

Workshop Mental Stark!

Förderung der Selbstregulation von Kindern durch Bewegung, Spiel und Sport

Leonie Zellmer/Bettina Hasenpusch

Nach einem Konzept von *Dr. Sabine Kubesch, INSTITUT BILDUNG plus*

Exekutive Funktionen und Selbstregulation – Bedeutung und Förderung

Die exekutiven Funktionen des Stirnhirns, dessen Entwicklung erst mit ca. 30 Jahren abgeschlossen ist, beeinflussen die bewusste und zielgerichtete Steuerung von Aufmerksamkeit, Verhalten und Emotionen. Kinder, die vermehrt Schwierigkeiten haben, ihr Verhalten, ihre Gefühle und ihre Aufmerksamkeit zu steuern, haben oftmals unzureichend ausgebildete exekutive Funktionen. Diese Kinder zeigen in Kindergarten und Schule, in der Familie und im Freizeitbereich häufig Umstellungsprobleme, z. B. vom freien Spiel auf Stillarbeit oder Ruhe bei Ansagen, vom Spielen zum Aufräumen oder vom Bereitlegen der Arbeitsmaterialien bis hin zum eigentlichen Start der Aufgabenbearbeitung. Es fällt ihnen schwer, sich auf neue Aufgaben und Situationen einzustellen. Kinder mit schwachen exekutiven Funktionen sind leichter ablenkbar, vergessen häufiger als andere Kinder Arbeitsanweisungen, sie verlieren sich in mehrteiligen Aufgaben und haben Probleme, diese zu Ende zu führen. Ein anderes Erscheinungsbild mangelnder Selbstregulation kann sein, dass Kinder spontane Impulse kaum unterdrücken können oder durch unbeherrschtes oder aggressives Verhalten auffallen.

Die exekutiven Funktionen steuern im Zusammenspiel die Fähigkeit zur Selbstregulation und befähigen damit zu Mitgefühl und Selbstbeherrschung – zwei wichtige Grundlagen für das soziale Zusammenleben in Kindergarten, Schule, Familie und Freizeitbereich.

Im Sport sind die exekutiven Funktionen nahezu ständig gefordert. Zum Beispiel dann, wenn sich dem Angreifer beim Lauf in Richtung Tor ein Gegenspieler in den Weg stellt, um ihm den Ball abzunehmen. Dann wird das Stirnhirn der Spieler aktiv. Es gilt in kürzester Zeit die Situation auf dem Spielfeld wahrzunehmen und mit Einsatz der exekutiven Funktionen die richtige Entscheidung zu treffen: Der angreifende Spieler kann versuchen, nach einem Tempodribbling den Ball mit einer gezielten Aktion direkt ins Tor zu lenken, eine Finte oder Flanke einzuleiten oder einen Pass zu spielen. Je besser die exekutiven Funktionen des Spielers ausgebildet sind, desto leichter fällt es ihm, die bestmögliche Entscheidung zu treffen und die entsprechende motorische Handlung erfolgreich auszuführen.

Zu den exekutiven Funktionen zählen:

- das Arbeitsgedächtnis (Aufrechterhaltung von und gedankliche Arbeit mit kurzzeitig gespeicherter Informationen),
- die Inhibition (Impuls- und Aufmerksamkeitskontrolle) und
- die kognitive Flexibilität (Umstellungsfähigkeit – bezogen auf Verhalten und Aufmerksamkeit).



Arbeitsgedächtnis

Erklärungen und Aufgabenstellungen, die Sie als Übungsleiterin und Übungsleiter den Kindern geben, nehmen diese über ihr Arbeitsgedächtnis in das Gehirn auf und verarbeiten sie anschließend weiter. Das Arbeitsgedächtnis wird deshalb auch als „Flaschenhals“ in das Gehirn bezeichnet. Ein gängiges Beispiel für den Einsatz des Arbeitsgedächtnisses und der Manipulation gespeicherter Informationen sind Kopfrechenaufgaben. Beim Kopfrechnen gilt es, Zahlen und Aufgabenstellungen im Arbeitsgedächtnis zu speichern, während die Kinder Rechenregeln anwenden, Zwischenergebnisse aufrechterhalten und weiterverarbeiten, um zur richtigen Lösung zu gelangen. In jeder Trainingseinheit gilt es, sich Anweisungen des Trainers oder der Trainerin zu merken und diese oftmals in komplexen und emotionsreichen Situationen bestmöglich umzusetzen.

