

## Notizen zu Präsentationen in Modul 2

### Folien 2 und 3: Wie gehe ich mit Emotionen um?

Die Folien zeigen Beispiele für günstige (adaptive) und ungünstige (maladaptive) Strategien.

**Bedeutung:** Längsschnittstudien zeigen einen Zusammenhang zwischen einer unangemessenen Emotionsregulation und aggressiven Verhalten oder auch der Herausbildung von Angst- und depressiven Störungen.

Pädagogische Fachkräfte sind Vorbild und Modell bei der Emotionsregulation.

### Folie 4: Titelfolie Emotionen und Emotionale Kompetenz

### Folie 5: Emotionen – Grundlagen

#### Basisemotionen

Als Basisemotionen oder primäre Emotionen werden Gefühle und Affekte bezeichnet, die als wesentlicher Bestandteil jeder menschlichen Existenz angesehen werden. Sie sind in allen Kulturen gleichermaßen anzutreffen. Beispiele für Basisemotionen sind Freude, Traurigkeit, Ärger und Angst. Je nach Emotionstheorie zählen noch weitere Emotionen dazu. So hat z.B. der Forscher Paul Ekman sieben Basisemotionen empirisch nachgewiesen, die kulturunabhängig erkannt werden: Freude, Traurigkeit, Furcht, Wut, Ekel, Verachtung und Überraschung. Menschen können diese Gefühle weltweit entschlüsseln, unabhängig davon wo sie erzogen und sozialisiert wurden. Die Art und Weise wie diese Gefühle im sozialen Kontakt ausgedrückt werden, unterscheidet sich allerdings (da Gefühle in bestimmten Situationen, je nach kulturellem Kontext, erwünscht oder unerwünscht sind).

#### Sekundäre Emotionen

Hiervon zu unterscheiden sind sekundäre Emotionen (z.B. Stolz, Scham, Schuld, Neid). Dabei handelt es sich um komplexere Emotionen, die auf ein tieferes Verständnis des Selbst und sozialer Beziehungen hinweisen. Sie treten erst im Laufe der Entwicklung auf (z.B. Stolz und Scham im Alter von zwei bis drei Jahren). Ein Selbstkonzept und ein Bewusstsein für Werte und Normen ist eine wichtige Voraussetzung für das Erleben dieser Emotionen. Kinder müssen ihr eigenes Verhalten unter Berücksichtigung der sozialen Normen bewerten können, da z.B. Scham oder Schuld durch den Vergleich der eigenen Handlung mit sozial erwünschten Normen entsteht.

### Folien 6 und 7: Emotionale Kompetenz – Schlüsselfertigkeiten

#### Emotionale Kompetenz

Unter emotionaler Kompetenz im Kindesalter werden die Fertigkeiten eines Kindes verstanden, in der Interaktion mit anderen eigene Emotionen auszudrücken und die des Gegenübers zu erkennen. Eigene Emotionen sprachlich und mimisch ausdrücken, den mimischen Emotionsausdruck anderer Personen erkennen und Emotionen bewältigen zu

können sind Basisfertigkeiten, die für die Entwicklung von Kindern große Bedeutung haben. Schlüsselfertigkeiten sind:

### Emotionswahrnehmung

Emotionen können anhand von Hinweisreizen erkannt werden. Hierbei ist die Selbstwahrnehmung (Wahrnehmung eigener Emotionen) von der Fremdwahrnehmung (Emotionen bei anderen Menschen erkennen) zu unterscheiden.

