

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

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