



EXEKUTIVE FUNKTIONEN

wenn Denken, Fühlen und Handeln in Balance kommen

Einführung

Exekutive Funktionen sind die „Dirigenten“ unseres Denkens. Sie helfen, Impulse zu kontrollieren (Inhibition), Informationen im Kopf zu behalten (Arbeitsgedächtnis) und flexibel auf Neues zu reagieren (kognitive Flexibilität).

Diese Fähigkeiten entwickeln sich über Jahre und bilden die Grundlage für Selbststeuerung, Lernverhalten und emotionale Regulation – besonders bei Kindern mit hoher kognitiver Geschwindigkeit eine tägliche Herausforderung.

Bei ADHS

Kinder mit ADHS haben häufig Schwierigkeiten, ihre exekutiven Funktionen konstant zu aktivieren. Es fehlt nicht an Motivation, sondern an innerer Steuerung. Ihr Gehirn arbeitet dopaminabhängig – Sinn, Emotion und Sofortbelohnung sind entscheidend, damit Aufmerksamkeit überhaupt „anspringt“. Aufgaben ohne Reiz oder Bedeutung führen schnell zu Abbruch oder Ablenkung. Hier helfen Struktur, Klarheit und viel Beziehung: ein sicherer Rahmen, in dem das Kind sich selbst besser steuern lernen darf.

Bei Unterforderung von hochbegabten Kindern

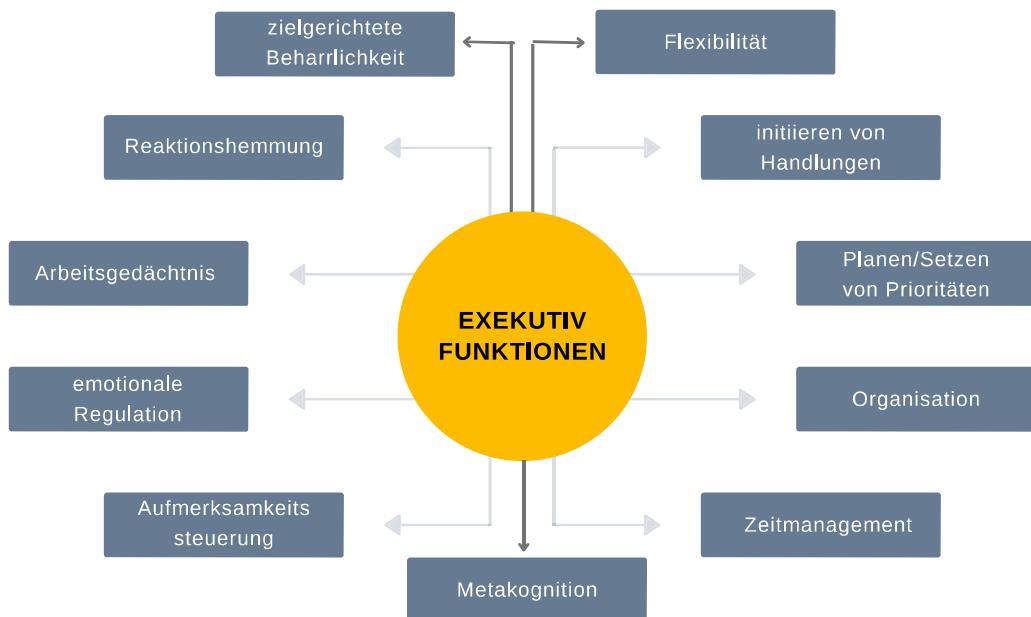
Auch Unterforderung kann wie eine Schwäche der Exekutivfunktionen aussehen. Wenn Aufgaben zu leicht sind oder keinen echten Sinn haben, schaltet das Gehirn hochbegabter Kinder in den Energiesparmodus. Es wirkt unkonzentriert, vergesslich oder impulsiv – nicht aus Defizit, sondern aus fehlender Herausforderung.

Was hier fehlt, ist keine Steuerung, sondern **Sinn**. Sobald die Aufgabe anregend und bedeutsam wird, sind Fokus und Selbstregulation plötzlich wieder da.



