



## **Selbstregulation und Selbstwirksamkeit**

Diagnostik, Intervention und Implikationen für das alltägliche Leben mit ADHS

Prof. Dr. Caterina Gawrilow

14.10.2018



## Geschichte der ADHS aus medizinischer Sicht

**Sir George Frederic Still** (englischer Kinderarzt, 1868-1941)

- **1902** im Rahmen der *Goulstonian Lectures* des *Royal College of Physicians* in London 3 Vorlesungen zu:  
„Some abnormal psychical conditions in children“
- **Beschreibt 43 Kinder**  
Schwierigkeiten Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, mangelnde Selbstregulation, mangelnde volitionale Kompetenz, wenig inhibitorisch, oft aggressiv und können sich nicht disziplinieren
- „I would point out that a **notable feature** in many of these cases of moral defect without general impairment of intellect is a quite abnormal **incapacity for sustained attention**“



---

## Selbstregulation | Definition

- Regulation/ Kontrolle von Gedanken, Gefühlen, Handlungen
    - Widerstehen von Versuchungen
    - Ignorieren von Ablenkungen
    - Perseveranz
    - Abschirmen der eigenen Handlungen, Ziele, usw.
    - Inhibition, Flexibilität, Arbeitsgedächtnis
  
  - Beispiel: Belohnungsaufschub (Walter Mischel) operationalisiert über Wahl- und Warteaufgaben
    - Eine kleine Belohnung sofort oder
    - Eine große Belohnung später
-



---

**Good things come to those who wait....**

---



---

## Warum ist Selbstregulation so wichtig?

- Empirische Studien zum langfristigen Einfluss selbstregulierten Verhaltens
  - Selbstkontrolle in der Kindheit sagt Gesundheit, Erfolg, etc. im späteren Leben zuverlässig vorher
  - Studien von Walter Mischel, Terri Moffitt und Avshalom Caspi
  - Dunedin-Studie, NZ, von Moffitt und Caspi
-



---

## Selbstwirksamkeit

- Überzeugung eine Handlung durchführen zu können
  - Albert Bandura, Ralf Schwarzer
  - Aufbau von SW
    - durch Erfolgserlebnisse
    - durch das Beobachten von erfolgreichen Modellpersonen (→ Modelllernen, Banduras Experimente)
    - durch den Einfluss sozialer Gruppen
    - durch die Interpretation von Emotionen
-



---

## Warum immer noch ADHS-Forschung?

*„ADHD remains among the least well characterised of mental disorders!“*

*„Die ADHS gehört zu den am wenigsten charakterisierten psychiatrischen Störungen!“*


*→ Trifft vor allem auf die Bereiche Selbstregulation/  
Selbstwirksamkeit zu*



---

## ADHS | Intraindividuelle Variabilität

- Kinder mit ADHS:

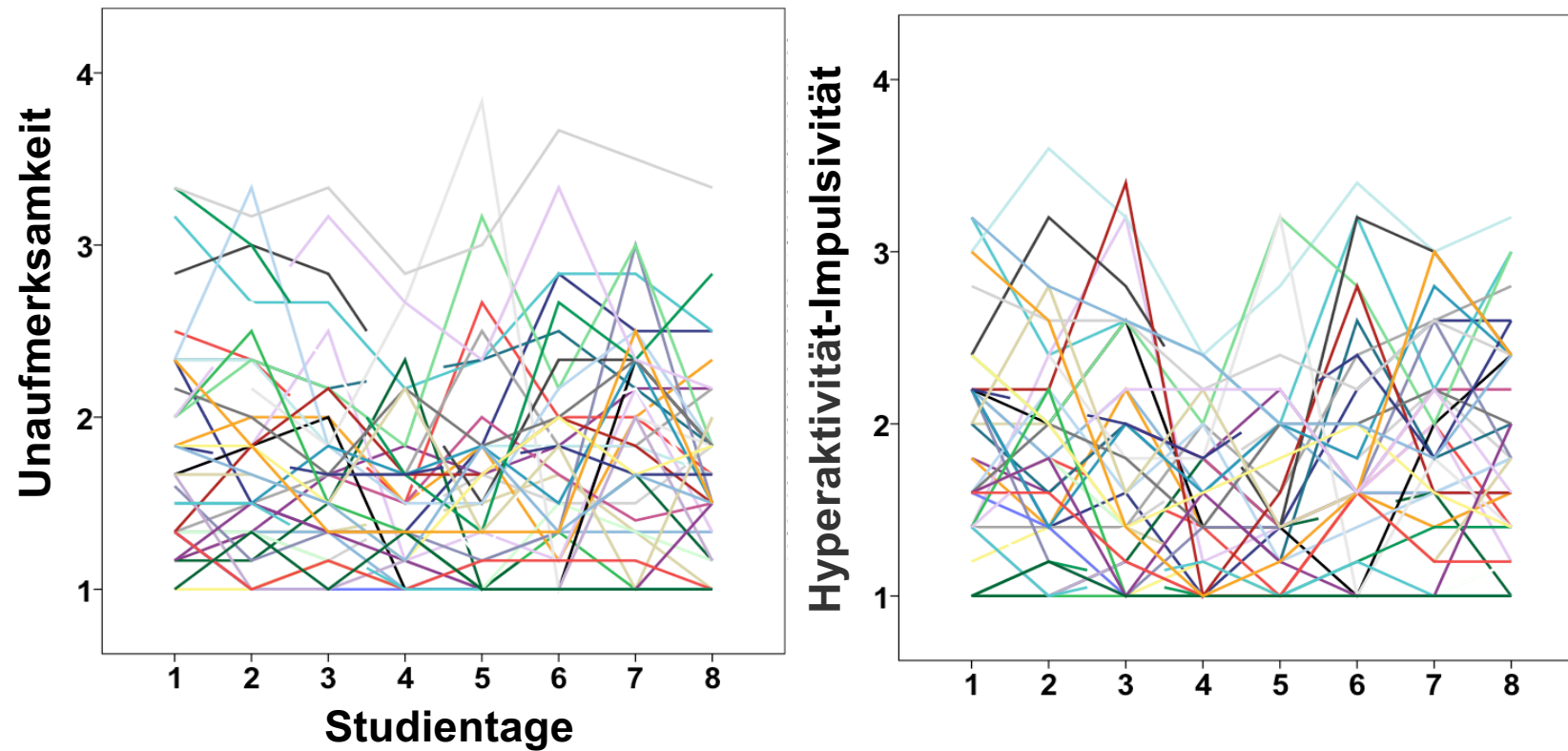
-  Reaktionszeitvariabilität (Kofler et al., 2014)
- behaviorale Variabilität (Imeraj et al., 2013)
- emotionale Variabilität (Rosen et al., 2012)

- Zeigen Kinder mit einer ADHS auch eine erhöhte intraindividuelle Variabilität in ihren ADHS-Symptomen?
-





## ADHS | Schwankungen von Tag zu Tag



(Schmid, J., Stadler, G., Dirk, J., Fiege, C., & Gawrilow, C., 2016)



---

## ADHS | Dimensionaler Ansatz

Je nach Schweregrad der ADHS-Symptomatik zeigen sich auch bei subklinischen Fällen die Auswirkungen problematischer Verhaltensweisen im Alltag (Coghill & Sonuga-Barke, 2012)

➔ **AttentionGO**

Zeigen Kinder mit einer höheren Ausprägung von ADHS-Symptomen auch eine erhöhte intraindividuelle Variabilität in ihren ADHS-Symptomen?

