

# Konzept zur Förderung der Selbstregulation

von Kindern, die im Kontext Schule auffällig werden bzw. deren Lernprozesse und/oder soziale Integration durch eine eingeschränkte Steuerungsfähigkeit der Exekutiven Funktionen (Inhibition, Arbeitsgedächtnis und/oder Kognitive Flexibilität) erschwert werden .

Arbeitsmaterialien bis hin zum eigentlichen Start der Aufgabenbearbeitung. Es fällt ihnen schwer, sich auf neue Aufgaben und Arbeitsanweisungen einzustellen. Kinder mit schwachen exekutiven Funktionen sind leichter ablenkbar, vergessen häufiger als andere Kinder Arbeitsanweisungen, sie verlieren sich in mehrteiligen Aufgaben und haben Probleme, diese zu Ende zu führen. Andere Schülerinnen und Schüler können spontane Impulse kaum unterdrücken und fallen oftmals durch unbeherrschtes oder aggressives Verhalten auf.“  
Kubesch, 2015

## 1. Aufgabenstellung

„Kinder machen ihre Sache gut, wenn sie können.“ (Greene, Ross in: Kubesch, 2014). Ausgehend von diesem Grundgedanken stellt Ross Greene die These auf, dass alle Kinder in der Schule erfolgreich sein möchten.

„Warum müssen manche Schülerinnen oder Schüler mehrmals aufgefordert werden, sich einer Aufgabe zuzuwenden, während andere sich sofort in ihr Tun versenken? Eine Antwort kann sein: Weil ihre exekutiven Funktionen schwächer ausgebildet sind. Dadurch haben sie größere Schwierigkeiten, ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Diese Kinder zeigen vermehrt Umstellungsprobleme, z. B. vom freien Spiel auf Stillarbeit oder vom Bereitlegen der

Gründe hierfür können die (Entwicklungs-)Defizite im exekutiven System sein. Nicht immer stimmt die Vermutung, da wolle jemand seinen Kopf durchsetzen, Aufmerksamkeit erregen oder manipulieren. Sinnvoll erschien uns Lehrerinnen und Lehrern eine Haltung, die den Fördergedanken nicht rein fachlich sondern in Bezug auf die Ganzheit, also auch das Training des Exekutiven Systems des Kindes richtet – v.a. da die Korrelation mit der schulischen Leistungsfähigkeit entsprechend hoch ist.

*Genauere Informationen s.u.*

### Einordnung in den Referenzrahmen Schulqualität:

Rahmenbedingungen und verbindliche Vorgaben				
Rechtliche Grundlagen und Strukturen		Räumliche und materielle Bedingungen		
Familäre Kontakte	Lehren und Lernen	Schulkultur	Führung und Management	Personal
	Ergebnis- und Standardorientierung	Demokratische Gestaltung	Pädagogische Führung	
	Kompetenzentwicklung	Umgang mit Vielfalt/ Unterschiedlichkeit	Organisation und Steuerung	
Kommunales Schulumfeld	Lern- und Bildungsangebot	Schulinterne Kooperation und Kommunikation	Ressourcenplanung und Personaleinsatz	Finanzausstattung
	Lernerfolgsüberprüfung/ Leistungsüberprüfung	Gestaltetes Schulleben	Personalentwicklung	
	Feedback und Beratung	Gesundheit und Bewegung	Fortbildung/ Fortbildungsplanung	
	Schülerorientierung und Umgang mit Heterogenität	Externe Kooperation und Vernetzung	Lehrerbildung	
	Bildungssprache und sprachsensibler Fachunterricht	Gestaltung des Schulgebäudes und -geländes	Strategien der Qualitätsentwicklung	
Unterstützungsangebote	Transparenz, Klarheit und Strukturiertheit			Organisatorischer Rahmen
	Klassenführung und Arrangement des Unterrichts			
	Lernklima und Motivation			
	Ganztag und Übermittagsbetreuung			

## 2. Zielsetzung

### Übergeordnete Zielsetzungen aus dem Leitbild der Gesamtschule Eilpe

#### Leitziel 2 (Gelingendes Lernen)

Uns ist ein positives Lernklima wichtig, in dem respektvoller Umgang und gegenseitige Wertschätzung gelebt werden.

