

Beule



Wo ist eigentlich der Regisseur?

Heilpädagogik-Kongress Bern 29.8.17

Monika Brunsting www.nil-brunsting.ch

Inhaltsübersicht

1. Einführung
2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation
3. Selbstregulation und andere exekutive Funktionen
4. Neurowissenschaftlich fundierte Wege zu Selbstregulation und andern exekutiven Funktionen

1. Einführung

Exekutive Funktionen werden häufig mit den Aufgaben einer Regisseurin oder eines Kapitäns verglichen: Regisseur oder Kapitänin haben den Überblick und steuern die Prozesse.

Exekutive Funktionen werden in Literatur und Forschung meist als kognitive Aktivitäten verstanden (Frontallappen -> meist bewusste Aktionen)

Weniger beachtet (bzw. meist nur als Störungen wahrgenommen) werden emotionale Aktionen (limbisches System-> meist unbewusste Aktionen)

ICH HAB SIE, MAMA ...
ABER SIE STELLT SICH
QUER!



1. Einführung

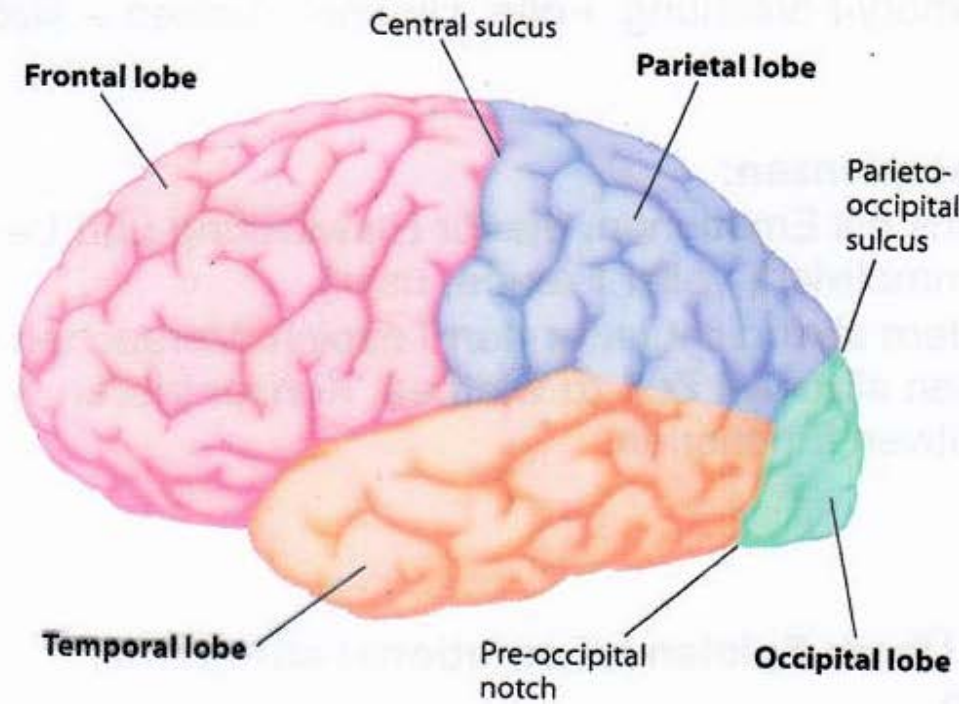
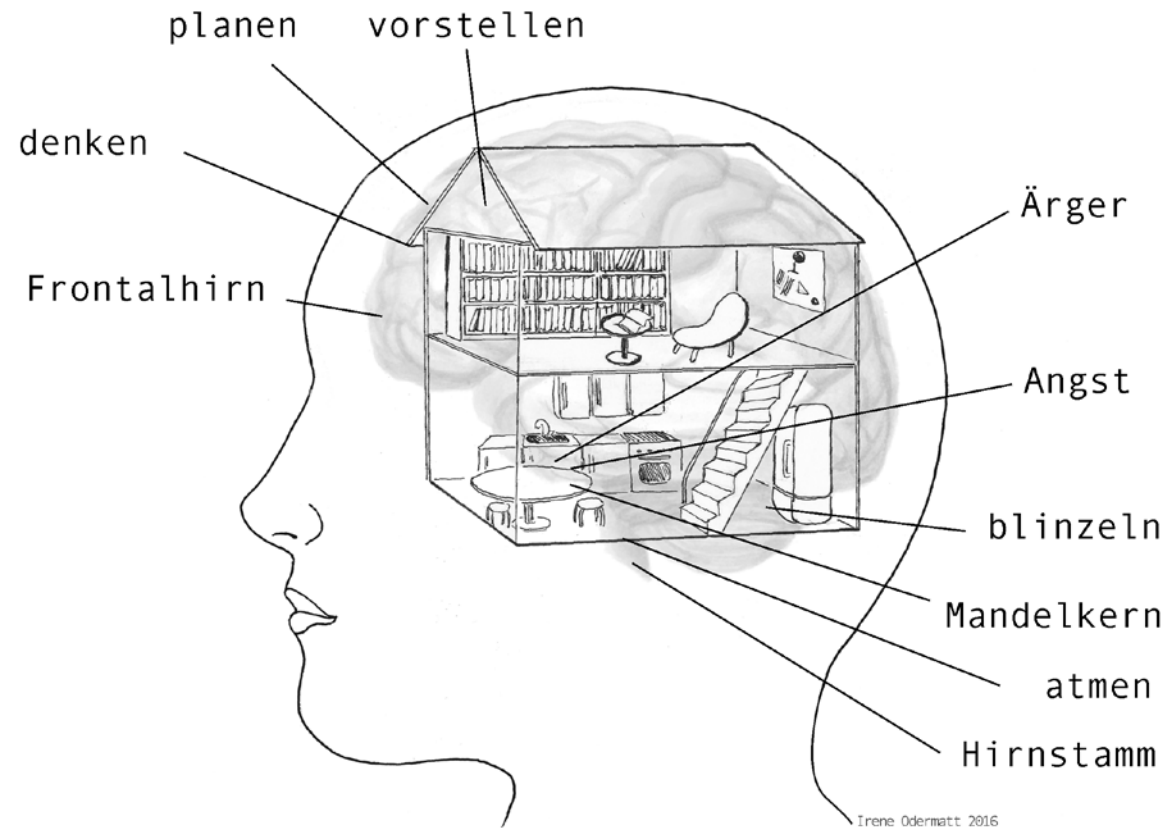


