Der Kopf auf Abwegen, die Gefühle außer Rand und Band – exekutive Funktionen spielerisch fördern und Selbstregulation stärken.

Symposion 2025
01.10.2025

Birgit Rotter, Diplompsychologin, systemische Therapeutin (SG)

Verena Augustin, Sonderschullehrerin

Sonderpädagogisches Beratungszentrum Neckargemünd

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Stressfaktoren bei Kindern

- Überreizung in der Kita
- Medienkonsum
- zu wenig Schlaf
- Termindruck, Leistungsdruck
- familiäre Probleme und Sorgen

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Selbstregulation

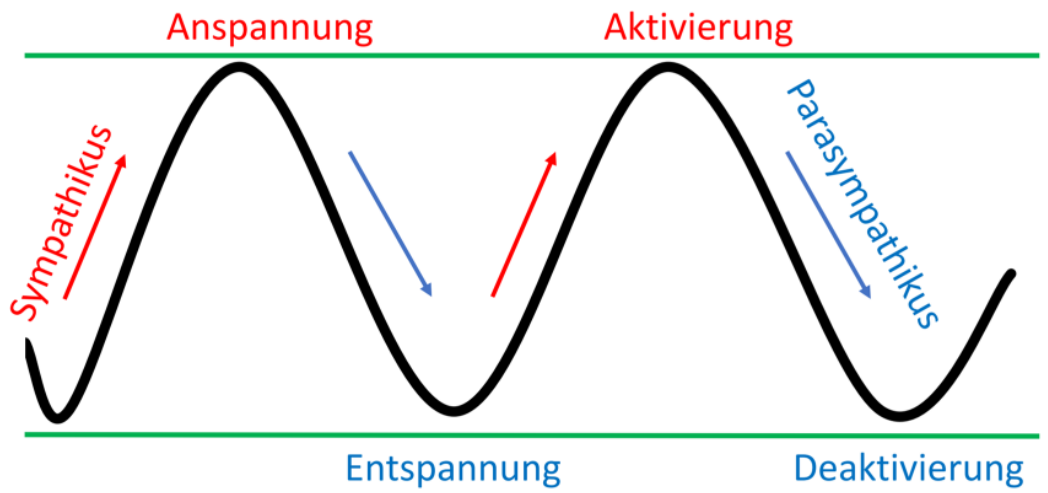
beschreibt die Fähigkeit des Kindes, „das eigene Verhalten entsprechend der kognitiven, emotionalen und sozialen Anforderungen einer bestimmten Situation zu steuern“ (Posner & Rothbart 2000).

- Aufmerksamkeitskontrolle
- Kontrolle von Emotionen und Handlungsimpulsen
- Regulation von Körperfunktionen

