

# Die Förderung der Selbstregulation im Kindergarten als Public Health-Ziel

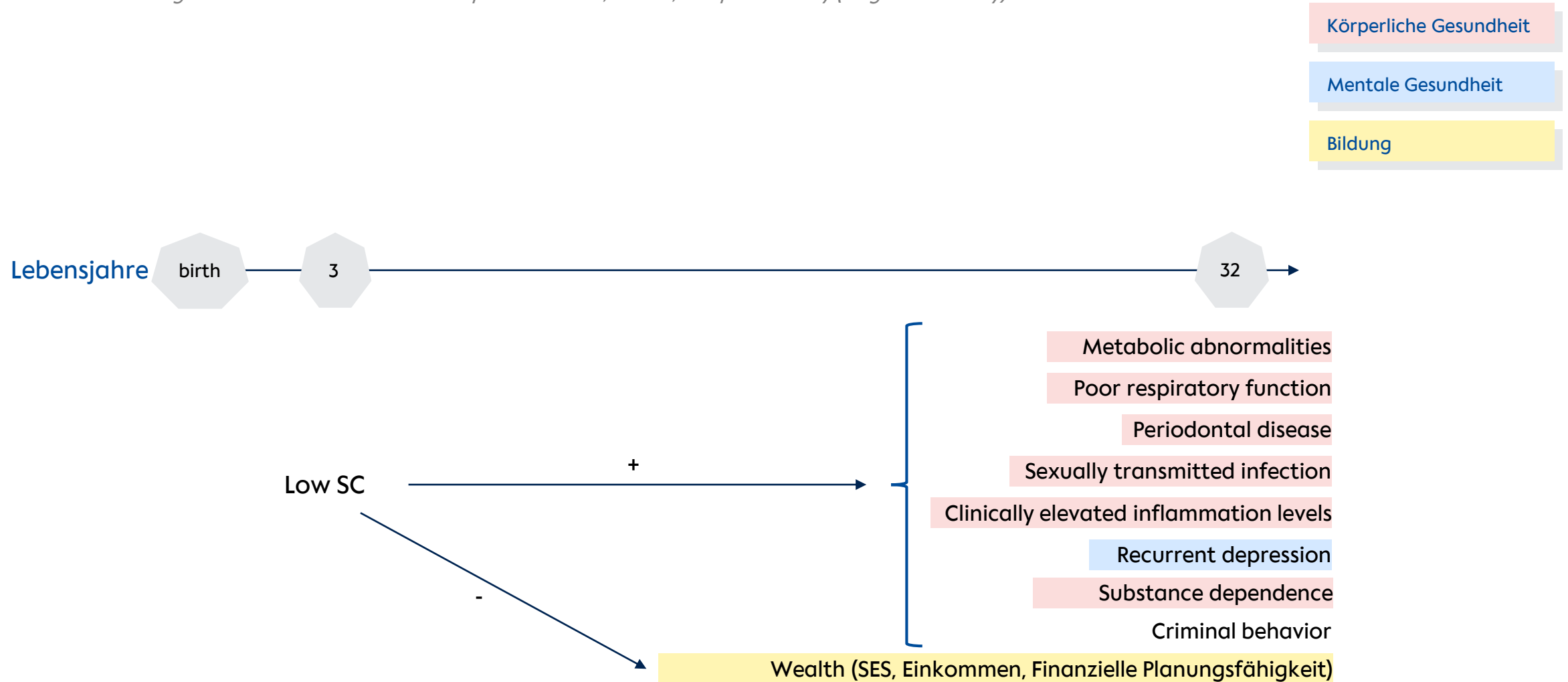
Freia De Bock | 15. Oktober 2025 | Berlin

