



Exekutive Funktionen

Exekutive Funktionen sind kognitive Kontrollmechanismen des Körpers, die vor allem in komplexen Situationen, in denen automatisierte Reaktionen nicht ausreichen, notwendig sind. Sie umfassen drei Kernkomponenten: das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität.

Arbeitsauftrag 1: Schreibe die Zahlen der Bausteine in die passende Spalte in Tabelle 1.

Arbeitsauftrag 2: Welcher der durchgeführten kognitiven Versuche gehört zu welcher Kernkomponente? Schreibe den passenden Versuch in die zutreffende Tabellenspalte.

| | |
|---|---|
| 1) Kontrollierte Verhaltenshemmung: flexibles Verhalten und bewusste Aufmerksamkeitslenkung | 2) Mentaler Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben in kurzer Zeit |
| 3) Aktive Aufrechterhaltung aufgabenrelevanter Informationen | 4) Gezielte Aufmerksamkeitslenkung und Störreize ausblenden |
| 5) Ermöglicht es, sich auf neue Anforderungen schnell einstellen zu können | 6) Neue Informationen kurzfristig im Gedächtnis behalten und diese erweitern |
| | 7) Aktivitäten oder Handlungen vermeiden, die einem Ziel entgegenstehen |
| | 8) Erinnern von vergleichbaren Aufgaben und zielsicheres Anwenden von Lösungsstrategien |

Tab. 1: Die Kernkomponenten der exekutiven Funktionen

| Arbeitsgedächtnis | Inhibition | Kognitive Flexibilität |
|---------------------|---------------------|------------------------|
| | | |
| Kognitiver Versuch: | Kognitiver Versuch: | Kognitiver Versuch: |