



Exekutive Funktionen fördern-

Wege zur erfolgreichen Berufsorientierung

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

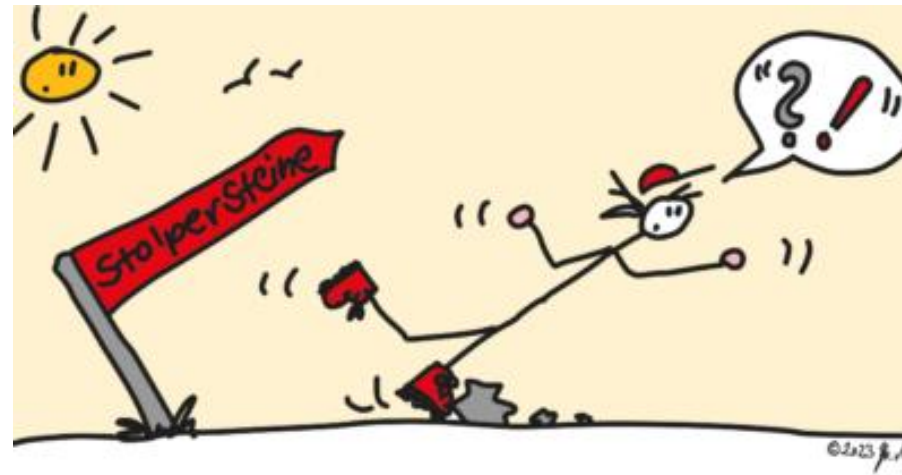
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.





Ziel des Workshops:

- Kenntnis über die Bedeutung exekutiver Funktionen für die berufliche Entwicklung von Jugendlichen
- Identifizierung von typischen Stolpersteinen im Berufsorientierungsprozesse
- Erlernen von konkreten Übungen zur Förderung der exekutiven Funktionen

Berufsorientierung als Selbststeuerungsaufgabe

Warum gelingt es manchen Jugendlichen (trotz guter schulischer Leistungen) nicht, ihre beruflichen Ziele umzusetzen?

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.

Viele dieser Herausforderungen werden im pädagogischen Alltag als Motivationsprobleme beschrieben → Schwierigkeiten der Selbststeuerung

- Ein Jugendlicher kann z.b. genau wissen, welchen Beruf er erlernen möchte. Trotzdem schafft er es möglicherweise nicht,
 - Praktikumsplätze zu recherchieren
 - Bewerbungsunterlagen fertigzustellen
 - Fristen einzuhalten oder
 - nach einer Absage weiterzumachen

Berufsorientierung ist daher nicht nur ein Informationsprozess, sondern immer auch ein Prozess der Selbstregulation.

Theoretischer Input: Was sind exekutive Funktionen?

Exekutive Funktionen sind kognitive Steuerungsprozesse, die Menschen dabei unterstützen, ihr Denken und Handeln zielgerichtet auszurichten.

Sie ermöglichen es,

- Handlungen zu planen
- Aufmerksamkeit zu steuern
- Impulse zu kontrollieren
- Entscheidungen zu treffen
- Problemen zu lösen und
- langfristige Ziele zu verfolgen

Exekutive Funktionen gelten als zentrale Voraussetzung für selbstständiges Handeln!

Die drei Kernbereiche der exekutiven Funktionen



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Inhibition (Hemmung, Impulskontrolle)

Die Impulskontrolle ermöglicht es, dominante oder automatische Reaktionen zu unterdrücken. Dazu gehört die Fähigkeit,

- „die eigene Aufmerksamkeit, Verhalten und Gedanken und/oder Emotionen so zu kontrollieren, dass man Störungen auf dem Weg zum angestrebten Ziel ausblenden oder gedanklich verschieben kann (Deffner & Schenker, 2020, S.48)“.
- sich nicht durch äußere Einflüsse oder eigene Emotionen ablenken zu lassen.
- Impulse zu kontrollieren und eingeschliffene Verhaltens- und Denkmuster zu durchbrechen.
- die unmittelbare Befriedigung eigener Bedürfnisse aufschieben zu können (Belohnungsaufschub).
- entgegen der Gewohnheit zu handeln und störendes Verhalten zu hemmen.
- eine fokussierte Aufmerksamkeit länger aufrechtzuerhalten.
- Ausdauernd und konzentriert zu arbeiten.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Kognitive Flexibilität

Diese Komponente ermöglicht es, sich an veränderte Anforderungen anzupassen. Dazu gehört die Fähigkeit,

- auf neue Situationen schnell reagieren zu können.
- verschiedene Perspektiven einzunehmen, um Sichtweisen und Verhalten anderer Personen verstehen zu können (Grundlage für Empathie).
- sich flexibel auf neue Anforderungen einzustellen.
- Kognitives, emotionales und sensomotorisches Feedback für sich zu nutzen.
- unflexibles, zwanghaftes Verhalten korrigieren zu können.
- mit negativen Gefühlen konstruktiv umzugehen und bestärkende Gefühle als Ressource einzusetzen (Emotionsregulation)
- Aufmerksamkeit flexibel zu wechseln: im Denken, im Fühlen und in der Selbstwahrnehmung.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Arbeitsgedächtnis

Das Arbeitsgedächtnis ermöglicht die kurzzeitige Speicherung und Verarbeitung von Informationen.