---



## Measurement Burst Design





# Conners Skalen zu Aufmerksamkeit & Verhalten

## Klinisches Fragebogenverfahren zur Erfassung der ADHS

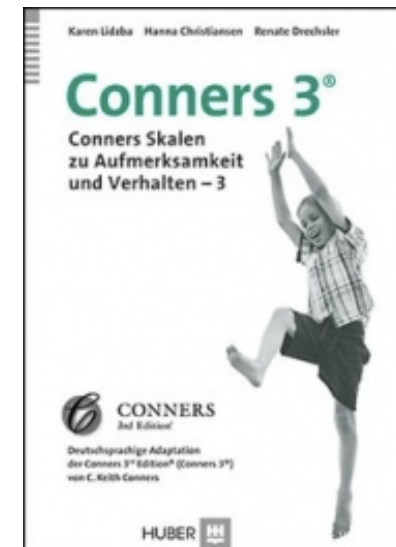
### Einsatzbereich:

- 6–18 Jahre (Selbstbeurteilungsversion ab 8 Jahren)
- Diagnostik (nach ICD-10 oder DSM-IV bzw. DSM-5) und Therapie-Evaluation von Aufmerksamkeitsstörungen

### Symptombereiche

- Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität & Impulsivität
- Aggressives Verhalten
- Sozialverhalten
- Exekutive Funktionen
- Lernprobleme

### Versionen für Eltern, Kinder & Lehrkräfte





---

## Stichprobe

- $n = 55$ ; weiblich: 54,6% ( $n = 30$ )
  - Alter:  $M = 10;9$  Jahre ( $SD = 0;6$  Jahre)
  
  - $n = 2970$  Tagebücher
    - 55 Kinder \* 18 Tage \* 3 x täglich
    - 78% Compliance  $\rightarrow n = 2368$  beantwortete Tagebücher
  
  - $n = 6$ : Kinder mit einer ADHS Diagnose:
  - Positives Ethikvotum der DGPs
-



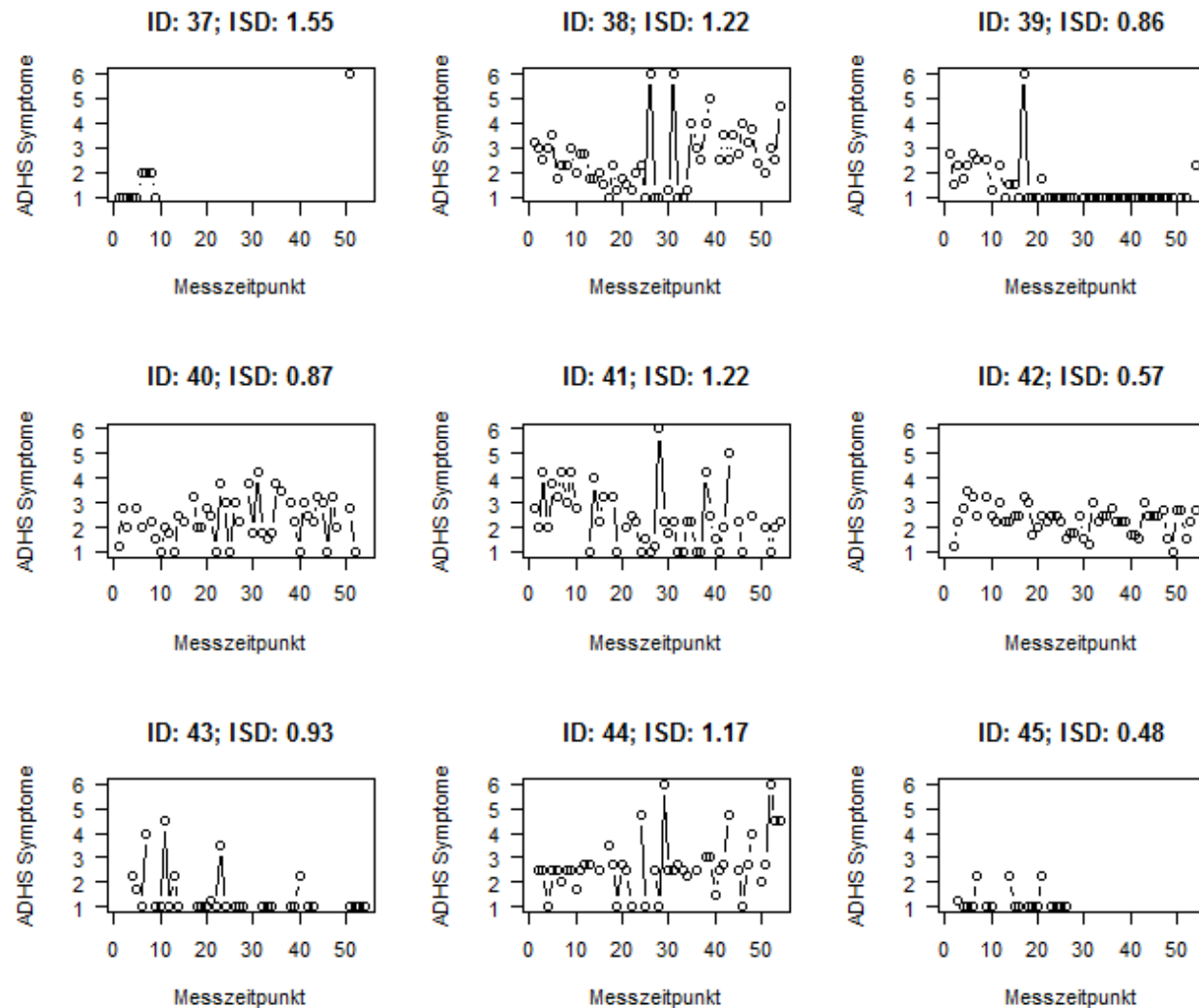
## Ergebnisse - Itemvariabilität

Item		<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>ICC</i>	<i>M</i> <i>ISD</i> ( <i>SD</i> )
Impulsivität:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich zu viel geredet.	2.06 (1.62)	0.35	1.19 (0.62)
Hyperaktivität:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich zu viel Energie gehabt, um still zu sitzen.	1.86 (1.5)	0.39	1.05 (0.63)
Unaufmerksamkeit 1:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich zwischendurch vergessen, was ich eigentlich tun sollte.	1.48 (1.11)	0.24	0.80 (0.56)
Unaufmerksamkeit 2:	Seit dem letzten Ausfüllen habe ich mich schlecht konzentrieren können.	1.53 (1.08)	0.24	0.82 (0.53)
Skala Unaufmerksamkeit:	Mittelwert der Items zur Erfassung der Unaufmerksamkeit	1.52 (0.97)	0.29	0.70 (0.47)
ADHS- Symptome:	Mittelwert aller oben genannten Items	1.75 (1.03)	0.38	0.74 (0.42)

*Anmerkungen.* *ICC* = Intraclass Correlation Coefficient; *M* *ISD* = mittlere intraindividuelle Standardabweichung über alle Kinder;  $n = 2331 - 2361$ ; Items adaptiert in Anlehnung an Conners 3 (Lizdba et al., 2013).



