

# abc-Programm

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

Grundschulkindern, 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 & Luszczynska 2008) sowie der sozialkognitiven Theorie (Bandura 1986) ein.

Die abc-Qualifizierung besteht aus 6 Modulen (insgesamt ca. 15 Std.), die über einen 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.

#### 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 Finanzierung variiert je nach Region und Förderpartner. In den meisten Fällen werden die Kosten der abc-Qualifizierung vollständig von externen Kooperations- und Förderpartner übernommen. Bei den Schulen liegen indirekte Leistungen: Personalstunden, Nutzung von Räumen, ggf. Druck- oder Materialkosten.

**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](mailto: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/projekt Datenbank/0438/ab\\_31-03-2025\\_fp438.pdf](https://www.dguv.de/projekt Datenbank/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 dokumentierten 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**

4 Sterne, sehr starke Beweiskraft

**Evaluationsniveau und Beweiskraft**

(überwiegend) positiv

## Programmumsetzung

---

**erforderliche Kooperationen**

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

### **Unterstützung bei der Umsetzung**

abc-Referentin bzw. Referent als Ansprechperson während der Qualifizierung, Selbstreflexionsinstrument zur gezielten Analyse des Unterrichts- und Schulalltags als Grundlage für die Weiterentwicklung der Prozessqualität von Grundschulen.

## 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.