



a·b·c  
achtsam · bedacht · clever

**ZNL** TransferZentrum  
für Neurowissenschaften  
und Lernen

**ZNL** ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen  
Universität Ulm | Parkstraße 11 | D-89073 Ulm

An die Eltern  
der Klassen 1-3



Projekt „abc – achtsam, bedacht, clever.“

ZNL TransferZentrum  
für Neurowissenschaften und Lernen  
Universität Ulm  
Parkstr. 11 | D-89073 Ulm

Tel.: +49 (0) 731 500 62055  
abc@znl-ulm.de  
<https://abc.znl-ulm.de>

Ulm, März 2022

## **abc – achtsam, bedacht, clever.**

Stärkung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation als Grundlage für Sicherheit, Gesundheit und Bildungserfolg in der Grundschule

### **Liebe Eltern,**

zusammen mit mehreren Schulen führt das ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm von 2020 bis 2024 das Projekt „abc – achtsam, bedacht, clever.“ durch. Wir möchten Sie einladen dieses Projekt durch Ihre Teilnahme zu unterstützen.

Das Projekt wird von der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) finanziell gefördert. Ziel ist es, ein Konzept zur Förderung der sogenannten exekutiven Funktionen und der Selbstregulationsfähigkeit bei Kindern zu entwickeln. Corona hatte und hat immer noch deutliche Auswirkungen auf Schule und Unterricht. Vom digitalen Homeschooling, über Notbetreuung bis hin zum Regelunterricht mit Hygienekonzepten. Diese veränderten Situationen stellen große Herausforderungen an die Schüler\*innen: So mussten im Homeschooling Lerninhalte selbstständig erarbeitet und vertieft werden. Zudem hat der Regelunterricht mit Hygienekonzept und Abstandsregeln das soziale Miteinander verändert. Wie gut die Schüler\*innen diese Herausforderungen meistern, wird unter anderem durch ihre Fähigkeit zur Selbstregulation beeinflusst.

### **Exekutive Funktionen und Selbstregulation – eine starke Basis für Sicherheit, Gesundheit und Bildungserfolg**

Was genau sind „exekutive Funktionen“? Als exekutive Funktionen werden geistige Vorgänge bezeichnet, mit deren Hilfe Menschen ihr Verhalten steuern. Bedachtes, einführendes und vorausschauendes Handeln wird durch sie erst möglich. Exekutive Funktionen umfassen z.B. die Fähigkeit, unüberlegte Impulse zu kontrollieren, die Aufmerksamkeit zu steuern und Emotionen im Griff zu behalten. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Selbstregulation und Selbststeuerung. Diese entwickeln sich im Laufe der Kindheit und Jugend.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass exekutive Funktionen und Selbstregulation wichtig sind um ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Das betrifft Freundschaften und eine gesunde Lebensweise, das Lernen in der Schule und den späteren Erfolg im Beruf.



## abc – Stärkung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation

Das ZNL in Ulm beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit dem Thema „Exekutive Funktionen und Selbstregulation“. Im abc-Projekt soll ein Förderkonzept entstehen, mit dem Grundschulen im Schulalltag und ohne besonderen Aufwand etwas für die Entwicklung der exekutiven Funktionen von Kindern tun können.

Mit dem Projekt sollen zwei Ziele verfolgt werden:

1. Das sicherheitsbewusste und risikokompetente Verhalten von Grundschulkindern soll gestärkt werden. Dadurch können konfliktreiche und riskante Situationen im (Schul-)Alltag verringert werden.
2. Lernrelevante Grundfähigkeiten sollen unterstützt werden. Dies soll Grundschulkindern das Bewältigen von schulischen Anforderungen erleichtern.

## abc – Qualifizierung für Grundschulen

Zur Stärkung ihrer exekutiven Funktionen und Selbstregulation brauchen Grundschul Kinder viele Lerngelegenheiten und eine gute Begleitung. Kern des abc-Konzepts ist deshalb die Fortbildung der Lehrkräfte. In der Fortbildung lernen die Lehrkräfte, wie sich die exekutiven Funktionen und Selbstregulation von Kindern entwickeln und wie die Entwicklung im Schulalltag unterstützt werden kann.

## Überprüfung der Wirksamkeit

Das abc-Projekt wird wissenschaftlich begleitet. Die Wissenschaftlerinnen vom ZNL prüfen dabei, ob das Konzept den Kindern wirklich hilft. Eine Beschreibung, was genau eine Teilnahme an dem Projekt für Sie und Ihr Kind bedeuten würde, finden Sie im übernächsten Abschnitt.