#### Leitziel 3 (Gelingendes Lernen)

Freude, Motivation und Zufriedenheit sind das Fundament für gelungenes und sinnhaftes Lernen.

#### Leitziel 1 (Individualisierung und Förderung besonderer Begabungen)

Wir schaffen insbesondere im Regelunterricht Lernarrangements, in denen Raum und Zeit für das Erkennen von Stärken und Schwächen entsteht.

#### Leitziel 5 (Individualisierung und Förderung besonderer Begabungen)

Wir beziehen die Schüler in die Reflexion und Auswertung von Unterricht ein.

#### Leitziel 5 (Lebensplanung)

Wir möchten unsere SuS befähigen, sich in einer sich ständig verändernden Gesellschaft zurecht zu finden.

#### Leitziel 2 (Schulgemeinschaft)

Wir legen Wert auf die bestmögliche individuelle Förderung und Unterstützung jedes einzelnen Kindes in seiner Entwicklung.

#### Leitziel 3 (Schulgemeinschaft)

Wir streben an, jedes Kind in seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu fördern und zu fordern.

#### Leitziel 6 (Schulgemeinschaft)

Uns ist wichtig, einen respektvollen Umgang aller an Schule Beteiligten zu gewährleisten.

#### Weitere Ziele:

- Die SuS sollen durch unterrichtliche und außerunterrichtliche Förderung sozial gut integriert werden und bessere Lernleistungen erbringen.
- Die LuL unterstützen die SuS fachlich und überfachlich in ihren Entwicklungsprozessen.
- Die Eltern arbeiten mit der Schule und ihren Kindern zusammen und nutzen auch in der Erziehungsarbeit zu Hause die Trainingsmöglichkeiten zur Selbstregulation.

## 3. Strategien zur Umsetzung

### Lehren und Lernen

Das Lehren und Lernen im schulischen Bereich orientiert sich an einem komplexen Kompetenzbegriff, der Wissen, Fähigkeiten, Fertigkeiten sowie Motivation, Haltungen und Bereitschaften umfasst. Der Einsatz und die Steuerung dieser Fähigkeiten hängen zu großen Teilen von der Selbstregulationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler ab was bedeutet,

- sich lange auf etwas konzentrieren
- Störreize unterdrücken
- Perspektiven wechseln

- neues Wissen anknüpfen, speichern und geordnet abrufen
- sich auf neuen Situationen einstellen

...zu können.

Diese Fähigkeit ist trainierbar, was wir daher konzeptuell an unserer Schule unterrichtlich wie außerunterrichtliche in unsere Arbeit aufgenommen haben; die Steigerung der Lernleistung durch das Training des exekutiven Systems ist in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen (s.u.).

Auf der Basis einer wissenschaftsgestützten Diagnose (BRIEF) lernen Schülerinnen und Schüler einzuschätzen, wo ihre Stärken liegen und welche Bereiche der Selbstregulation trainiert werden sollten. Damit befähigen wir sie, ihr Lernen aktiv zu gestalten, ihre Lernprozesse einzuschätzen und Lernstrategien zu entwickeln.

Auch die Gestaltung von Lernaufgaben sowie der Einsatz von Unterrichtsmethoden berücksichtigt gezielt die Unterstützung des regulatorischen Systems im Unterricht. Die Lehr- und Lernprozesse sind daher so gestaltet, dass durch Erfolgserlebnisse das Selbstbewusstsein der Lernenden gestärkt, realistische Selbstwirksamkeitserwartungen aufgebaut und zunehmend eigenverantwortliches Lernen entwickelt werden.

Lehren und Lernen finden in einer angstfreien Atmosphäre statt, die von einem konstruktiven Umgang mit Fehlern geprägt ist. Das Training und der bewusste Umgang mit der Fähigkeit zur Selbstregulation beinhalten auch, dass in gemeinsamen Reflexionsphasen Lehrkräfte und Schülerin/Schülern gelingende und herausfordernde Lernsituationen identifizieren und beides für den Fortschritt konstruktiv nutzen.

