

Inhalt

- 1. Exekutive Funktionen 7**
 - 1.1 Aufmerksamkeit 7
 - 1.2 Arbeitsgedächtnis 7
 - 1.3 Planung 8
 - 1.4 Räumliche Wahrnehmung 8
 - 1.5 Inhibition 9
 - 1.6 Kognitive Flexibilität 9
 - 1.7 Zeitmanagement 10
 - 1.8 Achtsamkeit 10
- 2. Kita und Schule meistern 13**
 - 2.1 Fallbeispiel Charlotte*: 8;5 Jahre alt 13
 - 2.2 Fallbeispiel Niklas*: 5;1 Jahre alt 15
- 3. Gruppensetting 19**
 - 3.1 Rahmenbedingungen 19
 - 3.2 Rituale und Struktur 19
 - 3.3 Gruppenkonstellation 20
 - 3.4 Pädagogische Begleitung 20
- 4. Sensibilisierung und Regulation durch bewusst eingesetzte Wahrnehmungsreize 23**
 - 4.1 Achtsamkeitsübung mit taktilen Reizen 23
 - 4.2 Achtsamkeitsübung mit vestibulären Reizen 24
 - 4.3 Achtsamkeitsübung mit taktil-kinästhetischen Reizen 25
 - 4.4 Achtsamkeitsübung mit visuellen Reizen 27
 - 4.5 Achtsamkeitsübung mit auditiven Reizen 28
 - 4.6 Achtsamkeitsübung mit olfaktorischen Reizen 29
 - 4.7 Achtsamkeitsübung in der Bewegung 30
- 5. Psychomotorische Förderung exekutiver Funktionen 33**
 - 5.1 Bewegungslandschaften 34
 - 5.2 Praxisanregungen mit Alltags- und Alternativmaterial 46
 - 5.3 Bekannte Regelspiele ganz „groß“ 62
 - 5.4 Praxisanregungen mit (kooperativen) Gruppenspielen/ Gruppenaufgaben 92
 - 5.5 Praxisanregungen mit großräumigen Bewegungsspielen 104
 - 5.6 Praxisanregungen mit Wahrnehmungsleistungen (Kraftdosierung & Bewegungssteuerung) 119
 - 5.7 Praxisanregungen mit Formen und Mustern 132
 - 5.8 Praxisanregungen mit Farben, Mengen und Reihenfolgen 144
 - 5.9 Praxisanregungen rund um Körper 161
- Literatur 173**
- Übersicht Downloadmaterial 175**