

# Inhalt

<b>1. Exekutive Funktionen .....</b>	<b>7</b>
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
<b>2. Kita und Schule meistern .....</b>	<b>13</b>
2.1 Fallbeispiel Charlotte*: 8;5 Jahre alt .....	13
2.2 Fallbeispiel Niklas*: 5;1 Jahre alt .....	15
<b>3. Gruppensetting .....</b>	<b>19</b>
3.1 Rahmenbedingungen .....	19
3.2 Rituale und Struktur .....	19
3.3 Gruppenkonstellation .....	20
3.4 Pädagogische Begleitung .....	20
<b>4. Sensibilisierung und Regulation durch bewusst eingesetzte Wahrnehmungsreize .....</b>	<b>23</b>
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
<b>5. Psychomotorische Förderung exekutiver Funktionen .....</b>	<b>33</b>
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
<b>Literatur .....</b>	<b>173</b>
<b>Übersicht Downloadmaterial .....</b>	<b>175</b>