

Exekutive Funktionen, Selbstregulation und Willensstärke fördern

Inhalte aus den Fortbildungen von

Dr. Sabine Kubesch, INSTITUT BILDUNG plus | VERLAG BILDUNG plus

sabine.kubesch@bildungplus.org

www.bildungplus.org

www.verlag-bildungplus.org

www.spielsportplus.de

www.schlimme-schule.de

Zum Nachlesen und -schauen

<https://fit-lernen-leben.ssids.de/>

Kubesch, S. (2016). Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis. Bern: Hogrefe

Mosetter, K., Mosetter, R., Kubesch, S., Daiker, I. (2022). Das überforderte Kind. München: GU

QS-Interviews; alle zu finden auch auf der Mediathek-Seite von VERLAG BILDUNG plus: <https://www.verlag-bildungplus.org/mediathek/>

Das überforderte Kind: <https://www.youtube.com/watch?v=e0Oodica67o&t=147s>

Selbstregulationsförderung fängt früh an: <https://www.youtube.com/watch?v=aE-Pq8EaDvM&t=221s>

Was tun bei Überforderung? <https://www.youtube.com/watch?v=e0Oodica67o&t=1315s>

Lernen mit Hirnschmalz: <https://www.youtube.com/watch?v=d8ckqIUG2FM&t=600s>

FÖRDERBEREICH	FÖRDERBEISPIELE & ZUR VERTIEFUNG
KOGNITIVES TRAINING	<p>Karten-, Brett- und Familienspiele</p> <p>CatOwl Assel Schlamassel Pyjama Drama Särge Schubsen Geistesblitz Schwarz Rot Gelb Kakerlakensalat Schattenmonster Dodelido Panic Lab Paku Paku Dobble We will Rock you Ligretto Phase 10 Triple³ Dots Ringding Strategiespiele Schach mit 2 Brettern (man wechselt bei jedem Zug das Brett. Auf Brett 1 zieht man die weißen Spieler, auf Brett 2 zieht man die schwarzen Figuren)</p> <p>https://www.kispisg.ch/downloads/kompetenzen/neuropsychologie/foerderung-und-erhaltung-von-hirnfunktionen-mit-gesellschaftsspielen.pdf</p> <p>https://www.verlag-bildungplus.org/shop/kognitives-training/</p> <p>https://www.verlag-bildungplus.org/shop/musik/verstecken/</p> <p>Erklärung und Förderbeispiele von MoBiL, ein Projekt der Heidelberger Ballschule https://www.youtube.com/watch?v=G5Rt1TAe4zc&list=PLL20YON3MtVEFKLWWDLfjF3NP55e32qJ&index=1</p>

	<p>Stuber-Bartmann, S. (2017). Besser lernen: Ein Praxisbuch zur Förderung von Selbstregulation und exekutiven Funktionen in der Grundschule. Ernst Reinhardt Verlag</p> <p>Beitrag von Sabine Kubesch im Klexer (Online-Grundschulmagazin von Cornelsen mit Kopiervorlagen und Übungs- und Spielbeschreibungen) https://institutbildungplus.jimdo.com/fortbildungen/grundschule/</p> <p>Arbeitsgedächtnisaufgaben (Gedächtnis-Ausweis) für den Mathematikunterricht in der Grundschule https://www.cornelsen.de/suche?query=Ged%C3%A4chtnis+Einstern</p>
<p>KÖRPERLICH-KOGNITIVES TRAINING</p>	<p>Spielesammlungen: Kultusministerium Baden-Württemberg https://www.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele</p> <p>www.spielsportplus.de</p> <p>Kubesch, S., Hansen, S. (2017). Sport im Fokus. Exekutive Funktionen trainieren, Leistung optimieren, mentale Stärke ausbilden. Heidelberg: VERLAG BILDUNG plus</p> <p>Eckenbach, K. (2017). Games for Brains: Spielerische Lernförderung durch Bewegung. Kallmeyer (Sekundarstufe)</p> <p>Für Bewegungspausen im Fachunterricht und den Sportunterricht: https://brainkinetik.online/</p> <p>Funterval-Booklet http://docplayer.net/37667377-Funtervals-high-intensity-interval-games.html</p> <p>Tabata-Musik https://www.amazon.de/s/ref=nb_sb_noss?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=Tabata+Kids</p>
<p>REFLEXIONSAUSBILDUNG</p>	<p>https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/reflexionskarten/</p>

W-Fragen

Was machst du gerade?

