

# KOGNITIVES INTROSPEKTIONS TRAINING “KIT“

Die Interdependenz zwischen Sensomotorik-Kognition und Emotion

FEEL HARMONIE

GESUNDE  KITA

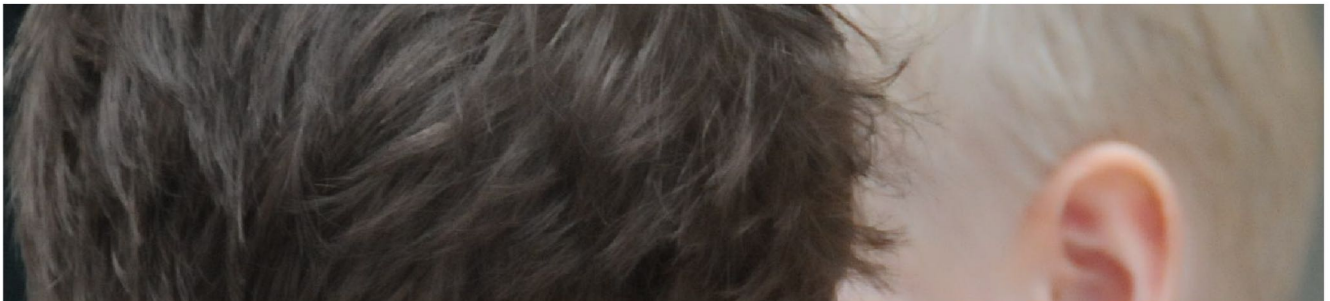
Methoden zur Förderung der Körperwahrnehmung,  
erfahrung und Bewegungskoordination