Die Entwicklung des Arbeitsgedächtnisses verläuft parallel zur Entwicklung des Stirnhirns (präfrontaler Kortex). Entsprechend können Kindergartenkinder weniger Informationen aufnehmen und verarbeiten als Grundschul Kinder und diese weniger als ältere Kinder und Jugendliche. Die Arbeitsgedächtniskapazität verbessert sich kontinuierlich bis zum Alter von ca. 15 Jahren, dann stagniert die Leistungskurve bis zum Alter von etwa 35 Jahren, bevor sie wieder abnimmt.

Gleichzeitig gibt es große individuelle Unterschiede, was die Arbeitsgedächtniskapazität angeht. In einer Grundschulklasse von etwa 30 Kindern im Alter von 7 bis 8 Jahren weisen in der Regel drei Kinder eine Arbeitsgedächtnisleistung von 4-Jährigen und weitere drei Kinder eine Arbeitsgedächtnisleistung von 11-Jährigen auf. Diese Leistungsunterschiede stellen Lehrerinnen und Lehrer – z. B. bei Erläuterungen oder bei der Vergabe von Arbeitsaufträgen – vor eine große Herausforderung, da Kinder und Jugendliche nur so viele Informationen verarbeiten können, wie es ihre Arbeitsgedächtnisleistung zulässt. Informationen, die das individuelle Fassungsvermögen des Arbeitsgedächtnisses übersteigen, sind nicht mehr zugänglich und im Grunde gelöscht. Das bedeutet, dass die zu speichernden Informationen nochmals dargeboten und aufmerksam verarbeitet werden müssen.

Deshalb sollten auch Übungsleiter und Übungsleiterinnen darauf achten, sich im Umfang dargebotener Informationen bewusst und je nach Zielgruppe (bzw. Alter) und Person stärker oder weniger stark zu begrenzen.

Inhibition

Wie das Arbeitsgedächtnis, so beeinflusst auch die Inhibition über die gesamte Schulzeit Lernleistungen wie die Rechen- und die Lesekompetenz. Die Inhibition versetzt die Kinder in die Lage, spontane Impulse zu unterdrücken, die Aufmerksamkeit willentlich zu lenken und Störreize auszublenden. Gleichzeitig gelingt es, mit Einsatz der Inhibition diejenigen Aktivitäten oder Handlungen zu vermeiden, die dem angestrebten Ziel oder aktuellen Kontext entgegenstehen.

Die Inhibition unterstützt die Kinder dadurch in vielen Situationen:

- wenn es gilt, kurz innezuhalten, um in emotionsreichen Situationen ruhig zu reagieren,
- wenn es erforderlich ist, die Aufmerksamkeit auf die Worte des Übungsleiters oder Übungsleiterin zu lenken und störende Handlungen z.B. Balldribbeln oder Äußerungen der anderen Kinder auszublenden,
- wenn es notwendig ist, das freie Spielen zu beenden, um mit einer vorgegebenen Aufgabe zu beginnen,
- um leiser oder langsamer zu werden,
- um sich an Regeln zu halten (wozu man auch das Arbeitsgedächtnis benötigt denn wie soll man sich an Regeln halten, wenn man diese nicht mehr erinnern kann?).



Kognitive Flexibilität

Die kognitive Flexibilität bzw. Umstellungsfähigkeit ist immer dann gefordert, wenn man kurzfristig auf geänderte Situationen und Anforderungen reagieren und sein Denken und Handeln entsprechend den veränderten Gegebenheiten anpassen muss. Sie ist eine wichtige Voraussetzung, um Probleme effizient und kreativ lösen zu können.

