



# WISSENSKARTE DER WOCHEN

**KOSTENLOSER DOWNLOAD**

Diese Woche erhältst du kompaktes Wissen zu einem wichtigen Bildungsthema – verständlich, praxisnah und sofort anwendbar.



**LFM**

Agentur für  
Lehrerfortbildungsmanagement

*Kurz informiert.  
Gut verstanden.  
Direkt umsetzbar!*



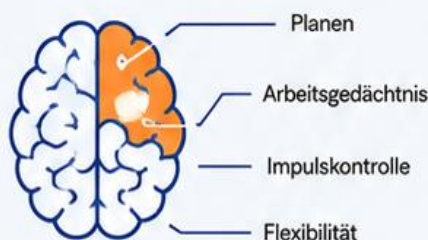
## THEMA: EXEKUTIVE FUNKTIONEN – KURZ ERKLÄRT

Exekutive Funktionen (EF) sind mentale Fähigkeiten, die uns helfen, Ziele zu erreichen, Impulse zu steuern und Aufgaben zu planen.



### WAS SIND EXEKUTIVE FUNKTIONEN?

Exekutive Funktionen sind Steuerungsfähigkeiten unseres Gehirns. Sie sind die Basis für selbstständiges Handeln, Lernen und soziale Interaktionen.



### DIE 4 KERNBEREICHE

**1**

#### ARBEITSGEDÄCHTNIS

Informationen im Kopf behalten und gleichzeitig nutzen.

**2**

#### INHIBITION (IMPULSKONTROLLE)

Impulse stoppen und überlegt handeln können.

**3**

#### KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

Sich auf Neues einstellen und Perspektiven wechseln.

**4**

#### PLANUNG & ORGANISATION

Ziele setzen, Schritte planen und Aufgaben strukturieren.



### WARUM SIND SIE SO WICHTIG?

- ✓ Unterstützen selbstständiges Lernen
- ✓ Fördern Konzentration und Ausdauer
- ✓ Helfen im Sozialverhalten
- ✓ Sind Grundlage für schulischen Erfolg und Alltagssituationen



### SO KANNST DU EXEKUTIVE FUNKTIONEN FÖRDERN

- ✓ Klare Strukturen und Routinen schaffen
- ✓ Aufgaben in kleine Schritte unterteilen
- ✓ Visuelle Hilfen und Pläne nutzen
- ✓ Bewegung und Pausen ermöglichen
- ✓ Lob für Anstrengung und Fortschritte geben
- ✓ Raum für Entscheidungen lassen



### PRAXISBEISPIEL

**Statt:** „Beeil dich endlich!“

**Besser:** „Was ist dein nächster Schritt?“

#### EFFEKT:

Die SuS übernehmen Verantwortung und bleiben handlungsfähig.



### MERKE DIR:

Exekutive Funktionen sind trainierbar – in jedem Alter!  
Kleine Impulse im Alltag haben eine große Wirkung.



### MEIN TIPP FÜR DICH

Wähle jede Woche eine kleine Strategie aus und integriere sie bewusst in deinen Alltag.



### HAT ES DIR GEHOLFEN?

Dann teile diesen Beitrag gerne mit Kolleginnen und Kollegen.  
Jeden Freitag gibt es eine neue Wissenskarte mit kompaktem Wissen für Schule, Kita und Ganzttag.