# INHALTSVERZEICHNIS



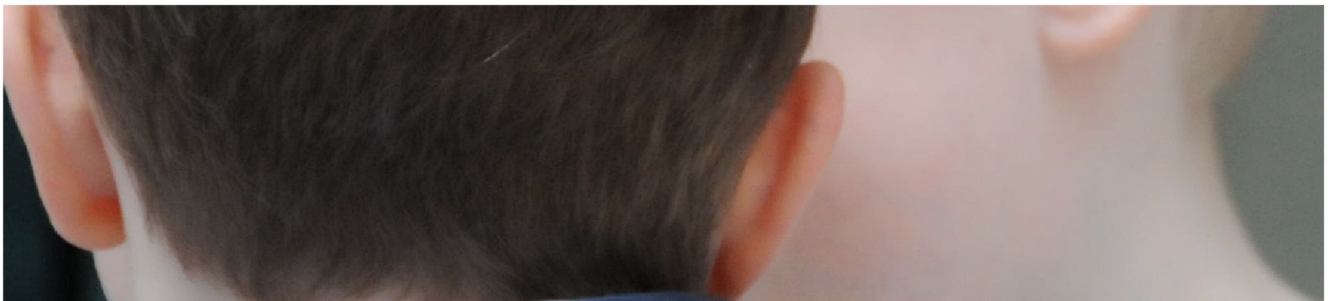
DEFINITION

S. 3



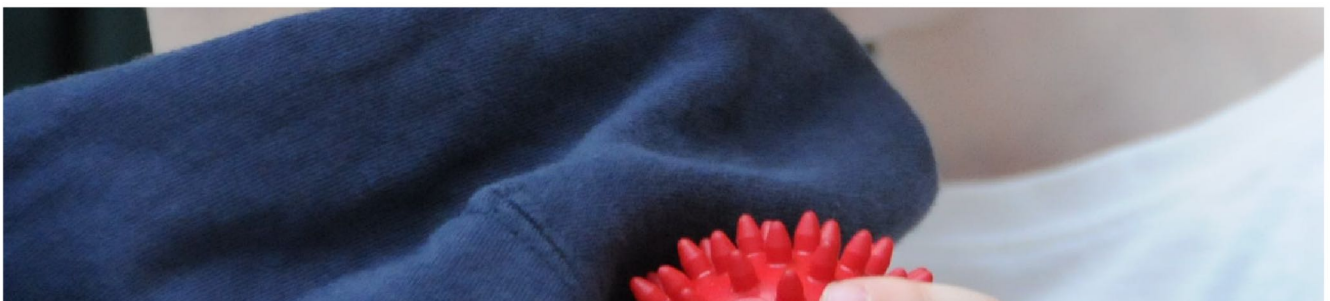
TRAININGSMASSNAHME/-PROZESS

S. 4



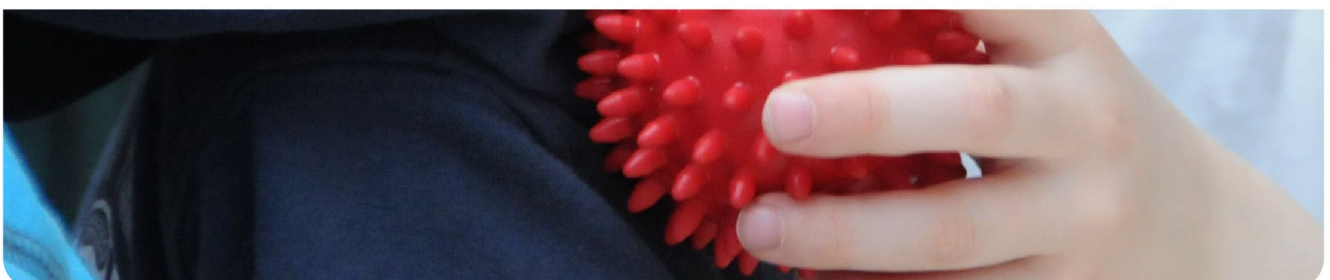
DIE SCHULUNG DER INTROSPEKTIVEN FÄHIGKEITEN

S. 5



EIGENSCHAFTEN

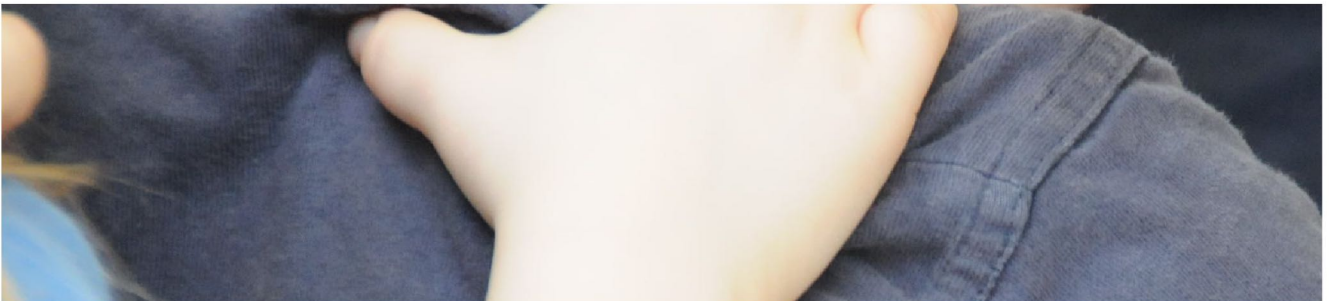
S. 6





WIRKSAMKEIT

S. 7



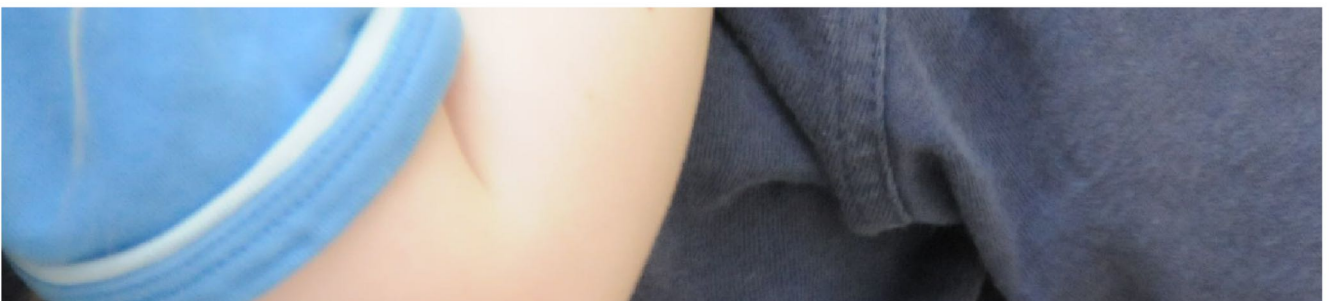
FÖRDERUNG EXEKUTIVER HIRNFUNKTIONEN DURCH INTROSPEKTIONSTRAINING

S. 4



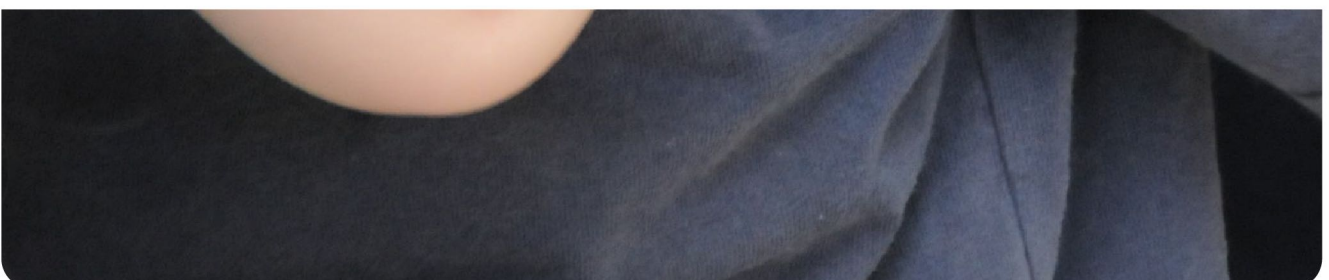
VERBESSERUNG DER KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN, DENK-, UND WAHRNEHMUNGSVORGÄNGE

S. 5



METHODEN DER INTROSPEKTIONSSCHULUNG

S. 6



## DEFINITION



Die Introspektionsfähigkeit ist eine Hirntätigkeit, bei der die kognitive Informationszufuhr eine neurologische Signalvermittlung an die Peripherie trainiert.

Unter Introspektionstraining versteht man also einen selbstreflexiven Prozess, der uns befähigt, unsere Sinne ohne äußere Einflüsse z.B. auf eine gestellte Aufgabe zu konzentrieren und diese zu lösen.

Während sich die kognitiven Lerneigenschaften in einem dynamischen Zustand befinden, sind die physischen Eigenschaften passiv. Bei dieser Fähigkeit wird ausschließlich das Gehirn aktiviert. Jede Information, die zugeführt wird, verlangt nicht nur das Mitdenken, sondern auch eine unmittelbare Lösung bzw. Feedback.

# TRAININGSMASSNAHME/-PROZESS

INTROSPEKTIONSTRAINING beginnt damit, sich selbst Beachtung zu schenken und schafft so die Möglichkeit, sich mit der eigenen Wahrnehmung auseinander zu setzen. Dies stellt die Grundlage unserer individuellen Lernfähigkeit dar. Ebenso ermöglicht es uns, unser Verhalten zu verstehen, aber auch Ergänzungen vorzunehmen. Es ist eine Lernmethode zur Intelligenzbildung, Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungskoordination. Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder hierbei zugleich in einen Zustand von Klarheit, Fokussierung und Entspannung kommen und so die Fähigkeit zur Stressbewältigung entwickeln. Dies zeigt sich im Alltag vor allem durch zunehmende Gelassenheit und im Klassenraum stabilisiert die gemeinsame Stille die Aufmerksamkeit der Gruppe. Introspektion beeinflusst das Gehirn nachhaltig und sorgt so für Ruhe im Kopf, die zum Lernen zwingend notwendig ist.

Die Trainingsmaßnahme ist leicht umsetzbar und sofort wirksam. Die Reflexion bzw. die Wirksamkeit der Introspektion wird unmittelbar nach der Handlung überprüfbar. Durch häufige Wiederholung werden so im Gehirn Musterlösungen gebildet, welche dafür sorgen, dass Aufgaben aktiv, bzw. in Bewegung leichter und schneller ausgeführt werden. Zudem werden Selbstkontrollmechanismen erzeugt, die zu lösungsorientiertem Handeln führen. Weiterhin schließt die Qualität der Reizzufuhr eine Reizüberflutung aus.

Durch das Introspektionstraining können gleichermaßen Entwicklungsprozesse des kindlichen Gehirns und damit die Lernleistung und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert sowie die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter länger aufrecht erhalten werden. Es ist folglich wichtig, bereits in Kindergarten und Schule die INTROSPEKTIONS-FÄHIGKEIT zu trainieren und dies bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten.



