

# Inhalt

<b>Auf dem Weg zur Selbstregulation .....</b>	<b>1</b>
<b>Einführung in die Selbstregulation.....</b>	<b>2</b>
Was ist Selbstregulation? .....	2
Warum ist Selbstregulation wichtig im Grundschulalter?.....	6
Die Bedeutung spielerischen Lernens für Kinder .....	10
<b>Emotionsregulation durch Spaß und Kreativität .....</b>	<b>26</b>
Emotionen erkennen: Gesichter-Memory-Spiel .....	29
Gefühlsbilder malen: Kreative Ausdrucksübungen .....	31
Gefühls-Tagebuch: Tägliche Emotionen aufzeichnen .....	42
Rollenspiele: Emotionen durch Spielen ausdrücken .....	45
Entspannung durch Atemübungen: Die „Schmetterlingsatmung“ .....	53
<b>Fokus und Konzentration steigern .....</b>	<b>56</b>
Konzentrations-Memory: Aufmerksamkeit und Gedächtnis trainieren.....	59
Naturbeobachtung: Achtsamkeit für Details in der Umgebung .....	62
Hör-Memo: Fokussiertes Zuhören und Wiedergeben.....	65
Bewegungsspiele: Körperliche Aktivität zur Steigerung des Fokus .....	68
Geschichten-Rätsel: Aktives Zuhören und Aufgaben lösen.....	74
<b>Arbeitsgedächtnis stärken mit Denkspielen .....</b>	<b>77</b>
Zahlenreihe merken: Schrittweise Erweiterung der Gedächtniskapazität.	79
Buchstaben-Puzzle: Reihenfolge von Buchstaben und Wörtern merken ..	82
Farbenfolge wiederholen: Visuelles Arbeitsgedächtnis trainieren .....	85
Wörter-Raten: Assoziatives Denken und Wortabruf üben.....	87
Rhythmus-Clapping: Kombination von Gedächtnis und Motorik.....	91
<b>Impulskontrolle durch Spiele und Übungen .....</b>	<b>94</b>
Stopp-Spiel: Kontrolle von Bewegungen auf Kommando .....	95
Ampel-Signale: Reaktion auf Farbwechsel und Anhalten .....	98
Geschichten-Vervollständigung: Vorausschauendes Denken und Geduld üben .....	100
Gemeinsames Malen: Abwechselndes Gestalten fördert Geduld .....	103
Simon sagt: Regeln befolgen und impulsives Verhalten unterdrücken ...	106

<b>Selbstregulationschallenge für Kinder und Eltern – In 30 Tagen zu mehr Selbstregulation.....</b>	<b>110</b>
Die Bedeutung von Selbstregulation und Bindung .....	110
Tag 1–5: Emotionen erkennen und ausdrücken .....	114
Tag 6–10: Achtsamkeit und Fokus stärken .....	120
Tag 11–15: Arbeitsgedächtnis trainieren mit Denkspielen.....	127
Tag 16–20: Impulskontrolle und Selbstkontrolle meistern.....	135
Tag 21–25: Co-Regulation und Bindung stärken.....	141
Tag 26–30: Reflexion und langfristige Integration.....	148
<b>Ein Leben lang von der Selbstregulationschallenge profitieren .....</b>	<b>155</b>
<b>Quellen.....</b>	<b>156</b>