

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