

Exekutive Funktionen trainieren, Selbstregulation fördern, mentale Stärke ausbilden

Dr. Sabine Kubesch

Gewissenhaftigkeit, bei der Sache bleiben, sich nicht ablenken lassen, Pläne entwickeln, sie verfolgen und zugleich die Anforderungen der jeweiligen Umgebung berücksichtigen, kurzfristigen Impulsen widerstehen, um langfristige Ziele zu verfolgen - all diese Fähigkeiten sind entscheidend für den Erfolg beim Lernen und im Leben. Man spricht auch von Arbeitsgedächtnis, von Inhibition und kognitiver Flexibilität oder allgemein von exekutiven Funktionen.

Gut ausgebildete exekutive Funktionen, die Kernkomponenten der Selbstregulation sind und mentaler Stärke zugrunde liegen, wirken sich nicht nur positiv auf den Lernerfolg aus, sondern befähigen Kinder und Jugendliche zu Mitgefühl und Selbstbeherrschung – zwei wichtige Grundlagen für das soziale Zusammenleben in Familie, Schule und Freundeskreis.