Dazu gehört die Fähigkeit,

- Informationen kurzzeitig im Gedächtnis zu speichern, um sie für Handlungen einsetzen zu können.
- Inhalte und Vorgehensschritte zu erinnern.
- kurzfristig die Aufmerksamkeit auf den unmittelbaren Prozess und die nächsten Vorgehensschritte zu lenken.

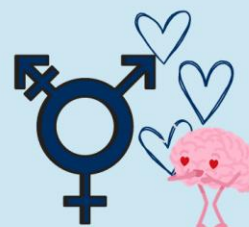
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die exekutiven Funktionen verbessern sich während des Heranwachsens kontinuierlich.



Die Pubertät hat einen großen Einfluss auf die Reifung des Frontalhirns und auf die exekutiven Funktionen.



Mit spätestens 30 Jahren sind die exekutiven Funktionen vollständig entwickelt.

Exekutive Funktionen sind in jedem Alter, vom Säugling bis zum alten Menschen trainierbar und können verbessert werden.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.

Praxisbezug

Viele Anforderungen im Übergang Schule – Beruf beruhen auf diesen Fähigkeiten.

Jugendliche müssen:

- Informationen sammeln,
- Entscheidungen treffen,
- Prioritäten setzen,
- Ziele verfolgen,
- Rückschläge bewältigen.

Genau deshalb eignet sich Berufsorientierung hervorragend zur Förderung der exekutiven Funktionen.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

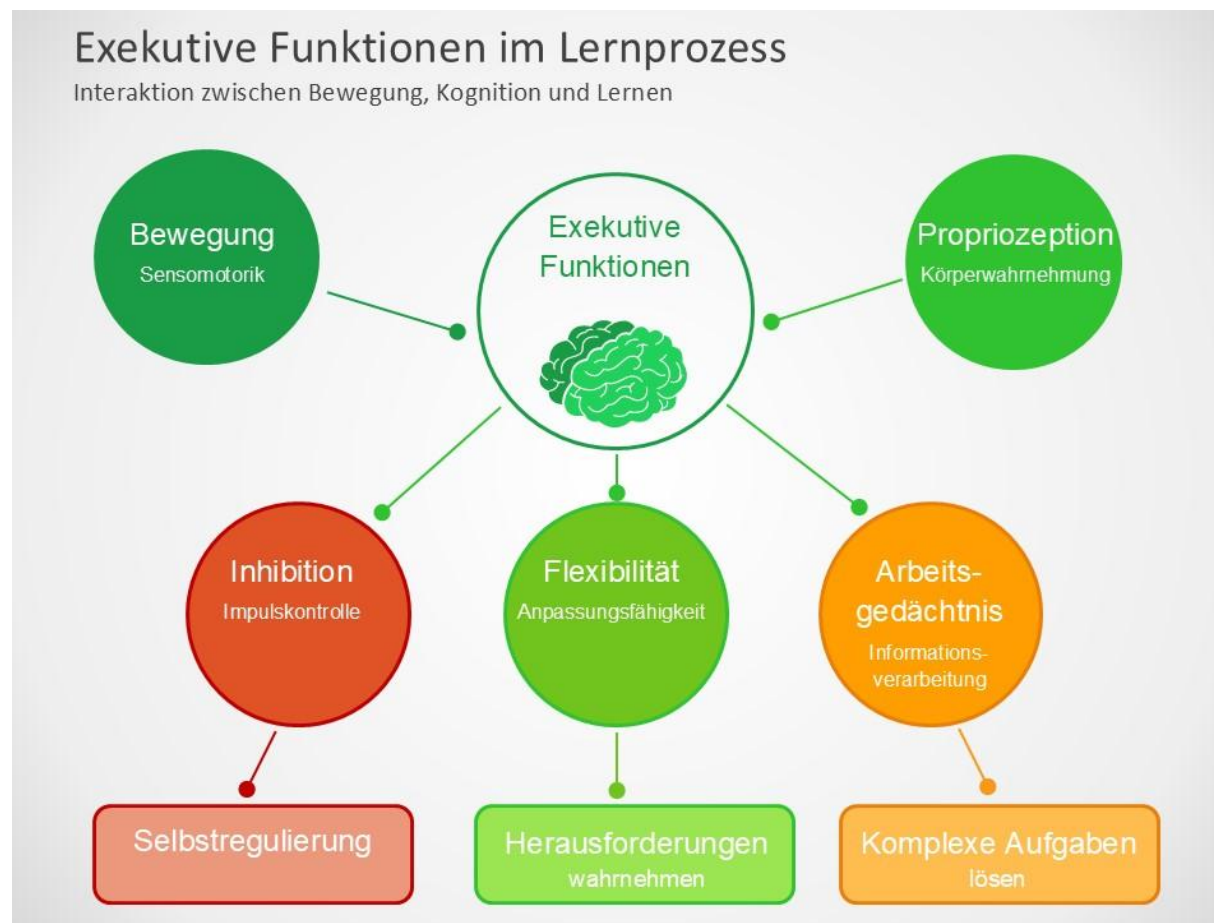
Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.

