

## FEX - Förderung der exekutiven Funktionen

Bestimmt kennst du das: Manchmal kannst du einfach nicht lernen. Du kannst dich nicht konzentrieren und bist mit deinen Gedanken gerade ganz woanders. Du denkst nicht an den Mathematiktest, den du jetzt schreiben sollst, sondern denkst noch an den Streit aus der Pause. Damit du besser lernen und dich konzentrieren kannst, musst du wissen, wie du dich gerade fühlst.

### Bist du startklar zum Lernen?

Es gibt drei exekutive Funktionen, die in deinem Gehirn gesteuert werden. Das gelingt jedoch nicht einfach so, sondern muss trainiert werden. Dieses Training nennen wir kurz FEX! Damit das Steuern der Funktionen und somit das Lernen immer besser klappt, musst du wissen, was die drei Funktionen sind. Unser FEX-Fuchs hilft dir dabei:

#### 1. Funktion: Zuhören und merken (Arbeitsgedächtnis)



- Regeln merken
- (Bewegungs-/ Spiel-) Aufgaben merken
- Änderungen erkennen und merken
- planen und handeln

#### 2. Funktion: Stopp! (Inhibition)



- Ärger/ Wut/ andere Interessen stoppen
- auf eine bestimmte Sache konzentrieren
- erkennen: Das ist gerade wichtig!

#### 3. Funktion: Umstellen (kognitive Flexibilität)



- eigene Lösungen finden/ Probleme lösen
- auf neue Situationen einstellen
- Wechsel erkennen und durchführen (Bewegungswechsel, Richtungswechsel)
- Situationen verändern
- Entscheidungen treffen

Das tolle bei FEX ist, dass das Trainieren am besten durch Spiele funktioniert, die wir immer wieder im (Sport-) Unterricht spielen werden. Bald kannst du selbst erkennen, welche Funktion wir gerade in einem Spiel trainieren wollen und schnell wirst du merken, dass du deine exekutiven Funktionen immer besser beherrschst und steuern kannst.