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Selbstregulation

Regulierung eines gesunden Nervensystems = *breite Resilienz*

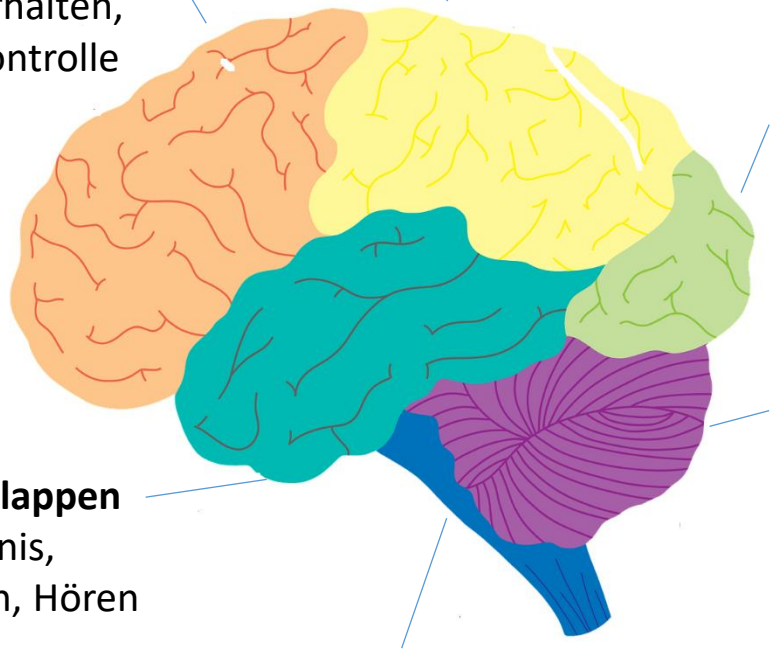


© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Die Hirnentwicklung bei Kindern – Teil I