Die kognitive Flexibilität befähigt die Kinder, den Fokus der Aufmerksamkeit gezielt zu wechseln (z. B. von den Erläuterungen des Übungsleiters oder der Übungsleiterin auf die Mitspieler oder den Ball) und sich schnell auf neue Arbeitsanforderungen einstellen zu können (von Angriff- auf Verteidigung, vom Spielen zum Auf- oder Abbau etc.).

Diese wichtige Gehirnfunktion beschreibt zudem die Fähigkeit, Personen und Situationen von anderen oder neuen Perspektiven aus zu betrachten und zwischen diesen Perspektiven zu wechseln. Die Flexibilität hilft damit, offen für die Argumente anderer zu sein, aus Fehlern zu lernen und sich auf neue Anforderungen und Lebens- oder Spielsituationen schneller und besser einstellen zu können. In solchen Situationen ist es häufig notwendig, bevorzugte oder erlernte Antworttendenzen zu unterdrücken und Gedächtnisinhalte durch die zentrale Exekutive zu überwachen und anzupassen. Das Arbeitsgedächtnis und die Inhibition unterstützen auf diese Weise die kognitive Flexibilität.

Dies macht deutlich, dass die voneinander gut unterscheidbaren exekutiven Funktionen – das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität – sich wechselseitig beeinflussen und im Zusammenspiel die Selbstregulationsfähigkeit unterstützen.

Da das Erlernen neuer Fertigkeiten und Fähigkeiten sowie der Umgang mit neuen Fragestellungen eine stärkere exekutive Kontrolle als bereits bekannte Aufgaben erfordern, sind exekutive Funktionen insbesondere beim Erwerb neuer motorischer Fähigkeiten von großer Bedeutung.

Die exekutiven Funktionen unterstützen die Kinder gleichzeitig bei komplexeren kognitiven Kontrollprozessen bzw. selbstregulatorischen Fähigkeiten, wie:

- Entscheidungen zu treffen,
- mit einer Tätigkeit zu beginnen (initiiieren),
- geordnet, organisiert, planvoll, strukturiert und zielgerichtet vorzugehen,
- das eigene Handeln zu überwachen und zu reflektieren,
- Fehler zu erkennen und zu korrigieren.

Herausfordernde oder tendenziell ermüdende Aufgaben meistern nur die Kinder, die in der Lage sind, spontane Impulse zu unterdrücken und damit eigene Bedürfnisse für eine gewisse Zeit hintenanzustellen – man spricht auch von Belohnungsaufschub. Wer sein angestrebtes Ziel nicht aus den Augen bzw. aus dem Arbeitsgedächtnis verliert und Ausdauer hat, wer flexibel reagiert und sich nicht allzu leicht ablenken lässt, kann erfolgreich lernen. Damit tragen die exekutiven Funktionen und die Fähigkeit zur Selbstregulation auch zur Willensbildung und zu diszipliniertem Verhalten bei. Sie sind folglich auch die Grundlage für eigenverantwortliches und selbstgesteuertes Lernen und Arbeiten.