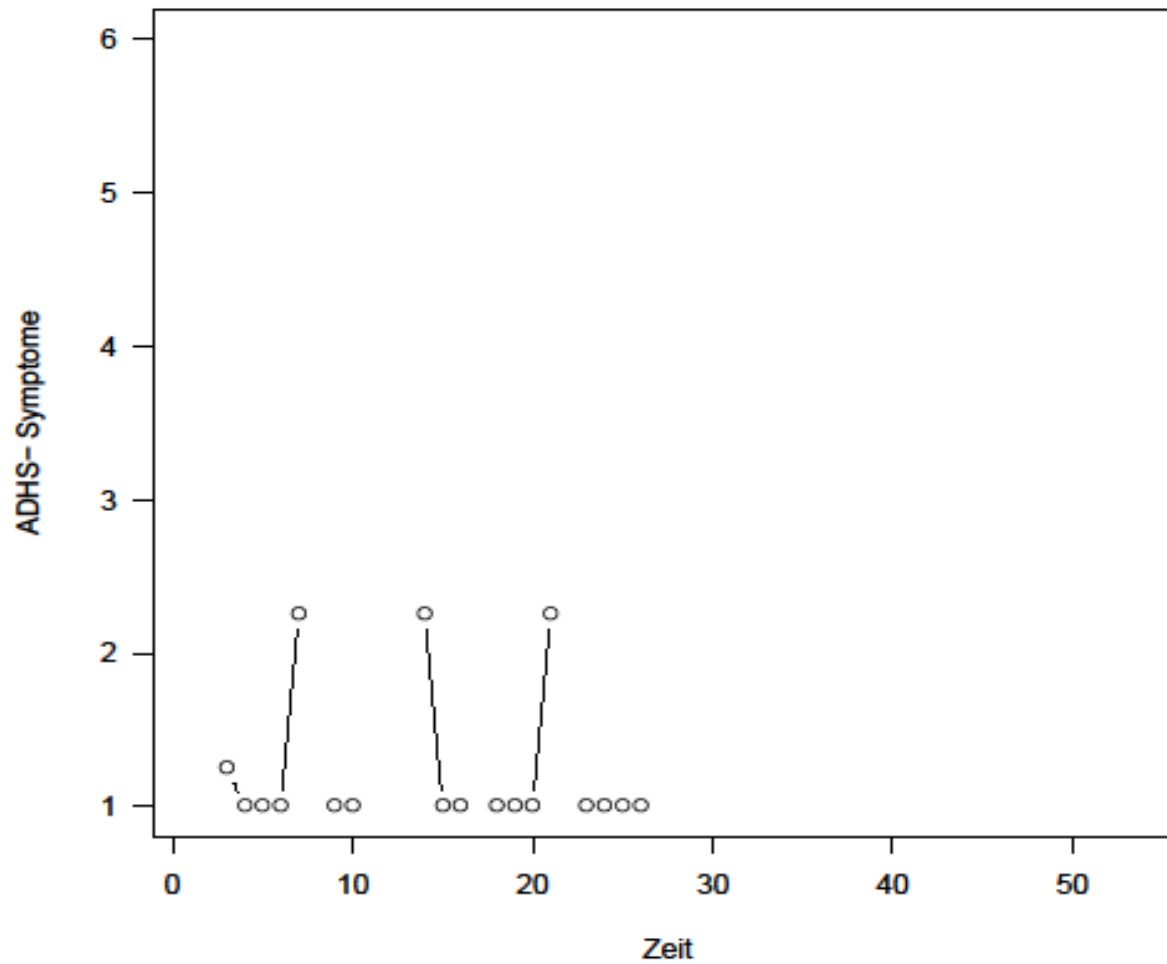
# Schwankungen der ADHS Symptome





# Ergebnisse

id: 45; isd: 0.48







# Diskussion

## Zusammenfassung

- Kinder zeigen Schwankungen ihrer ADHS-Symptome über mehrere Messzeitpunkte
- Kinder mit einer höheren Ausprägung der ADHS im Selbstbericht, zeigen eine erhöhte Variabilität ihrer ADHS-Symptome

## Limitationen

- ↓ Kinder mit höheren Trait-ADHS-Werten
- ↓ Items zur täglichen Messung der ADHS-Symptome
- ↓ Messungen im Tagesverlauf

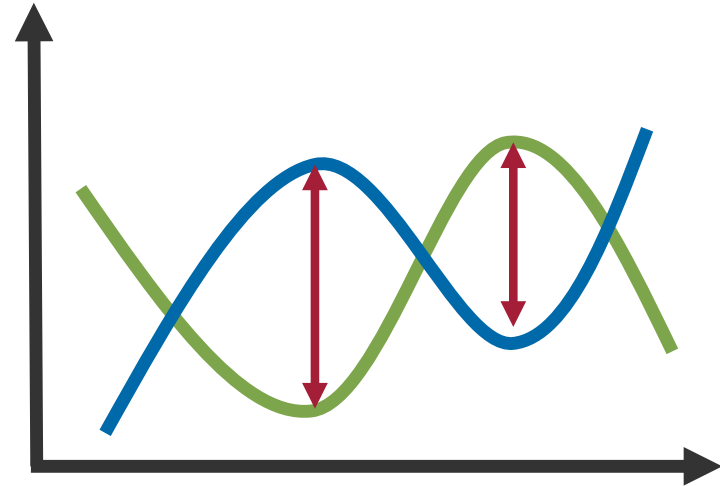




## Diskussion

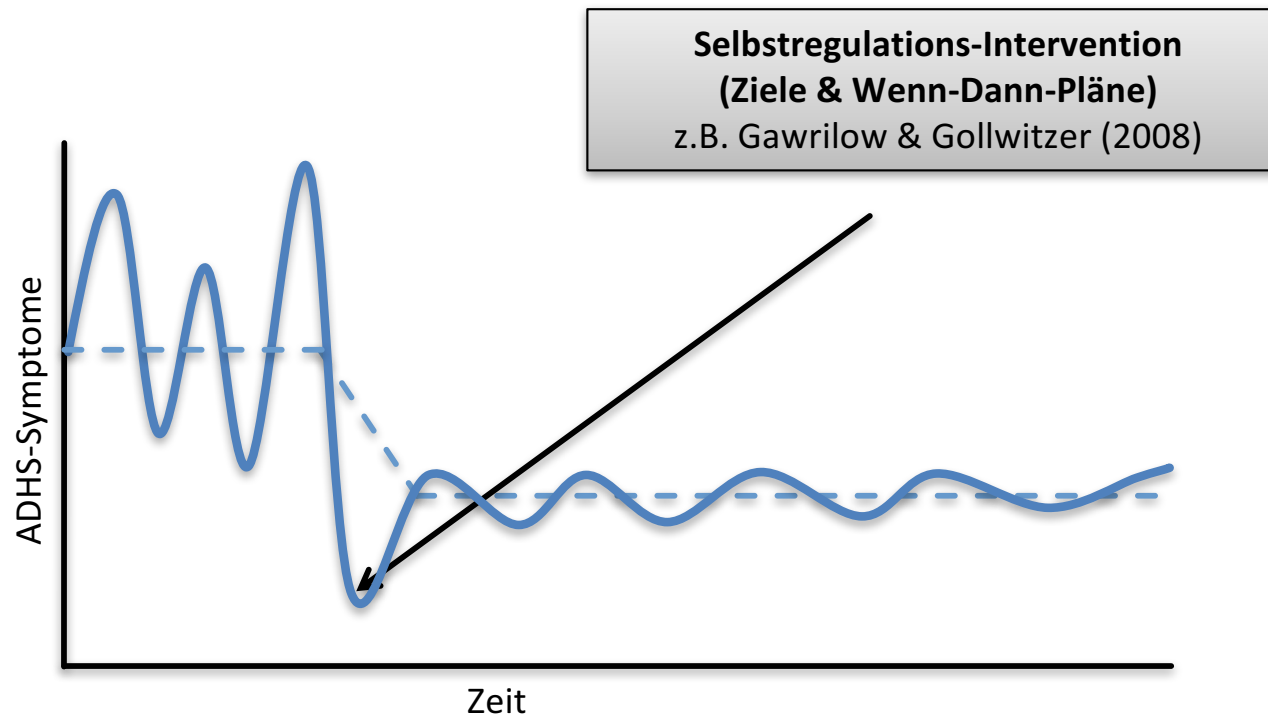
### Ausblick

- Gibt es gemeinsame Schwankungen von ADHS-Symptomen mit
  - Affekt
  - Naturerfahrung
  - körperlicher Aktivität
  
