

Sabine Stuber-Bartmann

# Besser lernen

**Ein Praxisbuch zur Förderung von Selbstregulation und  
exekutiven Funktionen in der Grundschule**

3., durchgesehene Auflage

Mit 14 Abbildungen und 3 Tabellen

Mit 12 Kopiervorlagen als Online-Zusatzmaterial

Ernst Reinhardt Verlag München

*Sabine Stuber-Bartmann*, Sonderpädagogin, arbeitet an einem Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum mit dem Förderschwerpunkt Sprache und ist als Referentin am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik, Ludwigsburg, in der Lehreraus- und -fortbildung tätig.

**Hinweis:** Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03080-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61517-9 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61518-6 (EPUB)

3., durchgesehene Auflage

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © istock.com/BraunS

Satz: Jörg Kalies – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung – Was Kinder zum Lernen brauchen</b> .....        | 9  |
| <b>1 Exekutive Funktionen und Selbstregulation</b> .....        | 13 |
| 1.1 Was sind exekutive Funktionen? .....                        | 13 |
| <i>Arbeitsgedächtnis</i> .....                                  | 14 |
| <i>Inhibition</i> .....   | 16 |
| <i>Kognitive Flexibilität</i> .....                             | 16 |
| 1.2 Wie entwickeln sich exekutive Funktionen? .....             | 17 |
| 1.3 Welche Bedeutung haben exekutive Funktionen? .....          | 18 |
| <b>2 Förderung exekutiver Funktionen im Klassenzimmer</b> ..... | 20 |
| 2.1 Unterstützende Maßnahmen .....                              | 24 |
| <i>Denkanstöße zur Veränderung der Umwelt</i> .....             | 24 |
| <i>Denkanstöße zur Veränderung der Aufgabe</i> .....            | 26 |
| <i>Denkanstöße zur Veränderung der Interaktion</i> .....        | 27 |
| 2.2 Spiel- und Übungsformen im Fachunterricht .....             | 28 |
| <i>Spielformen für den Deutschunterricht</i> .....              | 30 |
| <i>Spiel 1: Wörterschatzsuche</i> .....                         | 30 |
| <i>Spiel 2: Lernwörter buchstabieren</i> .....                  | 31 |
| <i>Spielformen für den Mathematikunterricht</i> .....           | 32 |
| <i>Spiel 3: Zahlen hören</i> .....                              | 32 |
| <i>Spiel 4: Zahlenreihen</i> .....                              | 34 |
| <i>Spiel 5: Die verbotene Zahl</i> .....                        | 35 |
| <i>Spiel 6: Wie viel?</i> .....                                 | 35 |
| <i>Spiel 7: Größer – kleiner – gleich</i> .....                 | 36 |

