

Herzlich
Willkommen



*Was hinter Aufmerksamkeit,
Impulskontrolle und
Dranbleiben steckt – Exekutive
Funktionen einfach und
praxistauglich erklärt*

Wathlingen, 17.04.2026



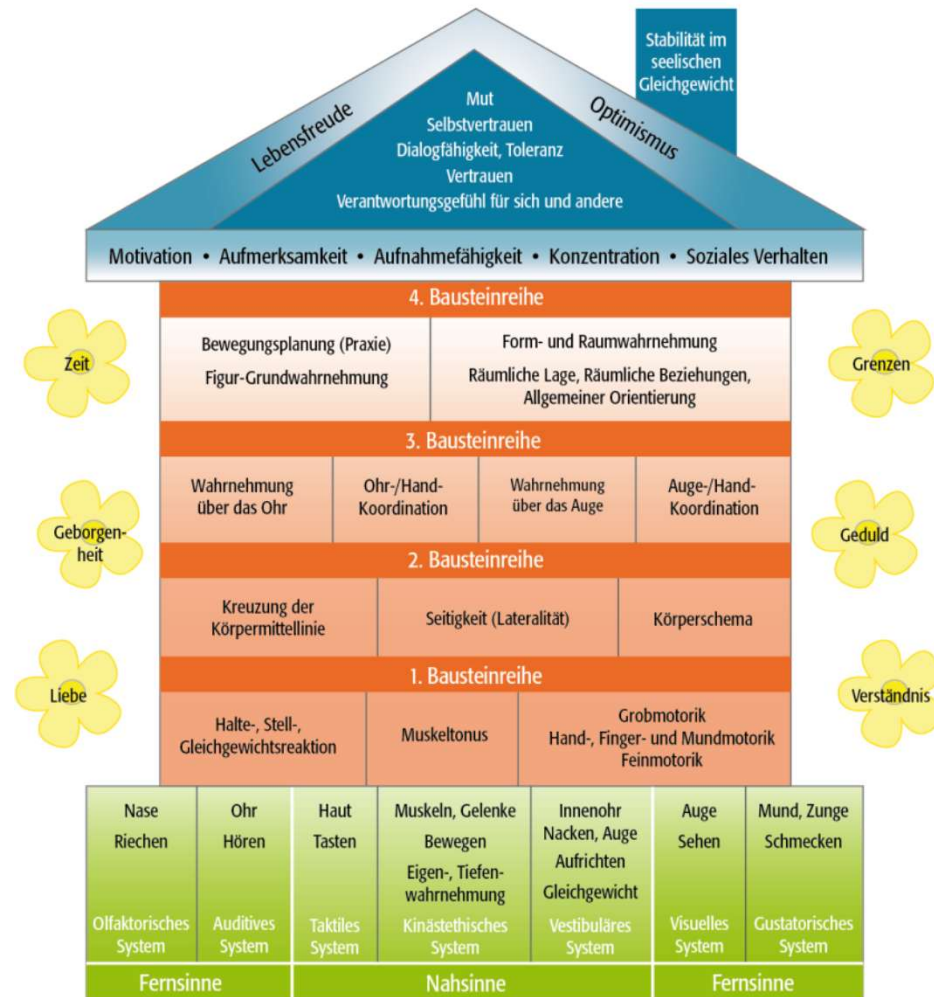
Alice: „Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?“ – „Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin du möchtest“, sagte die Katze.

Lewis Carroll „Alice im Wunderland“

Angst beginnt im Kopf – Mut auch!