Die von den Sozialpädagoginnen, Klassen- und Fachlehrerinnen und –lehrern getragene Diagnose wird in Zusammenarbeit mit den Eltern und den Schülerinnen und Schülern entwickelt. In verschiedenen unterrichtlichen (Bewegungspausen, Übungen zum Training der Selbstregulation, spezifische Unterrichtsmethoden) wie außerunterrichtlichen Unterstützungssystemen (Aufmerksamkeitstraining, Zusatzförderung Selbstregulation) soll die Lernfreude erhalten und die Lernleistung gesteigert werden. Da viele Schülerinnen und Schüler mit Schwierigkeiten in der Selbstregulation häufig in Konflikte mit Mitschülerinnen und –schülern sowie Lehrkräften geraten, ist hiermit auch in diesem Bereich ein konstruktives und wertschätzendes Miteinander das Ziel.

Eine medial gestützte Evaluation gemeinsam mit den Fachlehrerinnen und –lehrern begleitet den Prozess durch neue Fragestellungen und das Hervorheben von Erfolgserlebnissen.

## Schulkultur

Das Training der Selbstregulation ist eng mit dem Lernen in Bewegung verknüpft. Dies hängt mit neurophysiologischen Grundlagen des Lernens zusammen aber auch mit dem Wechsel von Entspannung und Leistung sowie der Aktivierung bestimmter Lernleistungen des Gehirns durch Koordinations- oder Ausdauerbelastungen. Zusätzliche Bewegungsangebote im Bereich der AGen, auch durch außerschulische Partner unterstützt, sind hier ebenso wichtig wie unterrichtliche Bewegungs- und Entspannungsphasen. Im Schulleben werden weitere Angebote durch wechselnde Sportfeste, Bundesjugendspiele, den Erwerb des Sportabzeichens, einer Vielzahl von Schulmannschaften (zur Zeit Fußball, Handball, Schwimmen) sowie unserem alle 3 Jahren stattfindenden Sponsorenlauf realisiert. Die Sport- und Bewegungsangebote sind im Schulsport und ggf. Ganztagskonzept sowie im Schulprogramm der Schule verankert.

## Was ist Selbstregulation?

Als Selbstregulation bezeichnet man die Fähigkeit des Gehirns, Lern- und Verhaltensprozesse in Anpassung an die jeweilige Situation zu steuern. Es kann als eine übergeordnete Instanz des Gehirns bezeichnet werden, die die ablaufenden Prozesse steuert und deren Ineinandergreifen regelt. Diese Instanz nennt man auch das *Exekutive System*. Das Exekutive System befindet sich im Stirnhirn, dem präfrontalen Cortex. Es ist die Kommandobrücke des Gehirns und ermöglicht situationsangepasstes Verhalten.

Es besteht aus den drei „Einsatzzentralen: dem Arbeitsgedächtnis (Speichern)<sup>1</sup>, der Inhibition (Hemmen) und der kognitiven Flexibilität (Umstellen)“. Exekutive Funktionen koordinieren und steuern die sensorischen, emotionalen und motorischen Prozesse im Sinne übergeordneter Ziele und unterdrücken zu diesem Zweck Reaktionen und Motivationen. Sie beschreiben eine Vielzahl von geistigen Fähigkeiten, die es, im Sinne eines Steuermannes, ermöglichen, planvoll zu denken und zielgerichtet und systematisch Pläne zu entwickeln und zu realisieren. (vgl. Walk/Evers, S. 9/10).

---

<sup>1</sup> Die Begrifflichkeiten (Speichern/Hemmen/Umstellen) verwenden wir in der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern

*Das Arbeitsgedächtnis wird im Unterricht benötigt, um sich Regeln, Abläufe, mehrschrittige Arbeitsanweisungen zu merken. Auch das „Updaten“ von Veränderungen in Regeln oder Abläufen gehören zu den Aufgabenbereichen des Arbeitsgedächtnisses. Die Kapazität ist bei Erwachsenen auf 5-7 Elemente beschränkt, bei Kindern und Jugendlichen geht man von weniger aus (je nach Entwicklungsstand).*

*Die Inhibition wird im schulischen Kontext für das Erzeugen und Hemmen von Routinen, Ausschalten von Störreizen, das Steuern und Aufrechterhalten von Aufmerksamkeit sowie das Durchbrechen und Unterbrechen von Automatismen benötigt.*

*Die kognitive Flexibilität baut auf den beiden o.g. Funktionen auf. Sie beschreibt die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und sich ändernde Situationen und Anforderungen einschätzen zu können.*