Frontallappen
u.a. Bewegung, Persönlichkeit, Sozialverhalten, Impulskontrolle

Scheitellappen
Lesen, Rechnen, Sensorik, räumliches Denken



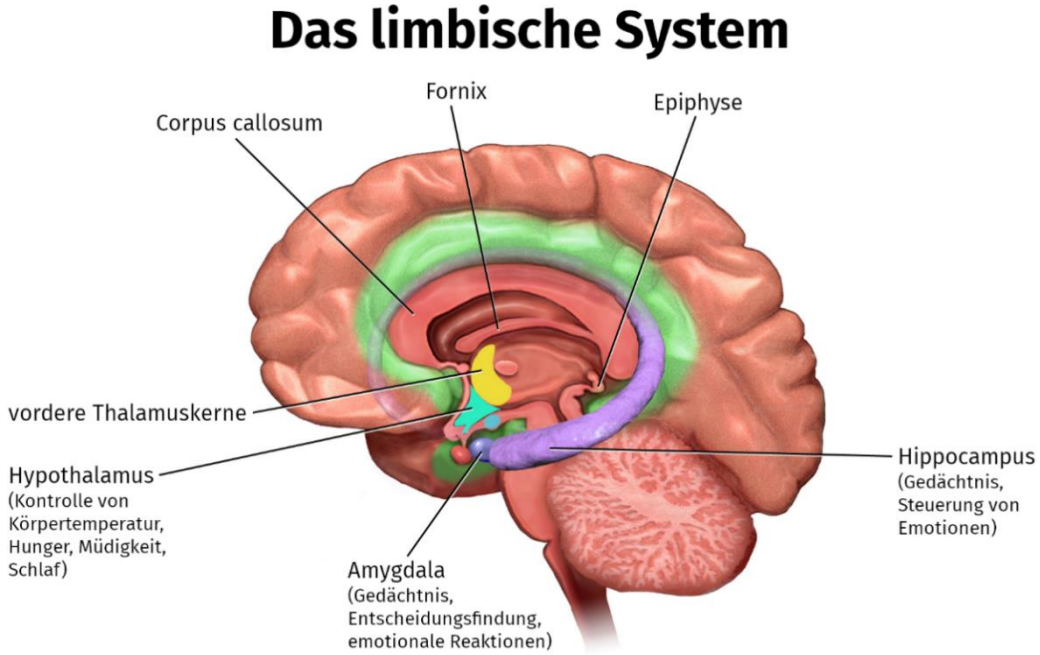
Hinterhaupts-lappen
Sehen

Kleinhirn
Bewegungsablauf, Gleichgewichts-regelung

Schläfenlappen
Gedächtnis, Sprechen, Hören

Hirnstamm
Kreislauf, Atmung, Schlaf

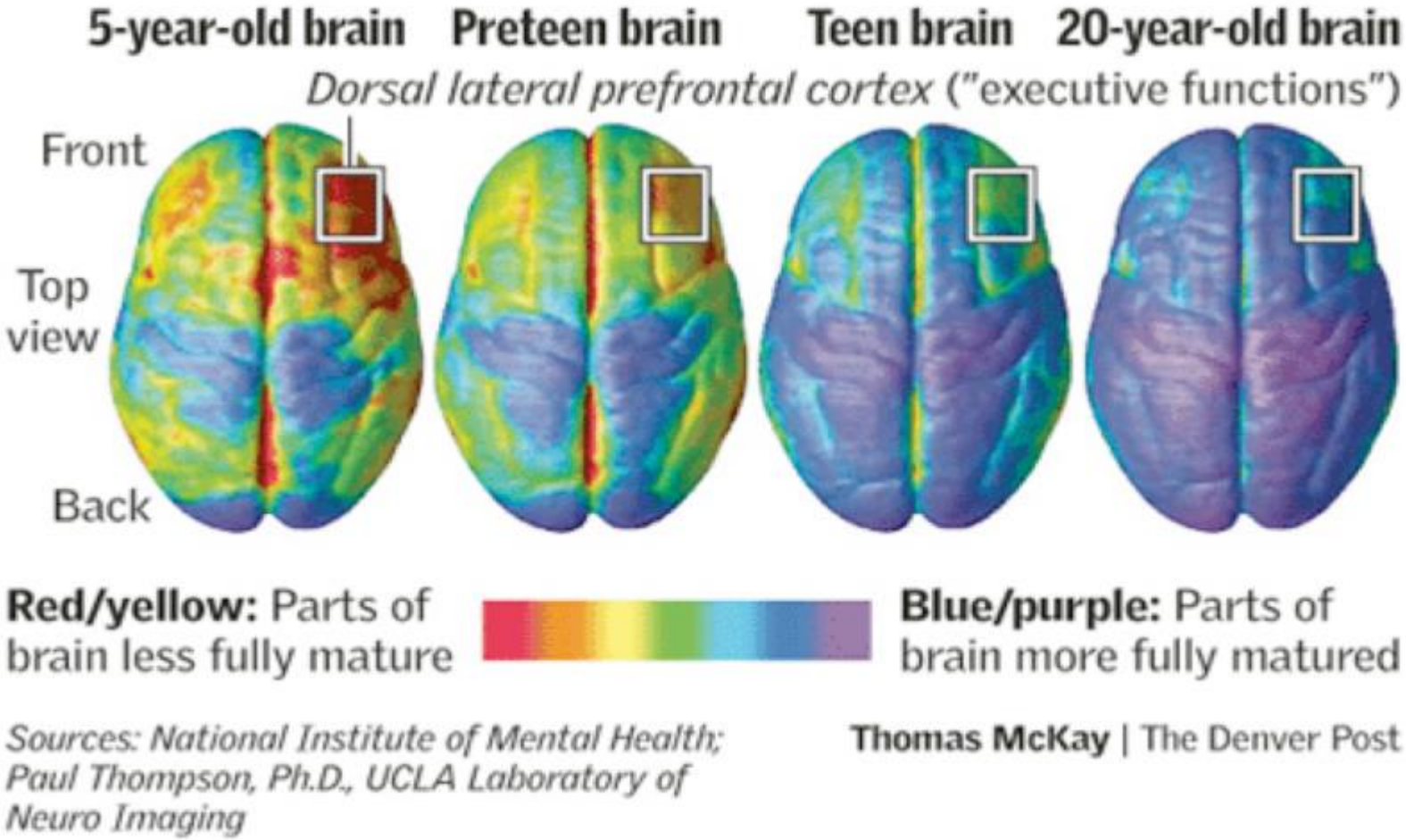
Quelle: pixabay.com, eigene Bearbeitung



Quelle: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31118604, eigene Bearbeitung

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Die Hirnentwicklung bei Kindern – Teil II



© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Die **Stress**reaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf **Kampf** oder **Flucht**

„fight or flight“

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Krisen

Erregung

Krise

Kontrollverlust =
Fight/Flight/Freeze

Auslöse-
phase

Selbstkontrolle

Normal

Grundstressoren: dauerhafte Belastung

Zeit

Schlaf/
Erschöpfung

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

© Adolph/Castañeda/Frank/Fröhlich/
Götze/Hallbauer/Mülling/Pieper 2024
METACOM Symbole © Annette Kitzinger