- **Selbstwahrnehmung von Emotionen:** Eigene Emotionen können über Körperempfindungen und die Wahrnehmung der eigenen Körperreaktion und -haltung erkannt werden (z.B. Ziehen im Bauch, Kloß im Hals, Herzklopfen, zittern, verkrampfen, beschwingt gehen, sich leicht fühlen, sich ducken). Auch der Kontext, d.h. die Situation in der die Emotion auftritt, und kognitive Hinweisreize, d.h. die Beobachtung bzw. Reflexion eigener Gedanken, werden zum Erkennen eigener Emotionen herangezogen. Entsprechend sind für die frühe Entwicklung der Emotionswahrnehmung (bei sich selbst) Übungen zum eigenen Körperempfinden und zur Selbstwahrnehmung förderlich sowie Gespräche über Ursachen von Emotionen (Situationen) und begleitende Gedanken. Die Fähigkeit sich seiner eigener Emotionen bewusst zu sein und diese zu erkennen (Selbstwahrnehmung) ist eine Voraussetzung für emotional kompetentes Verhalten. Dies impliziert auch ein Bewusstsein für gleichzeitig auftretende oder ambivalente Emotionen. Erst wenn sich das Kind über seine eigenen Gefühle bewusst ist, kann es diese anderen Personen mitteilen.
- **Fremdwahrnehmung von Emotionen:** Zudem ist auch die Fähigkeit, die Emotionen anderer Personen wahrzunehmen und zu verstehen bedeutsam (Fremdwahrnehmung). Hinweisreize auf die Emotionen anderer Personen sind die Mimik (z.B. Stellung der Augenbrauen, Mundwinkel, lachen, weinen usw.) die Körperhaltung (z.B. aufrecht, zusammen gesunken, geballte Fäuste, Zittern), die Stimme (z.B. leise, gebrochen, sich überschlagend, schreien), das Handeln (z.B. den Raum verlassen, hüpfen, hauen) und der Kontext (Situation). Die Fähigkeit der Fremdwahrnehmung von Emotionen lässt sich über Übungen zur visuellen und akustischen Wahrnehmung (z.B. Veränderungen beobachten, genau hinhören, Stimmungen in Liedern) und ebenfalls über Gespräche zur Ursachen von Emotionen in verschiedenen Situationen fördern.

### Emotionsausdruck

Emotionen auszudrücken ist ein wichtiger Bestandteil der emotionalen Kompetenz. Emotionen können nonverbal und verbal ausgedrückt werden. Kinder erlernen mit zunehmendem Alter, dass Emotionen auch versteckt werden können bzw. teilweise müssen (z.B. um andere Personen nicht zu verletzen).

- **Emotionsvokabular:** Im Verlauf der Sprachentwicklung erlernen Kinder ein zunehmend differenziertes Repertoire an Emotionswörtern, welches sie dazu befähigt, Emotionen zu benennen und ihre Bedürfnisse zu kommunizieren. Das Kind kann eigene Gefühlszustände und die Gefühlszustände anderer Personen unterscheiden und angemessenes Emotionsvokabular bei der Kommunikation über Gefühle einsetzen.

- **Kulturspezifische Verhaltensregeln:** Beim Emotionsausdruck und der Verwendung eines Emotionsvokabulars ist auch die Berücksichtigung von „display rules“ (Verhaltensregeln) bzw. der Erwerb von Kenntnissen über das in der jeweiligen Kultur gebräuchliche Emotionsvokabular notwendig.

### Emotionswissen und Emotionsverständnis

Das Wissen über Ursachen von Emotionen und das Verständnis für kognitive Einflüsse sind Bestandteil des Emotionsverständnisses. Hierbei ist es für Kinder wichtig zu erkennen, dass Menschen in gleichen Situationen unterschiedliche Gefühle haben können. Emotionswissen und -verständnis erwerben Kinder, indem sie im Laufe ihrer Entwicklung subjektive Konzepte bzw. emotionale Skripte oder emotionale Schemata ausbilden, die das gesammelte Wissen über verschiedene emotionale Zustände beinhalten.

### Emotionsregulation

Um mit belastenden Emotionen und Problemsituationen angemessen umgehen zu können benötigt das Kind auch Strategien und Fähigkeiten zur Emotionsregulation, die es ihm ermöglichen mit negativen Emotionen und Stresssituationen umzugehen. Diese helfen dem Kind dabei, die Intensität und Dauer seiner Gefühle zu kontrollieren, sowie die begleitenden physiologischen Prozesse und Verhaltensweisen zu beeinflussen.

### Emotionale Selbstwirksamkeit

Emotionale Selbstwirksamkeit beschreibt eine Akzeptanz des eigenen emotionalen Erlebens, unabhängig von (kulturellen) Bewertungen, und die Überzeugung, dass das Erleben der Emotion gerechtfertigt ist und bewältigt werden kann. Allgemein wird unter Selbstwirksamkeit die subjektive Überzeugung verstanden, effektiv auf seine Umwelt einwirken und schwierige Aufgaben aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können.

## Folie 8: Emotionale Kompetenz

### Zusammenfassung

Ein emotional kompetentes Kind kann eigene Gefühle ausdrücken und regulieren, die Gefühle anderer erkennen und verstehen sowie sich im Umgang mit anderen empathisch und prosozial verhalten. Wie können nun die Schlüsselfertigkeiten emotionaler Kompetenz bereits bei unter Dreijährigen gefördert werden?

### Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern

Den Kindern einerseits immer wieder erklären, woran man Anzeichen von Emotionen bei sich und bei anderen erkennt. Gleichzeitig aber auch immer wieder die einzelnen Emotionsausdrücke in übertriebener Form zeigen.

### Emotionsvokabular erweitern

Im Alltag immer wieder Emotionswörter verwenden. Auch wenn die Kinder diese noch nicht verstehen, aber so hören sie sie schon einmal und nehmen sie in ihren vorerst noch passiven Wortschatz mit auf.

### Wissen über Emotionen und auslösende Situationen vermitteln

Immer wieder darauf hinweisen, warum sich das Kind jetzt gerade so fühlt („*Der Kolja ist traurig, er weint ganz laut, das hat dich auch gleich ganz traurig gemacht.*“).

Welche Strategien wir im Alltag dann verwenden können, werden wir uns im Lauf des Seminartags noch ansehen.

## Folie 9: Entwicklung von Emotionen

### Vorläuferemotionen bei Neugeborenen

Bei Neugeborenen sprechen wir noch nicht von voll funktionsfähigen Emotionen, da Emotionen per Definition immer mit einer Bedeutungszuschreibung verbunden sind (Ich laufe allein durch einen dunklen Wald → Mir könnte etwas passieren → Ich bekomme Angst). Sroufe (1996) verwendet den Begriff der **Vorläufer**emotionen. Die Vorläuferemotionen von Neugeborenen werden dagegen direkt, automatisch von einem Reiz (lautes Geräusch, Geruch, Hunger, Wärme, ...) ausgelöst.

- **Distress** signalisiert immer einen Mangelzustand, der durch Schreien ausgedrückt wird, z.B. wenn Nahrung fehlt, externe Anregung oder die körperliche Unversehrtheit in Gefahr ist. Dies führt auch zu einer psychophysiologischen Erregung bei der Bezugsperson, und in der Regel wird bei dieser eine intuitive Handlung ausgelöst.
- **Ekel** und **Erschrecken** sind eng mit den Reflexen verbunden und werden z.B. durch sauren/bitteren Geschmack (Ekel; Würgereflex) bzw. plötzliche Reize (Erschrecken) ausgelöst. Aus dem Erschrecken entwickelt sich später Angst.
- **Interesse** und gerichtete **Aufmerksamkeit** signalisiert Neugier und wird durch neue Reize ausgelöst. Das Kind wendet sich der Reizquelle (z.B. ruhiges Sprechen auf dem Arm der Bezugsperson) zu, schaut aufmerksam, und verringert seine Bewegungen, manchmal wird auch der Mund geöffnet.
- **Wohlbehagen** und Lächeln wird ausgelöst durch eine Entspannung nach vorhergehender Anspannung, und signalisiert (der Bezugsperson) das Wiederholen oder Andauern eines Vorgangs.

### Merkmale der Emotionen

Die „funktionstüchtigen“ Emotionen differenzieren sich dann im Säuglings- und Kleinkindalter. Diese Emotionen sind dann auf einen Anlass bezogen, haben einen emotionsspezifischen Ausdruck wie wir ihn kennen, erfolgen prompt auf einen Auslöser, gehen mit charakteristischen Körperreaktionen einher und lösen Bewältigungshandlungen aus.

### Entwicklungsverlauf

Vorläuferemotionen entwickeln sich durch interpersonale (Ko-) Regulation zu voll funktionsfähigen Emotionen. Wichtig sind dafür „Emotion Talk“ (Emotionen benennen und in übertriebener Weise ausdrücken) und angemessene Reaktion (Bewältigungshandlung: z.B. Ablenken, Beruhigen) der Bezugsperson. Das Kind ahmt dabei den Gesichtsausdruck der Bezugsperson nach.