Figure 3.9 Four lobes of the cerebral cortex, in lateral view of the left hemisphere. See text for details.

1. Einführung



1. Einführung

Aber:

exekutive Funktionen (bewusst, kognitiv) sind nicht möglich ohne emotionale Steuerung (unbewusst, emotional)

1. Einführung

Keine Kognition ohne Emotion.

Das weiss man vom Lernen schon lang.

1. Einführung

Viele Lernende heute haben Probleme mit der Selbstregulation. So können aber auch die exekutiven Funktionen nicht richtig gelernt und ausgeübt werden.

Deshalb werden wir uns im nächsten Teil etwas ausführlicher mit der Selbstregulation auseinandersetzen.

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.1 Psychoneuronale Grundsysteme (Roth)

1. Stressverarbeitungssystem
2. Internes Beruhigungssystem
3. Internes Bewertungs- und Belohnungssystem
4. Impulshemmungssystem
5. Bindungssystem
6. Realitäts- und Risikobewertungssystem

Psychoneuronale Grundsysteme (G. Roth, 2014)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Kognitiv-sprachliche Ebene	1. Stressverarbeitungssystem	2. Internes Beruhigungssystem	3. Inneres Bewertungs- und Belohnungssystem	4. Impulshemmungssystem	5. Bindungssystem	6. Realitäts- und Risikobewertungssystem
Oberes limbisches System						
Mittleres limbisches System						
Unteres limbisches System						
Abbildung 1						

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.1 Stressverarbeitungssystem

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.2 Internes Beruhigungssystem

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.3 Internes Bewertungs- und Belohnungssystem

1. Untersystem: Belohnungssystem
2. Untersystem: Belohnungserwartungssystem

2.4 Impulshemmungssystem

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.5 Bindungssystem

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.6. Realitäts- und Risikobewertungssystem

2. Neurowissenschaftliche Grundlagen der Selbstregulation

2.2. Genetik und Epigenetik

2.3. Was können wir in den heilpädagogischen Alltag mitnehmen?

3.Selbstregulation und andere exekutive Funktionen

3.1. Exekutive Funktionen

3.1.1. Emotion ist grundlegend

3.1.2. Kognition oder Emotion? Das «obere» und das «untere Stockwerk»

3.1.3. Bewusst oder unbewusst: Unbewusstes kann durch Lernen bewusstgemacht werden

WENN DU MAL DEINE ERSTE MAUS GEFANGEN
HAST, WILLST DU DOCH AUCH ERST NOCH...