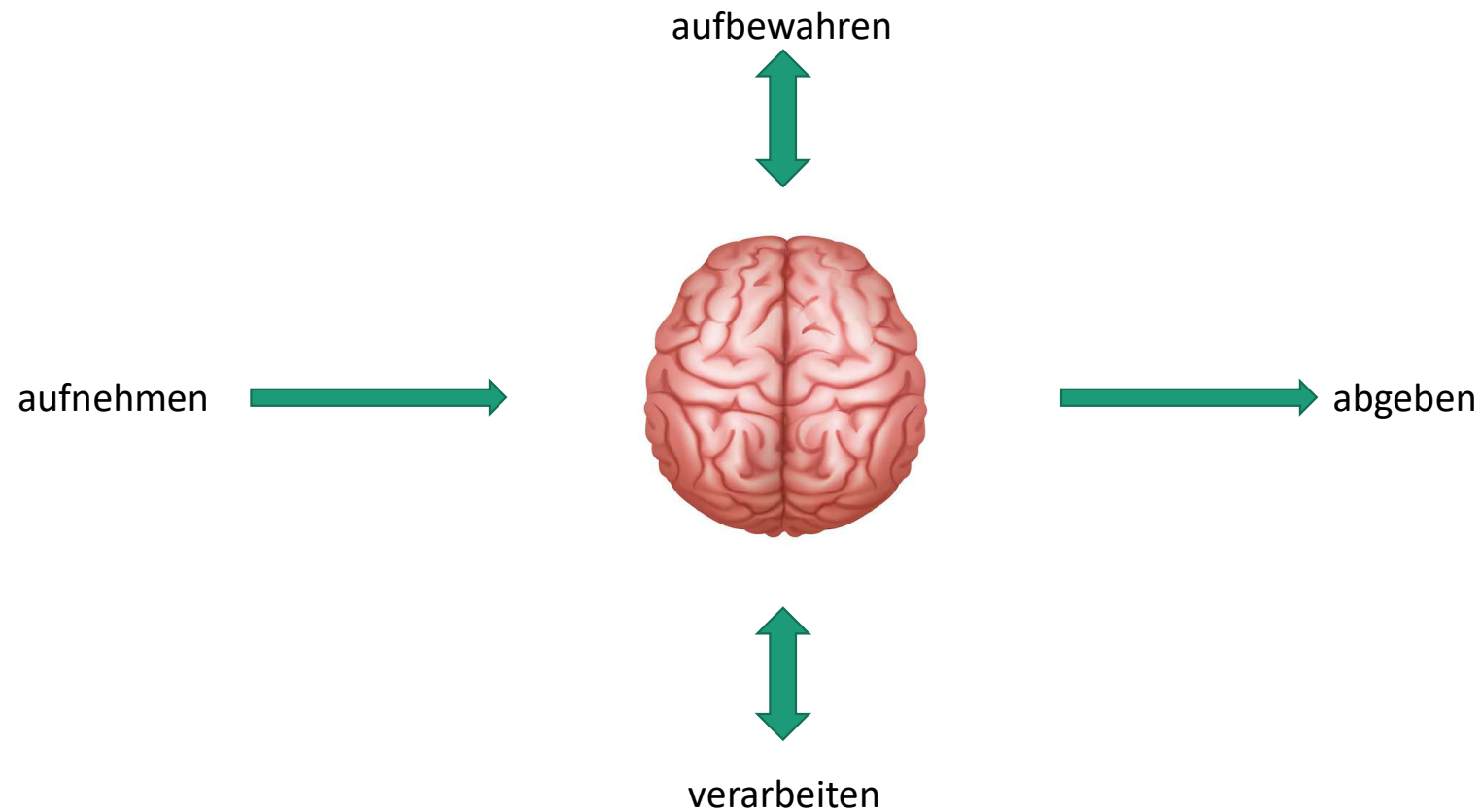
Maya Angelou – „Die Leute vergessen, was du gesagt hast, die Leute vergessen, was du getan hast, aber die Leute vergessen niemals, wie du sie fühlen lassen hast.“

Das Wahrnehmungshaus von Ute Junge



© 2012 Ute Junge

Kognitive Prozesse – Informationen....