- Kann ein Selbstregulationstraining die Variabilität der ADHS-Symptome beeinflussen?



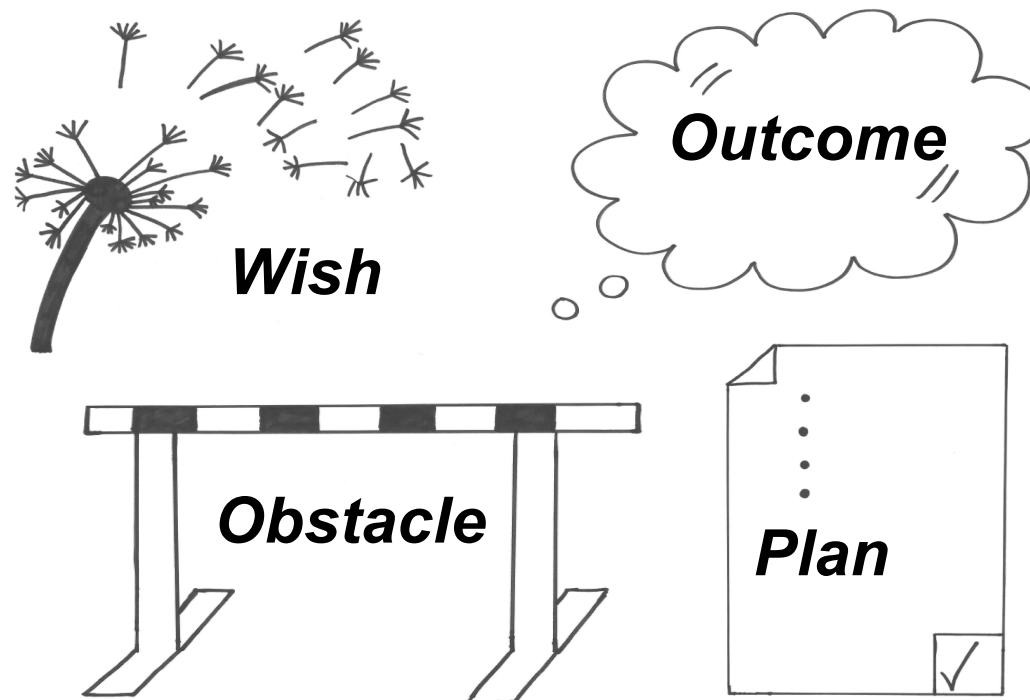


## Einfluss einer Selbstregulationsintervention





## Einfluss einer Selbstregulationsintervention





---

## Kognitive Verhaltenstherapie

### Verschiedene manualisierte Trainingsprogramme | Beispiele

- Training mit Aufmerksamkeitsgestörten Kindern (THOP; Lauth & Schlotzke)
- Marburger Konzentrationstrainings (<https://www.marburgerkonzentrationstraining.de/>)

### Häufige Behandlungsbausteine der kognitiven VT bei der ADHS

1. Psychoedukation
2. Kontingenzmanagement (positive/ negative Verstärkung)
3. Selbstregulationsstrategien (verbale Selbstinstruktion, Selbstbeobachtung, Selbstevaluation)



---

# Allgemeine Grundprinzipien des Pädagogischen Umgangs

**Schüler mit ADHS-typischem Verhalten suchen *nicht* von sich aus um Hilfe bei der Lehrkraft!**

## Ursachen

- Mangelndes Wissen über eigene Fähigkeiten/ Schwierigkeiten (Selbstüberschätzung)
- Versagensängste

→ **Proaktives Lehrerhandeln erforderlich!**



---

# Allgemeine Grundprinzipien des Pädagogischen Umgangs

## Situationsanalyse zur Planung (proaktiver) Handlungsstrategien

- **Typische Risikokonstellationen**
  - Was ereignet sich, bevor sich das Problemverhalten äußert?
- **Tageszeit & Fächer**
  - Zeigt sich das Problemverhalten immer zur gleichen Tageszeit oder in bestimmten Fächern?
- **Klassenkameraden**
  - z.B. welche Sitznachbarn hat das Kind?
- **Mangelnde Selbstregulation vs. Intentionalität**
  - Kann sich das Kind nicht selbst steuern oder handelt es bewusst?
- **Verstärkung**
  - Wirken negative Sanktionen oder positive Verstärkung besser?



---

## Allgemeine Grundprinzipien des Pädagogischen Umgangs

**Gleiche Lern- & Erziehungsmethoden anwendbar, wie bei anderen Kindern, aber ...**

- deutlich höheres Ausmaß an Struktur, Kontrolle, Rückmeldung sowie Motivation von außen
- stärkere Anleitung zur Selbstregulation





---

## Theoretisch fundierte Interventionen zur Stärkung der Selbstregulation bei SuS | ‚Wise Interventions‘

1. **Selbstwirksamkeit (Bandura, Zimmerman)**
  2. **Mentales Kontrastieren (Oettingen)**
  3. **Wenn-Dann-Pläne, MCII (Gollwitzer, Oettingen)**
  4. Implizite Theorien (Dweck)
  5. Construal Level Theorie (Trope)
  6. Regulatory Fit (Higgins)
  7. Possible Selves (Oyserman)
  8. ...
-