# DIE SCHULUNG DER INTROSPEKTIVEN FÄHIGKEITEN

Kinder werden Tag für Tag mit neuen Impulsen und Situationen konfrontiert, jeder Tag bringt neue Erfahrungen und Herausforderungen – manche sind angenehm und manche unangenehm. Vielen Kindern fehlt die nötige Ruhe und Entspannung, um wieder zu sich zu kommen. Pädagogen können mit einem angeleiteten Introspektionstraining ihren SUS entgegenkommen und ihnen den Raum geben, angenehme Gefühle und Erfahrungen mit sich selbst zu teilen.

Introspektion ist Selbstbeobachtung, Erlebnisbeobachtung, bewusste Beobachtung des eigenen Verhaltens und Erlebens (z.B. Gedanken, Gefühle). Konsequenterweise führt sie zu Selbstanalyse und Selbstdisziplinierung, Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle. Ebenfalls fördert sie die innere Stärke der Kinder.



Die positiven Auswirkungen von Introspektion durch Körperarbeit sind allgegenwärtig. Selbst Emotionskontrolle und Aufmerksamkeit können mit geeigneten Introspektionspraktiken trainiert werden. Außerdem ist Introspektion einer der einfachsten Wege, um mehr Kraft und Energie im Alltag zu haben und die Entscheidungskraft und Intuition zu stärken.

## Welche Ziele werden erreicht?

- Kinder lernen sich besser zu konzentrieren
  - Selbst gesteuerte Bewusstseinsveränderungen
  - Kinder werden selbstbewusster und gelassener und können psychische Belastungen wie Stress viel leichter verarbeiten
  - Verbesserung der Gesamtstimmung
  - Steigerung der Kreativität, Energie und Produktivität
  - Erhöhung von Bewusstheit und Konzentration
  - Mehr Gelassenheit
  - Unterstützung des Stressabbaus
- Denkprozesse im Gehirn werden aktiviert

## EIGENSCHAFTEN

Das Introspektionstraining führt dazu, dass sich die Lernfähigkeit und die Merkfähigkeit verbessern. Zusätzlich erhöht sich die Lernbereitschaft.

Es führt jeden dahin selbst handeln zu können sowie ein Körper- und Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln.

Durch die Vermittlung von Wissensinhalten wird das freie Denken gefördert.

Zudem erzeugt das Introspektionstraining Inklusivgedanken.



# WIRKSAMKEIT

Auf unterhaltsame Art werden bei Kindern die kognitiven Fähigkeiten trainiert und rehabilitiert.

Durch die umfangreiche Wiederholung von Aufgaben wird auch das Lernpotenzial weiter entwickelt und ein Intelligenzgewinn führt zu Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit.

Die Wirksamkeit dieses Trainings kann sofort nachgewiesen werden. Durch Introspektionstraining lässt sich die Lernfähigkeit und die Merkfähigkeit verbessern. Die Wahrnehmung wird trainiert und verbessert. Denkprozesse im Gehirn werden aktiviert.



## Beispiele für kognitive Fähigkeiten:

- Konzentration: Die Fähigkeit sich auf gewünschte Sachverhalte und Informationen zu fokussieren und sich nicht von Störfaktoren ablenken zu lassen.
- Zahlenverständnis und Rechenfähigkeit
- Lernen: Durch die sogenannte Plastizität des Gehirns sind wir dazu imstande, uns Wissen und andere Fähigkeiten anzueignen.
- Erinnerungsvermögen: Die Fähigkeit eine Menge an Wissen langfristig im Gedächtnis aufzubewahren und abzurufen.
- Planen und Handeln: Dies wird von den sogenannten Exekutivfunktionen gesteuert, die für zielgerichtete Verhaltensweisen sorgen.
- Arbeitsgedächtnis: Es wird davon ausgegangen, dass der durchschnittliche Mensch sich 7 (+-2) Informationselemente merken kann. Dies ist die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses.
- Motorik: Bewegungsabläufe sind im Grunde einfache kognitive Prozesse, die vom Gehirn gesteuert werden.
- Raumvorstellung: Logisches Denken und räumliches Empfinden führen dazu, dass man sich in ungewohnter Umgebung zurechtfinden und Distanzen einschätzen kann.
- Intelligenz: Fluide Intelligenz, die eng mit dem Arbeitsgedächtnis verknüpft ist, ist trainierbar und ausschlaggebend für die Anwendung der eigenen Fähigkeiten.
- Wahrnehmungsprozesse: Dazu zählen alle Sinneswahrnehmungen wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, exekutive Funktionen und Koordination.