## Machen Sie mit!

Die Entwicklung und Umsetzung des abc-Konzepts erfolgt in Zusammenarbeit mit insgesamt 12 Grundschulen in Baden-Württemberg. Ihre ist eine davon! Die Umsetzung findet in mehreren Einheiten von April 2022 bis Dezember 2024 statt. Wenn Sie und Ihr Kind teilnehmen, können Sie dazu beitragen, dass ein neues Konzept entwickelt und überprüft wird. Wenn das Konzept den Kindern hilft, soll es vielen Schulen in ganz Deutschland zur Verfügung gestellt werden.

**Wir laden Sie ein, das Projekt durch Ihre Teilnahme und die Teilnahme Ihres Kindes zu unterstützen.**

## Was bedeutet die Teilnahme am Projekt für Sie und Ihr Kind?

Die Überprüfung der Wirksamkeit besteht aus mehreren Gruppensitzungen mit den Kindern zu vier verschiedenen Zeitpunkten (ein- bis zweimal pro Schuljahr). Dafür kommen geschulte Erheber\*innen in die Schule vor Ort. So kann die Entwicklung der Kinder gut erfasst werden.

In den Kleingruppen können die Kinder in spielerischen Tests zeigen, wie gut ihre exekutiven Funktionen schon entwickelt sind. Zusätzlich füllen sie einen Fragebogen aus und machen kleine Tests, die ganz kurzen Klassenarbeiten ähneln. Die spielerischen Tests ähneln kleinen Computerspielen. Die Kinder sehen dabei auf dem Bildschirm verschiedene Symbole und sollen je nach Symbol rechts oder links eine Taste drücken<sup>1</sup>. Die Aufgaben am Computer dauern ca. 30 Minuten. Damit die Kinder sich dabei gut konzentrieren können, laden wir sie während der Unterrichtszeit in Kleingruppen von ca. 5 Kindern in einen separaten Raum ein. An einem anderen Tag füllen die Kinder mit Unterstützung einen kindgerechten Fragebogen aus. Mit diesem Fragebogen wird erfasst, wie sich die Kinder in der Schule und ihrer Klasse fühlen und ob sie Freude beim Lernen haben. Dies geschieht im Klassenverbund und dauert eine Schulstunde. Ein kurzer Test in Mathematik und Deutsch vervollständigt die Erhebung mit den Kindern. Diese finden ebenfalls innerhalb einer Schulstunde statt.

---

<sup>1</sup> Wir desinfizieren die Tasten, bevor Ihr Kind mit der Aufgabe beginnt.



Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten. Um mehr über die Entwicklung Ihres Kindes zu erfahren, möchten wir auch Sie bitten, ein- bis zweimal pro Schuljahr einen Fragebogen auszufüllen. In dem Fragebogen geht es um die sozialen Fähigkeiten Ihres Kindes und um sein sicherheitsbewusstes Verhalten. Außerdem spielt das familiäre Umfeld für die Entwicklung der Kinder eine Rolle. Darum bitten wir Sie zusätzlich einen Fragebogen zum familiären Hintergrund auszufüllen. Zum Ausfüllen dieser Fragen werden Sie ca. 5-8 Minuten benötigen. Außerdem würden wir Sie bitten uns Fragen zu (kleineren) Unfällen von Ihrem Kind zu beantworten (z.B. Kind stolpert oder ist hingefallen und hat sich weh getan). Hier schätzen wir, dass Sie ca. 25 Minuten benötigen. Einen Teil der Fragen werden wir Ihnen digital (über die Plattform „Unipark“) zukommen lassen. Dafür benötigen wir für die Dauer des Projekts eine E-Mail-Adresse von Ihnen. Zudem würden wir diese gegebenenfalls nutzen, um Sie für die Erhebung/Erhebungsplanung zu kontaktieren. Die E-Mail-Adresse wird nach Abschluss des Projekts gelöscht.

Um ein möglichst ganzheitliches Bild Ihres Kindes zu erhalten, soll die Klassenlehrkraft Ihres Kindes mit Hilfe eines Fragebogens ebenfalls eine Einschätzung zu den sozialen Fähigkeiten der an dem Projekt teilnehmenden Kinder abgeben. D.h., wenn Sie der Teilnahme am Projekt zustimmen, geben Sie uns zugleich die Einwilligung, dass die Lehrkraft Ihres Kindes hier eine Einschätzung über Ihr Kind abgibt, die ebenfalls Teil des Projekts ist. Zudem werden die Lehrkräfte die Unfälle von Ihrem Kind während der Schulzeit dokumentieren.

Während des Projekts werden in den Klassen zweimal Beobachtungen von geschulten Mitarbeiter\*innen des ZNL durchgeführt. Dadurch kann festgestellt werden, ob sich der Unterricht durch unser Projekt und die Lehrerfortbildungen verändert. Es werden keine Beobachtungen von einzelnen Kindern vorgenommen, sondern das Schul- bzw. Unterrichtsgeschehen wird als Ganzes beobachtet. Es werden dabei keine Daten von einzelnen Kindern erhoben.