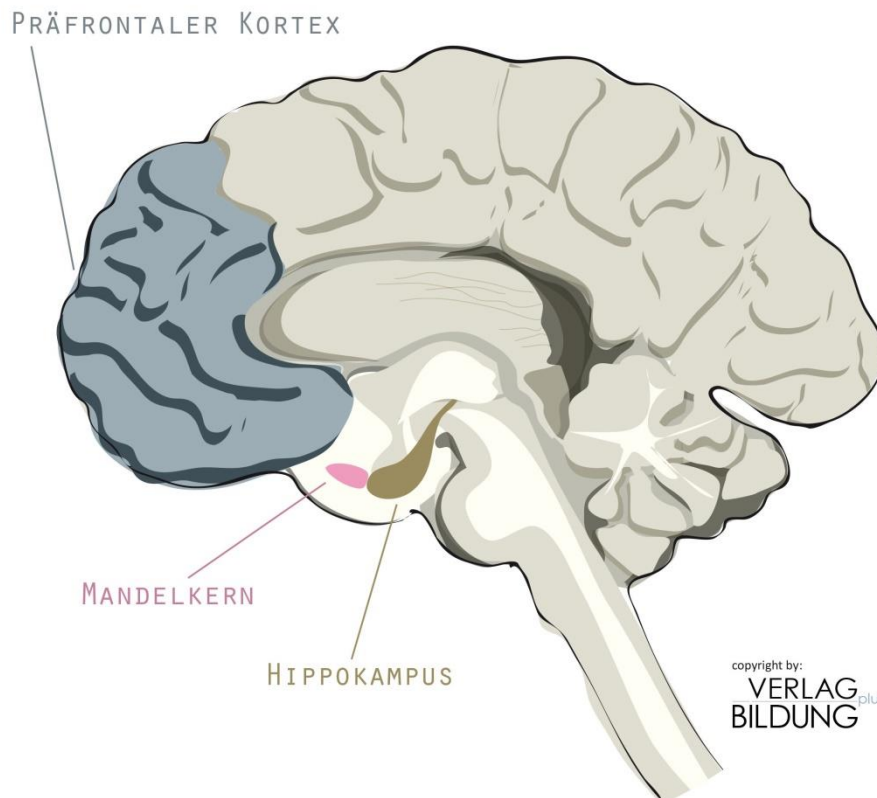
Die kindliche Selbstregulation (im Alter von 3 bis 10 Jahren) ermöglicht sogar Aussagen zum sozioökonomischen Status und Einkommen sowie zur Gesundheit und Straffälligkeit im Erwachsenenalter (im Alter von 32 Jahren) – und dies auch unabhängig der sozialen Schicht der Eltern, dem Geschlecht des Kindes oder seiner Intelligenz.

Neurobiologische Grundlagen

Dass Kinder zunächst noch größere Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit, ihr Verhalten und ihre Gefühle zielgerichtet zu steuern, ist neurobiologisch begründet: Das kindliche Stirnhirn, der präfrontale Kortex, in dem die exekutiven Funktionen schwerpunktmäßig repräsentiert sind, ist noch nicht ausgereift. Der Entwicklungsprozess des präfrontalen Kortex und damit der exekutiven Funktionen erstreckt sich über die gesamte Kindheit und Jugendphase bis ins Erwachsenenalter. Neben der genetisch programmierten Reifung des Stirnhirns (u.a. durch die zunehmende Myelinisierung von Axonen; dem Abbau von wenig genutzten synaptischen Verbindungen, was eine effizientere Informationsverarbeitung ermöglicht und der Zunahme an Neurotransmitterkonzentrationen) wird die Entwicklung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation durch Umwelteinflüsse und damit durch die Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt bestimmt. Die kognitiven Herausforderungen im Alltag, beim Lernen und so auch im sportlichen Training tragen wesentlich zur deren Entwicklung bei.

Das exekutive System umfasst neben dem präfrontalen Kortex zahlreiche weitere Gehirnstrukturen. Der präfrontale Kortex hat u. a. anatomische Verbindungen zum Kleinhirn, das Kraft-, Ausmaß und zeitliche Abfolge von Bewegungen steuert, sowie zum limbischen System, das an der Emotionsverarbeitung (Mandelkern) und an Lern- und Gedächtnisprozessen (Hippocampus) beteiligt ist. Im limbischen System befindet sich auch das Motivations- und Belohnungssystem des Gehirns.

Damit die Selbstregulationsfähigkeit, insbesondere in emotionalen und motivationalen Situationen (bei geringer Motivation oder wenn diese zu hoch ist), leichter gelingt, ist es hilfreich, die Reflexionsfähigkeit der Kinder auszubilden. In emotionalen Situationen ist es besonders wichtig, dass die Kinder lernen, nicht impulsiv zu reagieren, sondern bedacht zu handeln.



Entwicklung der Selbstregulationsfähigkeit und Selbstregulationsprobleme

Da sich der präfrontale Kortex langsam entwickelt und vergleichsweise langsam lernt, brauchen Kinder für die Ausbildung ihrer Selbstregulationsfähigkeit also viel Zeit und Übung. In Kindergärten, Schulen und im Freizeitbereich benötigen sie dafür die Unterstützung der betreuenden Erwachsenen (Pädagogen und Pädagoginnen, Übungsleiter und Übungsleiterinnen etc.), die kontinuierlich – über Wochen, Monate und Jahre hinweg – mit einer positiven, wertschätzenden Haltung und mit viel Geduld an der Ausbildung von deren Selbstregulationsfähigkeit arbeiten. Die Selbstregulation ist für eine erfolgreiche, gesunde und glückliche Entwicklung der Kinder sehr bedeutsam.

