

## Förderung exekutiver Funktionen- oder kurz- FEX

Vielen Kindern fällt es schwer, ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu steuern. So haben sie beispielsweise Probleme sich vom freien Spielen auf ein konzentriertes Arbeiten umzustellen oder sich auf neue Aufgaben und Arbeitsanweisungen einzustellen. Ein möglicher Grund hierfür kann sein, dass ihre exekutiven Funktionen schwächer ausgebildet sind. Mit Hilfe des FEX-Pilotprojekts möchten wir genau diese exekutiven Funktionen auf spielerische und bewegte Art trainieren und fördern, um jedem Kind bei der Ausbildung dieser Funktionen zu unterstützen.

Aber was sind exekutive Funktionen?

In der Gehirnforschung beschreibt der Begriff der exekutiven Funktionen die geistigen Fähigkeiten, die das menschliche Denken und Handeln, und somit nicht nur die Lernleistungen, sondern auch die sozial-emotionale Entwicklung, steuern.

Zu den exekutiven Funktionen zählen das *Arbeitsgedächtnis*, die *Inhibition* (Impuls- und Aufmerksamkeitskontrolle) und die *kognitive Flexibilität*.



Arbeitsgedächtnis	Inhibition	kognitive Flexibilität
<ul style="list-style-type: none"><li>Informationen über einen kurzen Zeitraum speichern und mit den gespeicherten Informationen arbeiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>spontane Impulse unterdrücken</li><li>die Aufmerksamkeit willentlich lenken und Störreize ausblenden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fokus der Aufmerksamkeit gezielt wechseln</li><li>sich schnell auf neue Arbeitsanforderungen einstellen</li></ul>

Die exekutiven Funktionen steuern im Zusammenspiel die Fähigkeit zur Selbstregulation und befähigen damit zu Mitgefühl und Selbstbeherrschung, sie ermöglichen Entscheidungen zu treffen, organisiert, planvoll und zielgerichtet vorzugehen, das eigene Handeln zu reflektieren und es gegebenenfalls zu korrigieren. Damit sind „die exekutiven Funktionen und die Selbstregulationsfähigkeit (...) für den Lernerfolg mindestens ebenso bedeutsam wie die Intelligenz“ (Sabine Kubesch).