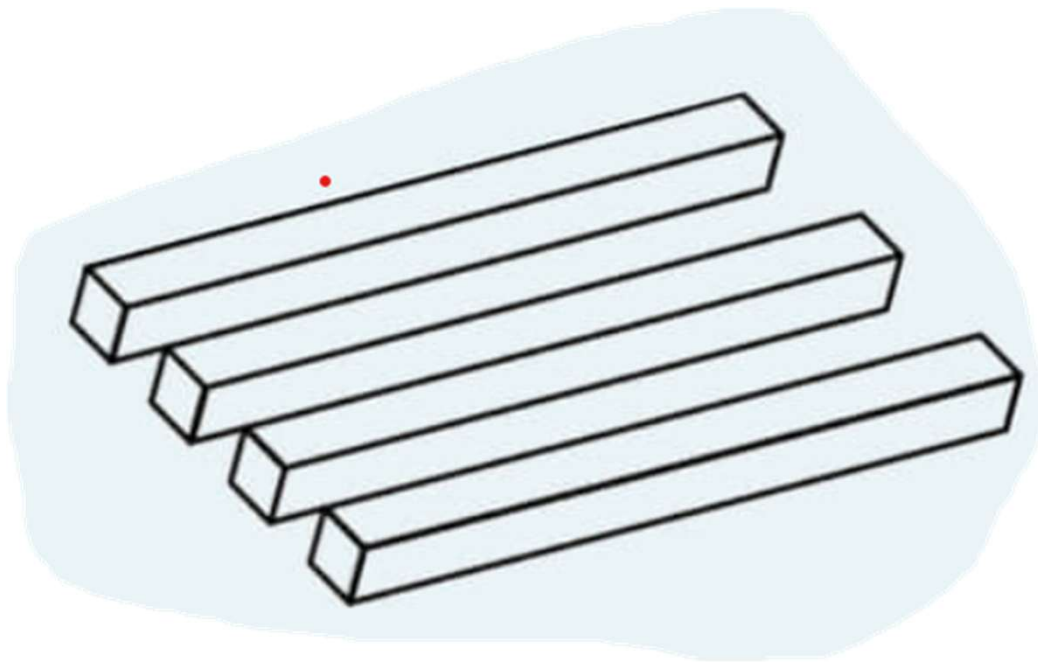


Selbstregulation – die Superkraft

17.04.2026

Exekutive Funktionen





Was seht ihr?

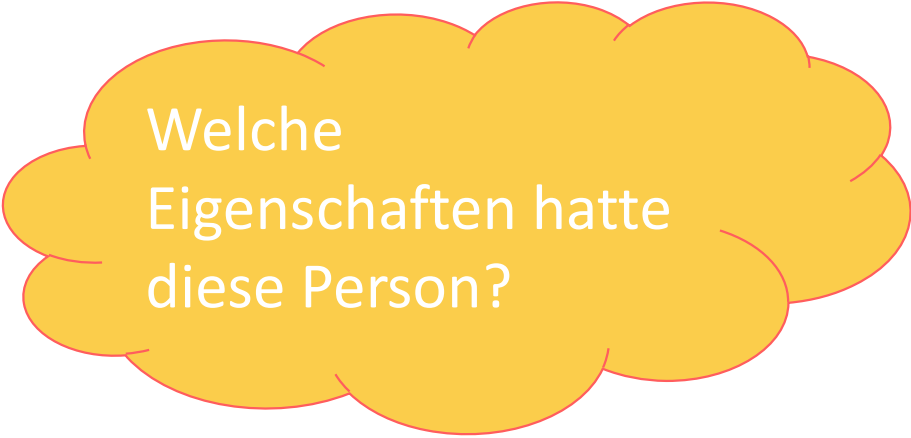
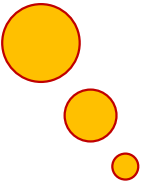
Strooptest

GRÜN BLAU GELB SCHWARZ
ORANGE ROSA ROT GRÜN
ROT BLAU GELB ORANGE
GRÜN GELB ROT ROT
ROT GRÜN BLAU SCHWARZ
ORANGE GELB GELB GRÜN
SCHWARZ BLAU ROT GELB

Wie war die Person, mit der Ihr am liebsten gesprochen habt?