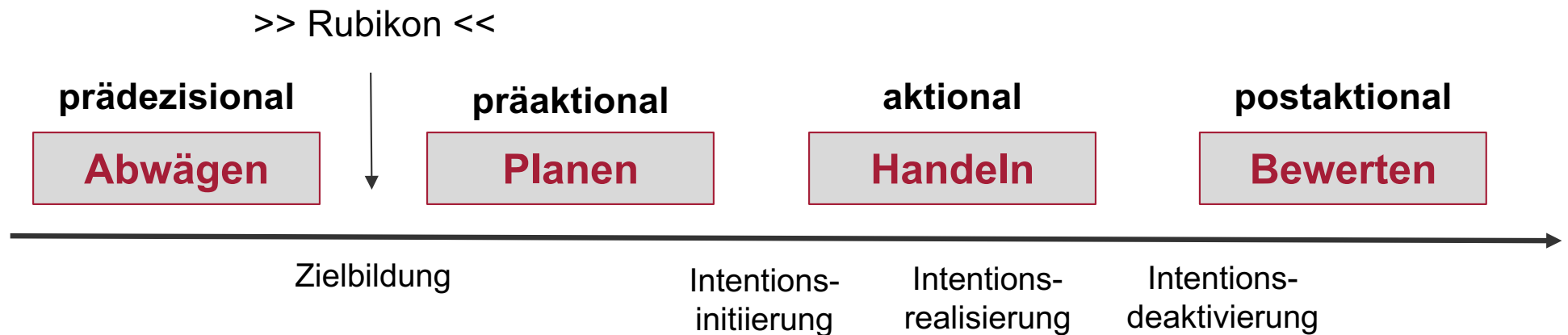
---

## Selbstregulation stärken

- **Schulische Wünsche und Ziele bilden** |  
Mentales Kontrastieren
  
- **Pläne machen** |  
Wenn-Dann-Pläne



## Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen



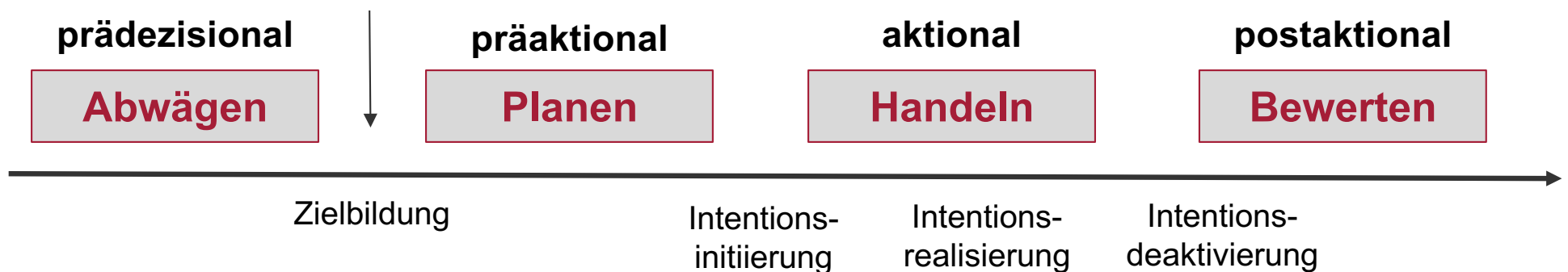


# Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen

## Mentales Kontrastieren

1. Sich eine **erwünschte Zukunft vorstellen**  
(z.B. gute Note im nächsten Vokabeltest)
2. Sich **die realen & gegenwärtigen Hindernisse vorstellen**,  
die der Zielerreichung im Weg stehen  
(z.B. sich im Unterricht ablenken lassen)

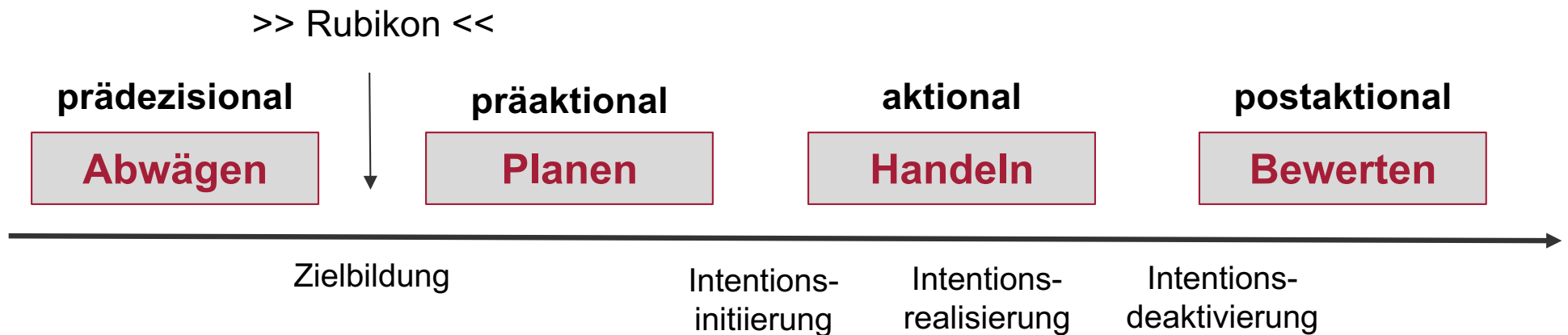
>> Rubikon <<





## Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen

- Aus dem Wunsch ist ein Ziel geworden, aber....
- **Häufiges Problem:** „Intention-behavior gap“
- **Wenn-Dann Plan:**  
**Wenn** Situation X eintritt, **dann** führe ich Handlung Y aus!





---

## Wenn-Dann Pläne

**Ergänzung eines Ziels, mit dem man sich verbunden fühlt:**

„In meinem nächsten Vokabeltest möchte ich eine bessere Note bekommen“

**... durch einen Wenn-Dann-Plan**

„Und **immer wenn** ich mit dem Abendessen fertig bin, **dann** übe ich noch mindestens 10 Vokabeln!“

**Zielerreichung wird wahrscheinlicher**

- *durch erleichtere Handlungsinitiierung &*
- *besseres Durchhalten bei Schwierigkeiten*



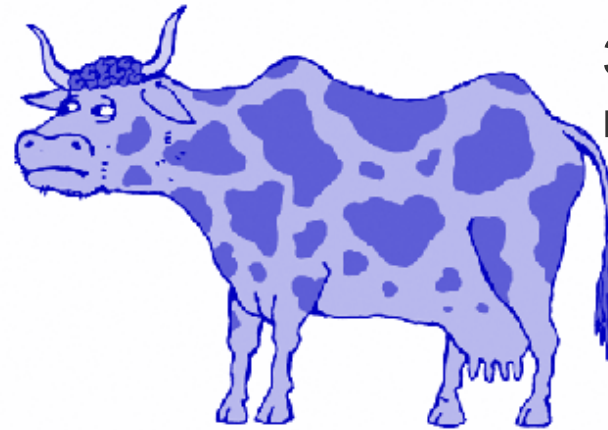
## Wenn-Dann Pläne | Wirkmechanismen

	Zielintentionen	Wenn-Dann-Pläne
<b>Format</b>	Ich möchte Ergebnis X erreichen	Wenn Situation X eintritt, dann führe ich Handlung Y aus
<b>Wirkmechanismen</b>	über eine Zielverpflichtung	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) über eine ausgeprägte und dauerhafte Aktivierung der im Wenn-Teil spezifizierten Situation X</li> <li>b) über eine automatische Ausführung der im Dann-Teil spezifizierten Handlungsform Y, sobald Situation X eintritt</li> </ul>