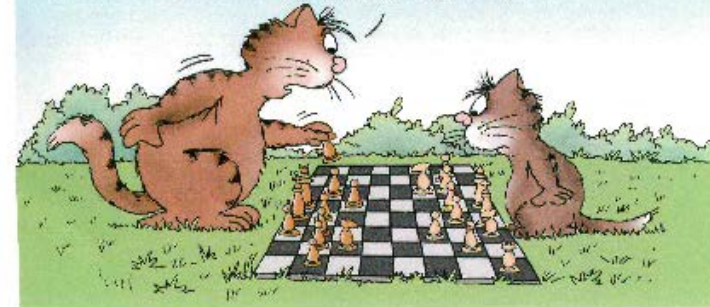


...EIN BISSCHEN MIT IHR SPIELEN KÖNNEN,
BEVOR DU IHR DEN GARAUS MACHST...



ABER JA, PAPA!

DANN KONZENTRIER DICH !
SPRINGER AUF E 6!



3.Selbstregulation und andere exekutive Funktionen

3.2. Emotionale Kontrolle exekutiver Funktionen

3.2.1. Selbstregulation der Aufmerksamkeit

3.2.2. Selbstregulation der Emotionen (z.B. Motivation)

3.2.3. Selbstregulation der Impulse

3.2.4. Aufgaben anpacken und gut zu Ende führen

3.Selbstregulation und andere exekutive Funktionen

3.3. Frontalhirn steuert exekutive Funktionen

3.3.1. Handlungen planen

3.3.2. Organisation des Verhaltens (äussere und innere)

3.3.3. Zeitgefühl und Zeitmanagement

3.3.4. Flexibilität des Verhaltens

3.3.5. Arbeitsgedächtnis

3.3.6. Handlungskontrolle und Blick zurück

3.3.7. Metakognitionen

4. Neurowissenschaftlich fundierte Wege zu Selbstregulation und andern exekutiven Funktionen

- 4.1. Strategien aus der Hirnforschung für eine gesunde Hirnentwicklung: Fünf Ziele von Dan Siegel und Tina Bryson
- Rechte und linke Hirnhälfte integrieren
 - Oberes und unteres Hirn integrieren
 - Erinnerungen integrieren
 - alle Teile des Selbst integrieren
 - das Selbst und andere integrieren

4. Neurowissenschaftlich fundierte Wege zu Selbstregulation und andern exekutiven Funktionen

- 4.2. Bindung
- 4.3. Selbstwahrnehmung und Stress
- 4.4. Achtsamkeit
- 4.5. Modellernen (Scaffolding)
- 4.6. Spiel und Training – nicht nur in Sport und Musik

4. Neurowissenschaftlich fundierte Wege zu Selbstregulation und andern exekutiven Funktionen

- 4.7. Training der e. F. in Sport, Musik und anderen Hobbies
- 4.8. Was das Lernen leichter macht: Neugier, Interesse, Wettbewerb, Experiment, Belohnung («Dopamin-Dusche»)
- 4.9. Hier ist der Kapitän/ die Regisseurin! (alle eF)
- 4.10. Wenn ich dann mal der Chef bin (Selbstregulation)
- 4.11. Last but not least: Positive Psychologie und exekutive Funktionen (Willibald Ruch, UZH, Martin Seligman)

5. Zusammenfassung

Lernen ist ein emotionaler und kognitiver Prozess. Dies gilt auch für das Lernen und Ausüben exekutiver Funktionen.

Die Selbstregulation entscheidet über Lernen und Nicht-Lernen – auch bei den exekutiven Funktionen. Damit bestimmt sie auch weitgehend über den Lebenserfolg.

Für alle exekutiven Funktionen ist entscheidend, dass die Selbstregulation aktiv ist.