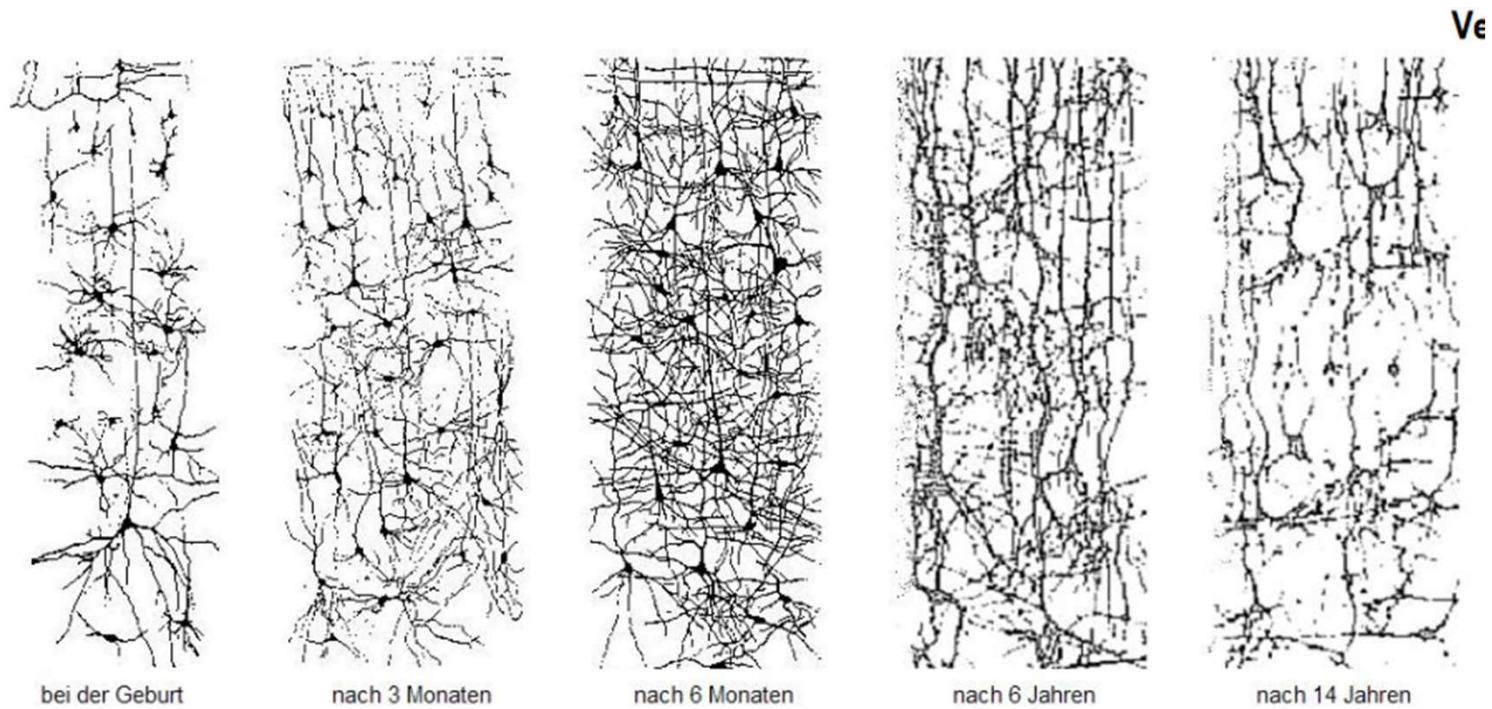
WARUM waren die Gespräche so wertvoll?

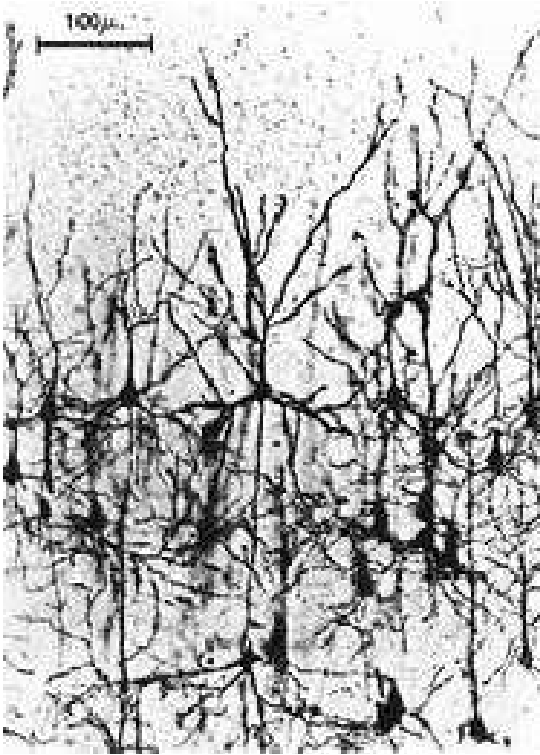


Welche Eigenschaften hatte diese Person?