Exekutive Funktionen

wenn Denken, Fühlen und Handeln in Balance kommen



Förderideen für zu Hause

Exekutive Funktionen lassen sich spielerisch stärken – ohne Druck, dafür mit Freude:

- Inhibition (Impulskontrolle): „Stopp-Tanz“, „Simon Says“, „Alle Vögel fliegen“ - Spiele, bei denen Handlungen bewusst unterbrochen werden müssen.
- Arbeitsgedächtnis: Reihenfolgen-Merkspiele, „Ich packe meinen Koffer“, Kimspiele oder gemeinsam Kochrezepte nach Anleitung umsetzen.
- Kognitive Flexibilität: Regelwechsel-Spiele wie Uno, Dobble oder „Was wäre, wenn...“-Geschichten, bei denen das Kind spontan umdenken muss.

Kleine, regelmäßig wiederkehrende Übungen in einem emotional sicheren Umfeld fördern nicht nur Selbststeuerung, sondern auch Selbstvertrauen.

Denn exekutive Funktionen sind kein fertiges Können – sie wachsen mit Beziehung, Sinn und Übung.

Spielanleitungen

Simon Sagt

Eine Person übernimmt die Rolle von „Simon“

Simon gibt Bewegungs- oder Handlungsanweisungen wie:

- „Simon sagt: Hände auf den Kopf!“
- „Simon sagt: Spring zweimal!“
- „Simon sagt: Dreh dich im Kreis!“



Die Regel:

Nur wenn die Anweisung mit „Simon sagt“ beginnt, dürfen die anderen sie ausführen.

Sagt Simon hingegen einfach nur:

- „Berühr deine Nase!“
- „Hände hoch!“

...dann dürfen die Mitspielenden diese Bewegung NICHT machen.

Wer eine falsche Bewegung ausführt, scheidet aus oder sammelt einen „Fehlerpunkt“ – je nachdem, wie locker ihr das Spiel halten wollt.

Warum das Spiel so hilfreich ist

„Simon Sagt“ trainiert gleich mehrere exekutive Funktionen:

- Inhibition: Kinder müssen unterdrücken, automatisch auf eine Bewegung zu reagieren.
- Aufmerksamkeit: Sie müssen genau zuhören, ob die Anweisung gültig ist oder nicht.
- Arbeitsgedächtnis: Die Regel muss ständig aktiv gehalten werden.
- Kognitive Flexibilität: Schnelles Umdenken ist nötig, wenn plötzlich Befehle ohne „Simon says“ kommen.

Spielvarianten für noch mehr Spaß

- Temposteigerung: Simon wird immer schneller – erhöht die Schwierigkeit.
- Rollentausch: Das Kind darf selbst Simon sein, um Selbstwirksamkeit zu erleben.
- Themenrunden: Bewegungen passend zu Tieren, Weihnachten, Harry Potter, Star Wars usw.
- Flüstern & brüllen: Simon sagt die Befehle mal laut, mal leise – verstärkt die Impulskontrolle.



Alle Vögel fliegen

Bei diesem Spiel sitzen alle Teilnehmenden in einer Runde an einem Tisch. Eine Person übernimmt die Spielleitung.

Die Spielleitung sagt: „Alle meine Gesellen fleißig an die Arbeit. Alle Vögel fliegen!“ und hebt dabei beide Arme nach oben.

Alle Mitspielenden trommeln mit ihren Zeigefinger auf der Tischkante, wenn die Spielleitung sagt "Alle Vögel fliegen!" und ihre Arme hebt, dann heben ebenfalls alle Spieler die Arme nach oben.

Dann nennt die Spielleitung weitere Begriffe, zum Beispiel: „Alle Hunde fliegen!“ oder „Alle Tische fliegen!“. Die Arme dürfen aber nur dann gehoben werden, wenn das genannte Tier oder Objekt tatsächlich fliegen kann. Aber aufgepasst, der Spielleiter hebt jedoch immer die Arme!

Das heißt:

- Bei „Alle Adler fliegen!“: Arme hoch.
- Bei „Alle Schafe fliegen!“: Arme unten lassen.
- Bei „Alle Flugzeuge fliegen!“: Arme hoch.
- Bei „Alle Autos fliegen!“: Arme unten lassen.



Wer die Arme falsch hebt oder nicht hebt, bekommt einen Fehlerpunkt oder scheidet aus – je nach gewünschtem Spielmodus.