Gut ausgebildete exekutive Funktionen ermöglichen es Kindern, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, das Handeln bewusst zu steuern und zu erleben sowie Handlungsabläufe gedanklich zu planen und umzustellen. (vgl. Spitzer, M, Flyer FEX). Im schulischen Kontext bedeutet dies nicht nur einen höheren Lernerfolg, sondern auch eine bessere soziale Integration.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Fähigkeiten des exekutiven Systems die Lernleistung signifikant beeinflussen, wohingegen eine Korrelation von IQ und schulischer Leistung nur begrenzt nachweisbar ist (Grafik s.u.). Schüler, die im Alter von 11 Jahren über eine hohe Arbeitsgedächtniskapazität und eine gute Inhibitionsfähigkeit verfügen, zeigen bessere Leistungen in den Bereichen Mathematik, Sprache und Naturwissenschaften.

Die Reifung des Gehirns sowie damit auch des exekutiven Systems folgt bei jedem Jugendlichen einem individuellen Zeitplan und endet etwa im Alter von 25 Jahren. Daher sind die Reifegrade sowie die Ausprägung der damit verbundenen Fähigkeiten individuell verschieden.

Die Verhaltensmuster von Schülerinnen und Schülern mit Autismus-Spektrums-Störungen sowie ADHS zeigen häufig Defizite im Bereich der exekutiven Funktionen.

Die exekutiven Fähigkeiten sind sehr gut trainierbar. In diesem Rahmen kommt der Bewegung eine zusätzliche Rolle zu, da sie nachweislich kognitive Prozesse unterstützt und Speicherung und Abrufbarkeit von Lerninhalten optimiert.

„Wie Forschungsergebnisse in den letzten Jahren zeigen, sind Sport, Bewegung und Spiel einflussreiche Faktoren, um die Fähigkeit zur Selbstregulation und damit auch den Lernerfolg zu fördern. Das exekutive System wird durch neurophysiologische und psychologische Faktoren unterstützt: Unter anderem muss der Neurotransmitterhaushalt im Gleichgewicht sein. Auch die Neuroplastizität, also die Anpassungsfähigkeit des Gehirns, spielt eine große Rolle. Die dafür erforderlichen Stoffe werden vermehrt bei sportlicher Aktivität produziert und ausgeschüttet.

Gleichzeitig steigert Bewegung die Wahrscheinlichkeit einer kognitiven Reaktion. Sport unterstützt also zum einen die physiologischen Grundlagen für die Selbstregulation, zum anderen können exekutive Funktionen in Bewegung, Sport und Spiel trainiert werden. Von diesem Training profitiert auch die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in anderen Fächern.“

