

Newsletter Nr. 44 – Oktober 2025

Thema: Zukunftskompetenzen bereits in der Kita fördern?

Liebe Leserinnen und Leser,

auf der diesjährigen Bildungsforschungstagung „Gemeinsam für mehr Wirkung“ stand in Forum 11 die Frage im Mittelpunkt **„Welche Zukunftskompetenzen brauchen wir?“**. Sehr schnell bestand unter den Teilnehmenden Einigkeit darin, dass ein reflektierter Umgang mit dem Begriff „Zukunftskompetenzen“ ebenso notwendig ist wie eine sorgsame Übersetzung in konkrete Bildungsziele. Unter anderem stand dabei die Frage der Bildungsstufen im Raum – insbesondere auch: **Müssen Zukunftskompetenzen wirklich schon in der Kita gefördert werden?**

Am ZNL haben wir uns intensiv mit dieser Frage auseinandergesetzt. Als Team sind wir überzeugt: Zukunftskompetenzen dürfen nicht auf die Anpassung an den Arbeitsmarkt oder den Umgang mit digitalen Medien reduziert werden. Vielmehr geht es darum, Kindern und Jugendlichen die Kompetenzen „mit auf den Weg zu geben“, die sie befähigen, gemeinsam mit anderen eine positive Zukunft für unsere Gesellschaft zu gestalten.

Zu den Zukunftskompetenzen gezählt werden unter anderem:

- **Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit,**
- **Empathie** und die Bereitschaft, **Verantwortung** zu übernehmen,
- die **Fähigkeit zur Selbstregulation** und zum achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen,
- **kritisches und kreatives Denken** im Umgang mit Informationen und Herausforderungen,
- sowie **Werteorientierung** und die Motivation, sich für das Gemeinwohl einzusetzen.

Einige dieser Kompetenzen müssen bereits im frühen Kindesalter angelegt und gefördert werden. So bildet beispielsweise die sprachliche Entwicklung gleichermaßen die Grundlage für Kommunikationsfähigkeit und die Gestaltung sozialer Beziehungen wie für Denkprozesse und das Erfassen und Verstehen der Welt. Schon dieses Beispiel zeigt: Die genannten Kompetenzen stehen in engem Zusammenhang und bedingen sich gegenseitig.



Eine Fähigkeit sticht dabei besonders hervor, weil sie gleichzeitig für emotionale Stabilität und individuelles Wohlbefinden, soziales Miteinander sowie kognitive Leistungen und Bildungserfolg relevant ist: die **Selbstregulation**. Gute Selbstregulation trägt dazu bei

- sich Ziele zu setzen und Handlungen (langfristig) zu planen,
- Probleme zu lösen und dabei mit anderen zu kooperieren,
- Impulse zu kontrollieren, statt unüberlegt zu handeln,
- Frustration auszuhalten und „am Ball zu bleiben“,
- sich in andere einzufühlen und zwischenmenschliche Konflikte zu lösen,
- die eigenen Emotionen „im Griff zu haben“,
- das eigene Verhalten an unterschiedliche Situationen anzupassen,
- überlegt Entscheidungen zu treffen.

Schon lange ist bekannt: Kaum eine Fähigkeit ist so grundlegend für ein gelingendes Leben wie eine gute Selbstregulation. Und zugleich gewinnt die Selbstregulation als Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu steuern, in einer Welt, die zunehmend komplexer, schneller und digitaler wird, mehr und mehr an Bedeutung. Selbstregulationskompetenz wird benötigt, um zu planen und Zukunft zu gestalten und dabei gleichermaßen die eigenen Bedürfnisse und die anderer im Blick zu behalten.

Selbstregulation als Antwort auf künftige Herausforderungen

Die Welt von morgen verlangt mehr denn je nach Menschen, die sich gut selbst steuern können. In einer sich wandelnden Welt mit hoher Eigenverantwortung, in einer Gesellschaft, die Kooperationsfähigkeit und aktiven Gestaltungswillen braucht, und in einer Umwelt, die nachhaltiges Verhalten erfordert, ist Selbstregulation von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Wer mit Frust gut umgehen, neue Situationen flexibel bewältigen und zwischen kurzfristigem Bedürfnis und langfristigem Ziel abwägen kann, ist für die Herausforderungen der Zukunft deutlich besser gerüstet. Auch psychische Widerstandsfähigkeit, also Resilienz, hängt eng mit der Fähigkeit zur Selbstregulation zusammen.



