Exekutive Funktionen verstehen

Gedankenflut – Alltagshilfen | Planen, Beginnen, Wechseln und Abschließen von Aufgaben

Eine Aufgabe verstehen und sie tatsächlich umsetzen können, sind zwei verschiedene Dinge. Exekutive Funktionen helfen uns, Handlungen zu steuern, Prioritäten zu setzen und trotz Ablenkungen oder Veränderungen am Ziel zu bleiben. Wenn diese Steuerung schwerfällt, wirkt das nach außen manchmal wie Unlust oder Unzuverlässigkeit.

Was sind exekutive Funktionen?

Dazu gehören unter anderem **Arbeitsgedächtnis** (Informationen kurz verfügbar halten), **Inhibition** (Impulse hemmen), **kognitive Flexibilität** (zwischen Anforderungen wechseln) sowie Planen, Zeitmanagement und Selbstüberwachung. Diese Fähigkeiten entwickeln sich über Kindheit und Jugend hinweg weiter und können je nach Situation schwanken.

Wie können Schwierigkeiten aussehen?

Planen: Eine große Aufgabe lässt sich nur schwer in machbare Schritte aufteilen.
Beginnen: Der erste Schritt gelingt nicht, obwohl die Aufgabe wichtig ist.
Dranbleiben: Ablenkungen, Zwischenaufgaben oder Erschöpfung unterbrechen den Ablauf.
Wechseln: Ein unerwarteter Übergang oder eine Planänderung kostet viel Kraft.
Abschließen: Die letzten Schritte, Kontrolle oder Abgabe werden vergessen.

Bei Autismus, ADHS und darüber hinaus

Bei ADHS sind Schwierigkeiten der Selbststeuerung und Aufmerksamkeitsregulation häufig. Bei Autismus können unter anderem Wechsel, flexible Anpassung oder mehrschrittige Handlungen herausfordernd sein. Die Profile unterscheiden sich stark. Auch Stress, Schlafmangel, Angst, Depression oder Überlastung können exekutive Fähigkeiten vorübergehend beeinträchtigen. Einzelne Schwierigkeiten beweisen keine Diagnose.

Warum „Du kannst es doch!“ nicht immer hilft

Dass eine Aufgabe gestern gelang, bedeutet nicht, dass sie heute unter anderen Bedingungen ebenso gelingt. Interesse, Klarheit, verfügbare Energie, Zeitdruck und die Anzahl gleichzeitiger Anforderungen beeinflussen die Umsetzung. Wissen und Motivation allein ersetzen keine ausreichenden Steuerungsressourcen.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Aufgaben leichter umsetzen

Fortsetzung | Praktische Hilfen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Planen vereinfachen

Schritte sichtbar machen: Statt „Zimmer aufräumen“ lieber „1. Wäsche in den Korb, 2. Bücher ins Regal“.
Prioritäten begrenzen: Zunächst eine wichtige Aufgabe wählen.
Material vorbereiten: Benötigte Dinge an einem festen, gut sichtbaren Platz bereitlegen.
Zeit konkretisieren: Zeitfenster und Puffer statt vager Vorgaben wie „gleich“ nutzen.

Den Einstieg erleichtern

Den ersten Schritt möglichst klein formulieren, etwa „Dokument öffnen“ statt „Referat schreiben“. Gemeinsam anfangen (Body Doubling), eine kurze Startbegleitung oder ein vereinbartes Signal können helfen. Nicht jede Methode funktioniert für jede Person; sie sollte freiwillig und ohne zusätzlichen Druck eingesetzt werden.

Wechsel und Abschlüsse unterstützen

Übergänge rechtzeitig ankündigen und möglichst konkret sagen, was als Nächstes passiert. Checklisten für die letzten Schritte nutzen: prüfen, speichern, einpacken, abgeben. Nach Unterbrechungen kann eine kurze Notiz helfen: „Hier mache ich weiter.“ Bei Änderungen den neuen Ablauf erklären und Zeit zum Umstellen geben.

Was Bezugspersonen tun können

Nicht nur das Ergebnis bewerten, sondern die Hürde erkennen: Fehlt ein klarer Anfang, ein Plan, Zeitgefühl oder die Möglichkeit zum Wechsel? Unterstützung sollte entlasten, nicht beschämen. Hilfreich sind gemeinsam entwickelte Strukturen, Wahlmöglichkeiten und die Frage: „Welcher Schritt ist gerade schwierig?“

Wenn Schwierigkeiten den Alltag stark beeinträchtigen

Bei anhaltenden Problemen in Schule, Ausbildung, Beruf oder Selbstversorgung kann eine fachliche Einschätzung sinnvoll sein. Ziel ist, mögliche Ursachen und passende Unterstützung zu klären, statt Schwierigkeiten vorschnell als Faulheit einzuordnen.

Drei Fragen zum Ausprobieren

1. An welcher Stelle bleibe ich am häufigsten hängen: Start, Reihenfolge, Wechsel oder Abschluss?
2. Welche äußere Hilfe nimmt mir genau dort einen Denkschritt ab?
3. Welche Erwartung lässt sich vereinfachen, ohne das Ziel aufzugeben?

Merksatz: Wer eine Aufgabe nicht umsetzen kann, braucht nicht automatisch mehr Druck. Oft hilft es, die unsichtbaren Zwischenschritte sichtbar und machbar zu machen.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.