Die Introspektionsfähigkeit befähigt uns, Informationen zu erfassen und zu analysieren und somit den Bewusstseinsprozess, unsere mentalen Fähigkeiten sowie Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen.



# Förderung exekutiver Hirnfunktionen durch Introspektionstraining

Die Interdependenz zwischen Sensomotorik, Kognition und emotionaler Intelligenz.

Exekutive Hirnfunktionen steuern unser Denken und Verhalten. Sie ermöglichen es uns, das eigene Handeln zu reflektieren, etwas ggf. trotz bestehender Bedürfnisse nicht zu tun, einem Handlungsimpuls zu widerstehen und von Störreizen unbeeinflusst weiterzuarbeiten. Das Arbeitsgedächtnis dient der kurzzeitigen Speicherung aufgabenrelevanter Informationen und deren Bearbeitung. Dem Arbeitsgedächtnis kommt damit die Aufgabe zu, sich daran zu erinnern, welche naheliegenden, unangemessenen Reaktionen gehemmt bzw. welches übergeordnete Ziel verfolgt werden soll.

Die Leistung kognitiver Fähigkeiten verbessert sich, indem die geistige Anstrengung bei Prozessen der Handlungsüberwachung reduziert wird. Daraus lässt sich unter anderem folgern, dass Gehirne von körperlich leistungsfähigeren Menschen effizienter arbeiten als die Gehirne von Menschen mit geringerer körperlicher Leistungsfähigkeit.



# Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, Denk-, und Wahrnehmungsvorgänge

Für die Theorie und Praxis der Kognitionspädagogik ist es überaus lohnend, den Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen begründet herstellen zu können. Aber nicht nur im Zusammenhang mit kognitivem Lernen, sondern auch unter dem Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung.

Funktionelle und strukturelle Veränderungen des Gehirns, wie eine effizientere Signalübertragung zwischen Neuronen, das Wachsen von Dendriten, die Ausbildung neuer Synapsen und sogar die Bildung neuer Nervenzellen in einigen Hirnarealen, werden heute als neuronales Korrelat jeder Form des Lernens gesehen. Muskuläre Spannungsregulation (MSR) und Introspektionstraining können die für das Lernen notwendigen neuronalen Prozesse anregen und somit einen positiven Effekt auf kognitive Funktionen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Exekutive Funktionen und Verarbeitungsgeschwindigkeit haben. Darüber hinaus führt das Einüben komplexer sensorischer Fähigkeiten wie Muskuläre Spannungsregulation (MSR) zu sehr spezifischen Veränderungen in Arealen des Gehirns. Des Weiteren kommt es hierdurch zu einer regelrechten „Explosion“ in der Bildung von Synapsen und Kompetenz- und Intelligenzbildung.

In der Hirnforschung und Neuropsychologie werden mentale Funktionen bezeichnet, mit denen Kinder ihr Verhalten unter Berücksichtigung der Bedingungen ihrer Umwelt steuern:

Das Setzen von Zielen,  
Planung,  
Entscheidung für Prioritäten,  
Impulskontrolle,  
emotionale Regulation,  
Aufmerksamkeitssteuerung,  
zielgerichtetes Initiieren und Sequenzieren von Handlungen,  
motorische Steuerung,  
Beobachtung der Handlungsergebnisse und Selbstkorrektur.  
Auch motivationale Funktionen wie Willensbildung und Initiative werden trainiert.  
Zur Förderung exekutiver Funktionen werden einige Spiele vorgestellt und mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt sowie die Praktikabilität dieser Spiele im Kita- und Schulalltag diskutiert.



# METHODEN DER INTROSPEKTIONSSCHULUNG

Eine ruhige und angenehme Atmosphäre schaffen  
Bereiten Sie ein Zeitsignal vor Nehmen Sie eine  
angenehme Haltung oder Position ein Richten sie  
die Aufmerksamkeit auf den Atem



Erstellt von:

**Feel Harmonie e.V.**

Inklusive Kita- und Schulentwicklung,  
Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung

Ebbi Tavildari – Projektleiter

Dipl. Sportlehrer (DSHS Köln)

Sportmedizin - Master Degree (UBC Vancouver, Kanada)

**Website:** [www.gesundekita.com](http://www.gesundekita.com)

**Email:** [Info@gesundekita.com](mailto:Info@gesundekita.com)

FEEL HARMONIE



**Inklusive Kita- und Schulentwicklung, Bewegungsförderung und Gesundheitserziehung**