloren.
- Entspannt / selbstreguliert bleiben.
- Kurze klare Ansagen / nicht diskutieren.
- Deeskalation bei leichten Regelverstößen.
- Konfrontation bei starken Regelverstößen.
- Plan B: Statt Druck weiter zu erhöhen: Druck rausnehmen.
- Zeitverzögert klären.
- An einem anderen Ort klären.

Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist,
aber wir bleiben dran.