



Über
50 Spiele

Sabine Stuber-Bartmann

Besser lernen

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

3. Auflage

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 E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung – Was Kinder zum Lernen brauchen | 9 |
| 1 Exekutive Funktionen und Selbstregulation | 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 |
| 2 Förderung exekutiver Funktionen im Klassenzimmer | 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 ­ 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 ­ 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 ­ suche | 56 |
| <i>Spiel</i> 24: Häuptling Leise Sohle | 57 |
| <i>Spiel</i> 25: Schuh ­ klau | 58 |
| <i>Spiel</i> 26: Wäscheklammern spüren | 59 |
| <i>Spiel</i> 27: Balance ­ Übung Der Baum. | 60 |
| <i>Spiel</i> 28: Gruppenübung Tierbaby sucht Mama | 62 |
| 3 Förderung exekutiver Funktionen im Einzel-/Kleingruppensetting | 63 |
| Fördermöglichkeiten zielgerichtet planen | 63 |
| Fragebogen zu den Exekutiv ­ 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 |
| 4 | Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung, Spiel und Sport | 80 |
| | 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-tsch-tsch</i> | 98 |
| <i>Spiel 51: Kreistanz</i> | 99 |
| 5 Förderung der Selbstregulation als Aufgabe der Schulentwicklung? | 100 |
| Literatur | 103 |
| Sachregister | 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.

Einleitung – Was Kinder zum Lernen brauchen

20% der 15-jährigen Jugendlichen in Deutschland scheitern beim Lösen einfachster Alltagsaufgaben, weil sie ihre Konzentration nicht hinreichend steuern und nicht planvoll handeln können (Bauer 2015). Wer heutzutage mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, wird von dieser Aussage nicht überrascht sein.

Bereits in der Grundschule klagen viele Pädagogen darüber, dass Kinder zunehmend weniger in der Lage seien, kurz zu warten, zu teilen oder ihre Impulse zu kontrollieren. Dabei ist die Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, seine Ideen im Gedächtnis zu behalten und bearbeiten zu können, kurzfristigen Versuchungen und Impulsen zu widerstehen, situationsgerecht reagieren zu können, um ein längerfristiges Ziel zu erreichen, entscheidend, um in der Schule erfolgreich zu sein.

Wieso gelingt es also **Yannik** auch in der dritten Klasse noch nicht, ein einfaches Arbeitsblatt konzentriert zu bearbeiten? Beim kleinsten Geräusch schaut er sofort auf und reagiert darauf. Hört er etwas außerhalb des Klassenzimmers, gibt er seinem spontanen Impuls nach und läuft ans Fenster, um hinauszuschauen.

Oder **Leons** Arbeitsplatz: Sein Schulranzen und sein Tischfach sind ein einziges Chaos. Hefte, Arbeitsblätter, Reste von Bastelarbeiten und Pausenbrottüten liegen wild durcheinander. Fordert die Lehrerin die Klasse auf, Aufgaben aus dem Rechenheft zu bearbeiten, fängt Leon orientierungslos an zu suchen. Während einige seiner Klassenkameraden bereits die genannten Aufgaben bearbeiten, wühlt er noch frustriert in seinen Materialien.

Marie dagegen ist eine gute Rechnerin. Blitzschnell löst sie die Kopfrechenaufgaben und ruft die Ergebnisse laut in die Klasse. Ihre Mitschüler werden zunehmend ungehalten, da sie keine Chance haben, sich am Unterricht zu beteiligen.

BEISPIEL

– BEISPIEL –

Mario ist eigentlich ebenfalls ein guter Rechner. Alle Päckchenaufgaben mit derselben Grundrechenart rechnet er fehlerlos und zügig aus. Wechseln sich jedoch verschiedene Grundrechenarten innerhalb eines Päckchens ab, übersieht er die unterschiedlichen Anforderungen und rechnet stur nach der Methode der ersten Aufgabe weiter.

Diese Liste könnte problemlos fortgesetzt werden, Lehrer und Pädagogen kennen viele Beispiele aus ihrem Arbeitsalltag.

Eine mögliche Ursache für die Schwierigkeiten dieser Kinder könnte sein, dass ihre Fähigkeit zur Selbstregulation im Vergleich zu ihren Altersgenossen weniger ausgeprägt ist.

– DEFINITION –

Der Begriff **Selbstregulation** umschreibt die Fähigkeit, Gefühle, Gedanken und Handlungen kontrollieren und steuern zu können. Die höheren geistigen Prozesse, die der Selbstregulation zugrunde liegen, werden **exekutive Funktionen** (EF) genannt.

Aus Langzeitstudien ist bekannt, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation für den Schulerfolg bedeutsamer und aussagekräftiger ist als der reine Intelligenzquotient (IQ) (Duckworth/Seligmann 2005). Ein hoher IQ bedeutet also nicht unbedingt auch gute Noten.

Kapitel 1 Im ersten Kapitel dieses Buchs werden alle wichtigen Begrifflichkeiten erläutert, die einzelnen Funktionen wie das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität erklärt sowie die Entwicklung und Bedeutung der exekutiven Funktionen aufgezeigt. Dies erfolgt unter der Prämisse: so viel Hintergrundwissen wie nötig, so viel Praxisorientierung wie möglich.

Kapitel 2 Exekutive Funktionen können in der Grundschule gezielt trainiert werden. Die Förderung kann spielerisch, kognitiv oder körperlich erfolgen (Kubesch 2016). Deshalb befassen sich die ausführlichen Kapitel 2 bis 4 mit Fördermöglichkeiten in der Schule. Dabei wurde darauf geachtet, typische Aspekte des Schulalltags aufzuzeigen.

Die gezielte Förderung der exekutiven Funktionen kann sowohl unterrichtsimmanent (im Unterrichtsalltag durch eine entsprechende Struktur und gezielt eingesetzte Spiele im Fachunterricht, [Kap. 2.1](#), [2.2](#)) als auch im rhythmisierten Schultag in Form einer Bewegungspause ([Kap. 2.3](#)) oder einer Stilleübung ([Kap. 2.4](#)) erfolgen.