



# Exekutive Funktionen

Wichtig für schulische Leistungen,  
soziale Interaktionen und das  
tägliche Leben



# Exekutive Funktionen...

- ...sind eine bestimmte Gruppe kognitiver Prozesse, die für die Planung, Organisation, Kontrolle und Ausführung von Handlungen verantwortlich sind. Diese Funktionen helfen uns, komplexe Aufgaben zu bewältigen, Prioritäten zu setzen, uns zu konzentrieren, abstrakt zu denken und Entscheidungen zu treffen.
- ... sind **wichtig für die schulische und berufliche Leistung, die soziale Interaktion** und das tägliche Leben ganz allgemein.

# Wichtigste Funktionen...

- Zu den wichtigsten exekutiven Funktionen gehören die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitskontrolle, das Arbeitsgedächtnis, Handlungsplanung, Selbstregulation, kognitive Flexibilität und Impulskontrolle.
- Sowohl **im schulischen wie auch familiären Alltag** bieten sich viele Möglichkeiten, das Kind in der Entwicklung der exekutiven Funktionen auf einfache und spielerische Weise zu stärken und zu unterstützen.

# Einige Beispiele

- **Verwenden von Visualisierung und Strukturierungshilfen**  
Durch das Benutzen von Plänen, Checklisten, Kalender und anderen visuellen Hilfsmitteln kann die Handlungsplanung und Handlungsorganisation unterstützt werden.
- **Realistische und attraktive Ziele setzen**  
Konkrete Ziele und Teilziele wecken Zuversicht für deren Erreichbarkeit und wirken motivierend.
- **Förderung des Arbeitsgedächtnis**  
Übungen zur Gedächtnisleistungen können helfen Handlungsverläufe zu reflektieren und anzupassen.
- **Training von Impulskontrolle und Selbstregulation**  
Gezielte Übungen und Techniken wie Atemübungen, Meditation, Entspannungstechniken, Übungen zur Körperwahrnehmung können die Impulskontrolle und die Fähigkeit zur Selbstregulation stärken.
- **Spielbasiertes Lernen**  
Spiele und Aktivitäten, welche die kognitiven Fähigkeiten und die exekutiven Funktionen herausfordern, können dazu beitragen, diese zu verbessern.

# Gesellschaftsspiele zur Förderung der exekutiven Funktionen

- **Stören stört nicht** (ab 4 Jahren)
- **Bandido** (ab 5 Jahren)
- **Wau Wau das Schlappohr-Mau Mau** (ab 5 Jahren)
- **Die Biberbande** (ab 6 Jahren)
- **Brain Flip** (ab 6 Jahren)
- **Memoarr** (ab 6 Jahren)
- **Geistesblitz** (ab 8 Jahren)
- **Ratto Zakko** (ab 8 Jahren)
- **Confusion** (ab 10 Jahren)

erarbeitet durch Nicole Rüfenacht, Psychomotorik-Therapeutin