# 1

**Outcomes, die mit SR assoziiert  
sind**

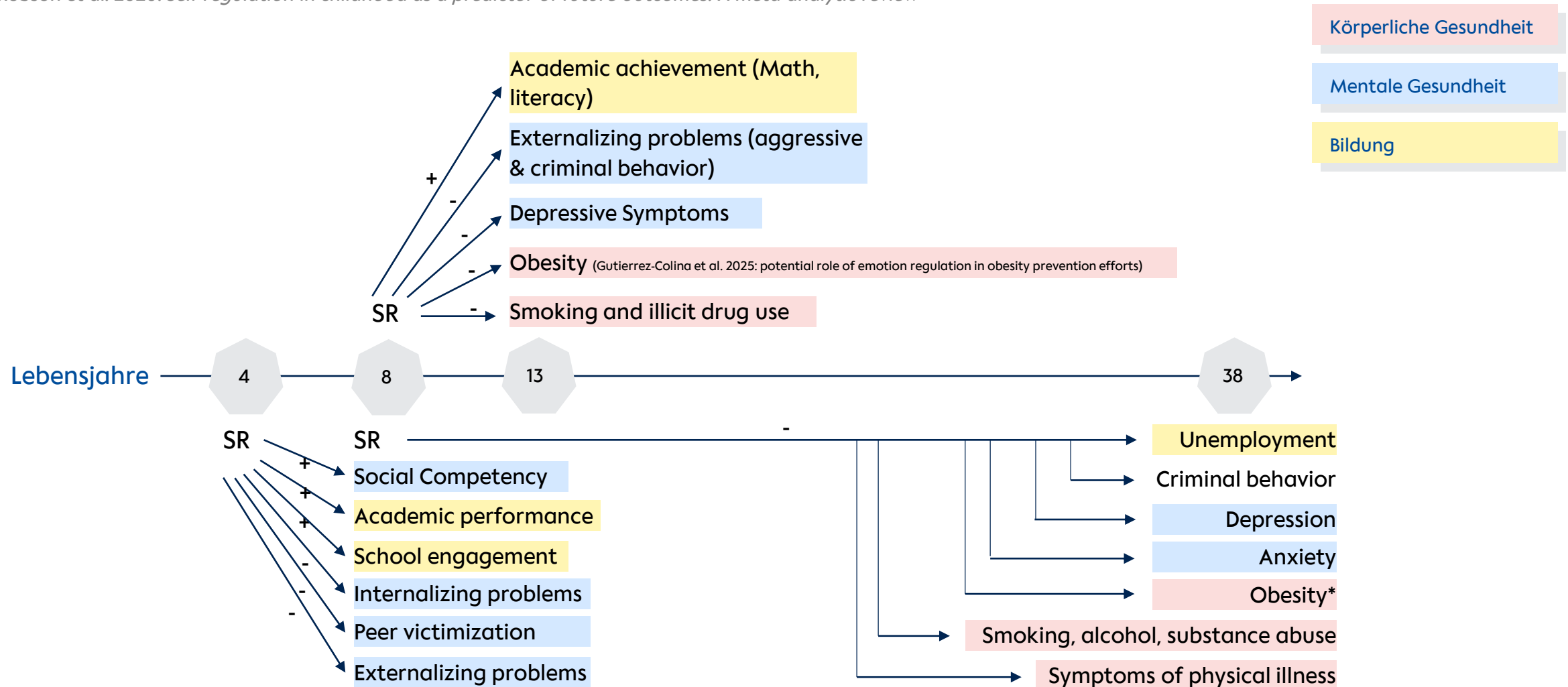
# Gesundheitliche und Bildungs-Outcomes von SR

Moffitt et al. 2011. *A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety (longitudinal study)*