Welche externen Faktoren beeinträchtigen die Exekutiven Funktionen?



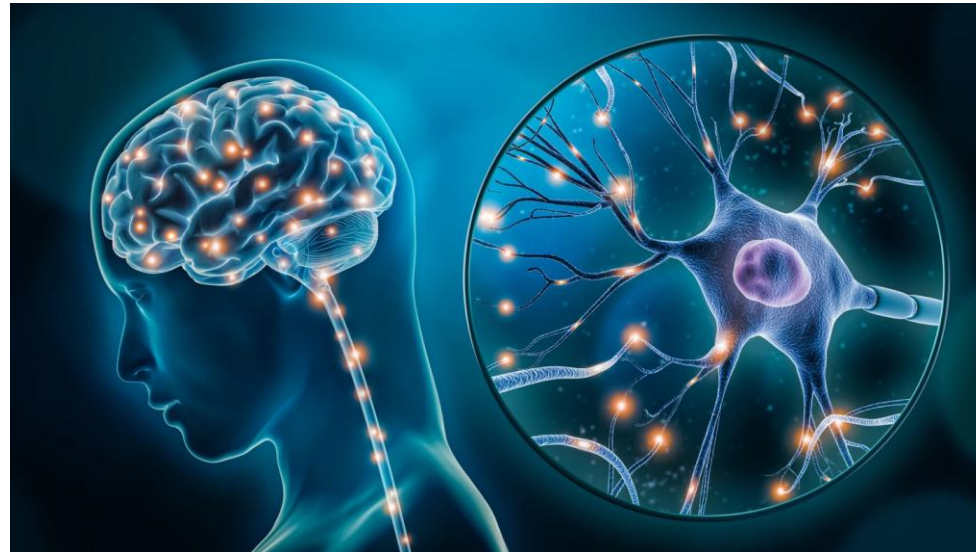
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Exekutive Funktionen mit Bewegung und Wahrnehmung fördern:



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Exekutive Funktionen lassen sich besonders gut durch Bewegung und Wahrnehmung fördern, weil sie auf denselben neuronalen Netzwerken beruhen, die auch an der Steuerung von Bewegung, Aufmerksamkeit und Handlungsplanung beteiligt sind.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.

Auf in die Praxis...

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.



**AUSBILDUNGS
BOTSCHAFTER**

IM KREIS LIPPE

Auf in die Praxis...

[SPORT IM FOKUS - TESTE DEINE INHIBITION](#)

[SPORT IM FOKUS - TESTE DEIN ARBEITSGEDÄCHTNIS](#)

[SPORT IM FOKUS - TESTE DEINE KOGNITIVE FLEXIBILITÄT](#)

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.

Reflexionsfragen:

Welche exekutiven Anforderungen unterschätzen wir bei Jugendlichen?

Welche Methoden nutzen wir bereits?

Welche Ideen nehme ich konkret für meine Praxis mit?

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.

Jugendliche benötigen nicht nur Wissen über Berufe und Ausbildungswege. Sie müssen lernen, Ziele zu entwickeln, Entscheidungen zu treffen, ihr Handeln zu strukturieren und mit Rückschlägen umzugehen.

Exekutive Funktionen bilden dafür eine zentrale Grundlage.

Wer Berufsorientierung gestaltet, fördert daher auch immer die Selbststeuerung und Handlungsfähigkeit – Kompetenzen, die weit über den Übergang in Ausbildung und Beruf hinauswirken.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit 😊

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS**

Übergang Schule - Beruf in NRW gestalten.