Krisen

Erregung

Krise

Krisen gut managen

Kontrollverlust = Fight/Flight/Freeze

Auslöse-phase

Warnzeichen beachten

rechtzeitig reagieren

Regulation ermöglichen

Selbstkontrolle

Selbstkontrolle verbessern

situative Stressoren vermeiden

Normal

Grundstressoren: dauerhafte Belastung

Zeit

Schlaf/ Erschöpfung

Grundstress senken

Erholung ermöglichen

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

© Adolph/Castañeda/Frank/Fröhlich/ Götze/Hallbauer/Mülling/Pieper 2024
METACOM Symbole © Annette Kitzinger

GEFÜHLSMONSTER ZÄHMEN LEICHT GEMACHT - Umgang mit starken Gefühlen in kleinen Menschen – Tipps für Eltern

Schritt 1: Gefühlsgewitter aushalten

✅ **Eingrenzen – Sicherheit geben**
Stellen Sie sicher, dass das Kind sich und andere nicht verletzt. Nehmen Sie es ggf. aus der Situation - am besten mit Ankündigung.

✅ **Weniger reden, mehr handeln**
In emotional aufgeladenen Momenten hilft Erklären oft nicht weiter. Geben Sie dem Kind stattdessen eindeutige Signale und klare, kurze Anweisungen.

✅ **Klare Grenzen geben Orientierung**
Bleiben Sie bei den gesetzten Grenzen. Wiederholen Sie wichtige Aussagen ruhig und beständig – zum Beispiel: „Das Eis gibt es erst nach dem Mittagessen."

✅ **Gefühle benennen**
„Du bist gerade sehr wütend. Das darfst du sein."

✅ **Konsequenzen ruhig + bestimmt umsetzen**
Konsequenzen sollten zeitnah und nachvollziehbar (logisch) sein, zum Beispiel: „Wenn du schreist, höre ich auf zu lesen." / „Wenn du Sand wirfst, gehen wir aus dem Sandkasten."

✅ **Gemeinsam das Gewitter aushalten**
Bleiben Sie ruhig, ziehen Sie sich nicht gekränkt zurück: "Ich mache gar nichts mehr für dich!" Signalisieren Sie: „Ich bin für dich da – auch wenn es gerade schwer ist."

Schritt 2: Erholung ermöglichen

✅ **Emotionen abkühlen lassen**
Das Kind benötigt jetzt Ruhe und minimale Ansprache. Verzichten Sie auf Gespräche über den Konflikt und direkte Ansprache.

✅ **Trost geben – Nähe zeigen**
Bieten Sie Trost an (z. B. durch Körperkontakt, wenn das Kind Nähe zulässt), oder bleiben Sie in der Nähe bzw. in Rufweite.

✅ **Sicheren Rückzugsort anbieten**
Ein ruhiger Platz mit Kissen, Kuscheltier oder Höhle kann helfen, sich selbst zu regulieren.

✅ **Geduldig sein:**
Erholung braucht Zeit – geben Sie sich und Ihrem Kind diese.

Schritt 3: Gemeinsam sprechen

✅ **Erzähl mal – was war da los?**
„Magst du mir erzählen, was da los war?"

✅ **Wie fühlt sich das an?**
„Das war ganz schön viel Wut, oder?"

✅ **Auch Große haben Gefühle**
„Ich war auch ganz schön sauer / traurig gerade..."

✅ **Was können wir beim nächsten Mal tun?**
„Was hilft dir, wenn du wütend / traurig bist?"

✅ **Wichtig: Keine Schuldzuweisungen**
Es geht nicht darum, wer „schuld" war, sondern darum zu verstehen, was passiert ist.

✅ **Wichtig: Das Positive betonen**
„Du hast dich wieder beruhigt – das war richtig toll!"

Tipps für die lange Strecke:

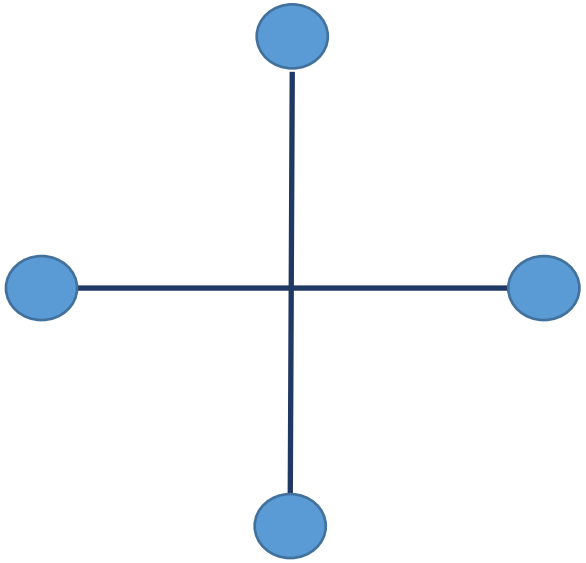
✅ **Regeln / Rituale / feste Abläufe einführen**

✅ **Das Kind auf Situationen vorbereiten**
„Was sind die Regeln in der Bauecke?"
„Was machst du, wenn es wieder Streit um den Bagger gibt?"

✅ **Übungen: Über den Körper zur Ruhe finden**
(Atemübungen / Muskelspannung):
„Drück die Fäuste ganz fest - lass wieder los."

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Experiment mit Bewegung



© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Exekutive Funktionen

Unter exekutiven Funktionen werden Prozesse zusammengefasst, die kognitive, emotionale und Verhaltensfunktionen steuern und besonders beim Lösen neuer Probleme eine Rolle spielen.

Die Entwicklung der exekutiven Funktionen wird in engem Zusammenhang mit der Reifung des Präfrontalen Kortex gesehen und erstreckt sich über die gesamte Kindheit, Jugendphase bis ins Erwachsenenalter.

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Belohnungsaufschub: Inhibition

Bei der inhibitorischen Kontrolle geht es darum, einer starken Neigung, eine Sache zu tun, zu widerstehen und stattdessen das zu tun, was am angemessensten oder am nötigsten ist. Sie befähigt uns, unserem ersten Impuls zu widerstehen, damit wir nichts tun, was wir später bereuen würden.

- Als Erwachsene, 30 Jahre später, verfügen diejenigen mit hoher inhibitorischer Kontrolle über …

  - bessere Gesundheit
  - ein höheres Einkommen, bessere Jobs
  - weniger Konflikte mit dem Gesetz
  - bessere Lebensqualität (glücklicher)

als diejenigen, die als junge Kinder, schwache inhibitorische Kontrolle zeigten.

(IQ, Geschlecht, soziale Unterschiede etc. wurden kontrolliert)

(Langzeitstudie, 32J., N=1000, (Dunedin-Studie) by Terrie Moffitt et al. (2011),

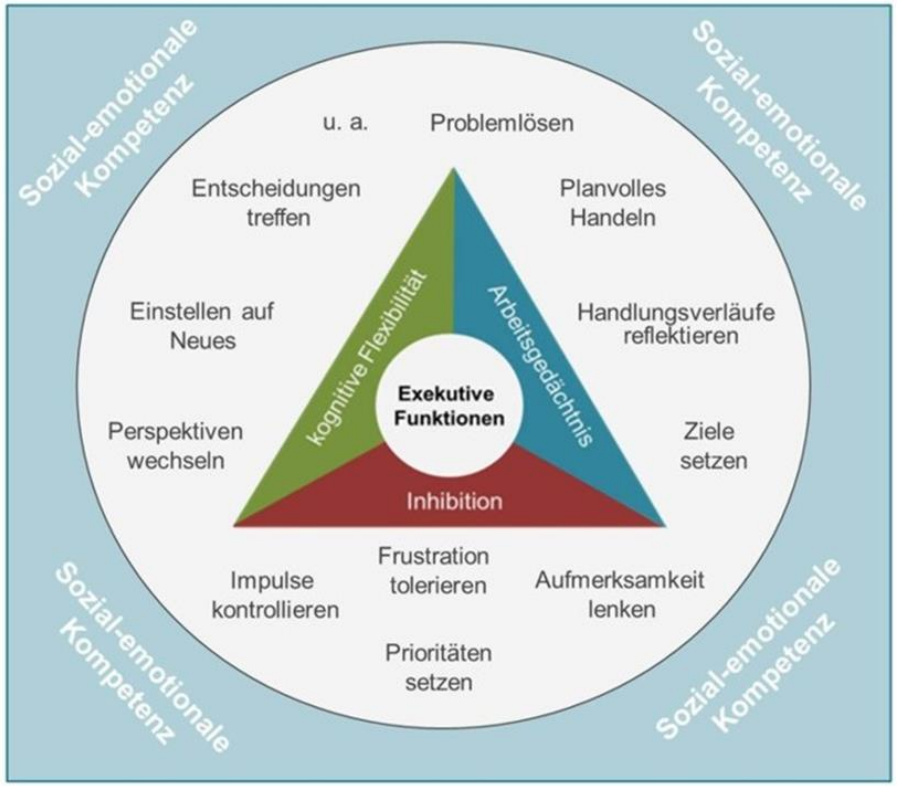
© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Exekutive Funktionen

- **Inhibition:** einem starken Drang, etwas Bestimmtes zu tun, widerstehen und stattdessen etwas besonders Notwendiges oder Angemessenes tun,
- **Kognitive Flexibilität**: imstande sein, die Perspektive zu wechseln oder den Aufmerksamkeitsfokus zu verlagern; eingefahrene Denkbahnen verlassen, um neue Wege der Problemlösung zu finden
- **Arbeitsgedächtnis:** Informationen im Gedächtnis behalten und mit ihnen arbeiten: Ideen gedanklich verändern; Verbindung herstellen zwischen dem, was man gerade erfährt, und dem, was man früher erfahren hat, und eine Wirkung mit der vorausgegangenen Ursache in Zusammenhang bringen.

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

exekutive Funktionen



EMIL Emotionen regulieren lernen, Newsletter des ZNL, Nr. 17, 2013

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

BRIEF-P

Verhaltensinventar zur Beurteilung exekutiver Funktionen für das Kindergartenalter

von

Monika Daseking und Franz Petermann

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Das Verhaltensinventar Brief-P…

- ist ein Fragebogen für Eltern und Erzieher*innen zur Fremdbeurteilung exekutiver Funktionen im Kindergartenalter (2;0 bis 6;11 Jahre)
- umfasst 63 Items
- hat eine Bearbeitungsdauer von 10-15 Minuten
- ist in 9 Sprachen verfügbar
- wurde für die deutsche Version an 460 Kindern (Elternurteil) & gleichzeitig an 180 Kindern (Erzieherinnenurteil) normiert

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Das Brief-P setzt sich zusammen aus…

5 klinischen Skalen:

- Inhibition
- Aufmerksamkeitswechsel
- Emotionale Kontrolle
- Arbeitsgedächtnis
- Planen/Organisation

Zusätzlich erhoben werden…

- 3 Indizes: Inhibitorische Kontrolle (ISK), Flexibilität (Fl) und Metakognitive Entwicklung (MKE)
- 1 Gesamtwert

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Beispiele für Items

Inhibition:

Ist zappelig, unruhig (23). Ist impulsiv (28). Muss mehr beaufsichtigt werden, als gleichaltrige Spielkameraden (13).

Aufmerksamkeitswechsel:

Hat Schwierigkeiten von einer Beschäftigung zu einer anderen zu wechseln (35). Regt sich auf, wenn Pläne oder Routinen geändert werden (15).

Emotionale Kontrolle:

Hat Wutausbrüche wegen Kleinigkeiten (16). Ist zu schnell aufgeregt (11).

Arbeitsgedächtnis:

Wenn dem Kind zwei Sachen genannt werden, die es tun soll, erinnert es sich nur an die erste oder an die letzte Sache (2).

Planen/Organisation:

Wenn es aufräumen soll, räumt es Dinge unorganisiert, wahllos weg (4).

(Zahlen in Klammer – Nummer des Items im Fragebogen)

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Auswertung

- den Rohwerten werden T-Werte & PR zugeordnet
- zwei Validitätsskalen: Inkonsistenzskala und Negativitätsskala
- Auswertung erfolgt getrennt für w & m
- Auswertung erfolgt für zwei Altersgruppen:

  2;0 – 3;11 Jahre

  4;0 – 6;11 Jahre

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Arbeit mit Fallbeispielen

In welchen Bereichen braucht dieses Kind Unterstützung?

Welche Ideen zur Förderung haben Sie?

Welche Stärken des Kindes können in die Förderung einbezogen werden?

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Literaturvorschläge:

Croos-Müller Dr. med., Claudia: Kopf hoch! Das kleine Überlebensbuch (Kösel)
Croos-Müller Dr. med., Claudia: Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch (Kösel)
Geisler, Dagmar: Wohin mit meiner Wut? (Loewe)
Löffel, Heike & Manske, Christa: Ein Dino zeigt Gefühle (mebes& noack)
Neßhöver, Nanna & Sommer, Eleanor: Wenn ich ängstlich bin (Carlsen)
Neßhöver, Nanna & Sommer, Eleanor: Wenn ich wütend bin (Carlsen)
Petermann, U.: Die Kapitän-Nemo-Geschichten gegen Angst und Stress (hogrefe)
Ravensburger Wieso Weshalb Warum?: Mutig, stark und selbstbewusst
Starling, Robert: Kleiner Drache Große Wut (ess!linger)
Usborne Publishing: Gefühle- So geht es mir!
van Hout, Mies: Heute bin ich (arcariverlag)

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Literaturvorschläge Fachbücher:

Aarts Maria, Aarts Josje, Foerster & Bösche: *Marte Meo, Möglichkeiten der alltäglichen Entwicklungsunterstützung* (Herder Verlag).

Hillenbrand, Hennemann & Schell: *"Lubo aus dem All!" - Vorschulalter: Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen*, (Ernst Reinhardt Verlag).

Kubesch, Sabine (Hrsg.): *Exekutive Funktionen und Selbstregulation* (Hogrefe).

Kubesch, Meyer & Hansen: *So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhalte-vermögen, Tipps für Eltern* (Verlag Bildung plus).

Mock-Eibeck: *KurzCheck Sozial-emotionale Entwicklung von Kindern* (HT).

Mosetter, Daiker & Kubesch: *Das überforderte Kind. Ein ganzheitliches Anti-Stress-Programm für Kinder von 6 bis 12* (GU).

Petermann & Wiedebusch: *Emotionale Kompetenz bei Kindern,* (Hogrefe).

Meyer, Kubesch & Hansen: *Beratungskarten für die Elternarbeit*, (Verlag Bildung plus).

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Sonderpädagogisches Beratungszentrum (SBZ)
Neckargemünd

Tel. 06223-807280
E-Mail: sbz@sbbzint-ngd.kv.bwl.de
Homepage:
https://sbbz-luise.de/

© Birgit Rotter, Dipl.Psych., Verena Augustin, SLin, Sonderpädagogisches Beratungszentrum, 01.10.2025, https://sbbz-luise.de/