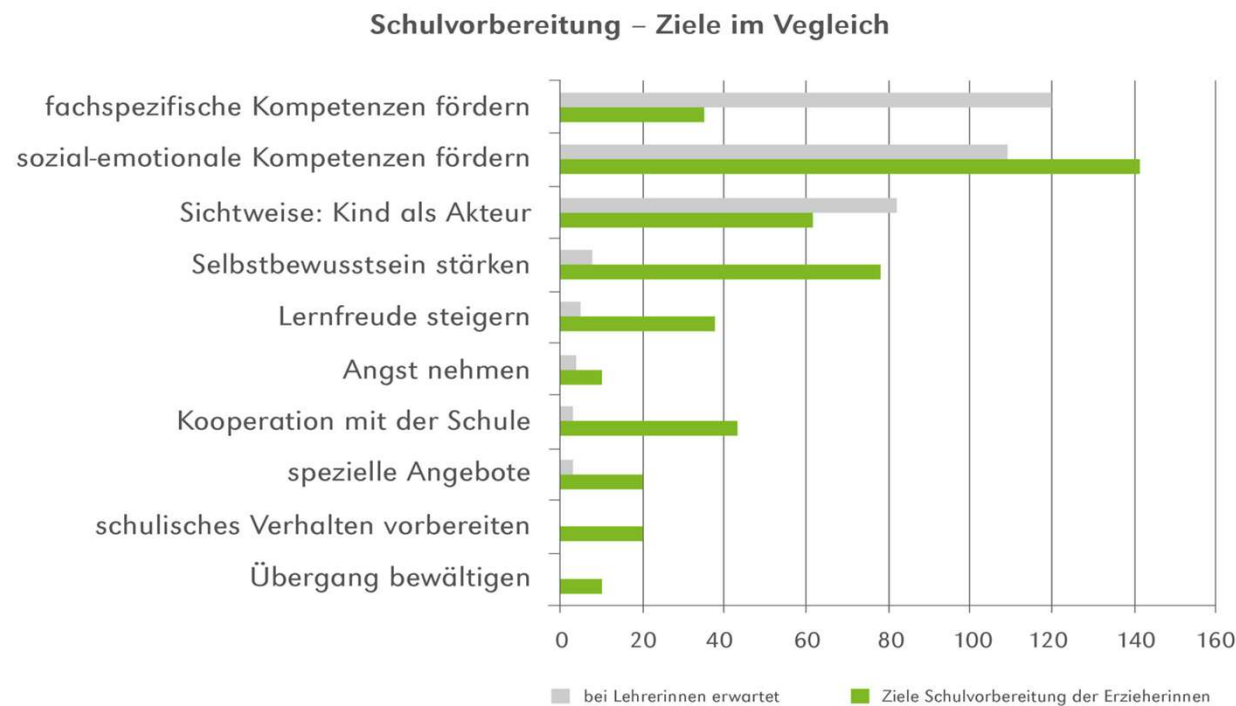
Das menschliche Gehirn wird erfahrungsabhängig geprägt (=Neuroplastizität)