Warum das Spiel besonders gut für die exekutiven Funktionen ist:

- Inhibition: Kinder müssen den ersten Impuls (Arme hoch) kontrollieren und bewusst prüfen, ob der Begriff dazu passt.
- Aufmerksamkeit: Sie müssen sehr genau hinhören und schnell reagieren.
- Kognitive Flexibilität: Die Spielleitung kann Tempo und Begriffe variieren, sodass schnelles Umdenken gefragt ist.
- Arbeitsgedächtnis: Die Kinder müssen die Grundregel im Kopf behalten und ständig überprüfen.

Spielvarianten für noch mehr Spaß:

Es werden nicht nur fliegende Objekte benannt, sondern auch Fachspezifische:

- Alle Enten quaken
- Alle Elefanten sind Säugetiere
- 2+2 ist 4
- Die Erde dreht sich in 24 Stunden einmal um die Sonne



Stopp-Tanz

Für Stopptanz braucht es Musik und etwas Platz zum Bewegen. Alle Teilnehmenden tanzen frei im Raum, sobald die Musik läuft. Eine Person übernimmt die Spielleitung und steuert die Musik.

Wenn die Musik plötzlich stoppt, müssen alle sofort bewegungslos stehen bleiben. Jede Bewegung zählt: Wer noch zappelt, wackelt oder weiterläuft, bekommt einen Fehlerpunkt oder scheidet aus – je nachdem, wie streng die Runde sein soll.

Nach jeder Stopp-Phase geht die Musik wieder an, und alle tanzen weiter, bis das nächste überraschende Musikende kommt. Das Spiel läuft so lange, wie es Spaß macht – mit schneller Musik wird es anspruchsvoller, mit unerwarteten Stopps noch spannender.

Warum Stopptanz die exekutiven Funktionen stärkt:

- Inhibition: Kinder müssen ihren Bewegungsimpuls abrupt stoppen.
- Aufmerksamkeit: Sie achten aufmerksam auf das Musiksignal.
- Kognitive Flexibilität: Sie wechseln schnell zwischen Bewegung und kompletter Ruhe.



Regelspiele

1. Set

Ein Kartenspiel, bei dem Muster, Farben und Formen kombiniert werden müssen.
Trainiert: kognitive Flexibilität, visuelle Wahrnehmung, Arbeitsgedächtnis.

2. Ligretto

Schnelles Kartenspiel, bei dem gleichzeitig gespielt wird.
Trainiert: schnelle Reizverarbeitung, Inhibition, Aufmerksamkeit, Flexibilität.

3. Dobble (Schnellrunde)

Die schnellere Variante mit vielen Regelwechseln.
Trainiert: Flexibilität, visuelle Wahrnehmung, Impulskontrolle.



4. Halli Galli / Halli Galli Extreme

Schnelles Reaktionsspiel mit Glocke.
Trainiert: Inhibition, schnelle Aufmerksamkeit, Entscheidungskontrolle.

5. Ubongo

Puzzle-Wettkampf mit Zeitdruck.
Trainiert: Arbeitsgedächtnis, räumliches Denken, Frustrationstoleranz.

6. Codenames

Teamspiel mit strategischen Hinweisen.
Trainiert: Planung, Perspektivwechsel, kognitive Flexibilität.

7. Dixit

Bildkarten mit Bedeutungsvielfalt.
Trainiert: Kreativität, Flexibilität, Perspektivwechsel.



8. Rush Hour (oder andere Logikspiele)

Autos aus einer Engstelle befreien.
Trainiert: Planung, Problemlösen, Arbeitsgedächtnis.

9. Scotland Yard

Strategie und Koordination in der Gruppe.
Trainiert: Planung, Flexibilität, Team-Exekution.

10. The Mind

Ein kooperatives Kartenspiel, bei dem man nonverbal die richtige Reihenfolge finden muss.

Trainiert: Impulskontrolle, Geduld, Teamaufmerksamkeit.

11. Anno Domini

Karten in geschichtlicher Reihenfolge einordnen.
Trainiert: Arbeitsgedächtnis, Schätzen, Planung.



12. Black Stories

Rätselgeschichten durch Fragen lösen.
Trainiert: Hypothesendenken, Flexibilität, systematisches Nachfragen.