Selbstregulation ermöglicht nicht nur individuelles Lernen und Handeln, sondern auch gesellschaftliche Teilhabe und soziales Miteinander in einer komplexen Welt. So basieren zentrale soziale Fähigkeiten wie **Kooperations- und Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit** und **Konfliktlösung** auf der Fähigkeit, die eigenen Impulse und Emotionen zu steuern, andere Perspektiven einzunehmen und sich auf gemeinsame Ziele auszurichten. Ohne ein

gewisses Maß an Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und aktiver Perspektivübernahme geraten soziale Interaktionen leicht aus dem Gleichgewicht.

Kritisches Denken und Problemlösefähigkeit setzen eine gut entwickelte Selbstregulation voraus. Kritisches Denken erfordert, sich von spontanen, vorschnellen Urteilen distanzieren zu können, Informationen gezielt zu verarbeiten und flexibel neue Denkwege einzuschlagen. Komplexe Probleme erfordern ein ruhiges, überlegtes Vorgehen. Wer neue Lösungen entwickeln will, muss impulsives oder bisheriges Reagieren unterbrechen können, Informationen neu bewerten und kreativ neue Lösungsansätze entwickeln und bewerten.

Ebenso eng verknüpft sind **Lernkompetenz** und Selbstwirksamkeit mit Selbstregulation: Kinder und Jugendliche brauchen die Fähigkeit, ihre Aufmerksamkeit zu steuern, sich über längere Zeiträume hinweg auf Aufgaben zu konzentrieren und bei Rückschlägen motiviert zu bleiben. Nur wer sich selbst steuern kann, erlebt sich als handlungsfähig und entwickelt ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Gerade in einer sich wandelnden Welt, in der kontinuierliches Lernen erforderlich ist, gewinnt diese Kompetenz zunehmend an Bedeutung.

Nicht zuletzt ist auch die **Werte- und Orientierungskompetenz** in einer komplexen, pluralen Gesellschaft eng mit Selbstregulation verknüpft. Die Fähigkeit, eigene Haltungen zu reflektieren, Perspektiven anderer zu verstehen und verantwortungsvoll zu handeln, erfordert sowohl emotionale als auch kognitive Selbststeuerung. Wer bewusst handeln will, muss Impulse einordnen, reflektieren und – falls nötig – steuern können.



Im digitalen Zeitalter schließlich stellt der **verantwortungsvolle Umgang mit Medien** und Technologien neue Anforderungen an die Selbstregulation. Gerade in digitalen Kontexten, die häufig auf schnelle Reize und unmittelbare Belohnung ausgerichtet sind, sind die mit der bewussten Selbstregulation in Zusammenhang stehenden exekutiven Funktionen wie Aufmerksamkeitslenkung, Impulskontrolle und Zielorientierung entscheidend, um sich nicht von ständigen Ablenkungen vereinnahmen zu lassen, sondern digitale Werkzeuge kompetent und zielgerichtet zu nutzen. Auch digitale Mündigkeit, also der reflektierte, ethisch fundierte Umgang mit Technologie, baut auf diesen grundlegenden Steuerungsfähigkeiten auf.

Besorgniserregende Entwicklung bei Kindern

Zugleich zeigen neuere Forschungsergebnisse, dass insbesondere auch nach der Corona-Pandemie Kinder und Jugendliche vermehrt **Defizite in der Selbstregulation** aufweisen. Die *CorA-Kids-Studie* des ZNL belegt dies eindrucksvoll: Im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern aus dem Jahr 2014 zeigten

Vorschulkinder 2021 deutlich weniger gut entwickelte exekutive Funktionen. Konkret fiel es ihnen schwerer, sich Abfolgen von Informationen zu merken, in kooperativen Spielsituationen abzuwechseln oder sich in andere hineinzusetzen – Fähigkeiten, die unmittelbar mit der Fähigkeit zur Selbstregulation zusammenhängen.