Situationen, in denen Kinder sich herausfordernd verhalten, sollten deshalb als Chance verstanden werden, Selbstregulation mit ihnen üben zu können. Denn nur durch Übung können sie diese erlernen. Verhaltensprobleme sollten damit als Ausdruck fehlender Kompetenz wahrgenommen werden, die nicht nach Strafe, sondern nach Unterstützung und zuvor vereinbarten Konsequenzen verlangen.

Selbstregulationsprobleme können sich in unterschiedlichen Bereichen zeigen wie:

- Unaufmerksamkeit: sich nicht fokussieren können, andere ablenken, selbst leicht ablenkbar sein;
- Impulsivität: nicht warten können, mit Antworten „herausplatzen“, vor dem Startsignal loslaufen;
- Hyperaktivität: bei Ansagen nicht ruhig und still stehen oder sitzen können;
- Motivation: geringe Anstrengungsbereitschaft, Lustlosigkeit;
- Regeleinhaltung: Verletzung von Spielregeln, missachten von Anweisungen, ständiges diskutieren;
- Aggressivität: schupsen, schlagen, kicken, Verbreiten von Gerüchten, andere bloßstellen
- Emotionalität: leicht erregbar, sehr zurückhaltend, geringes Schuldbewusstsein, geringe Empathiefähigkeit;
- Stimmung: Launenhaft, Stimmungsschwankungen, schnell entmutigt, hoffnungslos, euphorische Aufregtheit, leicht reizbar, depressive Traurigkeit;
- Ängste: starke psychische und körperliche Anspannung, Meidungsverhalten aufgrund von Nervosität;
- Soziale Schwierigkeiten: Streitigkeiten mit Freunden, mangelnde Fähigkeiten sich einordnen zu können, in Gruppensituationen verschlossen, sehr schüchtern, zurückgezogen.

Unterstützt wird das Erlernen der Selbstregulation durch die Einführung und Einhaltung von Regeln und Ritualen, das Umsetzen von Konsequenzen sowie das Erlernen von Selbstregulationsstrategien, z.B. durch das Anwenden von Zielvereinbarungen, dem Einsatz von Wenn-dann- und Verstärkerplänen und der Verhaltensbeobachtung.



Trainierbarkeit exekutiver Funktionen

Die exekutiven Funktionen können in vielfältiger Form spielerisch, kognitiv und körperlich trainiert und gefördert werden. Von einem solchen Training profitieren alle Kinder, insbesondere aber diejenigen mit Schwierigkeiten in den exekutiven Funktionen. Wichtig zu beachten ist: kontinuierlich zu üben und die Schwierigkeit der Aufgaben sukzessive zu steigern, sobald eine Aufgabe wiederholt erfolgreich ausgeführt werden kann.

Praxisbeispiele ...



... in denen ich mir etwas merken muss.

... die schnelles Umstellen auf neue Situationen erfordern.

... in denen ich spontane Impulse unterdrücken muss.

... in denen die Regeln immer wieder geändert werden.

... in denen ich mitdenken oder umdenken muss.

Wendekarten: langsam - schnell, laut - leise

Die Kinder laufen paarweise durch die Sporthalle/den Bewegungsraum und unterhalten sich dabei. Der Spielleiter zeigt im Wechsel eine von zwei Wendekarten (Hoppel/Bürste) ohne oder in Verbindung mit einer zweiten Karte (Ente/Wildschwein). Den Figuren werden Aufgaben zugordnet:

Hoppel-Karte: schnell laufen

Bürste-Karte: langsam gehen

Ente: leise sein

Wildschwein: laut sein

Musikstopp-Spiel mit Hütchen

Farbige Hütchen im großen Kreis aufstellen.

