



Von Dompteuren und Raubtieren

Wie begabte Kinder von exekutiven Funktionen profitieren können

Dr. phil. Monika Brunsting, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP Sonderpädagogin
Nordostschweizer Institut für Lernfragen (NIL) Oberuzwil und Zumikon

Überblick

1. Wer ist der Dompteur?
2. Wie heissen die Raubtiere?
3. Wie kann man Dompteuse und Raubtiere stärken?
4. Welches sind wichtige exekutiven Funktionen



1. Wer ist der Dompteur? Wer ist die Dompteuse?

- Eltern
- Schule
- Kinder



2. Wie heissen die Raubtiere?

- Z.B.
- Unkonzentriertheit
- Unaufmerksamkeit
- Ruhe
- Stress
- Unmotiviertheit
- Planlosigkeit
- Unkontrolliertheit



Wo sitzt die Dompteuse oder der Dompteur?

caudal end of the forebrain. Interconnections between the cerebral hemispheres are accomplished by axons from cortical neurons that travel through the **corpus callosum**, which represents the largest white matter

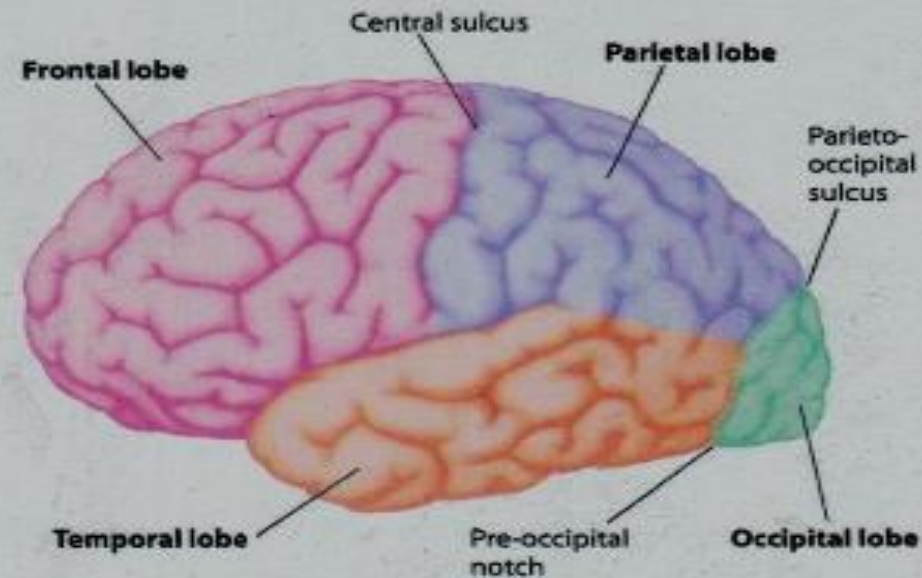
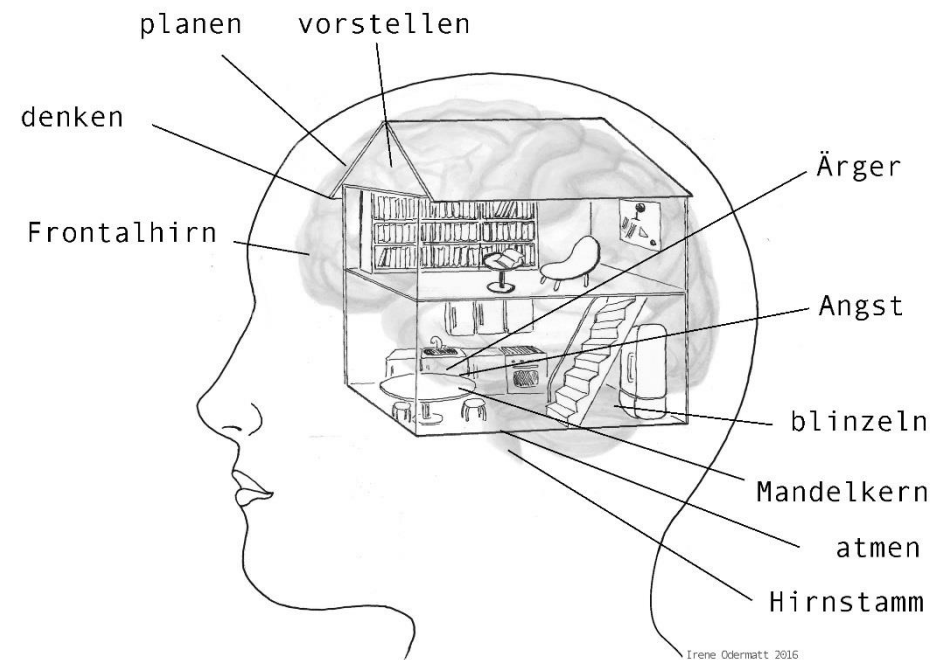


Figure 3.9 Four lobes of the cerebral cortex, in lateral view of the left hemisphere. See text for details.

Oberes Gehirn (kognitive Prozesse) und unteres Gehirn (emotionale Prozesse)



Wie kann man Dompteur und Raubtiere stärken?

- Achtsamkeit (Stille Minuten, «Ruhiger Ort» usw., MBSR-Kurse)
- Gute Gefühle (3 Freuden heute)
- Aufmerksamkeitstraining



Exekutive Funktionen – ein Weg



1. **Handlungsplanung:** Was muss ich tun? Wie gehe ich vor?

2. **Organisation des Verhaltens:** Platz auf dem Tisch? Im Hirn? Hirn einschalten und los!

3. **Zeitmanagement, Zeitgefühl:** 15 Min. sind genug, wenn ich gut dranbleibe



4. Flexibilität des Verhaltens:

Hat es letztes Mal funktioniert? Gut, dann mache ich das wieder so!

5. Arbeitsgedächtnis:

Was habe ich eben gedacht?

6. Selbstregulation: Manege frei für Raubtiere und Dompteur!

Aufmerksamkeit: So aufmerksam bin ich jetzt! **Motivation:** Zwar wenig Lust – ist aber bald vorbei, dann gibt es Pause... **Impulse:** Erst denken, dann handeln! **Aufgaben anpacken:** «Los geht's!» **Aufgaben gut zu Ende führen:** «Dranbleiben! Bravo!»



7. Metakognitionen oder Wissen über das Wissen und das Lernen

Was habe ich heute gelernt? Was habe ich gemerkt? Was habe ich geübt?

Was könnte ich nächstes Mal anders machen? Was könnte ich versuchen?

8. Handlungskontrolle, -Korrektur und Reflexion

Kontrolle: Aufgabe gut gelöst? Stimmt sie so?

Korrektur: Muss ich etwas korrigieren?

Reflexion, Transfer: Wo könnte ich auch noch brauchen, was ich hier gelernt, geübt oder gemerkt habe?

5. So kann man exekutive Funktionen gut lernen

- Training
- Spiele (z.B. fex, Memory, Mikado, Koffer packen)
- «Dopamindusche»: Neugier, Motivation, Belohnung, Spiele, Experimente, Interesse, Wettbewerb



- Natur
- Bewegung
- Schlaf
- Essen