|          |   |    |
|----------|---|----|
|          | <i>Spielformen für den Musikunterricht</i> . . . . .                            | 37 |
|          | <i>Spiel 8: Bruder Jakob</i> . . . . .  | 37 |
|          | <i>Spiel 9: Sprechvers: Sitzt ein Kuckuck auf dem Baum</i> . . . . .            | 38 |
| 2.3      | <b>Allgemeine Spiele im Klassenzimmer zur Förderung</b>                         |    |
|          | <b>exekutiver Funktionen</b> . . . . .  | 39 |
|          | <i>Spiel 10: Gegenteilspiel</i> . . . . .                                       | 39 |
|          | <i>Spiel 11: Wo bist du? Straßenspiel</i> . . . . .                             | 40 |
|          | <i>Spiel 12: Kim-Spiel mit Personen</i> . . . . .                               | 42 |
|          | <i>Spiel 13: Kim-Spiel im Raum</i> . . . . .                                    | 43 |
|          | <i>Spiel 14: Münzenrallye</i> . . . . .   | 44 |
|          | <i>Spiel 15: Schlüsselspiel</i> . . . . .                                       | 46 |
|          | <i>Spiel 16: Wer ist Herbert?</i> . . . . .                                     | 47 |
|          | <i>Spiel 17: Stuhlschach</i> . . . . .  | 47 |
|          | <i>Spiel 18: 1-2-3 gemerkt und bewegt</i> . . . . .                             | 48 |
|          | <i>Spiel 19: Der Bär und die Holzfäller</i> . . . . .                           | 49 |
| 2.4      | <b>Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der exekutiven Funktionen</b> . . .     | 50 |
|          | <i>Was ist Achtsamkeit?</i> . . . . .   | 50 |
|          | <i>Wirkung von Achtsamkeitsübungen</i> . . . . .                                | 51 |
|          | <i>Was ist bei Achtsamkeitsübungen mit Kindern zu beachten?</i> . . . . .       | 52 |
|          | <i>Achtsamkeitsübungen mit Kindern</i> . . . . .                                | 52 |
|          | <i>Spiel 20: Einstiegsübung Geräusche hören</i> . . . . .                       | 52 |
|          | <i>Spiel 21: Grundübung Atmen</i> . . . . .                                     | 54 |
|          | <i>Spiel 22: Reifen hören</i> . . . . .   | 55 |
|          | <i>Spiel 23: Blinde Schatzsuche</i> . . . . .                                   | 56 |
|          | <i>Spiel 24: Häuptling Leise Sohle</i> . . . . .                                | 57 |
|          | <i>Spiel 25: Schuhklau</i> . . . . .  | 58 |
|          | <i>Spiel 26: Wäscheklammern spüren</i> . . . . .                                | 59 |
|          | <i>Spiel 27: Balance-Übung Der Baum</i> . . . . .                               | 60 |
|          | <i>Spiel 28: Gruppenübung Tierbaby sucht Mama</i> . . . . .                     | 62 |
| <b>3</b> | <b>Förderung exekutiver Funktionen im Einzel-/Kleingruppensetting</b> . . . . . | 63 |
|          | <i>Fördermöglichkeiten zielgerichtet planen</i> . . . . .                       | 63 |
|          | <i>Fragebogen zu den Exekutivfunktionen</i> . . . . .                           | 64 |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 3.1      | Förderung des Arbeitsgedächtnisses . . . . .   | 66        |
|          | <i>Wie erkennt man Kinder mit schwachem Arbeitsgedächtnis in der Schule?</i> . . . . .                     | 66        |
|          | <i>Wie können Kinder mit einem schwachen Arbeitsgedächtnis im Unterricht unterstützt werden?</i> . . . . . | 68        |
|          | <i>Spielerische Förderung des Arbeitsgedächtnisses auditiv</i> . . . . .                                   | 69        |
|          | <i>Spiel 29: Tier-Spiel</i> . . . . .  | 69        |
|          | <i>Spiel 30: Was wurde genannt? Obstsalat auditiv</i> . . . . .  | 70        |
|          | <i>Spiel 31: Gehörte Memorykarten merken</i> . . . . .   | 71        |
|          | <i>Spielerische Förderung des Arbeitsgedächtnisses visuell</i> . . . . .                                   | 72        |
|          | <i>Spiel 32: Obstsalat</i> . . . . .   | 72        |
|          | <i>Spiel 33: Mit Memorykarten</i> . . . . .  | 73        |
|          | <i>Spiel 34: Im Labyrinth</i> . . . . .  | 74        |
| 3.2      | Förderung der Fähigkeit zur Inhibition . . . . .   | 75        |
|          | <i>Wenn-dann-Plan mit Förderziel Reaktionshemmung</i> . . . . .  | 76        |
|          | <i>Wenn-dann-Plan mit Förderziel Emotionsregulation</i> . . . . .  | 77        |
| <b>4</b> | <b>Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung, Spiel und Sport</b> . . . . .                           | <b>80</b> |
|          | <i>Spiel 35: Feuer, Wasser, Sturm mit kognitiven Aufsetzern</i> . . . . .                                  | 82        |
|          | <i>Fangspiele</i> . . . . .  | 84        |
|          | <i>Spiel 36: Fänger auf Signal</i> . . . . .   | 84        |
|          | <i>Spiel 37: Merk-Fangen</i> . . . . .   | 85        |
|          | <i>Spiel 38: Harry-Potter-Fangen</i> . . . . .   | 86        |
|          | <i>Spiel 39: Würfel-Fangen</i> . . . . .   | 87        |
|          | <i>Spiel 40: Aufgepasst und losgerannt</i> . . . . .   | 88        |
|          | <i>Staffelspiele</i> . . . . .   | 89        |
|          | <i>Spiel 41: Drei gewinnt – gerannt</i> . . . . .  | 89        |
|          | <i>Spiel 42: Flitzmemory</i> . . . . .   | 90        |
|          | <i>Spiel 43: Mensch ärgere dich nicht – bewegt</i> . . . . .   | 91        |
|          | <i>Spiel- und Übungsformen mit Elfer-raus- oder Uno-Karten</i> . . . . .                                   | 92        |
|          | <i>Spiel 44: Farbe oder Zahl?</i> . . . . .  | 92        |
|          | <i>Spiel 45: Zahlenstaffel</i> . . . . .   | 93        |
|          | <i>Spiel 46: 1–6-Zahlenstaffel</i> . . . . .   | 93        |

8 Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| <i>Komplexe Spielformen</i> .....   | 94  |
| <i>Spiel 47: Hühnerjagd</i> .....   | 94  |
| <i>Spiel 48: Drachenschatz</i> .....  | 96  |
| <i>Spiel 49: Farben-Brennball</i> .....   | 97  |
| <i>Tanzspiele</i> .....   | 98  |
| <i>Spiel 50: Ku-tsch-tsch</i> .....   | 98  |
| <i>Spiel 51: Kreistanz</i> .....  | 99  |
| <b>5 Förderung der Selbstregulation als Aufgabe der Schulentwicklung?</b> ..... | 100 |
| <b>Literatur</b> .....  | 103 |
| <b>Sachregister</b> .....   | 105 |

**Online-Material**

Arbeitsblätter und Spielpläne zu vielen der Spiele können Leserinnen und Leser dieses Praxisbuchs auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen.