

# Förderung von Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen

Johannes Buchmann

Mittwoch, 15. Oktober 2025



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften



# 1

## Die Leopoldina

# Leopoldina



1652 gegründet

Seit 2008 Nationale  
Akademie der  
Wissenschaften

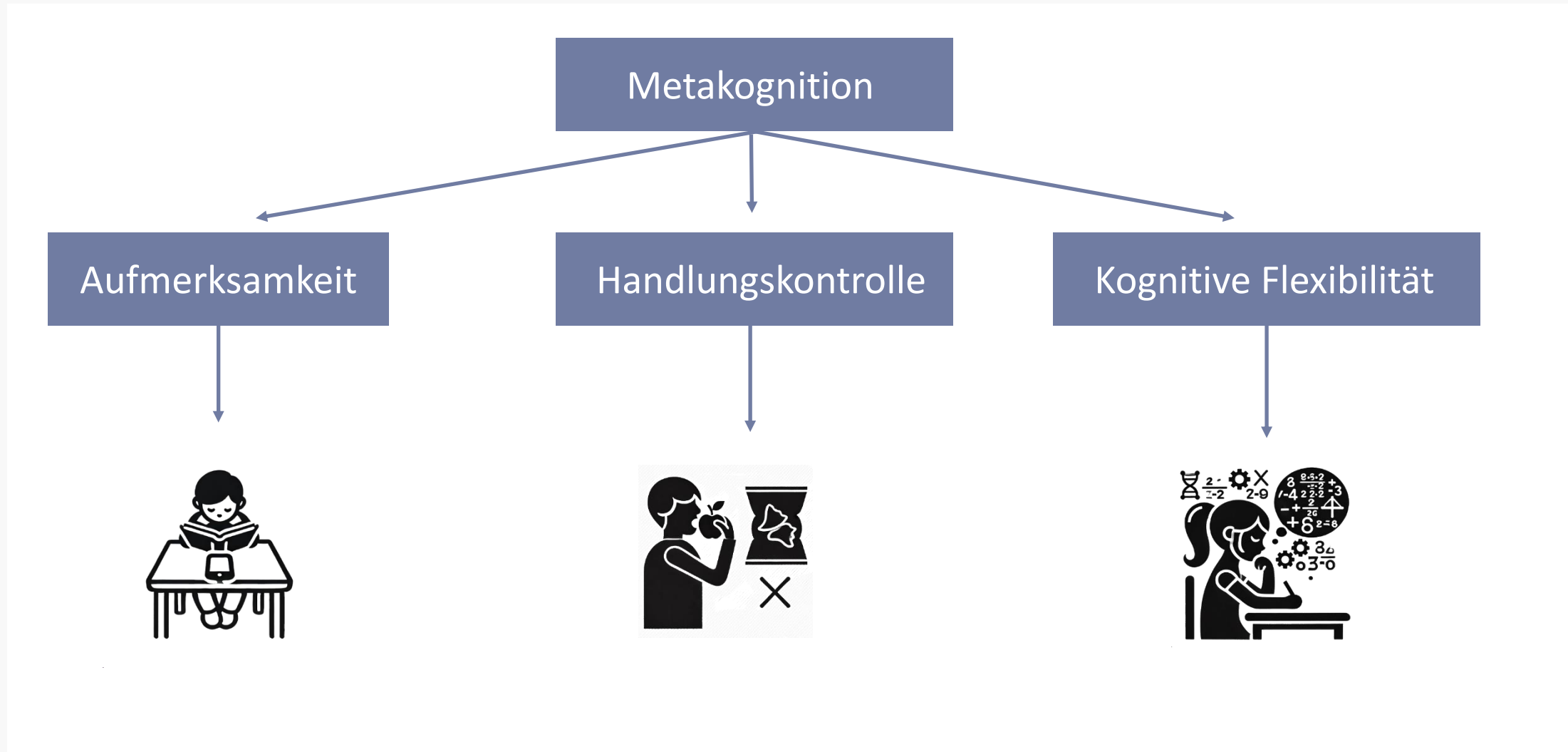
Unabhängige,  
evidenzbasierte  
Politikberatung