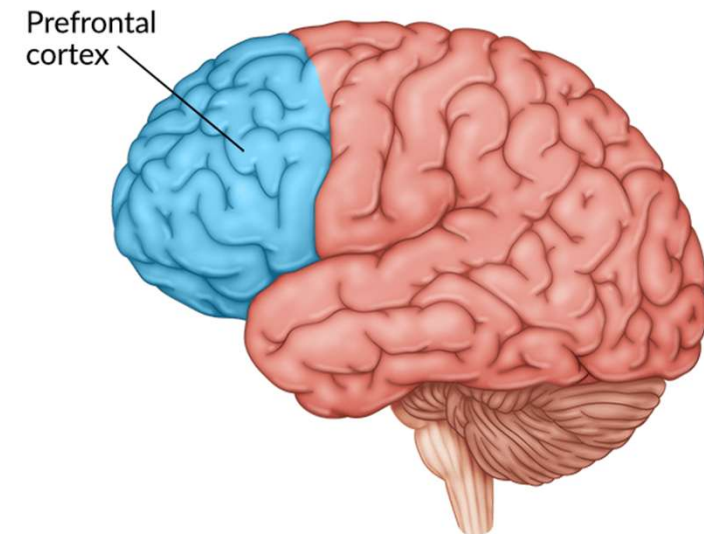
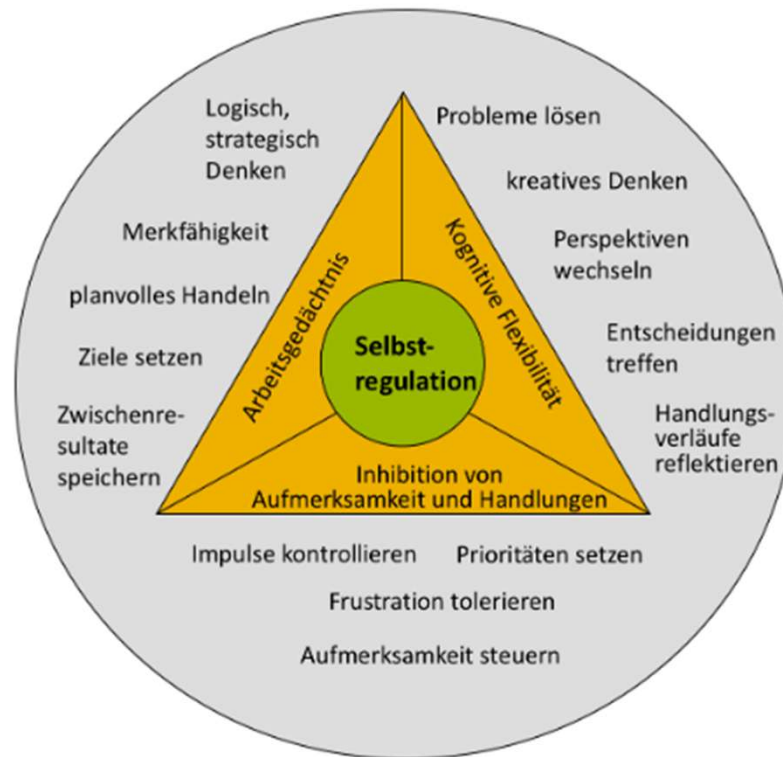
Lernen ist Vernetzung

Gegenseitige Erwartungen – Was Pädagogische Fachkräfte glauben



Auszug, Quelle: M. Sauerhering: Schulvorbereitung in der KiTa, in: Sauerhering / Solzbacher (Hrsg.):
Übergang KiTa – Grundschule, nifbe-Themenheft Nr. 14, 6 – 11, S. 8.

Die exekutiven Funktionen - maßgeblich beteiligt am Erfolg in Schule, Beruf & soziales Miteinander