# Gesundheitliche und Bildungs-Outcomes von SR

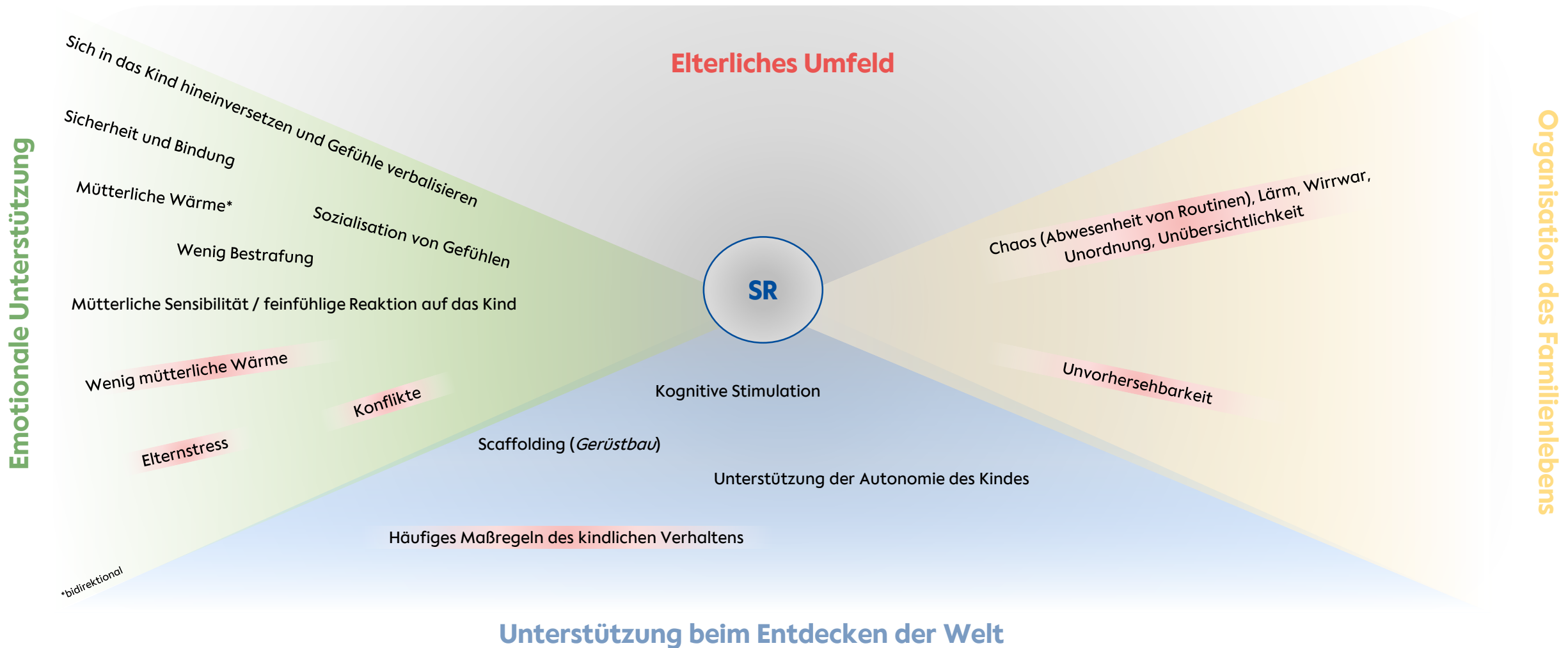
Robson et al. 2020. *Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review*



# 2

## Determinanten von Selbstregulation

# Determinanten von Selbstregulation

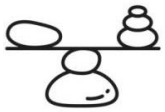


# 3

**Interventionen:  
Was wirkt am besten – und wie ?**

# Interventionsansätze zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeit

Teil-Ergebnisse einer Meta-Analyse mit insgesamt 101 Studien\*



Achtsamkeits-basierte Interventionen

(N = 7 / 25)



Körperliche Aktivität

(N = 11 / 31)



Kognitive Spiele und Übungen

(N = 31 / 143)



Elementare Musikerziehung

(N = 5 / 19)



Curriculare Interventionen; Fokus auf sozial-emotionalen Fähigkeiten

(N = 9 / 34)



Rollenspiel

(N = 4 / 28)



Curriculare Interventionen, die den Kindergartenalltag durchdringen.

(N = 9 / 30)



Curriculare Interventionen; Fokus auf kognitiven Spielen und Übungen

(N = 4 / 26)

# Interventionsansätze zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeit

## Sozial-behaviorale Entwicklungsdomäne



Achtsamkeits-basierte Interventionen

(N = 3 / 10)



Körperliche Aktivität

(N = 1 / 2)



Kognitive Spiele und Übungen



Elementare Musikerziehung

(N = 2 / 4)



Curriculare Interventionen; Fokus auf sozial-emotionalen Fähigkeiten

(N = 7 / 19)



Rollenspiel (angeleitet)

(N = 2 / 3)



Curriculare Interventionen, die den Kindergartenalltag durchdringen.