Die verschiedenen Erhebungsinstrumente bzw. Beschreibungen zu diesen liegen Ihrer Grundschule vor. Da die Instrumente zum Teil urheberrechtlich geschützt sind, können wir Ihnen diese nicht direkt zur Verfügung stellen. Bei Interesse können Sie Mustervorlagen und Informationen über Ihre Schule einsehen. Zusätzlich können Sie die Vorlagen und Beschreibungen, für die das rechtlich zulässig ist, auf der Internetseite des ZNL einsehen (<https://www.znl-ulm.de/abc-erhebungsinstrumente>). Verwenden Sie hierzu den Benutzernamen **abc** und das Passwort **ABC-2022**. Bitte geben Sie das Passwort nicht an Dritte weiter.

### **So können die Kinder vom Projekt profitieren**

Durch die Fortbildung der Lehrkräfte an Ihrer Schule wird die Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation der Kinder im Schulalltag unterstützt. Von diesen Veränderungen profitiert Ihr Kind. Zudem wird es in der Schule einen informativen Elternabend für Sie geben.

### **Über uns**

Das ZNL setzt sich mit einem interdisziplinären Team unter Leitung von Prof. Dr. Manfred Spitzer dafür ein, Forschung für die Praxis und mit der Praxis zu machen – das bedeutet, Forschungsergebnisse fließen in die pädagogische Arbeit von Schulen und Kindergärten ein – und kommen dort unmittelbar dem einzelnen Kind zugute.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und grüßen herzlich,  
Ihr abc-Projektteam



a·b·c  
achtsam · bedacht · clever

**ZNL** TransferZentrum  
für Neurowissenschaften  
und Lernen

**ZNL** ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen  
Universität Ulm | Parkstraße 11 | D-89073 Ulm

An die Schulkinder  
der Klassen 1-3



Projekt „abc – achtsam, bedacht, clever.“

ZNL TransferZentrum  
für Neurowissenschaften und Lernen  
Universität Ulm  
Parkstr. 11 | D-89073 Ulm

Tel.: +49 (0) 731 500 62055  
abc@znl-ulm.de  
<https://abc.znl-ulm.de>

Ulm, März 2022

## abc – achtsam, bedacht, clever

### Hallo liebes Schulkind,

deine Schule nimmt an einem Projekt teil. Vielleicht hat deine Mama oder dein Papa schon davon erzählt. Dein Lehrer beziehungsweise deine Lehrerin werden von uns eingeladen, mit uns zusammen etwas Neues zu Lernen. So wie du das jeden Tag in der Schule machst.

Dabei werden deine Lehrerinnen und Lehrer etwas darüber erfahren, wie sie im Unterricht mit dir und deinen Klassenkameraden Dinge verändern können, damit ihr euch noch besser konzentrieren könnt, Freude am Unterricht habt und leichter Lernen könnt.

Wir laden dich und deine Eltern herzlich ein, mitzumachen.

Wir sind Forscherinnen und wollen gerne mehr darüber erfahren wie Schulkinder lernen. Wir waren auch schon in anderen Schulen und Kindergärten. Es macht uns großen Spaß mit Schulkindern, wie du eins bist, zusammen zu spielen und zu lernen.

Wenn du mitmachst, dann werden wir dich mehrmals in der Schule besuchen. Wenn wir da sind, laden wir dich zusammen mit deinen Klassenkameraden ein, Fragen zu beantworten. Wir wüssten von dir dann gerne, wie es dir in der Schule gefällt und wie du am besten lernst. Zudem haben wir Aufgaben zum Lesen und zum Knobeln dabei. Bei einem weiteren Besuch von uns, darfst du mit uns zwei Spiele am Computer spielen. Wie die Aufgaben funktionieren und was genau du machen sollst, erklären wir dir dann in aller Ruhe. Und natürlich machen wir vorher Aufgaben zum Üben. Natürlich ist alles, was Du uns sagst geheim und wir verraten Deine Antworten nicht anderen.

Falls du noch etwas mehr wissen möchtest, frage deine Eltern. Sie haben Informationen von uns bekommen und können dir weiterhelfen. Falls es eine Frage gibt, die ihr zusammen nicht beantworten könnt, dann ruf einfach bei uns an. Die Nummer lautet: 0731/500 62055.

### Du entscheidest!

Wenn du mitmachen möchtest, sprich mit deinen Eltern, ob sie das auch möchten. Sie melden dich dann zum abc-Projekt an. So wissen wir, dass du gerne mitmachen möchtest.

Laura, Anna, Alexandra und Carmen,  
vom abc-Team