abc-Grundschulkonzept

abc - achtsam, bedacht, clever

Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel
Förderung von sicherheitsbewusstem und risikokompetentem Verhalten, Reduktion von konfliktreichen und riskanten Situationen im (Schul-)Alltag, Stärkung von Exekutivfunktionen und Selbstregulation.

Zielgruppe
Grundschulkinder, Grundschulpersonal

Verhalten/Verhältnis
verhaltensbezogen mit verhältnisbezogenem Anteil

Bei verhaltensbezogenen Programmen mit verhältnisbezogenem Anteil basiert der überwiegende Teil der Programmelemente auf verhaltenspräventiven Maßnahmen, d.h. auf Maßnahmen zur Änderung von (riskanten) Verhaltensmustern bei Einzelnen und Gruppen ohne expliziten Kontextbezug (z.B. Trainingsangebote). Zusätzlich kommen einzelne verhältnispräventive Komponenten zum Einsatz, die auf das Lebensumfeld des Individuums einwirken und durch Veränderungen der sozialen, ökologischen, ökonomischen und/oder kulturellen Lebens- und Umweltbedingungen zur Verringerung der Gesundheitsbelastung beitragen.

Methode
Die abc-Qualifizierung befähigt Grundschulpersonal Möglichkeiten und Situationen im Unterricht und (Schul-)Alltag zu erkennen und zu nutzen, um die Selbstregulation und die Exekutivfunktionen (z.B. Impulskontrolle, Anpassung an neue Regeln) der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen. Bei der Entwicklung flossen u.a. Aspekte aus dem Handlungsphasenmodell der Gesundheitsverhaltensänderung (Schwarzer 1992, Schwarzer & Luszcynska 2008) sowie der sozialkognitiven Theorie (Bandura 1986) ein.
Die abc-Qualifizierung besteht aus 6 Modulen (insgesamt ca. 15 Std.), die über einem Zeitraum von 9 bis 12 Monaten durchgeführt werden. Zwischen den Modulen liegen mehrere Wochen, um Transferphasen und Umsetzungserfahrungen im Schulalltag zu ermöglichen. Die Module werden sowohl vor Ort als auch digital mit dem Schulpersonal umgesetzt.
Folgende Module umfasst die Qualifizierung:

Modul 1 - Grundlagen: Bedeutung von Exekutivfunktionen und Selbstregulation als Basis für Gesundheit, Sicherheit und Bildung.
Modul 2 – Basismodul: Die Art und Weise mit Kindern in Interaktion und Dialog zu treten, um zum Mit-, Nach- und Weiterdenken anzuregen.
Modul 3 – Basismodul: Die Gestaltung der Strukturen und Lernumgebung als Unterstützung für eigenständiges und selbstreguliertes Verhalten.
Modul 4 – Basismodul: Die Exekutivfunktionen-förderliche Gestaltung von Lehr- und Lernarrangements, um Kinder zum selbstregulierten Lernen anzuregen. Das Geben von Feedback bzw. Feed-Forward und Orientierung zur Unterstützung und Steuerung des eigenständigen Lernprozesses.
Modul 5 – Prozessbegleitung: Austausch und Begleitung für Transfer der Inhalte für Schule und Unterricht.
Modul 6 – Vertiefung nach Wahl: Sport und Bewegung (Option 1), Achtsamkeit und Selbstfürsorge (Option 2).

In den Qualifizierungsmodulen mit Prozessbegleitung wird das schulische Geschehen in den Blick genommen, um passgenaue Fördermaßnahmen abzuleiten und umzusetzen. Dafür werden fachliche Inhalte vermittelt, methodisch aufbereitet sowie Handlungs- und Umsetzungsschritte erarbeitet. Der Transferprozess in den Schulalltag wird dabei während der Module gemeinsam initiiert und in den anschließenden Modulen fortlaufend reflektiert. Damit die abc-Qualifizierung nachhaltig und über die Qualifizierung hinauswirken kann, bedarf es nach Abschluss der Module einen fortlaufenden selbstgesteuerten Entwicklungsprozess der Grundschule.
Als Inhouse-Qualifizierung nimmt das gesamte Kollegium vor Ort teil. Die Teilnehmendenzahl ist auf mind. 10 bis max. 24 Teilnehmenden begrenzt (individuelle Absprachen sind möglich). Als Alternative ist die Teilnahme als Schultandem (offene Qualifizierung) an einem zentralen Veranstaltungsort möglich.

weiteres zur Zielgruppe
Dieses Programm ist nicht für den Einsatz in Förderschulen geeignet: abc_Grundschulkonzept_Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf

Material

Die Teilnehmenden erhalten digitalen Zugang zu umfangreichen Materialien. Dazu gehören Hintergrundinformationen sowie vielfältige praktische Anregungen, Übungen, Spielanleitungen und Reflexionsmaterialien. Ergänzt werden diese Materialien u. a. durch einen ausgearbeiteten Elternabend für die Schulen sowie ein Reflexionsinstrument für Lehrkräfte.