Die Neuroplastizität unseres Gehirns erlaubt uns, sowohl die Selbstregulation als auch die anderen exekutiven Funktionen zu entwickeln.

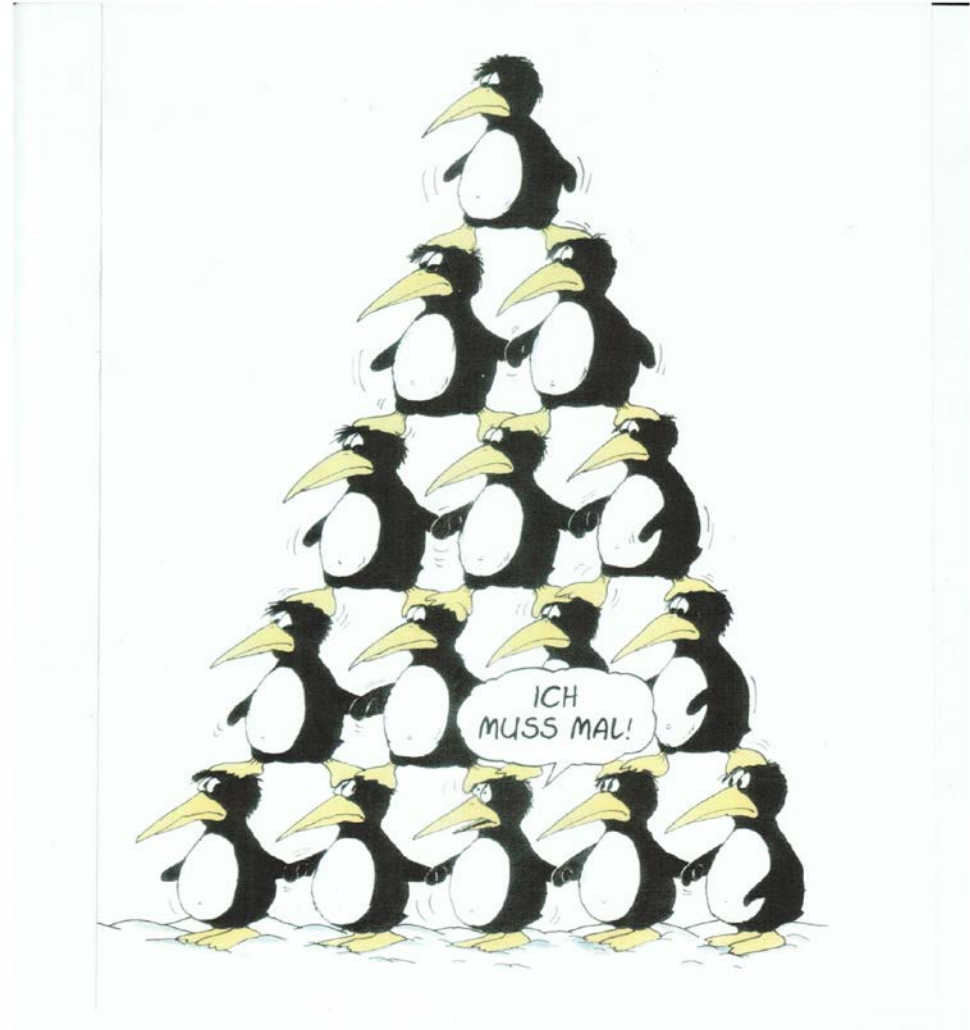
Was dabei hilft ist Bindung, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, Modellernen, Spiel und Training, die positive Psychologie und noch ein paar Dinge mehr.

Achtung: Es gibt Schulformen, die sehr gute exekutive Funktionen voraussetzen (z.B. offene Unterrichtseinheiten). Man sollte sich immer wieder bewusst machen, dass in jeder Klasse einige Kinder und Jugendliche damit überfordert sind und diesem Umstand Rechnung tragen.

Bitte immer beachten

Achtung: Es gibt Schulformen, die sehr gute exekutive Funktionen voraussetzen (z.B. offene Unterrichtseinheiten). Man sollte sich immer wieder bewusst machen, dass in jeder Klasse einige Kinder und Jugendliche damit überfordert sind und diesem Umstand Rechnung tragen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Monika Brunsting, Dr. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie
Sonderpädagogin