Interdisziplinäre  
Arbeitsgruppen führender  
Expertinnen und Experten

# 2

## Selbstregulationskompetenzen

# Kognitive Kompetenzen



# Emotions- und Stressregulation

Erkennen



Bewerten



Modulieren



# Motivationale Kompetenzen



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

Kurzfristige Wünsche  
und Bedürfnisse



Langfristige Ziele  
Lebensplanung  
+  
Übersetzung in umsetzbare  
kurzfristige Ziele



# Soziale Kompetenzen



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

Eigenes Verhalten in  
soziale Normen einordnen

Reaktionen anderer  
verstehen

Bedrohungen  
wahrnehmen

zur Konfliktlösung  
beitragen

# 2

Die Förderung der Selbstregulationskompetenzen soll zu einer weiteren Leitperspektive des deutschen Bildungssystems werden

# Erster Grund



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

Selbstregulationskompetenzen sind entscheidend für das  
**Wohlergehen und die Entfaltungsmöglichkeiten**  
von Kindern.  
Ein Leben lang.

# Wohlergehen und Entfaltungsmöglichkeiten

Psychische und körperliche  
Gesundheit

Möglichkeit, eigene Talente und  
Fähigkeiten zu entfalten

Gelingende Interaktion mit  
anderen Menschen

Verantwortungsbewusste  
Mitgestaltung des eigenen  
Lebensumfeldes

## Zweiter Grund



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

Selbstregulationskompetenzen wirken **präventiv** in Hinblick auf viele Gefährdungen und Risiken denen junge Menschen heute ausgesetzt sind.

### **The *Lancet* Psychiatry Commission on Youth Mental Health, August 2024**

Es gibt substanzielle Evidenz dafür, dass sich die psychische Gesundheit von Jugendlichen seit den frühen 2010er Jahren erheblich verschlechtert hat, mit einer Zunahme von Angstzuständen, Depressionen, psychischen Problemen, Selbstverletzungen und Suiziden.

# 3

## Evidenzbasierte Förderstrategien

# Entwicklungs- und Lernumgebungen

## Spezifische Angebote



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

Förderansatz Kompetenz	Psychische Gesundheits- kompetenz	Verhaltens- und kognitiv- verhaltensbasiert	Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasiert	Körperorientiert
Kognitiv		Einzelstudien	Metaanalysen	Metaanalysen
Metakognitiv	Metaanalysen	Einzelstudien	Metaanalysen	
Emotionsregulation	Metaanalysen		Metaanalysen	Metaanalysen
Stressregulation		Einzelstudien	Metaanalysen	Einzelstudien
Motivational		Einzelstudien	Metaanalysen	Einzelstudien
Sozial		Metaanalysen	Metaanalysen	Einzelstudien

# Tools of the mind – seit 1990

## Planvolles Rollenspiel

Kinder planen und zeichnen ihre Rolle (z. B. „Ich bin Verkäuferin“)

Spielen nach gemeinsam festgelegten Regeln

Erzieher:innen unterstützen durch Fragen, nicht durch Anweisungen

Fördert Impulskontrolle, Aufmerksamkeit und Perspektivübernahme

# 4

Die Handlungsempfehlungen  
der Leopoldina-Stellungnahme

# 1. Handlungsempfehlung



Die Förderung der Selbstregulationskompetenzen soll zu einer weiteren Leitperspektive des deutschen Bildungssystems werden.

## 2. Handlungsempfehlung



Leopoldina  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

Indikatoren für Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen sollen entwickelt und in das bundesweite Bildungsmonitoring aufgenommen werden.

### 3. Handlungsempfehlung



Wirksame Strategien zur Förderung der Selbstregulationskompetenzen in deutschen Kitas und Schulen sollen entwickelt, flächendeckend eingeführt sowie kontinuierlich evaluiert und verbessert werden.

September 2024 | Stellungnahme



**Leopoldina**  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

## Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen

„Die Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen soll zu einer weiteren Leitperspektive des deutschen Bildungssystems werden.“

23.3.2026 und 24.3.2026:

Konferenz als Auftakt zu einer bundesweiten Strategieentwicklung



**Leopoldina**  
Nationale Akademie  
der Wissenschaften

+



+



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!



Stellungnahme



[www.leopoldina.org/stellungnahme-selbstregulation](http://www.leopoldina.org/stellungnahme-selbstregulation)



Stellungnahme  
Kurzfassung



[www.leopoldina.org/stellungnahme-selbstregulation-kurzfassung](http://www.leopoldina.org/stellungnahme-selbstregulation-kurzfassung)