Kosten und Aufwand
Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: abc-Grundschulkonzept_Kostenaufstellung.pdf

weitere Programminformationen
https://abc.znl-ulm.de/

Ansprechperson
ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen
Universität Ulm
Laura Walk
Tel.: 0731 / 500 62006
E-Mail: laura.walk@znl-ulm.de
https://wp.znl-ulm.de/abc/

Evaluation
Arndt, P., Hofmann, C., Piller, S., Quante, S., Stegmüller, A., Walk, L. (2025). Abschlussbericht zum Vorhaben. „abc – achtsam, bedacht, clever“. Stärkung von exekutiven Funktionen und Selbstregulation als Grundlage für Sicherheit, Gesundheit und Bildungserfolg in der Grundschule (FP-0438). Ulm: Universität Ulm. https://www.dguv.de/projektdatenbank/0438/ab_31-03-2025_fp438.pdf

Programmbewertung

Konzeptqualität
Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse
Arndt et al. (2025):

Die vorliegende Evaluation ist eine quasi-experimentelle Studie mit Interventions- und Wartekontrollgruppe und drei Messzeitpunkten (direkt vor und nach der Intervention sowie 6 Monate nach Ende der Intervention). In die Auswertungen zum letzten Messzeitpunkt wurden Daten von 662 Schülerinnen und Schülern einbezogen. Mittels standardisiertem Fragebogen wurden erfasst: Ergebnisparameter zum Unfallgeschehen, Schule- und Wegeunfälle, sicherheitsbezogenes Verhalten der Kinder, Selbstregulation und Exekutivfunktionen, Sozial- und Lernverhalten sowie Lernleistung. Signifikant positive Verbesserungen zugunsten der Interventionsgruppe zeigten sich bei: den Unfallzahlen, den meldepflichtigen Schule- und Wegeunfälle, bei der Selbstregulation und den Exekutivfunktionen der Kinder sowie dem Lernverhalten (Anstrengungsbereitschaft und Ausdauer). Keine statistisch signifikanten Effekte gab es bei: bei den dokumentieren Unfällen und Beinaheunfälle, beim sicherheitsbezogenen Verhalten der Kinder, beim Sozialverhalten sowie bei den Lernleistungen.

Im Rahmen dieser Studie nahmen 122 Lehrkräfte zusätzlich an einer Prozessevaluation der abc-Qualifizierung teil. Die Datenerhebung erfolgte über Fragebögen, Feedbackbögen nach den Modulen, Selbsteinschätzungen sowie strukturierte Protokolle zur Prozessdokumentation. Die Lehrkräfte waren überwiegend zufrieden mit der abc-Qualifizierung: sie gaben eine Wissenserweiterung an, berichteten von Veränderungen in ihrem Verhalten und ihrer Haltung und von einer stärkeren Selbstreflexion und Ressourcenorientierung. Für einen gelingenden Transfer in den Schulalltag konnten u. a. folgende positiven Aspekte festgestellt werden: Wissenserweiterung im Bereich Selbstregulation und Exekutivfunktionen sowie Transferideen zur Umsetzung im Unterricht, Motivation und Engagement der Teilnehmenden, guter Austausch im Kollegium, Unterstützung durch die Schulleitung. Bei den hinderlichen Aspekten zeigten sich v. a.: tägliche Herausforderungen und Alltagsdruck, Schwierigkeiten beim Übertrag in die Praxis, Umsetzung ohne Steuergruppe, keine etablierten Strukturen für Schulentwicklungsprozesse.

Ergebnisbewertung
(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft
4 Sterne, sehr starke Beweiskraft

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen

abc-Referentin bzw. Referent, https://abc.znl-ulm.de/teilnahme-und-anmeldung/

Unterstützung bei der Umsetzung
abc-Referentin bzw. abc-Referent unterstützen als Ansprechperson während der Qualifizierung. Ein Selbstreflexionsinstrument zur gezielten Analyse des Unterrichts- und Schulalltags dient als Grundlage für die Weiterentwicklung der Prozessqualität von Grundschulen.

Programm umgesetzt in
Baden-Württemberg

Suchzugänge

Präventionsthema

Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten
Soziale Interaktion

CTC-Risikofaktoren

Schule
fehlende Bindung zur Schule
frühes und anhaltendes antisoziales Verhalten

Kinder / Jugendliche
früher Beginn des Problemverhaltens: antisoziales Verhalten
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Moralische Überzeugungen und klare Normen
Soziale Kompetenzen

Schule
Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung
Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

6
7
8
9
10

Das Programm wurde am 19.05.2026 in die Datenbank eingestellt
und zuletzt am 20.08.2026 geändert.