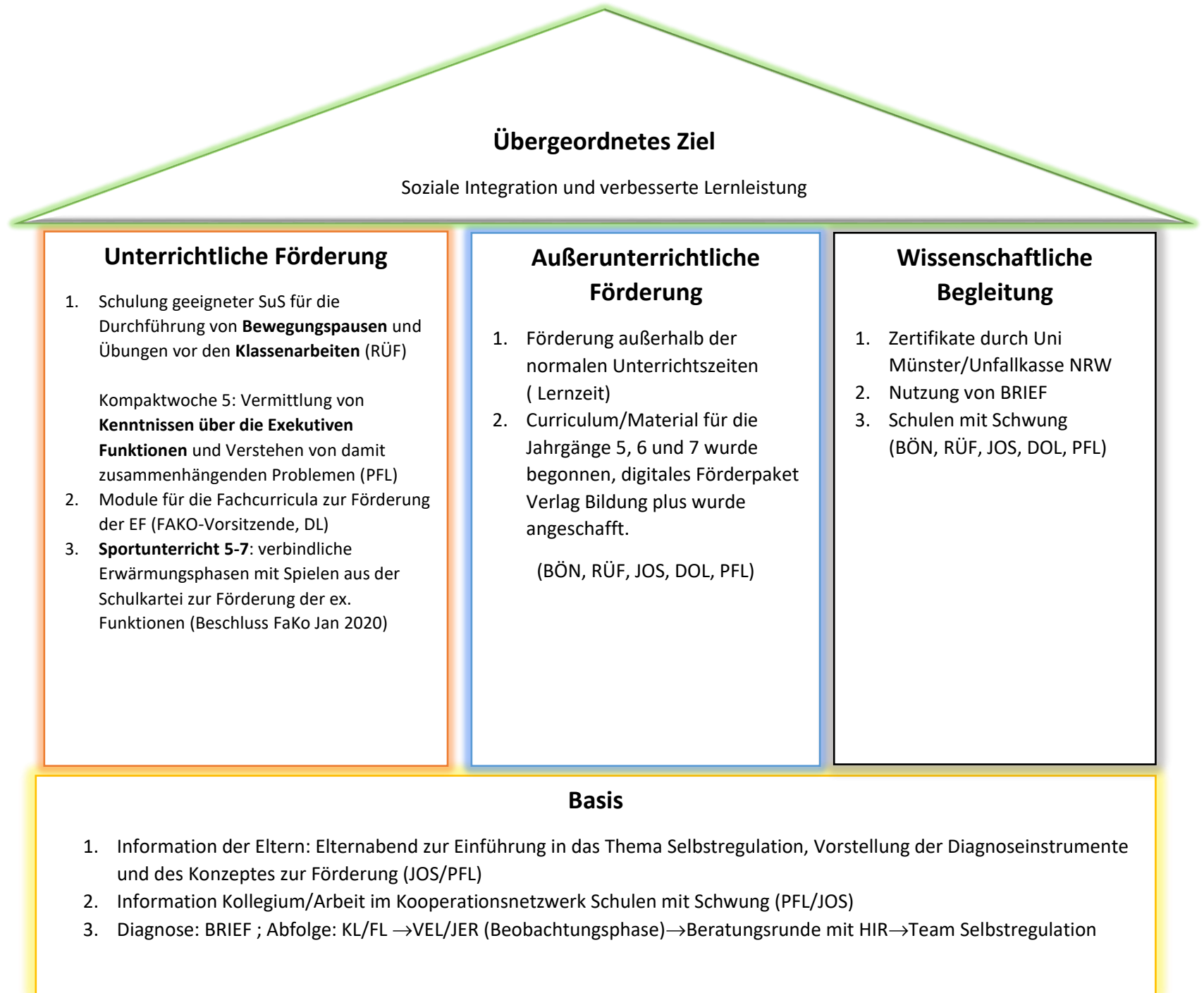
Die folgende Darstellung (s.u.) bildet die einzelnen Elemente der schulischen Förderung an der GE Eilpe ab. Wir haben im Schuljahr 2017/18 mit dem 5. und 6. Jahrgang begonnen.

1. Schülerinnen und Schüler selbst werden befähigt, Bewegungspausen im Unterricht anzuleiten und mit Hilfe einer schulinternen Bewegungs- und Spielekartei durchzuführen. Sie legen ein besonderes Augenmerk auf das exekutive System.
2. Eine Implementation im Fachunterricht sowie eine zusätzliche reflexive Auseinandersetzung der Schülerinnen und Schüler mit dem eigenen Handeln soll die breite Basis des Forderns und Förderns der Selbstregulation legen,
3. die individuelle außerunterrichtliche Förderung nach einer detaillierten Diagnose ergänzend in der Lernzeit eingesetzt werden.

#### **Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen:**

Herr Bönisch  
Frau Hirschberg (Abteilungsleiterin)  
Herr Joost  
Frau Pfeil (Jg. 5)  
Frau Ruffer (Jg. 7)

# Übersicht



## Zeitplanung:

### Förderung der Selbstregulation an der Gesamtschule Eilpe

Phase 1: Initiierung durch Information des Kollegiums (Frau Kubesch)  
Phase 2: Bildung einer ersten Projektgruppe (DOL/PFL/JOS) und Teilnahme am Beratungsprojekt Uni Münster/Bildung einer Projektgruppe  
Phase 3: Vertiefung im Rahmen eines Pädagogischen Tags: Theoretische Kenntnisse, praktische Arbeit an Unterrichtsbeispielen mit Kollegen aller Fachgruppen  
Phase 4a: Erweiterung der Projektgruppe um BÖN und RÜF, Besuch an der Referenzschule in Gütersloh; Vorbesprechung organisatorischer und inhaltlicher Bedingungen, Zielüberlegungen

