

Inhaltsübersicht

Vorwort Prof. Dr. J. Steppacher HfH Zürich	7
---	---

Teil 1: Theoretische Grundlagen

1. Einführung	9
2. Kognitive Psychologie, Denken und Lernen: Die Sichtweise der kognitiven Psychologie	14
3. Neurowissenschaften, Denken und Lernen: Die Sichtweise der Neurowissenschaften	19
4. Schwierigkeiten mit exekutiven Funktionen: Wann sind metakognitive Interventionen sinnvoll?	26

Teil 2: Praktische Arbeit

5. Exekutive Funktionen (EF) aufbauen	31
6. Handlungsplanung: Ziele und Prioritäten setzen, Wege finden	39
7. Organisation des Verhaltens (innere und äußere)	63
8. Zeitgefühl und Zeitmanagement	72
9. Flexibilität des Verhaltens	82
10. Arbeitsspeicher	97
11. Selbststeuerung, Selbstregulation	108
11.1 Erste Überlegungen zur Selbststeuerung	109
11.2 Selbstregulation der Aufmerksamkeit	116
11.3 Selbstregulation des Affekts	130
11.4 Impulskontrolle: Erst denken, dann handeln!	142
11.5 Aufgaben anpacken	148
11.6 Aufgaben gut zu Ende führen	156
12. Handlungskontrolle, Handlungsreflexion, Handlungskorrektur	163
13. Metakognitionen	180
14. Zusammenfassung und Ausblick	201
15. Literatur und Links	210