## Studie: Beeinflussung des Belohnungsaufschubs bei Kindern mit und ohne ADHS

1 Punkt sofort



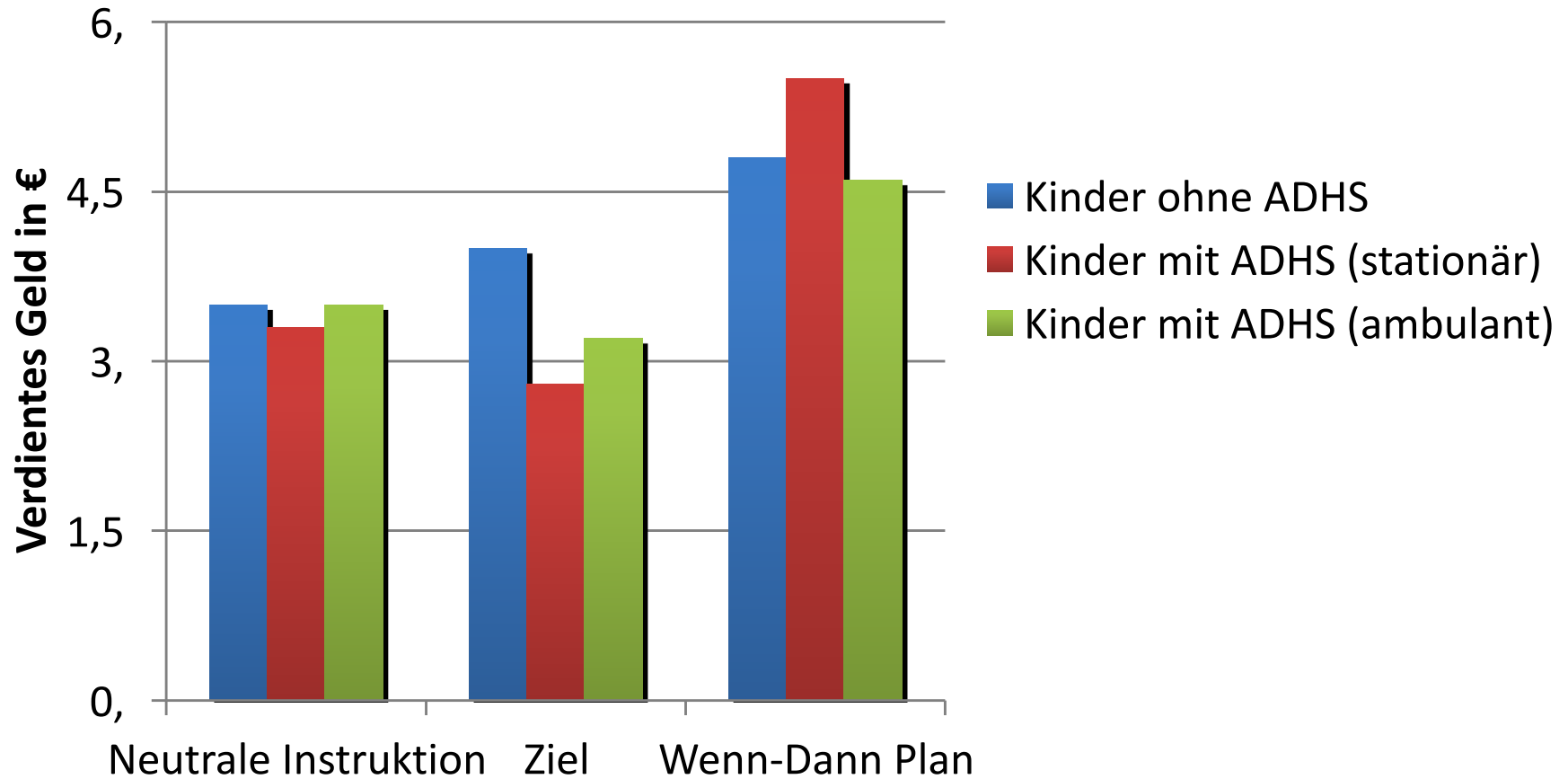
3 Punkte  
nach 30 Sek.

- Neutrale Instruktion “Rote Bilder sind einen Punkt wert und blaue Bilder sind drei Punkte wert“
- Zielintention “Ich will so viele Punkte wie möglich sammeln“
- Wenn-Dann Plan “Wenn ein rotes Bild kommt, dann warte ich auf das Blaue“