Was wolltest oder solltest du tun?

Was musst du dafür tun?

<https://www.verlag-bildungplus.org/shop/buecher/>

DVD: Stopp oder es kracht!

<https://www.verlag-bildungplus.org/shop/kino-und-theater/das-bilderbuchkino-von-stopp-oder-es-kracht-ist-in-der-dvd-enthalten/>

Theaterstück: Wer knackt den Mandelkern?

<https://www.verlag-bildungplus.org/shop/kino-und-theater/so-ein-theater-theaterstueck-und-cd-focus-im-set/>

Auszug aus: Kubesch, Lenz & Hansen (2021). Die Drei aus Hirnschmalz. Reflexionstraining und Selbstregulationsstrategien. VERLAG BILDUNG plus:

Wir arbeiten beim Reflexionstraining mit Grundschulkindern vorwiegend mit Bildmaterialien. Es eignen sich aber auch Reflexionsfragen, die in allen drei Phasen des selbstregulierten Lernens eingesetzt werden können: in der lernvorbereitenden (präaktionalen) Phase, beim Lernen (aktionale Phase) und nach dem Lernen (postaktionale Phase).

REFLEXIONSFRAGEN – VOR DEM LERNEN

- Was ist meine Aufgabe?
- Wann muss die Aufgabe erledigt sein?
- Verstehe ich die Aufgabe?
- Kann ich Aufgabe mit eigenen Worten wiedergeben?
- Kann ich die Aufgabe einem Mitschüler erklären?
- Was brauche ich, um die Aufgabe erledigen zu können?
- Was ist / sind mein (Lern-)Ziel/e für die Aufgabe?
- Was muss ich machen, um das / die Ziel(e) erreichen zu können?
- Habe ich mir ausreichend Zeit genommen, über die Aufgabe nachzudenken, bevor ich damit loslege?
- Was weiß ich bereits darüber?
- Was möchte ich gerne mehr darüber erfahren?
- Wo erhalte ich mehr Informationen?
- Schaff ich es die Aufgabe rechtzeitig fertigzustellen?
- Wie kann ich mir die Aufgabe einteilen?
- Wer kann mir helfen, wenn ich die Aufgabe nicht selbstständig lösen kann?
- Was muss ich machen, wenn die Aufgabe fertig ist?

REFLEXIONSFRAGEN – BEIM LERNEN

- Was habe ich bis zum jetzigen Zeitpunkt gelernt?
- Lerne ich etwas Interessantes?
- Was muss ich noch wissen, um die Aufgabe fertigstellen zu können?
- Bin ich im Zeitplan?
- Habe ich alle Aufgabenteile vollständig erledigt?
- Habe ich die einzelnen Aufgabenteile, die ich erledigt habe, abgehakt?
- Welche Teile der Aufgabe sind mir leichtgefallen?
- Welche Teile der Aufgabe sind mir schwergefallen?
- Habe ich mir bis hierhin Mühe gegeben?
- Habe ich bisher ordentlich gearbeitet?
- Werde ich mir weiterhin Mühe geben?
- Arbeite ich mit den richtigen Materialien?
- Sind meine Stifte noch gespitzt?
- Wie nah bin ich an meinem (Lern-)Ziel?
- Erreiche ich mein Ziel oder muss ich es anpassen?
- Werde ich rechtzeitig fertig werden?
- Kann ich meine(n) Lehrer*in oder eine(n) Mitschüler*in bitten mir eine Rückmeldung zu meiner Arbeit zu geben?

REFLEXIONSFRAGEN – NACH DEM LERNEN

- Was habe ich Neues gelernt?
- Was war interessant?
- Bin ich im Zeitplan geblieben?
- Habe ich mir bei der Aufgabe Mühe gegeben?
- Was ist mir leichtgefallen?
- Warum ist mir die Aufgabe leichtgefallen?
- Was ist mir schwergefallen?
- Wie habe ich es geschafft, die Aufgabe dennoch zu lösen?
- Was konnte ich nicht lösen – und warum?
- Wie gut habe ich die Aufgabe gelöst?
- Habe ich mein (Lern-)Ziel erreicht?
- Welche Note würde ich mir selbst geben?
- Was würde mein/e Lehrer*in zu meiner Arbeit sagen?
- Was würde ich das nächste Mal anders machen?

