



## Handlungsmöglichkeiten Exekutive Funktionen

### Konkrete Beispiele aus der Praxis für die Praxis:

#### Handlungsplanung

- mit Plänen arbeiten (Vorgehen bei einer Aufgabe, Vortrag, Aufsatz, Prüfungsvorbereitung usw.), Pläne machen lassen (für Spiele, Verhalten als Klasse usw.)
- Gelegenheit geben, eigene, realistische Ziele zu setzen
- Checklisten bei wiederkehrenden Arbeiten
- Modelllernen
- Lerntagebuch

#### Kognitive Flexibilität

- über Lernstrategien sprechen, neue kennen lernen und lernen, diese anzuwenden
- Effektivität der Lernstrategien überprüfen
- mittels Spielen Strategien und Regeln überdenken und verändern lassen
- metakognitive Förderung

#### Arbeitsgedächtnis

- Zwischenschritte notieren
- Visuelle und auditive Erinnerungshilfen: Hilfsmittel verwenden
- Handlungsabläufe gemeinsam reflektieren:  
Was genau machen wir gerade und was ist eigentlich das Ziel?
- Differenzierungsmöglichkeiten einplanen und anbieten: in Umfang, Schwierigkeit, Form (schriftlich, gestalterisch, mündlich usw.), Sozialform, Präsentationsform usw.

#### Selbststeuerung und -Regulation

- regelmässige Pausen, ruhiges Lernklima, Lernziele mündlich wiedergeben
- Selbst- und Fremdbeobachtungen einbauen
- Aufmerksamkeitstraining
- eigene Topzeiten der Aufmerksamkeit herausfinden
- schwierige Situationen vorgängig einschätzen vorwegnehmen
- positive Verstärkung

#### Handlungskontrolle

- Blick zurück
- Kontrollstrategien kennen und einüben
- Zeit einplanen für die Kontrolle
- Metakognitive Fragerunden
- Lernfortschritt sichtbar machen
- Selbstbelohnung