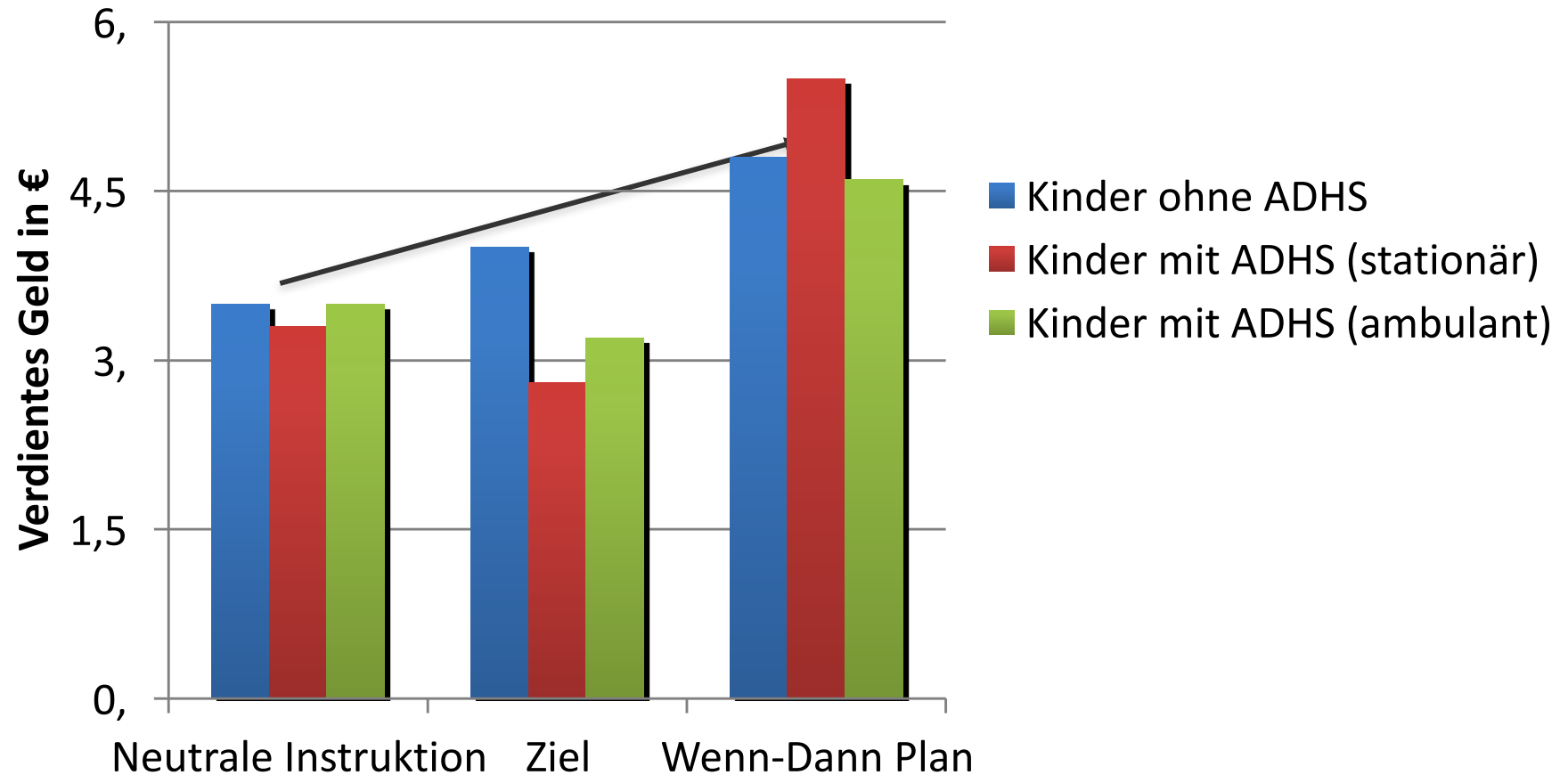


## Ergebnisse



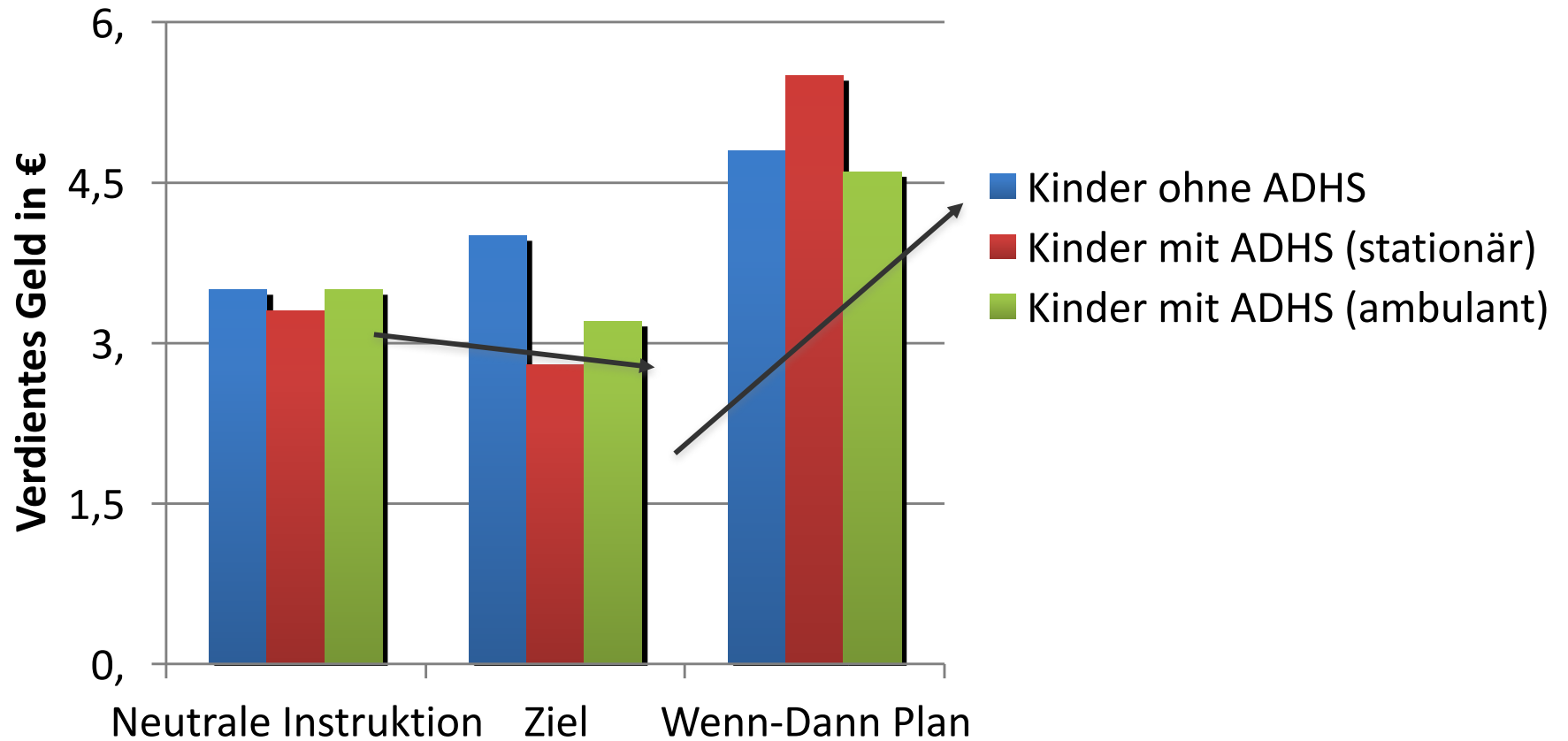


## Ergebnisse



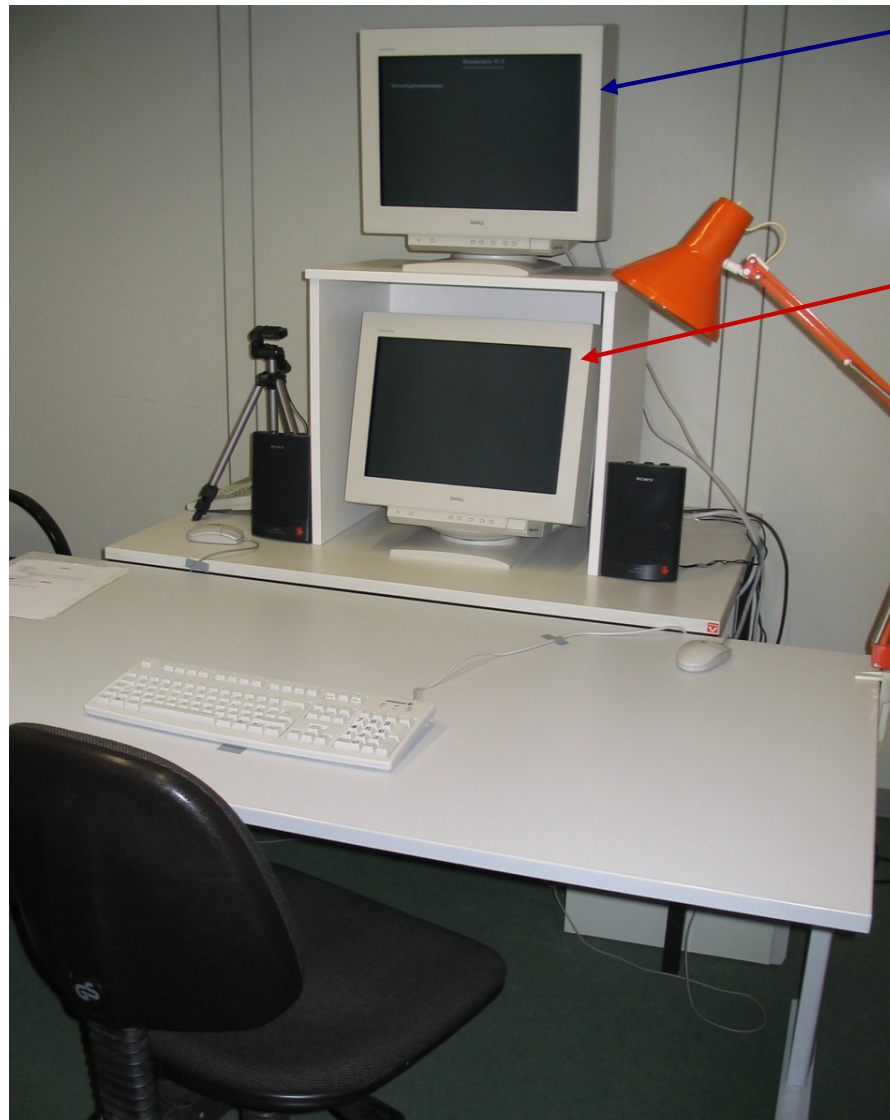


## Ergebnisse





## Studie: Ablenkungsresistenz



Präsentation der Matheaufgaben

Präsentation der Ablenkung





---

- **Zielintention**

„Ich lasse mich nicht ablenken!“

- **Aufgabenerleichternder Wenn-Dann-Plan**

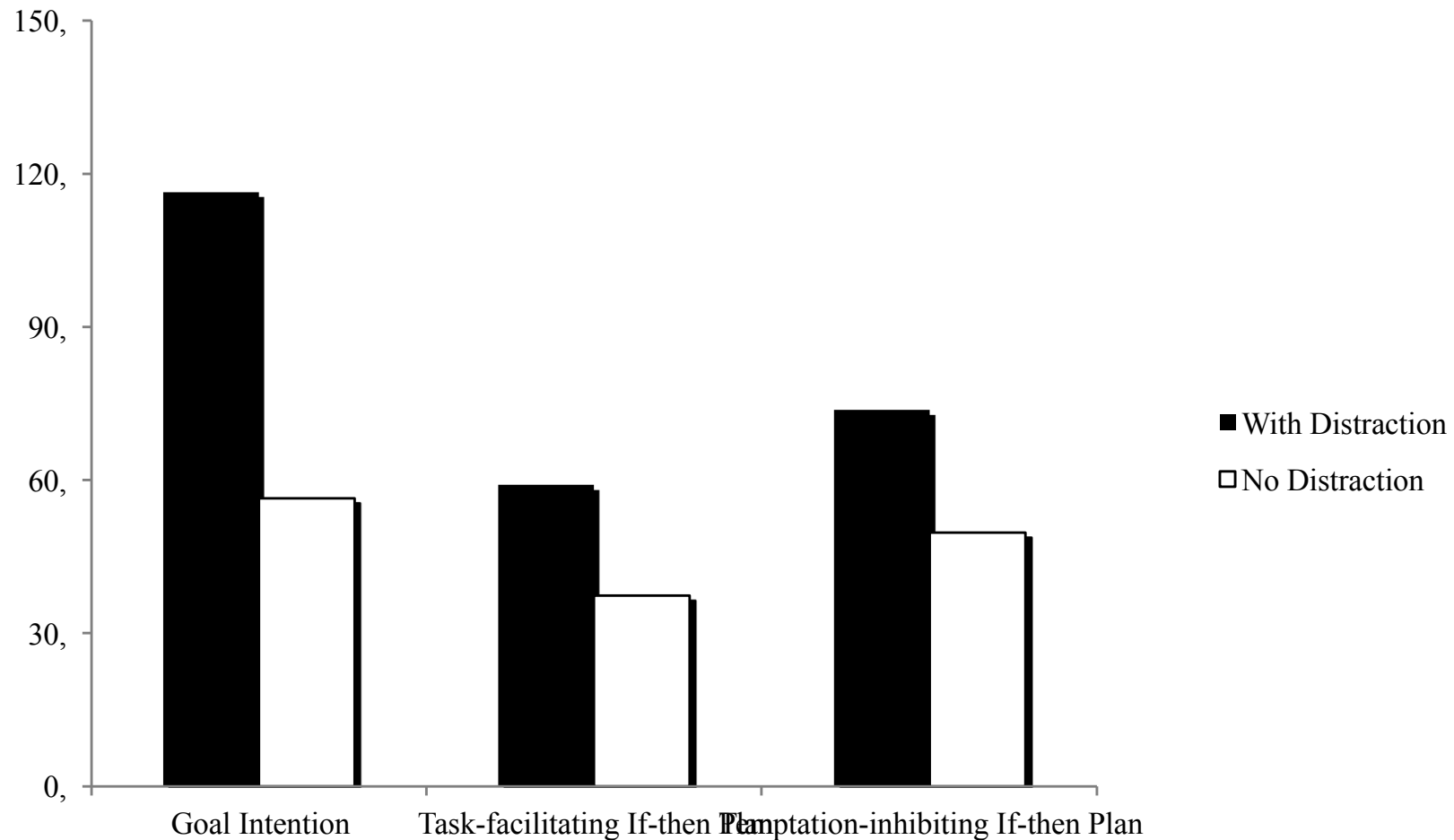
„... und immer wenn der Film beginnt, dann werde ich mich noch stärker bei meiner Aufgabe anstrengen!“

- **Ablenkungshemmender Wenn-Dann-Plan**

„ ... und immer wenn der Film beginnt, dann werde ich ihn ignorieren!“



## Zur Lösung der Matheaufgaben benötigte Zeit (in Sek.) – Kinder mit ADHS





## Replikationen

- Einfluss der Wenn-Dann-Pläne auf die P300 (Paul et al., 2007)
- Wenn-Dann-Pläne sind ähnlich effektiv wie MPH (Paul-Jordanov, Bechtold & Gawrilow, 2010)
- Effektivste Intervention: Wenn-Dann-Pläne + MPH (Gawrilow & Gollwitzer, 2008, Studie 2)
- Weitere EF-Aufgaben
- Anwendung...



---

## Anwendung: Ziele und Wenn-Dann-Pläne in der Schule

- Können Wenn-Dann-Pläne in der Schule, im Klassenraum, die Selbstregulation verbessern?
- Kann Selbstbeobachtung (Self-monitoring, SM) zusätzlich unterstützend wirken?
  
- Teilnehmer: 78 Kinder mit ADHS
- $N = 57$  (7 Mädchen)  $M_{\text{Alter}} = 14.3$  Jahre,  $SD = 1.81$
- Klassen wurden zu Interventionen zugeteilt:
  - Interventionsgruppe 1: GI, GI + Plan, GI + Plan + SM
  - Interventionsgruppe 2: GI + Plan, GI + Plan, GI + Plan + SM





---

## Intervention | Material

Prozedur:

- Pilotstudie: Ziele & Pläne