	<p>An allen Reflexionsprozessen, die durch solche Reflexionsfragen angeregt werden, sind die exekutiven Funktionen des Stirnhirns beteiligt. Die Kinder müssen sich zunächst inhibieren, also stoppen bzw. eine Pause einlegen, um nicht reaktiv, sondern bedacht reagieren zu können. Sie müssen ihre Aufmerksamkeit auf die Situation, ihr Verhalten und / oder ihre Emotionen und Motivation lenken, deren Herausforderungen erkennen und Handlungsalternativen berücksichtigen. Dies unterstützt ein flexibles und situationsangemessenes Verhalten. Beim Abgleich der Handlungsmöglichkeiten bzw. beim Abwägen, welche Verhaltensweise in der jeweiligen Situation die richtige oder bessere ist, sowie zum Zeitpunkt der eigentlichen Entscheidung, setzen die Kinder ihr Arbeitsgedächtnis ein. Reflexionstraining ist somit auch immer mit einem Training exekutiver Funktionen verbunden. Beide Trainingsformen unterstützen die Selbstregulationsfähigkeit der Kinder.“</p> <p>https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/reflexionstraining-und-selbstregulations-strategien/</p>
SELBSTREGULIERTES LERNEN	<p>Konrad, K (2019). Selbstgesteuertes Lernen einführen, Bildungspläne meistern: Aufgaben und Lösungen. Beltz, Juventa</p> <p>Brunsting, M (2011). Lernschwierigkeiten. Wie exekutive Funktionen helfen können. Grundlagen und Praxis für Pädagogik und Heilpädagogik. Haupt Verlag</p> <p>Rektor Wuttkes magische Lerntipps unter: www.schlimme-schule.de</p> <p>Mental Stark Hausaufgaben- und Lernplaner: https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/mental-stark-hausaufgaben--und-lernplaner/</p> <p>Filme zu Mental Stark: https://www.verlag-bildungplus.org/mediathek/</p>
LERNSCHWIERIGKEITEN	<p>https://arrowsmithschool.org/</p>
ENTWICKLUNG VON WILLENSSTÄRKE, ANSTRENGUNGSBEREITSCHAFT UND DURCHHALTEVERMÖGEN	<p>Duckworth, A (2017). Grit – Die neue Formel zum Erfolg: Mit Begeisterung und Ausdauer ans Ziel. C. Bertelsmann</p> <p>Baumeister, R, Tierrey, J (2017). Die Macht der Disziplin. Frankfurt: Campus</p> <p>Dweck, C (2016). Selbstbild. München: Piper https://www.mindsetworks.com/Science/Default</p> <p>Schmetterlings-Film zur Entwicklung von Anstrengungsbereitschaft: https://www.youtube.com/watch?v=hqh1MRWZjms&t=10s</p>

