

## WAS SIND EXEKUTIVE FUNKTIONEN?

Die exekutiven Funktionen sind geistige Funktionen, die unser Denken und Handeln steuern. Du kannst dir die exekutiven Funktionen als Kapitän auf der Kommandobrücke vorstellen.



Exekutive Funktionen setzen sich aus drei unabhängigen, aber zusammenwirkenden Kernkomponenten zusammen: dem Arbeitsgedächtnis (A), der kognitiven Flexibilität (F) und der Inhibition (I).



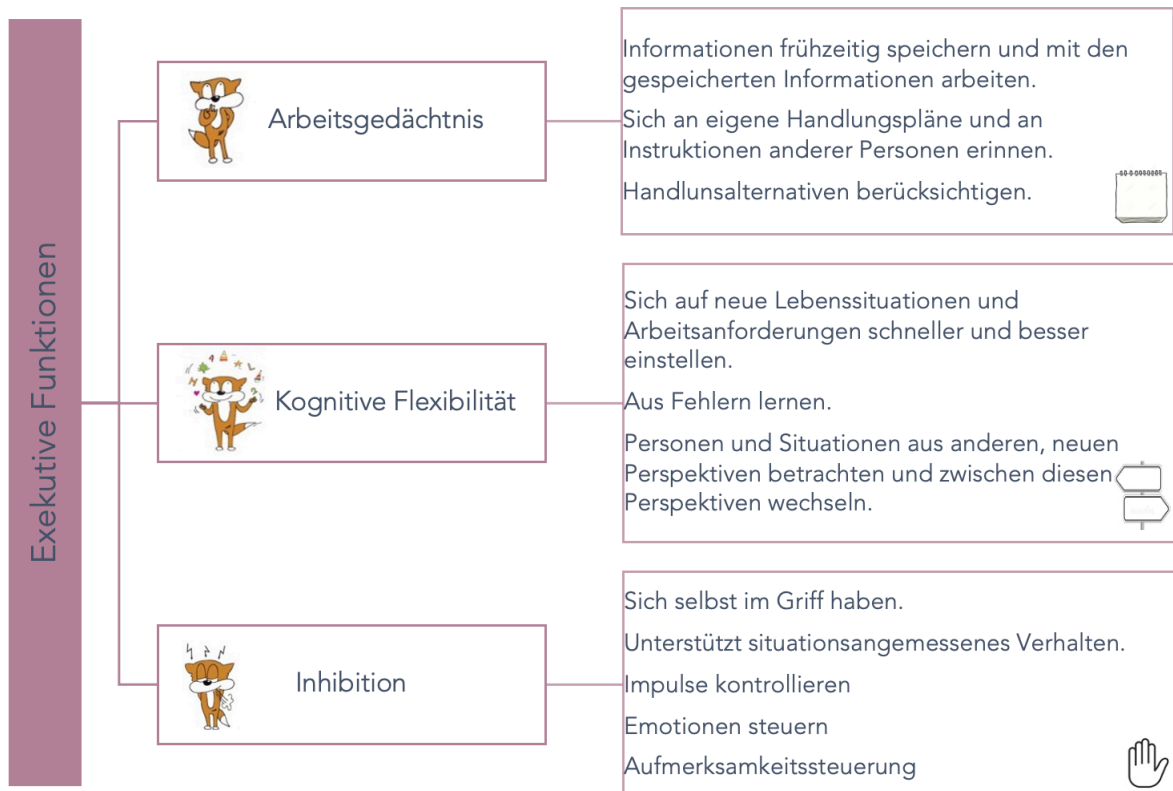
Das Arbeitsgedächtnis ist unser mentaler Notizblock. Wir nutzen es, damit wir uns kurzfristig Dinge merken, sie planen und entsprechend den Dingen handeln können. Wer 5 mal 51 im Kopf rechnen will, braucht sein Arbeitsgedächtnis, um die Zwischenergebnisse zu speichern. Auch bei mehrteiligen erteilten Arbeitsaufträgen, wird unsere Arbeitsgedächtnis zum Zwischenspeichern gebraucht. So stehen Kinder, die ein schlechtes Arbeitsgedächtnis haben, immer wieder auf dem Schlauch, da sie keine schlaun Strategien entwickeln können. Fragen wie «Was sollen wir jetzt nochmal machen?», «Welche Seite soll ich aufschlagen?» oder «Ach, der Name sollte auch mit aufs Blatt?» sind häufig anzutreffen.



Die kognitive Flexibilität hilft uns, zwischen zwei verschiedenen Aufgaben hin und herzuwechseln. Manchmal führt der eingeschlagene Weg nicht zum Ziel (Rechenwege), die Prioritäten ändern sich (Arbeit wird in 5 anstatt in 10 Min. abgegeben) oder andere Kinder haben richtig gute Ideen und man muss die eigene Idee verabschieden. Die Dinge ändern sich und dazu brauchen wir kognitive Flexibilität – um flexibel zu sein, sich umzustellen und um sich somit anzupassen.



Die Inhibition ist die Fähigkeit, das Stoppschild im Gehirn zu beachten. Wir brauchen Inhibition um spontane Handlungsimpulse zu unterdrücken, sowie auch dominanten und automatischen Reaktionen entgegenzuhalten. In der Schule heisst dies, Ergebnisse nicht sofort herausschreien, die vermeintlich ungerechte Behandlung nicht hitzig zu quittieren und die Seele nicht baumeln zu lassen, wenn dem Lehrer / der Lehrerin zugehört werden sollte.