Entwicklung der exekutiven Funktionen

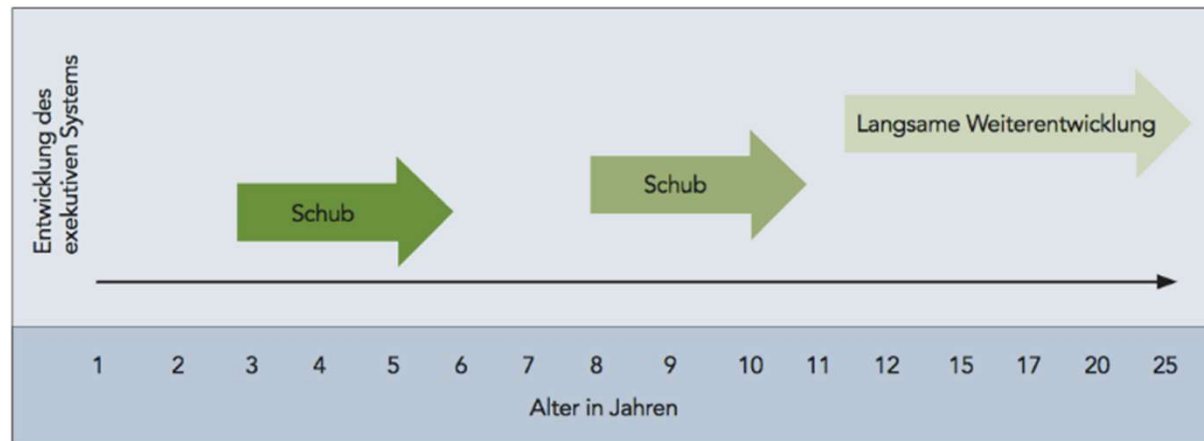


Abb. 4: Phasen der Entwicklung des exekutiven Systems. Altersspannen, in denen es zu Reifungsschüben kommt, liegen ungefähr zwischen 3 und 6 Jahren sowie zwischen 8 und 11 Jahren, wobei sich die Zeiträume der Entwicklungsschübe von Kind zu Kind stark unterscheiden können. Ab der Pubertät entwickelt sich das System deutlich langsamer bis ca. Mitte 20.

Walk, L., Evers, W. (2013). FEX - Förderung exekutiver Funktionen. Calbe (Saale): Wehrfritz Verlag. S. 20

Konzentrationsspannen

Alter **Durchschnittliche Konzentrationsspanne**

5 bis 7 Jahre

etwa 10 Minuten

7 bis 10 Jahre

20 Minuten

10 bis 12 Jahre

20–25 Minuten

12 bis 14 Jahre

30 Minuten

Durchschnittliche Konzentrationsspanne von Kindern und Schüler:innen im Alter von 5 bis 14 Jahren

Was denkt ihr, was ist es?

Lea ist fast sechs Jahre, bittet Sarah sie in der Küche zu fragen, ob die Hauswirtschaftskraft ihr 6 Löffel geben kann. Lea freut sich und geht zu ihr, auf dem Weg trifft sie Max, mit ihm spielt sie besonders gerne, er möchte mit ihr in den Garten. Lea muss nun entscheiden, was sie tut. Sie lässt sich nicht ablenken und fragt die HW nach den sechs Löffeln, bringt sie zu Sarah und geht anschließend zu Max in den Garten.



Timo ist seit 10 Monaten im Kindergarten. Nach dem Morgenkreis geht er immer zu Susann in den Kreativbereich. Er liebt es zu malen. Heute ist Susann krank, Timo versteht das nicht. Er will, dass sie wieder kommt um mit ihm zu malen. Rebecca gibt ihm seine Lieblingsfarben, aber damit möchte er nicht malen.

Abends liest Papa Kim immer eine Geschichte vor, der musste allerdings auf Dienstreise, Kim beginnt zu nörgeln und kann das nicht verstehen. Er steigert sich sehr in diese Situation nörgelt und schimpft, als er endlich vor Erschöpfung einschläft, ist die Mama fix und fertig.

Die Bedeutung der Erziehungsstile auf den Lernerfolg

Emotionale Zuwendung /Ansprechbarkeit			
Anforderung /Strukturierung		hoch	niedrig
	hoch	Autoritativer Erziehungsstil	Autoritärer Erziehungsstil
	niedrig	Permissiver Erziehungsstil	Zurückweisend, vernachlässigender Erziehungsstil

Permissiver Erziehungsstil (akzeptierend & wenig fordernd)

- Wenig lenkend und kontrollierend
- Wenig Anforderungen, Kind kann seinen Impulsen folgen
- Versuche wenig zu steuern, auch wenig Strafen

Vernachlässigender Erziehungsstil (unresponsiv & wenig fordernd)