Die Kinder laufen auf Musik um die Hütchen.

Der Spielleiter steht im Kreis und führt Bewegungen mit den Armen aus.

Die Kinder sollen das Gegenteil von dem machen, was der Spielleiter macht (z.B. Spielleiter hebt die Arme nach oben: Kinder senken die Arme ab; Spielleiter streckt die Arme nach vorne: die Kinder strecken ihre Arme beim Laufen nach hinten etc.).

Stoppt die Musik bleiben die Kinder bei dem Hütchen stehen, das ihnen am nächsten ist und rufen schnell die Farbe des Hütchens.

Die Farbzuordnungen der Hütchen werden getauscht, z.B. beim grünen Hütchen rufen die Kinder: „gelb“ [und umgekehrt], beim blauen Hütchen rufen sie: „rot“ [und umgekehrt].

Schatzfangen (Schwerpunkt: Arbeitsgedächtnis)

Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt (z.B. 4 Fänger, alle anderen sind die Gejagten)

Auf die Gejagten werden in Abhängigkeit des Alters der Teilnehmer ca. 4 bis 7 Schätze verteilt wie Murmel, Knopf, Stein, Flummi etc. (die Fänger dürfen das Verteilen der Schätze nicht sehen).

Teilnehmer, die keinen Schatz in den Händen halten, bilden ebenfalls eine Faust.

Nach einem Startsignal dürfen die Fänger die anderen Teilnehmer fangen. Wer gefangen wurde muss kurz die Faust öffnen und auf diese Weise dem Fänger zeigen, ob es einen Schatz besitzt oder nicht. Anschließend schließt der Gefangene wieder die Faust und darf weiterlaufen.

Die Fänger merken sich, in Durchgang 1: wer einen Schatz hat; in Durchgang 2: wer welchen Schatz in der Hand hält.

Nach einer vereinbarten Zeit wird das Spiel unterbrochen. Die Fänger sollen die Schätze den Teilnehmern zuordnen.

Feuer – Wasser - Sturm

Die Schülerinnen und Schüler laufen durch die Halle. Ruft die Lehrperson „Feuer“, laufen alle in eine vorher benannte Hallenecke. Ruft sie aber „Wasser“, muss man auf einen Gegenstand (z. B. Bank) steigen.

Bei allen Übungen wird nach einer kurzen Pause wieder weiter durch die Halle gelaufen.

Hinweis: Bei allen Übungen kann die/der ÜL nach jeder Pause vorgeben, wie weitergelaufen wird (z. B. rückwärts, seitwärts).

Schwierigkeitsstufe 1

Ein drittes Element wird hinzugenommen. Ruft die Lehrperson „Sturm“, muss man sich auf den Boden setzen und mit den Armen den Kopf schützen.

Schwierigkeitsstufe 2

Ein viertes Element wird hinzugenommen. Ruft die Lehrperson „Eis“, muss man in der Bewegung erstarren und darf erst nach einem Signal der Lehrperson wieder weiterlaufen.

Variante 1

Nach dem Zuruf eines der vier Elemente gibt die Lehrperson ein Signal (z. B. Pfiff) oder nicht. Nur wenn das Signal gegeben wird, muss man die Aufgabe durchführen. Ohne Signal wird weitergelaufen.

Variante 2

Die Aufgabenstellungen von zwei der vier Elemente werden getauscht. Beispielsweise muss man bei „Feuer“ auf einen Gegenstand steigen und bei „Wasser“ in eine bestimmte Hallenecke laufen.

Variante 3

Den Elementen werden Farben zugeordnet, wenn die entsprechende Farbe z.B. für Wasser hochgehalten wird, reagieren alle und machen die Aufgabe für Wasser etc.

Zusammengestellt von: Franz Platz, AG Exekutive Funktionen am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Ludwigsburg

Vogel flieg – Katze renn

Material

Pro Gruppe drei Bälle untersch. Art oder Farbe, zwei Markierungskegel untersch. Farbe

Vorbereitung

Die Klasse bildet Gruppen mit 8 bis 14 Personen. Die Gruppen stellen sich jeweils in einem Innenstirnkreis auf (s. Bild 1).

