



# Das Sums-Modell

## Selbstregulation ganzheitlich fördern

starke  
Kinder -  
starke  
Zukunft

Voraussetzungen für Kinder schaffen – Fähigkeiten „Ich-Kräfte“ zu trainieren –  
Alltag bewusst zu meistern – Bedingungen so zu gestalten, dass Selbstregulation gelingen kann

Übersetzt: **Ich-Kräfte** trainieren — **Alltag** meistern — **Umgebung** gestalten — **Gesundheit** mitdenken



### 1. Ich-Kräfte trainieren

#### Meine Steuerung üben



**Förderung exekutiver Funktionen** durch Bewegungsspiele



**Stoppkraft** (Inhibition)  
Impulse hemmen



**Umdenkraft**  
(kognitive Flexibilität)  
Regeln und Perspektiven wechseln



**Merkkraft**  
(Arbeitsgedächtnis)  
Informationen im Arbeitsgedächtnis halten



**Startkraft** (Initiierung)  
ins Handeln kommen



Reaktionsspiele



Regelwechsel



Merkaufgaben



Bewegungs- und Kooperationsspiele



Sums-Material



### 2. Alltag meistern

#### Welche Ich-Kraft brauche ich jetzt?



Alltagssituationen



Wenn-Dann-Geschichten



Kraftquadrat



Transfer



Armband



Kraftspur



Handlungswege



4-stufiges Wirkprinzip



Metakommunikation



### 3. Umgebung gestalten

#### Eine positive, sichere und unterstützende Umgebung schaffen



Willkommen sein



Beziehungen und soziale Unterstützung



Struktur und klare Regeln



Rituale und Routinen



Lärm- und Reizreduktion



digitale Balance



Kooperation und Teamarbeit



Ressourcen nutzen



### 4. Gesundheit mitdenken

#### Körper und Geist stark und ausgeglichen halten



Schlaf und Erholung



Bewegung und körperliche Aktivität



ausgewogene Ernährung



ausreichendes Trinken



Achtsamkeit entwickeln



Stress und Entspannung



Körperwahrnehmung



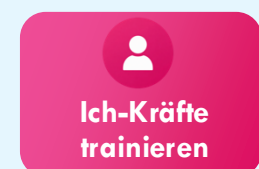
Bedeutung von Pausen



Resilienz stärken

## Kernidee von Sums

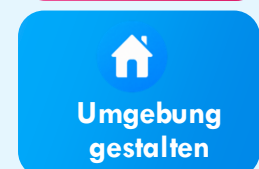
Selbstregulation entsteht im Zusammenspiel von Gesundheit, Ich-Kräften, Alltag und Umgebung. Sums stärkt deshalb nicht nur die Fähigkeiten des Kindes, sondern fördert auch gesundheitsbezogene Grundlagen, macht unterstützende Umgebungen nutzbar und hilft, den Alltag zu meistern – damit Selbstvertrauen, Selbstregulation und innere Stärken wachsen.



Ich-Kräfte  
trainieren



Alltag  
meistern



Umgebung  
gestalten



Gesundheit  
mitdenken