- Lehrertraining: Lehrer → Interventionen im Unterricht

Material: Standardisierte Booklets

- Sechs Ziele, z.B.: Ich will mich nicht durch andere ablenken lassen
- Wenn-Dann-Pläne, z.B. Und wenn mich jemand anspricht, dann sage ich 'bitte lass uns später reden'
- Self-monitoring: Tagebuch

Guderjahn, Gold & Gawrilow (in press) *ADHD*



---

## Tipps

- Impulsive Kinder im Unterricht unterstützen:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=nPMOG952AkE>
- Materialien zu Wenn-Dann-Plänen im Unterricht:
  - [http://www.reinhardt-verlag.de/de/titel/51885/Stoerungsfreier\\_Unterricht\\_trotz\\_ADH\\_S/978-3-497-02396-7/](http://www.reinhardt-verlag.de/de/titel/51885/Stoerungsfreier_Unterricht_trotz_ADH_S/978-3-497-02396-7/)



---

# WOOP-App

**W**ish

**O**utcome

**O**bstacle

**P**lan



## Danke

- Merle Reuter & Ulrike Schwarz
- Arbeitsbereich Schulpsychologie: Jan Kühnhausen, Friederike Blume, Petra Haas, Parvin Nemati, Marion Springer, Viola Tragieser, Rosemarie Croizier und den Hilfskräften
- Kooperationspartnern: Florian Schmiedek (DIPF Frankfurt), Christian Fiebach (Uni Frankfurt), Gabriele Oettingen & Peter Gollwitzer (NYU), Lena Guderjahn & Andreas Gold (Uni Frankfurt), Thomas Dahm und dem gesamten PGE Esslingen





**MACH MIT!**

## **Kontakt für Studieninteressierte**

Eberhard Karls Universität Tübingen

Fachbereich Psychologie | Arbeitsbereich Schulpsychologie

Marion Springer & Viola Tragieser

Schleichstr. 4

72076 Tübingen



# Danke.

Kontakt:

**Prof. Dr. Caterina Gawrilow**  
[caterina.gawrilow@uni-tuebingen.de](mailto:caterina.gawrilow@uni-tuebingen.de)