<p>UMGANG MIT MEDIEN / HANDY DIGITALISIERUNG IM SCHULSYSTEM</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=xnRlgB2SqDA&t=419s</p> <p>Und auf der Mediathekseite von VERLAG BILDUNG plus: https://www.verlag-bildungplus.org/mediathek/</p> <p>Lembke, A (2022). Die Dopamin-Nation. Balance finden im Zeitalter des Vergnügens. Narayana Verlag</p> <p>Spitzer, M. (2019). Die Smartphone-Epidemie: Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft. Stuttgart: Klett-Cotta</p> <p>arte Gehirnzeit / Ein kostbares Gut: die Folgen von Medienkonsum auf Aufmerksamkeit und Lernleistung von Kindern und Jugendlichen https://www.youtube.com/watch?v=f8kOu30OphU</p> <p>https://bildung-wissen.eu/fachbeitraege/wissenschaftler-fordern-moratorium-der-digitalisierung-in-kitas-und-schulen.html https://bildung-wissen.eu/fachbeitraege/karolinska-institut-schweden-stellungnahme-zur-nationalen-digitalisierungsstrategie-in-der-bildung.html</p> <p>S2k-Leitlinie Prävention zum dysregulierten Bildschirmmediengebrauch in Kindheit und Jugend der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) (zur Langversion und zur Elternversion "Die wichtigsten Empfehlungen für den Umgang mit Smartphone, Computer, Spielkonsole und TV in der Familie"): https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075</p>
<p>NEUROBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN ZUM LERNEN, ZU DEN EXEKUTIVEN FUNKTIONEN, ZU SELBSTREGULATION</p>	<p>Spitzer, M. (2007). Lernen. Spektrum</p> <p>Unterrichtsmaterialien zu „Ein Ritter in der Klasse“: https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/produkttitel/</p> <p>Unterrichtsmaterialien zu „Mental Stark“: https://www.verlag-bildungplus.org/lehr-lernmaterialien/hausaufgaben-und-lernplaner/ https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/mental-stark-lernen/</p> <p>https://www.mindsetworks.com/free-resources/</p>
<p>SELBSTREGULATIONS- STRATEGIEN</p>	<p>Auszug aus: Kubesch, Lenz & Hansen (2021). Die Drei aus Hirnschmalz. Reflexionstraining und Selbstregulationsstrategien. VERLAG BILDUNG plus:</p> <p>Es gibt verschiedene Selbstregulationsstrategien, die sich als wirksam erwiesen haben, Kinder in der Entwicklung ihrer Selbstregulationsfähigkeit zu unterstützen. Dazu zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Die Selbstbeobachtung, bei der die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf das eigene Verhalten, die eigenen Gefühle und Gedanken lenken.

	<ul style="list-style-type: none"> · Die Selbstinstruktion durch lautes, leises oder gedankliches Mitsprechen oder Mut zusprechen. · Die Zielsetzung, bei der ein Verhaltensziel beschrieben wird, an das man sich immer wieder aktiv erinnern sollte. · Der Wenn-dann-Plan, mit dem ein Handlungsschritt zur Zielerreichung konkretisiert wird. · Die Zielüberprüfung, bei der nach einer vereinbarten Zeit überprüft wird, ob die im Wenn-dann-Plan vereinbarten Handlungsschritte umgesetzt bzw. das selbstgesetzte Ziel erreicht wurden. <p>Material zur Schulung der Selbstbeobachtung in: https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/reflexionstraining-und-selbstregulations-strategien/ https://www.verlag-bildungplus.org/shop/lehr--und-lernmaterialien/startklar-fuers-lernen/</p>
PROJEKTARBEIT	<p>Project Based Learning mit Ron Berger (siehe auch Schmetterling-Film): https://www.youtube.com/watch?v=TvmOqnupdZc&t=374s</p>
CLASSROOM MANAGEMENT	<p>https://www.schulentwicklung.nrw.de/cms/inklusive-fachunterricht/lernumgebungen-gestalten/classroom-management/classroom-management.html</p> <p>https://www.proschule-info.de/allgemein/klassenzimmermanagement/?af=SEM_B2B_SHU_GAW_MFM_Klassenzimmermanagement&gclid=Cj0KCQiAzZL-BRDnARIsAPCs73FJWdv2GQ5B4YR5qd1WzQdH5uYPevAMdUfROqgvS57Jq-XMuZggIMaAgGJELw_wcB</p> <p>Ross. W. Greene (2019). Verloren in der Schule. Wie wir herausfordernden Kindern helfen können. Hogrefe https://www.hogrefe.com/de/shop/verloren-in-der-schule-90098.html</p> <p>Selbstregulation – Lernen am Modell (der Lehrerin; in engl. Sprache) https://www.youtube.com/watch?v=UD9m5n-ZpB0</p> <p>Umgang mit Verhaltensschwierigkeiten nach Rudi Rhode, Schauspieler und Kommunikationstrainer: rudirhode.de https://www.youtube.com/watch?v=fjOMnb2xNIM</p>
ELTERNARBEIT	<p>Poster, Flyer, Broschüre, Beratungskarten für die Elternarbeit: https://www.verlag-bildungplus.org/shop/tipps-fuer-eltern/</p> <p>Ritzler, S., Grolimund, F. (2023). Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS. Der praktische Ratgeber für Eltern. Bern: Hogrefe</p>