## Folie 10: Entwicklung emotionaler Kompetenzen

### Mimischer Emotionsausdruck

Kleinkinder können ihre Mimik noch nicht bewusst beeinflussen, mit einem Jahr können Kinder emotionale Äußerungen übertreiben, aber der Emotionsausdruck ist noch nicht

vollständig Mittel der nonverbalen Kommunikation. Ab dem 3. Lebensjahr unterscheiden Kinder zwischen Emotionserleben und -ausdruck, das heißt, sie werden sich bewusst darüber, welche Emotion sie fühlen und dass es einen Unterschied gibt, eine Emotion zu fühlen und diese dann auch im verbalen oder nonverbalen Ausdruck zu zeigen. Sie können ihren Emotionsausdruck an Situationen anpassen. Dabei hilft ihnen, dass sie nunmehr eine zunehmende willkürliche Kontrolle über ihre Gesichtsmuskeln haben. Sie sind in der Lage, echte Gesichtsausdrücke zu unterdrücken und falsche vorspielen. Im Vorschulalter können Kinder dann in der Regel die Basisemotionen vortäuschen.

### **Sprachlicher Emotionsausdruck**

Vom 18. bis 20. Lebensmonat kennen Kinder einzelne Gefühlswörter für Basisemotionen, drücken aber selten eigene Emotionen aus (ich freue mich; ich weine). Sie verstehen einfache Emotionswörter. Bis zum ca. 2. Lebensjahr reicht der Emotionswortschatz für rudimentäre Gespräche über Emotionen. Sie haben ein größeres passives Verständnis als aktiven Gebrauch von Emotionswörtern. Bis zum ca. 4. Lebensjahr benennen Kinder häufiger Emotionen anderer Personen und es sind ausführliche Gespräche über Emotionen möglich (z.B. Ursachen und Konsequenzen von Emotionen).

### **Verständnis des Emotionsausdrucks anderer Personen**

Schon Säuglinge sind in der Lage rudimentär Emotionsausdrücke zu erkennen. Zur Differenzierung werden die Mimik und die Stimmlage der Bezugsperson als Anhaltspunkte herangezogen. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist der Mund der Bezugsperson.

## **Ab Folie 11: Emotionsregulation und Emotion Talk**

### **Folie 12: Emotionsregulation**

Bei der Definition der Emotionsregulation kann noch einmal darauf hingewiesen werden, dass diese sich nicht nur auf als negativ erlebte oder unangenehme Emotionen wie Angst oder Wut bezieht. Auch die Aufrechterhaltung von Freude z.B. ist Teil der Emotionsregulation.

### **Folie 13: Entwicklung der Emotionsregulation**

Der weite Bereich vom 2.-5. Lebensjahr wird auf der nachfolgenden Folie zum Internalisierungsmodell der Emotionsregulation weiter ausgeführt.

### **Folie 14: Internalisierung der Emotionsregulation**

Das Internalisierungsmodell der Emotionsregulation wurde von Manfred Holodynski formuliert und beforscht, der Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Münster ist.

Anfangs reguliert v.a. die Bezugsperson die emotionalen Zustände des Säuglings. Die Rolle der Bezugsperson wird dabei als so zentral bewertet, dass man auch von einer Ko-Regulation spricht: Beide (Kind und Bezugsperson) sind an der Emotionsregulation beteiligt, die Emotion ist quasi aufgeteilt auf 2 Personen. Die dyadische Regulation bezeichnet Sroufe (1996) auch als Prototyp und Wurzel für die spätere eigene Selbstregulation des älteren

Kindes. Wenn es dies bei den Bezugspersonen angemessen erlebt, werden hier also wichtige Grundlagen für die spätere Selbstregulation gelegt.

Mit der Zeit übernimmt das Kind die Interpretation, dass der Emotionsausdruck der Bezugsperson zugehörig zum EIGENEN aktuellen Gefühl ist. Es lernt die Ausdruckszeichen als Konvention, wie der Ausdruck einer bestimmten Emotion gezeigt wird (Lachen bei Freude, Augenbrauen hochziehen bei Angst etc.). Mit dem zunehmenden Vertrautwerden hilfreicher Bewältigungshandlungen (z.B. Ablenken, Beruhigen) kann das Kind nach und nach seine Emotionen selbstständig (internal) regulieren. Bis zum 5. Lebensjahr ist es dabei immer wieder noch auf die Hilfe durch die Bezugsperson angewiesen, manchmal auch nur durch soziale Rückversicherung.