## WIESO SIND EXEKUTIVE FUNKTIONEN IN DER SCHULE WICHTIG?

Beispiel: Eine Lehrerin erteilt einer Klasse folgenden Auftrag: «Nehmt euer Buch heraus und bearbeitet auf Seite 23 die Aufgabe 6 a und c. Nutzt dazu die Merkhilfen aus der letzten Stunde. – Los geht's!» Manche der Schülerinnen und Schüler gehen gleich an die Arbeit. Andere sind überfordert, haben sich gar nicht angesprochen gefühlt, konnten sich noch nicht von den Geschehnissen in der Pause lösen, sind abgelenkt durch das wilde Suchen des Tischnachbarn oder platzen mit unpassenden Fragen in das Unterrichtsgeschehen: «Frau S, Frau S, warum liegt denn da die Jacke von L? Frau S, Frau S sehen sie dort?»

Exekutive Funktionen bilden die Grundlage für höhere kognitive Leistungen, wie zum Beispiel Urteilsvermögen, Planung, Entscheidungsfindung, Strukturierung und Durchführung von Aufgaben, und für das Erkennen und Beheben von Fehlern. Sie werden besonders wichtig, wenn eine schnelle und flexible Anpassung des Verhaltens erforderlich ist. Schüler / Schülerinnen mit ausgeprägten exekutiven Funktionen reagieren auf Gruppenanweisungen und müssen nicht gezielt und einzeln angesprochen werden. Sie beginnen sofort mit der Arbeit. Sie setzen selbst mehrteilige Arbeitsaufträge um. Sie äussern sich in Unterrichtsgesprächen meist themenbezogen und können beim Melden abwarten, bis sie drangenommen werden. Solche Schülerinnen und Schüler können sich länger auf eine Sache konzentrieren, in Arbeitsphasen trotz Störungen in der Klasse weiterarbeiten und relativ problemlos

wieder zu einer Aufgabe zurückkehren, nachdem sie unterbrochen wurden. Sie schaffen es auch, auf längerfristige Ziele hinzuarbeiten, ihre Arbeitszeit angemessen einzuteilen und ihren Arbeitsplatz und ihr Arbeitsmaterial zu organisieren.

## SPIEL- / ÜBUNGSIDEEN ZU EXEKUTIVEN FUNKTIONEN

### «Kuhstall», Gruppenspiel

Vorbereitung	Spielidee / -durchführung	Variation	exekutive Funktionen
Die Kinder bilden 3er-Gruppen: Ein Kind steht in der Mitte (= Kuh), die beiden anderen Kinder stehen seitlich davon und reichen sich die Hände (= Stall).	Auf ein verbales Signal – «Kuh», «Stall», «Kuhstall» – schnell reagieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Kuh» das Kind in der Mitte sucht sich einen neuen Stall</li> <li>• «Stall» die beiden Kinder, die sich die Hände reichen, suchen sich eine neue Kuh</li> <li>• «Kuhstall» es bilden sich neue Dreiergruppen</li> </ul>	Die «Kuh» blickt eines der aussenstehenden Kinder an. Nur dieses Kind wechselt bei «Kuhstall» in eine neue Gruppe.  Bleibt bei der Bildung der 3er-Gruppen ein Kind übrig, darf dies den nächsten Begriff nennen und dann wieder mitspielen.	A: merken von Signalen und Aktionen  F: bei Signal entsprechend reagieren  I: trotz ähnlicher lautender Begriffe ggf. stehenbleiben

### «Taschenlampenreise», Gruppe / Einzel, Achtsamkeitstraining

Vorbereitung	Spielidee / -durchführung	exekutive Funktionen
Die Kinder sind im Klassenzimmer verteilt oder liegen im Kreis, so dass jedes Kind sich auf sich konzentrieren kann. Jedes Kind erhält eine Taschenlampe.	Einzelne Körperteile werden beleuchtet. Wenn ein Körperteil beleuchtet wird, konzentrieren wir uns nur darauf. Wir können mit der Weite und der Nähe des Lichtkegels spielen um die Aufmerksamkeit noch spezifischer zu lenken.  → Für die Umsetzung mit Kindern eignet sich eine Geschichte als Begleitung / Einstieg.	A: Instruktionen folgen  F: sich auf die Arbeitsform einstellen  I: sich selbst im Griff haben, Impulse kontrollieren, Aufmerksamkeitssteuerung

### «Absatzspiel», Gruppenspiel

Vorbereitung	Spielidee / -durchführung	Variation	exekutive Funktionen
Sitzkreis, Kinder stehen im Kreis.	Alle Kinder stehen im Kreis. Ziel ist es, nacheinander abzusitzen, dabei dürfen sich nie zwei Kinder gleichzeitig hinsetzen. Irgendeines beginnt, danach kreuz und quer. Der Reihe nach ist nicht erlaubt. Setzen sich zwei gleichzeitig, müssen alle wieder aufstehen und das Ganze beginnt von vorne in einer neuen Reihenfolge.	Der Reihe nach bis 21 zählen, statt hinsetzen.	A: merken von Signalen und Aktionen  F: Flexibilität, sich auf neues ein-/ umstellen, Perspektivenwechsel  I: sich selbst im Griff haben, Impulse kontrollieren, Aufmerksamkeitssteuerung

