



Exekutive Funktionen



Workshop-Referat von Priska Flury

- Sozial- und Glückspädagogin
- Lerncoach
- Erwachsenenbildnerin
- Keynotespeakerin



Exekutive Funktionen



Geistige Fähigkeit,
das Denken und
Handeln **bewusst** zu
steuern.



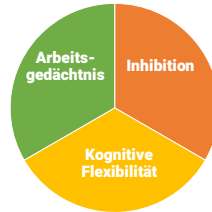
Basis fürs Lernen!

- **kognitiv**
- **emotional**
- **sozial**



Einsatzbereich der Exekutiven Funktionen

- Organisation, Planung
- Problemlösung
- Durchhaltevermögen
- Fokussierung
- Impulskontrolle
- Emotionsregulation
- Umgang mit Veränderungen.



Arbeitsgedächtnis

- verarbeitet Informationen
- 7 – 9 Informationen
- nur für kurze Zeit
- verknüpft neue Infos mit Vorwissen
→ Fragen stellen!!!



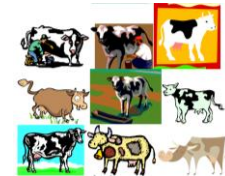
Ähnlich aber
nicht gleich



Ähnlich aber
nicht gleich



Ähnlich aber
nicht gleich



Vice Versa

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Vice Versa

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Inhibition

- inneres Stoppschild
- unterstützt Impulskontrolle
- unterbricht automatisierte Handlungen
- unterstützt Fokussierung / Konzentration
- hilft ausdauernd zu sein.

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Inhibition

gelb grün rot blau

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Farbenwirrwarr

blau rot grün gelb
grün gelb blau rot
gelb grün rot blau
rot gelb grün blau

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Kognitive Flexibilität

- hilft, sich auf neue Situationen einzustellen
- ermöglicht, andere Perspektiven einzunehmen
- unterstützt Einfühlungsvermögen (Empathie)
- hilft, offen zu sein für andere Meinungen
- hilft, aus Fehlern zu lernen.

Priska Flury
Keynotes & Workshops

- Verarbeitet Informationen
- 7 – 9 Informationen
- bleibt nur für kurze Zeit
- verknüpft neue Infos mit Vorwissen
→ Fragen stellen

- inneres Stoppschild
- Impulskontrolle
- Fokussierung / Konzentration
- Ausdauer

- Umgang mit neuen Situationen
- andere Perspektiven einnehmen
- Einfühlungsvermögen (Empathie)
- aus Fehlern lernen

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Glücks-Tipps

Priska Flury
Keynotes & Workshops

Exekutive Funktionen

Priska Flury
Keynotes & Workshops

creavida.ch