<p>ACHTSAMKEITSSCHULUNG</p>	<p>Beispiel für eine Achtsamkeitsübung im Unterricht (bei Schülern der 2. Klasse; in engl. Sprache) https://www.youtube.com/watch?v=b5qoVD7W358</p> <p>https://www.amazon.de/Praxisbuch-Achtsamkeit-Schule-Selbstregulation-Beziehungsf%C3%A4higkeit/dp/340762977X/ref=sr_1_2?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=achtsamkeit+schule&qid=1606752940&sr=8-2</p> <p>https://www.amazon.de/Die-achtsame-Schule-Anleitungen-Vermittlung/dp/3867811849/ref=sr_1_8?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=achtsamkeit+schule&qid=1606753110&sr=8-8</p> <p>https://www.amazon.de/Mindup-Curriculum-Grades-Pre-K-2-Learning/dp/0545267129/ref=sr_1_1?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=mind+up+curriculum&qid=1606753144&quartzVehicle=121-624&replacementKeywords=mind+curriculum&sr=8-1</p> <p>https://www.amazon.de/MindUP-Curriculum-Grades-Brain-Focused-Learning/dp/0545267137/ref=sr_1_2?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=mind+up+curriculum&qid=1606753183&quartzVehicle=121-624&replacementKeywords=mind+curriculum&sr=8-2</p> <p>https://www.amazon.de/Konzentrieren-ist-ganz-leicht-Mini-Meditationen/dp/B06XHS1493/ref=sr_1_3?_mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=mini+meditationen+f%C3%BCr+kinder&qid=1606752128&s=books&sr=1-3</p> <p>https://www.verlag-bildungplus.org/shop/musik/cd-focus-on-the-breathing/</p> <p>https://www.gu.de/produkte/partnerschaft-familie/erziehung-und-familienleben/das-ueberforderte-kind-mosetter-2022/</p> <p>https://www.verlag-bildungplus.org/shop/achtsamkeit-und-emotionsregulation/</p> <p>Kohls, N. (2022). Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz. München: südwest</p>
<p>KÖRPER UND GEIST STÄRKEN</p>	<p>Sport Lerntipp 7: Beweg Dich! https://www.youtube.com/watch?v=pXIJEvTCuwo&feature=emb_logo</p> <p>https://www.spektrum.de/news/training-sport-macht-klug/1782986</p> <p>https://www.bluewin.ch/de/leben/fit-gesund/sportmediziner-bewegung-macht-kinder-schlau-688816.html Und auf der Mediathekseite von VERLAG BILDUNG plus:</p>

<https://www.verlag-bildungplus.org/mediathek/>

Lehrplan Sport für die Primarstufe in NRW mit Hirnschmalz:

Beschreibung eines Unterrichtsvorhabens für die Klassenstufen 3 und 4. Mit Unterstützung der Freunde aus Hirnschmalz werden die exekutiven Funktionen mit den Schüler*innen reflektiert.

Zum Download von QUA-LiS NRW – **Schlaue Spiele für schlaue Kids:**

[Schulentwicklung NRW - Lehrplannavigator Primarstufe \(NEU\) - Primarstufe - Sport - Hinweise und Materialien - Startseite](#)

Kubesch, S, Hansen, S. (2017). Sport im Fokus. VERLAG BILDUNG plus
www.spielsportplus.de

Ernährung

Auszug aus Mosetter, Kubesch, Platz (2022). Die Drei aus Hirnschmalz. Wer knackt den Mandelkern. Materialien für den Unterricht. Mit Rezepten und KiD(Kraft in der Dehnung)-Übungen nach Dr. Kurt Mosetter zur Unterstützung der Selbstregulation und Aufmerksamkeitssteuerung:

„Je mehr zuckerreiche Mahlzeiten und Getränke ein Kind zu sich nimmt, desto mehr steigt der Zuckerspiegel im Blut. Dies bezeichnet man als Hyperglykämie. Daraufhin wird der Botenstoff Insulin ausgeschüttet, dessen Aufgabe es ist, den Zucker im Blut zur Energieversorgung in die Zellen einzuschleusen. Immer mehr und immer häufigere Insulinausschüttungen durch ständigen Zuckernachschub führen zu einer Hyperinsulinämie (einem Überangebot an Insulin im Blut). Durch das im Überschuss produzierte Insulin wird der Zuckerspiegel rasch gesenkt. Es kommt zu sogenannten »verdeckten« Unterzuckerzuständen: Da der Zuckerspiegel im Blut unauffällig und normal ist, denkt niemand an Unterzucker. Gleichzeitig ist jedoch die Basis-Insulinausschüttung ständig leicht erhöht. Die davon betroffenen Kinder und Jugendlichen werden unruhig, nervös, sie schwitzen, sind emotional instabil, müde, abgelenkt und ihre Aufmerksamkeit und Konzentration ist gestört. Dabei wächst die Lust auf Süßes. Insbesondere Süßgetränke helfen ihnen schnell, den Zuckerspiegel wieder ansteigen zu lassen. Die Folge sind in immer kürzeren Abständen auftretende Hyperglykämien, Hyperinsulinämien und relative Hypoglykämien (Unterzuckerung). Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels, genauso wie die viel zu häufigen und übersteigerten Insulinantworten, bedeuten für den Stoffwechsel, das Gehirn und das Verhalten die reinsten Achterbahnfahrten.“

<https://www.arte.tv/de/videos/082725-000-A/unser-hirn-ist-was-es-isst/>

Interview mit Dr. Thomas N. Seyfried (Professor für Biologie, Genetik und Biochemie, Boston College) zur Ursache und alternativen Behandlung von Krebs:

<https://www.youtube.com/watch?v=pwhRskOPwVk>

<https://www.youtube.com/watch?v=xMijyVHue4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=geYcgV9E6uY&t=424s>

	<p>https://docplayer.org/193694081-Glyco-plan-natural-eating-glyco-plan-von-dr-med-kurt-mosetter.html Zum Download mit Porridge-Rezept auch auf Mediathekseite von VERLAG BILDUNG plus: https://www.verlag-bildungplus.org/mediathek/</p> <p>https://www.gu.de/produkte/koerper-geist-seele/alternativ-heilen/die-revolutionaere-9-tage-leber-kur-mosetter-2023/ https://www.gu.de/produkte/partnerschaft-familie/erziehung-und-familienleben/das-ueberforderte-kind-mosetter-2022/</p> <p>Schlaf Mental Stark Lerntipp 5: Lernen im Schlaf: https://www.youtube.com/watch?v=jhXFUJWR7UY&feature=emb_logo</p> <p>Walker, M. (2018). Das große Buch vom Schlaf. München: Goldmann https://hubermanlab.com/dr-matthew-walker-the-science-and-practice-of-perfecting-your-sleep/</p> <p>Stressregulation: Physiologischer Seufzer / Panoramablick https://www.spektrum.de/news/mit-der-richtigen-atmung-und-weitem-blick-stress-abbauen/1813064#</p>
UMSETZUNGSBEISPIELE DER GESCHWISTER-SCHOLL- SCHULE GÜTERSLOH	Schulinterne Fortbildungen. Feste Verankerung der Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulationsfähigkeit in der Studentafel. Classroom Management: z. B. Regel der Woche, Konsequenz-Box. Anschaffung von Lehr- und Übungsmaterialien. Schülersprechtag mit Selbsteinschätzungsbogen Selbstregulationsfähigkeit bzw. zu den exekutiven Funktionen. Integration der Förderung in den 5. Klassen im Rahmen von Klassenfahrten und Projekttagen (z. B. Schüler reflektieren, Schüler erstellen einen Film, in dem sie den Schülerinnen und Schülern der neuen 5. Klassen die exekutiven Funktionen erklären). Elternabende zum Thema: Selbstregulationsförderung.
LEHRER*INNENGESUNDHEIT	Sinclair, D. (2019). Das Ende des Alterns. Köln: Dumont https://www.youtube.com/watch?v=pUP0rSlu2TI <p>Ruge, N., Duscher, D. (2021). Verjüngung ist möglich: GU</p> <p>Nestor, J. (2021). Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens. Piper</p> <p>Hof, W. (2021). Die Wim-Hof-Methode: Spreng deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial. Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden. Integral</p> <p>Walker, M. (2018). Das große Buch vom Schlaf. München: Goldmann</p>

Zum Einfluss auf Gesundheit auch noch einmal:

<https://www.spektrum.de/news/training-sport-macht-klug/1782986>

Spektrum-Interview mit Prof. Huberman zum Physiologischen Seufzer und zum Panoramablick:

<https://www.spektrum.de/news/mit-der-richtigen-atmung-und-weitem-blick-stress-abbauen/1813064>