### Folie 15: Das Still-Face-Experiment

Das Still Face-Experiment ist ein klassisches Experiment aus der Entwicklungspsychologie, mit dem untersucht wurde, wie auch Kinder im Alter von unter einem Jahr bereits sozial interagieren (das wurde bis vor einigen Jahrzehnten in Frage gestellt). Die Bezugsperson spielt zuerst normal mit ihrem Kind, und stimmt ihr Verhalten auf das des Kindes ab. Dann wird die Bezugsperson gebeten, für 2 Minuten auf emotionale Ausdruckszeichen des Kindes nicht mehr zu reagieren, sondern einen emotionslosen Gesichtsausdruck beizubehalten („Still Face“).

### Folie 16: Emotion Talk

Was können wir nun tun, um die Entwicklung der kindlichen Emotionsregulation zu unterstützen? Orientiert am Internalisierungsmodell kann man die **Emotionsregulation durch die Bezugsperson** ganz unterschiedlich bezeichnen: z.B. „Emotion Talk“, „Affektives Spiegeln“, „Emotionales verbalisieren“.

#### Emotion Talk – Prinzipien

Gemeint ist damit, eine **verständliche emotionale Sprache** zu nutzen. Besonders wichtig ist es hierbei darauf hinzuweisen, nicht nur die Emotion des Kindes und ggf. deren Auslöser zu benennen, sondern auch übertriebene Betonungen („*Da FREUST du dich aber!*“, die Stimme heben; „*Huch, da hast du dich jetzt aber ERSCHROCKEN!*“, die Augen weit aufreißen) und einen übertriebenen emotionalen Gesichtsausdruck zu verwenden. Das fällt manchen Erwachsenen schwer, weil sie es als sehr künstlich und eine unnötige Babysprache empfinden, und gerade wenn andere Erwachsene anwesend sind, ist dies Manchen unangenehm. Dieser übertriebene Ausdruck in der Sprache und im (Gesichts-)ausdruck macht es den Kindern aber viel leichter, die Konventionen, wie wir Emotionen ausdrücken, zu lernen, und die wichtigen Elemente nach und nach selbst anzuwenden.

Emotion Talk sollte in den **Alltag integriert** werden, wo immer es möglich ist: Auf konkrete Ausdruckszeichen bei anderen hinweisen, beim Vorlesen an entsprechenden Stellen innehalten und auf die wahrscheinlichen Emotionen der Handelnden hinweisen, auch wenn diese in den Vorlesebüchern nicht explizit werden. Besonders gemeinsame Erlebnisse (Spaziergänge, Bastelaktionen, Fremde Person in der Kita, ...) sollten auf ihren emotionalen Gehalt angeschaut werden, und auf die kindlichen Emotionen, die die Ereignisse begleiten, hingewiesen werden. Auch beim retrospektiven Besprechen gemeinsamer Aktivitäten und Erlebnisse soll dies beachtet werden, in der Fachsprache wird dies als Emotional

Reminiscing bezeichnet. Und schließlich sollte sich jede Bezugsperson über ihre eigene Modellfunktion bewusst werden. Wie sie selbst mit ihren eigenen Emotionen umgeht und diese den Kindern zeigt, prägt das Lernen der Kinder.

## **Ab Folie 17: Prosoziales Verhalten und Peerbeziehung**

### **Folie 18: Soziale Kompetenz**

#### **Definitionen sozialer Kompetenz**

Soziale Kompetenz wird definiert als die Fähigkeit einer Person, persönliche Ziele in sozialen Interaktionen zu erreichen, während positive Beziehungen zu anderen über die Zeit und über verschiedene Situationen aufrecht erhalten werden. Diese Definition betont die Fähigkeit zur Erhaltung von positiven sozialen Beziehungen. Soziale Kompetenz wird auch als generelle, übergreifende Kompetenz dargestellt. Sie umfasst eine Vielzahl von sozialen Fertigkeiten, Verhaltensweisen und Kompetenzen, die sich auf Aufgaben im sozialen Umfeld beziehen, die eine Person erfolgreich umsetzt.

#### **Zusammenhang zu kognitiven Fähigkeiten**

Alle Definitionen setzen für sozial kompetentes Handeln grundlegend die kognitive Fähigkeit voraus, sich selbst von anderen unterscheiden zu können. Das zeigt eine enge Verbindung zwischen sozialer und kognitiver Entwicklung in den ersten Lebensjahren, denn diese Unterscheidungsfähigkeit entwickelt das Kind im zweiten Lebensjahr. Erst die Fähigkeit, sich selbst von anderen zu unterscheiden, ermöglicht Selbstaufmerksamkeit und die Fähigkeit zur Rollen- und kognitiven Perspektivenübernahme. Beides ist wiederum Voraussetzung für Empathie, die sich in prosozialen Handlungen (z.B. helfen oder trösten) ausdrücken kann.