Jeder hat einen Partner. Die Partner stehen nicht nebeneinander. Im Abstand von zwei bis vier Metern vom Kreis werden zwei Markierungskegel aufgestellt (s. Bild 1).

Grundübung /-spiel

Die Schülerinnen und Schüler passen den Ball im Kreis mit gleichbleibendem Passweg: D. h. der Spieler, von dem man den Pass erhält, ist immer derselbe, genauso wie derjenige, dem man den Pass zuspielt.

Gibt die Lehrperson das Kommando „Vogel flieg“, legt der Spieler, bei dem gerade der Ball ist, diesen ab und die beiden Partner tauschen ihre Plätze im Kreis. Sind alle auf ihrer neuen Position angekommen, wird das bestehende Passmuster weiter gespielt.

Gibt die Lehrperson das Kommando „Katze renn“, müssen die Partner in Handfassung alle vier Hallenwände berühren, wieder an ihren Platz zurückkehren und das bestehende Passmuster weiterspielen.

Hinweis: Die Übung mit Gymnastik-, Softbällen oder Bällen mit Elefantenhaut einführen.

Schwierigkeitsstufe 1

Es wird ein weiterer Ball (andere Farbe oder/und andere Art) ins Spiel gebracht. Mit diesem Ball wird ein neues Wurf-Muster angelegt.

Schwierigkeitsstufe 2

Ein dritter Ball wird mit dem Fuß gepasst.

Schwierigkeitsstufe 3

Die Farbe, die Art des Balles gibt die Passweise vor: Z. B. gelber Ball/Gymnastikball = Bodenpass, grüner Ball/Softball = normaler Pass.

Schwierigkeitsstufe 4

Beim Kommando "Katze renn" zeigt oder sagt die Lehrperson vierstellige Zahlen an. Die Zahlen geben die Reihenfolge der abzulaufenden Hallenwände vor: Z. B. "1342" -> Seite 1, dann Seite 3 usw. ablaufen.

Hinweis: Die Hallenwände vorher mit Nummerntafeln kennzeichnen.

Schwierigkeitsstufe 5

Wie Schwierigkeitsstufe 4, aber die Wände ohne Nummerntafeln.

Zusammengestellt von: Jürgen Kleiner (nach Frieder Beck, Promipassen), AG Exekutive Funktionen am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik Ludwigsburg

Eine umfangreiche Spielesammlung findet sich unter:
www.fit-lernen-leben.ssids.de

Auf die Haltung kommt es an!

In den allermeisten Fällen, in denen sich Kinder herausfordernd verhalten, liegt ein Kompetenzdefizit vor, weshalb sie nicht in der Lage sind, sich so zu verhalten, wie man sich das als Erwachsener wünschen würde. Sehr häufig erwarten wir von Kindern ein „erwachsenes“ Verhalten. Dabei vergisst man leicht, dass Kinder viele Fähigkeiten wie aufmerksames Zuhören, Pünktlichkeit, nicht unruhig zu sein, warten zu können und eigene Bedürfnisse hintanzustellen erst vielfältig üben und lernen müssen. Es geht demnach nicht um die Sanktionierung eines Verhaltens, weil das Kind sich nicht selbstreguliert verhalten möchte, sondern es braucht Unterstützung, weil es sich noch nicht selbstreguliert verhalten kann. Es macht einen großen Unterschied, ob man einem verhaltensauffälligen Kind mit der Annahme bzw. Haltung gegenübersteht: Es will nicht – oder es kann nicht.

Weiterführende Literatur

Kubesch, S. (2017). Sport im Fokus. Exekutive Funktionen trainieren, Leistung optimieren, mentale Stärke ausbilden. Heidelberg: VERLAG BILDUNG plus.

Eckenbach, K. (2017). Games for Brains. Spielerische Lernförderung durch Bewegung. Stuttgart: Klett.

Kubesch, S. (2016) (Hrsg). Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis. Bern: Hogrefe.

Kubesch, S. (2013). PFiFF Lehrwerk. Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport

Mehr zu PFiFF und Sport im Fokus: www.spielsportplus.de