Curriculare Interventionen; Fokus auf kognitiven Spielen und Übungen

# Interventionsansätze zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeit



Rollenspiel (angeleitet)

(N = 2 / 3)

## **Kleine Gruppen (2–6 Kinder)**

- Szenarien: realitätsnah (Einkaufen, Picknick, Busfahrt) oder fantastisch (Magical Kingdom, Mondreise)
- Rollen & Materialien: Kostüme, Requisiten, Rollenwechsel

### **Durchführung:**

- Adult-directed: Erwachsene leiten Handlung, Kinder führen aus
- Child-directed: Kinder wählen Handlung, ein Kind als Director

Free Play: Kinder steuern Spiel komplett selbstständig

### **Kinder üben:**

- Arbeitsgedächtnis: Rollen & Handlung merken
- Inhibition: Handlungen kontrollieren, Rollen beibehalten
- Kognitive Flexibilität: zwischen Szenario-Logik & Rollendetails wechseln
- Kreativität, Problemlösung, Kooperation

# Interventionsansätze zur Förderung der Selbstregulationsfähigkeit

## Musikintervention / Rhythustraining

### Aktivitäten im Gruppenunterricht / Kreiszeiten

- Gesangs- und Stimmübungen
- Rhythmusübungen: Klatschen, Stampfen, Percussion-Instrumente (Shaker, Maracas, Taborets)
- Tanz- und Bewegungsübungen „to the Beat“
- Tonhöhenübungen: Call-and-Response, Klangunterscheidung, Intonation
- Improvisation: zu Liedern aus Kindergarten-Repertoire, kreative Klanggestaltung

### Struktur pro Sitzung:

- Warm-up: Body Percussion
- Familiarisation: bekannte Kinderlieder anpassen
- Motorische Übungen: Moving, Playing, Dancing to the Beat
- Abschluss: Calming / Entspannung mit Musik

### Ziele für Kinder:

- Rhythmusgefühl, Koordination, Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Inhibition, Emotionen regulieren
- Kreativität und musikalische Ausdrucksfähigkeit stärken



Elementare  
Musikerziehung

(N = 2 / 4)

# 4

**Welche Faktoren beeinflussen  
die Wirkung von  
Interventionen?**

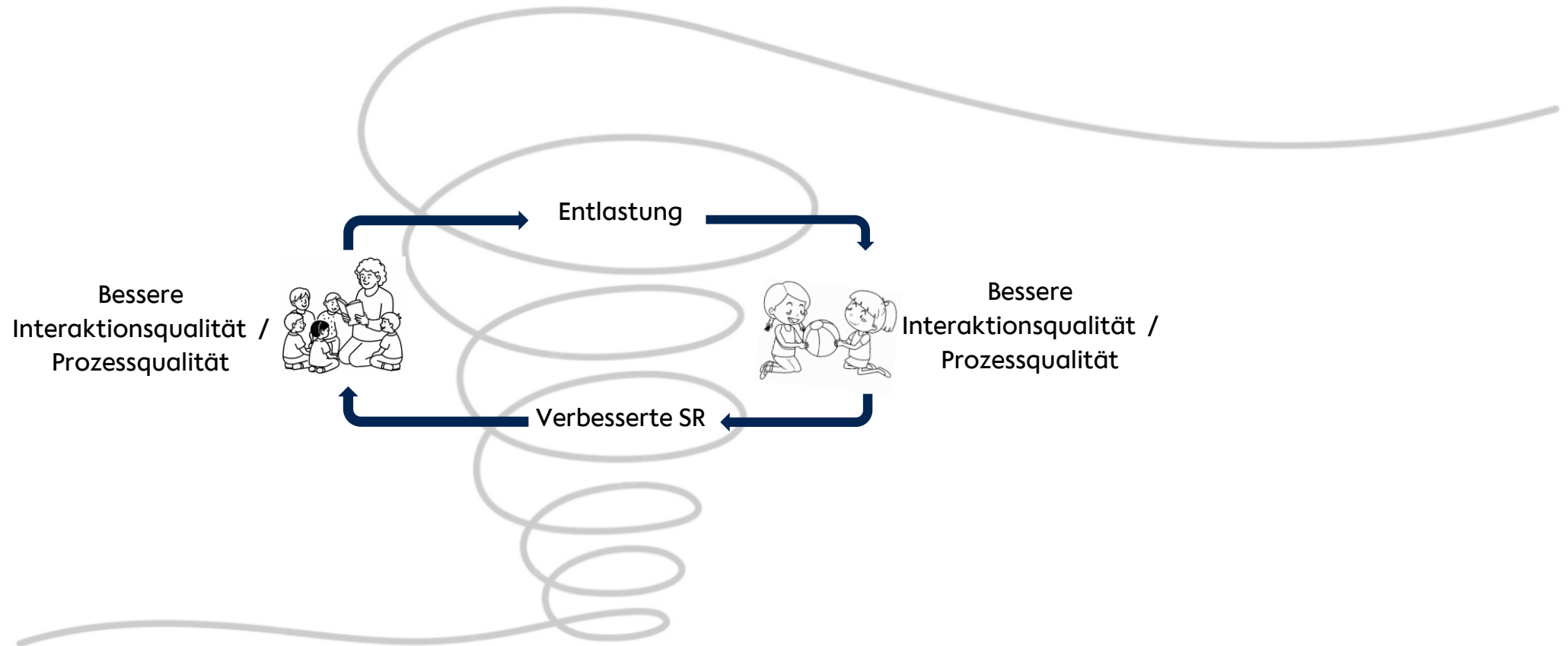
# Faktoren, die die Interventions-Wirkung positiv beeinflussen