#### **Zusammenhang zu emotionaler Kompetenz**

Emotionale und soziale Kompetenz stehen in enger und vielfältiger Beziehung zueinander. Bestimmte emotionale Fertigkeiten sind die Grundlage für sozial kompetentes Verhalten. Eine hohe emotionale Kompetenz geht mit einer höheren sozialen Kompetenz und mit weniger Problemen mit Gleichaltrigen einher.

### **Folie 19: Peerbeziehungen bei unter Dreijährigen**

Voraussetzungen für Imitation sind ein gemeinsamer Fokus auf ein Objekt (Joint Attention) und die Unterscheidung zwischen Selbst- und Anderen, die Kinder im Lauf des 2. Lebensjahres lernen.

Konflikte sind unter 9 Monaten kaum vorhanden, ab 11-12 Monaten gibt es erste Konflikte um Besitz eines Spielzeugs. Sie entstehen aus einer kommunikativen Situation & enden i.d.R. mit Wegreißen des Spielzeugs. Interessanterweise zeigen Studien, dass es sich in diesem Alter bei Konflikten oft auch um ein Mittel der Kontaktaufnahme und Kontaktaufrechterhaltung handelt: Kleinkinder setzen zum Teil einen Streit um ein einzelnes Spielzeug fort, selbst wenn genug identische Spielzeuge zur Verfügung stehen.

Bei der Durchsetzung während Streitigkeiten zeigt sich, dass Kinder, die in ihrer sprachlichen Entwicklung weiter vorangeschritten sind, eine wesentlich stärkere Position haben.

### **Folien 20 und 21: Prosoziales Verhalten bei unter Dreijährigen**

In einer Studie haben Zahn-Waxler und KollegInnen (1992) untersucht, wie Kleinkinder auf Distress (Unwohlsein) einer anderen Person (Mutter / Peer) reagieren. Sie fanden, dass mit 12 Monaten 50% der Kinder mindestens eine der aufgeführten prosozialen Fertigkeiten zeigten, und mit 24 Monaten bei fast allen Kindern eine davon zu beobachten war. Anfangs sind dies v.a. körperliche Verhaltensweisen, ab 18-20 Monaten taucht das gesamte Spektrum auf.

## Folie 22: Exekutive Funktionen

Zu den Vorläufern sozialer Kompetenzen gehören sogenannte exekutive Funktionen. Diese umfassen Bereiche wie das Arbeitsgedächtnis (verantwortlich für die vorübergehende Speicherung der Informationen, die für die aktuelle Handlung benötigt werden), Impulskontrolle, Kognitive Flexibilität (dazu gehören das Stoppen einer aktuell ausgeführten Handlung und der schnelle Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten). Später im Entwicklungsverlauf erlauben exekutive Funktionen, sich Ziele zu setzen und diese Ziele zu verfolgen, die eigenen Handlungen zu kontrollieren und mit den eigenen Gedanken zu koordinieren.

Die Bedeutung für die Entwicklung sozialer Kompetenzen liegt auf der Hand: Um in einer Situation sozial angemessen zu reagieren und in der Gruppe der Peers anerkannt zu sein, muss ich manchmal meine ersten Gefühls- und Handlungsimpulse unterdrücken (ich sage nicht jedem, was ich von ihm halte; ein Kind nimmt nicht sofort das Spielzeug weg, das ein Peer gerade benutzt) und mich oft auf neue Gegebenheiten flexibel einstellen (z.B. nicht sofort wütend werden, wenn das Spiel beendet und aufgeräumt werden soll).

Exekutive Funktionen werden meist erst bei älteren Kindern (> 3 Jahre) und Erwachsenen erfasst, z.B. mit Fragebögen oder Tests. In Studien haben sich aber Vorläufer sowie Bedingungen gezeigt, die spätere exekutive Funktionen vorhersagen (siehe die aufgeführten Punkte). Darüber hinaus lassen sich exekutive Funktionen trainieren, auch schon durch sehr einfache Spiele wie z.B. Kuckuck-/Versteckspiele (Hier muss man warten, bis man an der Reihe ist), oder Türme bauen (Vergleichen des Ergebnisses mit dem „Plan“ oder einer Vorgabe) u.v.m.