Phase der Projektplanung

Entwicklung eines Konzeptes zur Förderung der Selbstregulation für Schülerinnen und Schüler, deren soziale Integration und/oder deren Lernleistungen erschwert sind

#### Termine:

- 15.5.18 Vorstellung in der Runde der Fako-Vorsitzenden  
28.5.18 4.-6. Stunde Weiterentwicklung der Konzeptplanung mit den Koll. der Partnerschule  
4.6.18 FobiTag 2: EF-Gruppe tagt zu den Themen:  
a) Jahresüberblick entwickeln  
b) konkrete, inhaltliche Planung 1 Jahrgangs, auch bezogen auf nötige Arbeitsmittel (Diagnose/Organisation/Inhalte)  
c) Pilotprojekt Jg. 6 18/19

im Juni 2018: Treffen und Zertifikat in Münster

Gremiendurchlauf und Umsetzung sowie regelmäßige Evaluation/Fortschreibung des Konzeptes

- Kompaktwoche: Schulung aller Sch. des Jahrgangs 5, Schulung zweier Klassen des Jahrgangs 6 (UF 2)

- Klasse 6c: Durchführung von Bewegungspausen (geleitet von Sch.; UF)

- Module für die Fachcurricula in Jg. 6

Planung:

ab Januar 2019: Elterninformation, Diagnose und individuelle außerunterrichtliche Förderung soll beginnen

Phase der Konzeptentwicklung u. Implementierung

#### Schuljahr 19/20

- Förderung Jahrgang 5 (PFL): Sch. wurden ausgebildet für die Durchführung von Bewegungsspielen, Elterninfo am 28.11., Diagnose anschließend, Föredrung Di, 5. Std. außerunterr.

- Förderung in Jahrgang 6 (JOS): Diagnose erfolgt, Förderung beginnt

- Förderung Jahrgang 7 (RÜF): Lernzeit Di 5. Std.

**darüberhinaus:** Multiplikatoren Ausbildung am 26./27.11. (BÖN, SCUL, SCUM, JOS) Sportunterricht; 15.1. (3 Koll. anderer Fachrichtungen)

aktueller Stand

#### 4. Maßnahmen zur Qualitätssicherung

##### A) Ziele:

1. Die SuS sollen durch unterrichtliche und außerunterrichtliche Förderung sozial gut integriert werden und bessere Lernleistungen erbringen.
2. Die LuL unterstützen die SuS fachlich und überfachlich in ihren Entwicklungsprozessen.
3. Die Eltern arbeiten mit der Schule und ihren Kindern zusammen und nutzen auch in der Erziehungsarbeit zu Hause die Trainingsmöglichkeiten zur Selbstregulation.

##### B) Diagnose:

**1. organisatorische Voraussetzungen:** Platzierung der überfachlichen Förderung,

##### Förderung in 5/6/7

Stundenzahl (**AG/Lernzeit od. Förderband**)

Dauer der Förderung, Gruppengrößen, Personalressourcen, räumliche Bedingungen (**Fitnessraum?, anschließend Neubau**)

Ausstattung, Material (**UK, FÖVE?**)

##### Informations- und Fortbildungsplanung/Termine!

**2. inhaltliche Voraussetzungen:** Curriculum (jahresbezogen), Schwerpunktsetzung, Elterninformation/Kollegeninformation (inhaltliche Aspekte)

**3. Diagnoseverfahren bezüglich der EF:** TeilnehmerInnen, Einverständnisregelungen, Konsequenzen-Förderpläne-Schritte (Elternmitarbeit etc.)

##### E) Evaluation:

- der Förderung: Wie? Wann? Wie oft? D/M/E - fachlich bezogen?
- Evaluation der organisatorischen Rahmenbedingungen/materiellen und personellen Ressourcen
- Evaluation der Arbeit in der Gruppe und Fortschreibung des Konzeptes zur Weiterarbeit

##### D) Dokumentation und Bericht

- SL: Wer? Wie oft?
- LK/SchuKo: Wer? In welcher Form?
- Eltern: Wer? (Tn der Projektgruppe, KL?)

##### C) Förderplanung:

- Aspekt Beratung (Wann, Wer, Wie oft)
- Förderplan (Wer, Wie häufig, Art der Evaluation)
- Stundenplan
- Kommunikationswege im Kollegium bzgl. der SuS/Förderung