- 1 Gute **Implementierungstreue**
- 2 Geringe **Komplexität**
- 3 Sehr gute **Verinnerlichung der Interventionsinhalte** durch die vermittelnde Person → Erzieher-Coaching während der Implementierungsphase hilfreich
- 4 **Längere Dauer** bei : Kognitive Spiele und Übungen, Achtsamkeits-basierte Interventionen, Körperliche Aktivität, Elementare Musikerziehung
- 5 **Höhere Dosierung** bei: Elementare Musikerziehung, Curricularen Interventionen mit Fokus auf sozial-emotionalem Training, Kognitive Spiele und Übungen

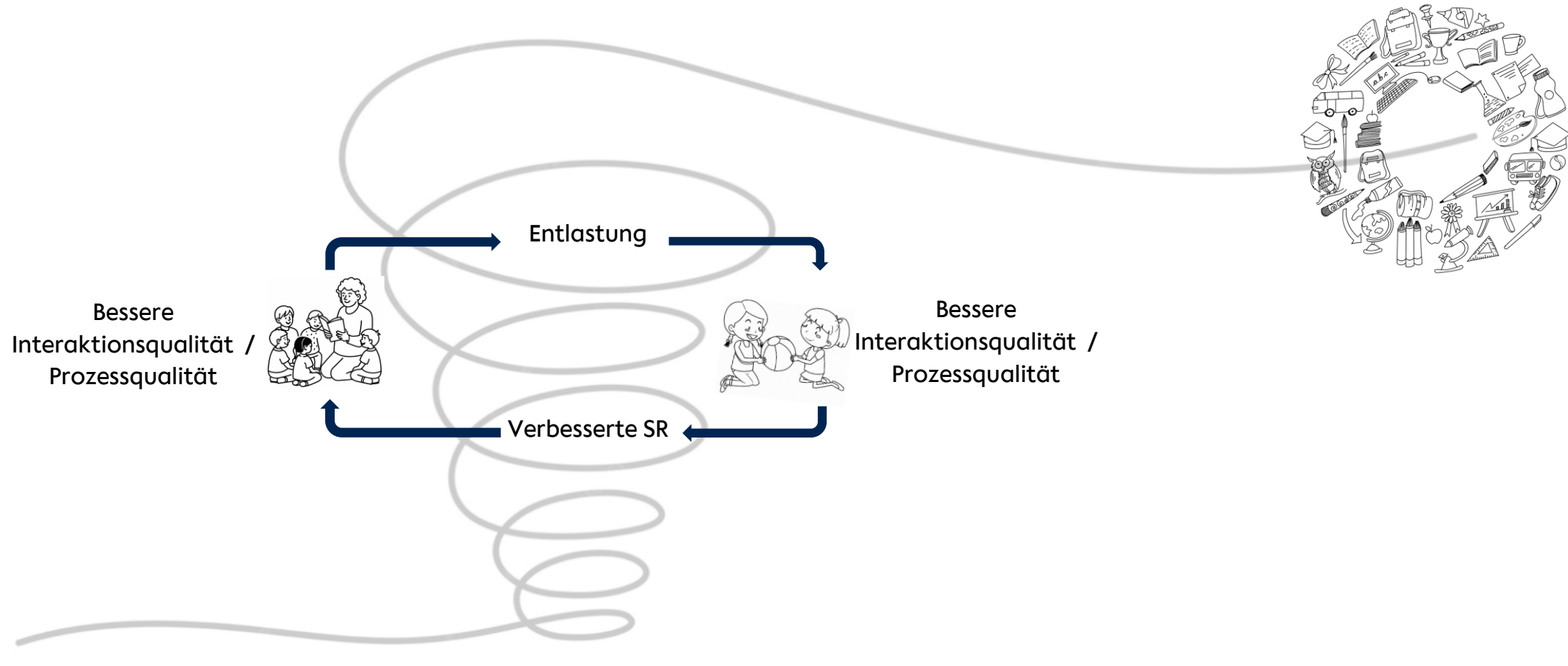
# 5

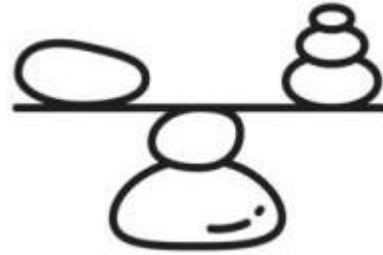
## Frühkindliche SR-Fähigkeit und Alltagsmanagement im Kindergarten

# Werden pädagogische Fachkräfte durch SR-Förderung im Kindergarten-Alltag entlastet?



# Werden pädagogische Fachkräfte durch SR-Förderung im Kindergarten-Alltag entlastet?





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



[freia.debock@charite.de](mailto:freia.debock@charite.de)



## Literatur

- Gawrilow C, Rauch W. Selbstregulationsfähigkeiten und exekutive Funktionen im Entwicklungsverlauf bei Vorschul- und Schulkindern. In: Hartmann U, Hasselhorn M, Gold A, editors. *Entwicklungsverläufe verstehen - Kinder mit Bildungsrisiken wirksam fördern - Forschungsergebnisse des Frankfurter IDeA-Zentrums*. Stuttgart: Kohlhammer; 2017. p. 158–74.
- Diamond A. Executive functions. Vol. 64, *Annual Review of Psychology*. Annual Reviews Inc.; 2013. p. 135–68.
- Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, Dickson N, Hancox RJ, Harrington H, et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011/01/26. 2011;108(7):2693–8.
