

Erläuterungen Exekutivfunktionen

In der folgenden Tabelle (Quelle ist auf Englisch) informieren wir über allgemeine Erkenntnisse zu ausgebildeten Exekutivfunktionen. Auch wenn diese vom Lebensalter abhängig sind, ist eine Ausbildung nicht bei allen Individuen im gleichen Lebensjahr erfolgt. Dies hängt mit Bildung und Erziehung sowie weiteren Umweltfaktoren einerseits und individuellen Voraussetzungen andererseits ab. Die Angaben dienen der Orientierung und verdeutlichen, was man in jeder Altersgruppe erwarten kann.

Altersgruppe	Zeitmanagement	Aufgabenstart	Organisation	Problemlösung	Flexibilität	Arbeitsgedächtnis
10 - 12 Jahre	Entwicklung einer Selbsteinschätzung und einem Sinn dafür, wie lange Aufgaben dauern können	in der Lage, Aufgaben selbstständig zu starten und zu erledigen, die 30-60 Minuten dauern	Fähig, Geschichten zu organisieren und zu sequenzieren, kann einfache Checklisten bearbeiten, sammelt Materialien für vertraute Routinen (benötigt oft Unterstützung von Erwachsenen)	Identifiziert und definiert Probleme für viele einfache soziale und akademische Aufgaben; ansatzweise Fähigkeiten, um Probleme zu lösen und Ideen für die Behebung zu entwickeln	Nimmt an organisierten sozialen Aktivitäten teil, bei denen unvorhergesehene Ereignisse auftreten, verwendet oft Unterstützung von Erwachsenen, um sich dynamisch anzupassen	Unabhängig bei der Bearbeitung von Rätseln, Logikspielen und koordinierten Gruppenaktivitäten; in der Lage Informationen zu sammeln und auf neue Einstellungen anzuwenden.

Altersgruppe	Zeitmanagement	Aufgabenstart	Organisation	Problemlösung	Flexibilität	Arbeitsgedächtnis
13 - 17 Jahre	Schätzt ein, wie lange es dauert, Aufgaben zu erledigen und passt die Arbeitsgeschwindigkeit an; versteht es und arbeitet daran, Folgen eines ineffektiven Zeitmanagements zu vermeiden	In der Lage, Aufgaben zu starten und zu bearbeiten, die 60-90 Minuten dauern	Folgt komplexen Schulplänen in Kombination mit eigenen Aufgaben; in der Lage, Systeme zur Organisation von Aktivitäten zu verwenden	Identifiziert unabhängig Probleme im eigenen Lebensbereich; in der Lage, viele Konflikte zu lösen und Entscheidungen über komplexe Probleme unabhängig zu treffen (suchen aber noch Anleitung durch Erwachsene)	In der Lage, viele unvorhersehbare Änderungen an Zeitplänen und Routinen zu bewältigen, benötigen manchmal Unterstützung von Erwachsenen, um Strategien dynamischer Anpassung zu identifizieren	In der Lage, Informationen zu sammeln und auf neue Einstellungen anzuwenden, unabhängig bei Rätseln, Logikspielen und koordinierten Gruppenaktivitäten
18 Jahre +	Sucht und implementiert Werkzeuge und Systeme, um die Zeit effizienter zu verwalten, verwendet Routinen und ändert Zeitpläne dynamisch, um geänderten Anforderungen gerecht zu werden	Initiiert und erledigt Aufgaben trotz widriger Bedingungen und Ablenkungen, Priorisierung und Planung erfolgt vor Beginn der meisten Aktivitäten	Unterhält ordentliche und geordnete Systeme für die täglichen Aufgaben, wenn Lebensbereiche wie Email, Ablagesysteme u.a. außer Kontrolle geraten, können sie bei Bedarf neu organisiert werden	Schafft Lösungen für komplexe Probleme, besteht darauf, neue und kreative Strategien für laufende Probleme zu entwickeln	Ändert Zeitpläne dynamisch, um den sich ändernden Anforderungen gerecht zu werden, Unvorhergesehenheit verursacht gelegentlich Stress, ist aber in der Lage die meisten Änderungen zu bewältigen	Erreicht die größte Verarbeitungskapazität im jungen Erwachsenenalter, in der Lage, Informationen aus mehreren Quellen zu sammeln, zu speichern, zu synthetisieren, um Aufgaben und Ziele zu erreichen

Altersgruppe	Planung	Emotionskontrolle	Impulskontrolle	Aufmerksamkeitskontrolle	Selbstreflexion
10 - 12 Jahre	In der Lage eine Reihe von Schritten zu befolgen, um ein Endziel zu erreichen	Lernt, Wutanfälle und Frustration ohne Hilfe von Erwachsenen zu kontrollieren	Folgt Sicherheitsregeln und den meisten sozialen Normen für das Verhalten, auch wenn Erwachsene nicht in der Nähe sind	In der Lage, Geld für gewünschte Objekte zu sparen, Entwicklung von Notizen, Erinnerungen und Planungswerkzeugen, um die Aufmerksamkeitskontrolle aufrecht zu erhalten	In der Lage, Aktivitäten abzuschließen und über das eigene Verhalten nachzudenken, überprüft die eigene Arbeit auf einfache Fehler
13 - 17 Jahre	In der Lage, unabhängig Schritte für Hausaufgaben, Projekte und Aufgaben zu planen, um ein Endziel zu erreichen (auch in Gruppen)	Besseres Verständnis der Emotionen anderer, einschließlich Empathie und der Wunsch nach sozialem Wandel, Erleben Gefühle „Erwachsener“, ohne Erfahrung mit der Bewältigung	Größeres Risikoverhalten (insbesondere Jungen), kann damit beginnen, einige Sicherheitsverhalten und soziale Normen für Erwachsene zu testen, kann „Selbstgespräche“ nutzen, um Impulse zu bewältigen	In der Lage, Geld für gewünschte Objekte zu sparen sowie Pläne zu erstellen und auszuführen, um Geld für gewünschte Gegenstände zu verdienen; Beginn für Aufmerksamkeit für Ablenkungen, benötigt aber möglicherweise Unterstützung Erwachsener, um sie zu vermeiden	In der Lage, die eigene Leistung zu überwachen und anzupassen/bzw. zu verbessern, verwendet Tools um das Verhalten zu überwachen, kann Feedback Erwachsener und Erinnerungen/Anleitung von Erwachsenen, Freunden usw. benötigen
18 Jahre +	In der Lage, mehrere verschiedene Pläne auf einmal zu entwickeln und aufrecht zu erhalten, um viele verschiedene Ziele zu erreichen, in der Lage kurzfristige Ziele zu setzen und zu erreichen	Emotionen werden in den meisten Umgebungen kontrolliert, Management von Frustration auf gesunde Weise	Verwaltet impulsives Verhalten in einer Vielzahl von Umgebungen, Hemmung von rücksichtslosem und gefährlichem Verhalten bei Erreichen des jungen Erwachsenenalters	In der Lage, Aufmerksamkeit angesichts vieler Ablenkungen aufrecht zu erhalten, beseitigt oder reduziert Ablenkungen bei Bedarf	Prüft die Arbeit auf Fehler, überwacht und vergleicht das eigene Verhalten mit der Leistung anderer