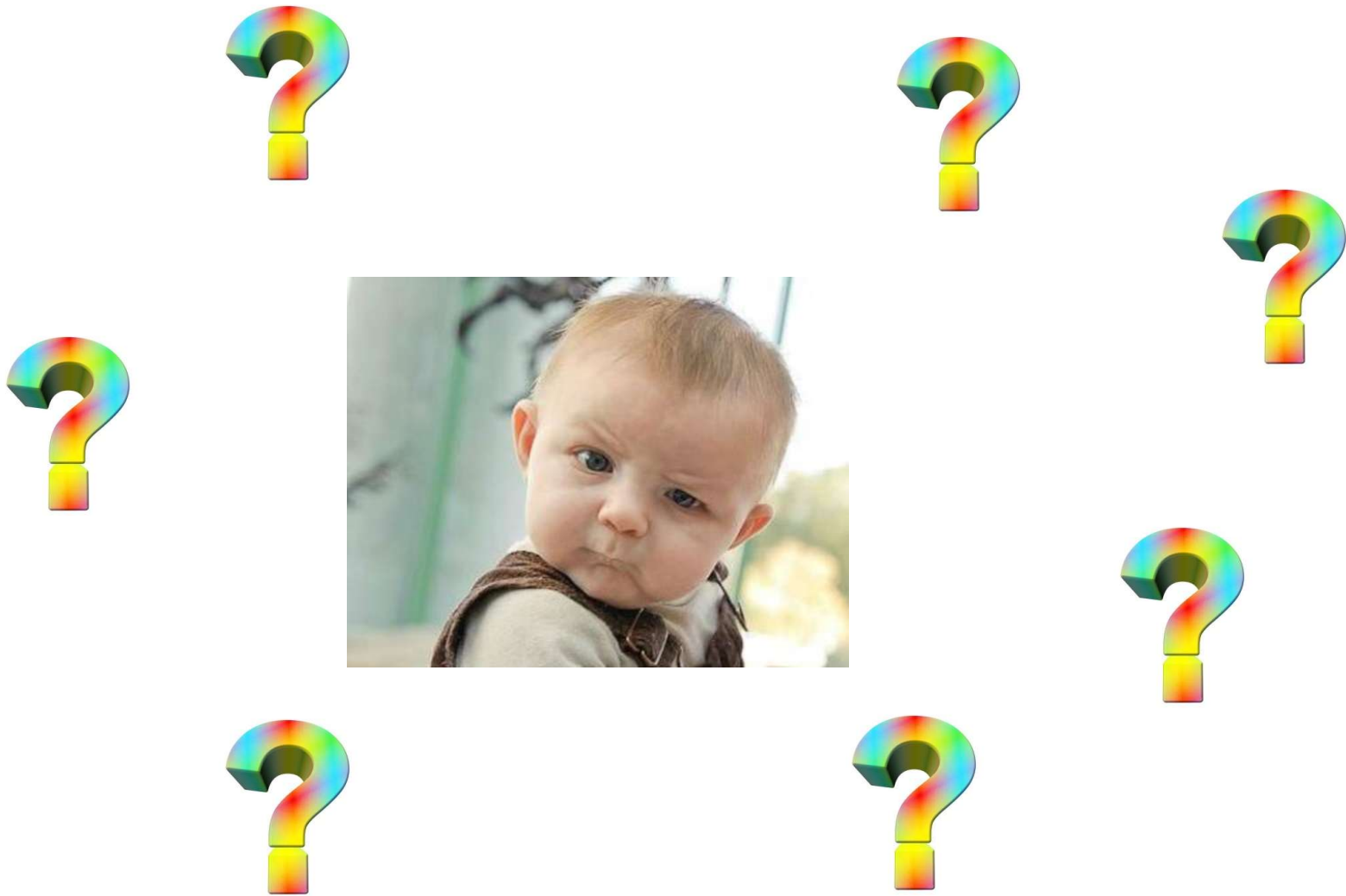
- keine Strukturen etabliert, keine Grenzen gesetzt
- Eltern unbeteiligt, sind mit sich beschäftigt oder haben sich aus der Erziehung zurückgezogen
- Weder emotional zugewandt, noch Interesse daran das Verhalten des Kindes zu bewerten

Autoritativer Erziehungsstil (akzeptierend und fordernd)

- Klare Anforderungen, verlangen Einhaltung von Regeln, aber durch Überzeugung
- Akzeptieren Kinder als Gesprächspartner
- Liebevoll, unterstützend
- Fördern eigene Position
- Beste Auswirkungen auf Kinder

Autoritärer Erziehungsstil (ablehnend & fordernd)

- Befolgung von Regeln wegen Achtung, elterlicher Autorität
- Soziale Konventionen, traditionelle, z.T. religiöse Werte betont
- Psychologische Kontrolle wichtig
- Hohe Neigung zu Strafen
- Geringes Interesse an Motiven des Kindes



17.04.2026

Exekutive Funktionen

Melanie Spieß
Weimarstr. 9
38304 Wolfenbüttel
Tel. 0175 3731944
Email: spiess@lerntherapie-wf.de

17.04.2026



Exekutive Funktionen