- Robson DA, Allen MS, Howard SJ. Self-regulation in childhood as a predictor of future outcomes: A meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2020 Apr;146(4):324–54.
- Georg S, Herrler A, Braun V, Sachse S, De Bock F. Characteristics of early childhood education or care environments that promote self-regulation and executive functions: A Systematic Review. Being updated.
- Georg S, Kuß, O, Löffler AR, Freund LG, Herrler A, Braun V, Sachse S, De Bock F. Interventions in early childhood education and care centers to promote self-regulation and executive functions: A systematic review and meta-analysis. Submitted.
- Cadima J, Verschueren K, Leal T, Guedes C. Classroom Interactions, Dyadic Teacher–Child Relationships, and Self–Regulation in Socially Disadvantaged Young Children. *J Abnorm Child Psychol*. 2016;44(1):7–17.
- Walk LM, Evers WF. *Fex - Förderung exekutiver Funktionen*. Wissenschaft, Praxis, Förderspiele. 1st ed. Transfer Zentrum für Neurowissenschaften und Lernen Wehrhritz; 2013.
- Raver CC, Jones SM, Li-Grining C, Zhai F, ... CSRP's impact on low-income preschoolers' preacademic skills: self-regulation as a mediating mechanism. *Child ...* [Internet]. 2011; Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-8624.2010.01561.x/full>
- Gutierrez-Colina AM, Neiser A, Bothwell S, Miller-Chagnon RL, Moran MJ, Shomaker LB, et al. Self-regulation and behavioral risk factors for obesity in youth facing multiple adversities. *SSM Popul Health*. 2025 Sep;31:101832.