Viele Eltern und Fachkräfte berichteten in der Studie zudem von geringerer sozialer Kompetenz (z. B. Konfliktfähigkeit, Kompromissbereitschaft), schlechterer Impulskontrolle und Emotionsregulation und einer stärkeren Ich-Zentrierung. Sowohl diese und weitere Studienergebnisse als auch Stimmen aus der Bildungspraxis lassen einen deutlichen Handlungsbedarf erkennen.

Stärkung der Selbstregulation als Aufgabe von Kita und Schule

Kein Wunder also, dass Selbstregulationskompetenzen, an deren Untersuchung und Förderung das ZNL und viele weitere Arbeitsgruppen bereits seit Jahren arbeiten (vgl. [Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina, 2024](#)), gerade jetzt als „die neue Superkraft“ verstärkt in den Fokus rückt (siehe auch [„Warum Selbstregulation die neue Superpower ist“](#) Deutsches Schulportal der Robert-Bosch-Stiftung und [„Warum Selbstregulationskompetenzen eine Superkraft sind“](#), Menschen und Muster rbb).



Selbstregulationskompetenz ist mehr als ein aktueller Trend – sie ist sowohl wichtige Grundlage für spätere Lern- und Bildungsprozesse als auch eine der zentralen Zukunftskompetenzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Umso wichtiger ist es, dass wir Selbstregulationskompetenzen und deren Förderung aus **pädagogischer Perspektive** differenziert in den Blick nehmen: Gerade in einer unübersichtlichen, sich schnell verändernden Welt kommen die sich noch entwickelnden Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen schnell an ihre Grenzen, sind überfordert und dadurch leicht in ihrer Entwicklung gefährdet. Hier können Bildungseinrichtungen ein gutes Gegengewicht bieten und gezielt selbstregulationsförderliche Bedingungen und Anregungen bieten.

Selbstregulation gezielt fördern – unsere Konzepte

Die gute Nachricht: Selbstregulation ist lern- und trainierbar – insbesondere im Kindesalter. Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns am ZNL intensiv mit der Förderung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation bei Kindern und Jugendlichen. Das ZNL hat dafür auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse wirksame und praxiserprobte Förderkonzepte für verschiedene Altersgruppen in Kooperation mit Bildungseinrichtungen entwickelt und erprobt: u. a. [EMIL – Emotionen regulieren lernen](#) (Kita), [abc – achtsam](#),

bedacht, clever (Grundschule), YOLO (Sekundarstufe) und BeLL (gezielte Förderung durch Bewegung). Mit unseren Qualifizierungsangeboten möchten wir pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und im Ganztag Tätige dazu befähigen, Gelegenheiten zur Stärkung der Selbstregulation im Alltag zu erkennen und gezielt zu nutzen. Das umfasst nicht nur zusätzliche Maßnahmen und Übungen, sondern alltagsintegrierte Förderung z. B. durch bewusst gestaltete Übergänge und Strukturen, förderliche Unterrichtsgestaltung, anregende Dialoge und Interaktionen.

Fazit



Selbstregulation ist eine zentrale Grundlage für Schul- und Bildungserfolg, psychische und physische Gesundheit, soziale Teilhabe und gesellschaftliches Miteinander sowie persönliche und gesellschaftliche Entwicklung. Es liegt an uns allen, Eltern, pädagogischen Fach- und Lehrkräften, Bildungseinrichtungen und der Gesellschaft insgesamt den Blick für diese entscheidende Fähigkeit zu schärfen und Kinder darin zu stärken.

Wir am ZNL freuen uns darauf, auch in Zukunft unsere langjährige Expertise einzubringen, Förderkonzepte für weitere Altersgruppen zu entwickeln und pädagogische Fach- und Lehrkräfte in ihrer Arbeit zu begleiten. Nur gemeinsam kann es gelingen, Kinder nachhaltig in ihrer Selbstregulation zu stärken – für ein gesundes, resilientes Aufwachsen und eine lebenswerte Gesellschaft von morgen.

Herzliche Grüße

Dr. Petra Arndt und Ihr Team des ZNL

P.S.: Lust auf Mitarbeit am ZNL?

Das ZNL sucht ab sofort Praktikant*innen und studentische Hilfskräfte zur Unterstützung in unseren spannenden (Forschungs-)Projekten.

Mehr Informationen gibt es hier: <https://wp.znl-ulm.de/stellenangebote/>