

Silke Lipinski

## Autismus

Das Selbsthilfebuch

Downloadmaterial

### Arbeitsblätter

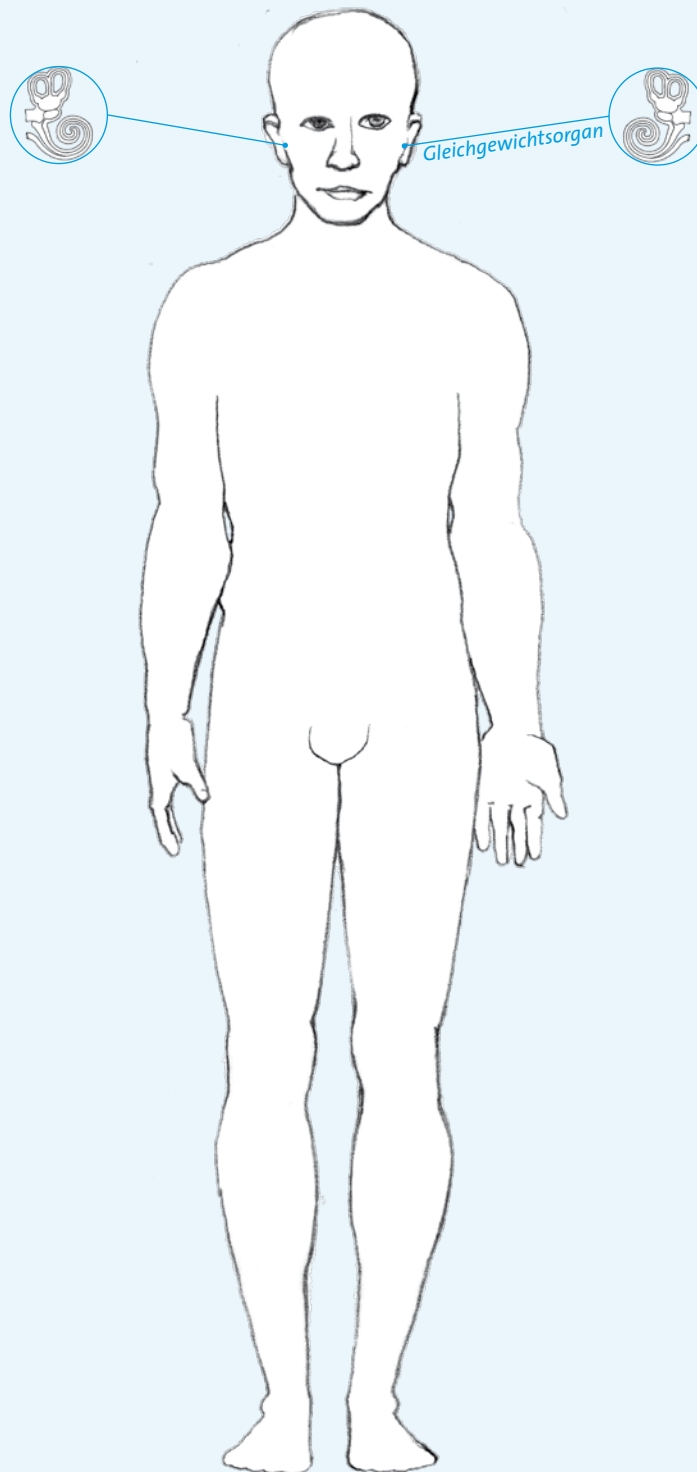
- Meine sensorischen Besonderheiten
- Meine Stärken
- Prüfliste für vertraute Gedanken
- Akkustand einschätzen und Konsequenzen ziehen
- Gute Rahmenbedingungen für meine Therapie

### Hilfreiches

- Beispiele für Erklärungen, die man zu seinen Besonderheiten geben kann
- Anleitung zum »Gefühle entschärfen«

## ARBEITSBLATT MEINE SENSORISCHEN BESONDERHEITEN

Markieren Sie empfindliche Stellen oder schreiben Sie Ihre Empfindlichkeiten auf.



**ARBEITSBLATT MEINE STÄRKEN**

**Ich kann**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> systematisch denken          | <input type="checkbox"/> mich unabhängig von Mode und Trends entscheiden und verhalten | <input type="checkbox"/> gut allein sein   |
| <input type="checkbox"/> logisch denken               | <input type="checkbox"/> anderen Menschen ihren Freiraum lassen                        | <input type="checkbox"/> gut beobachten  |
| <input type="checkbox"/> rational denken              | <input type="checkbox"/> über meine eigenen Handlungen nachdenken                      | <input type="checkbox"/> mich unabhängig von Mode und Trends entscheiden und verhalten |
| <input type="checkbox"/> analytisch denken            | <input type="checkbox"/> unkonventionell denken  | <input type="checkbox"/> anderen Menschen ihren Freiraum lassen                        |
| <input type="checkbox"/> gut Dinge allein unternehmen | <input type="checkbox"/> ganz aufgehen in einem Interesse oder Thema                   |  |

**Weitere Stärken von mir**

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ARBEITSBLATT MEINE STÄRKEN

### Ich habe

Ausdauer bei Tätigkeiten

wenig Vorurteile

außerordentliche Herangehensweisen

eine unkonventionelle Sichtweise auf die Welt

ein gutes Gedächtnis

einen Blick für Details

den Wunsch, Dinge und Sachverhalte zu verstehen

wenig Vorurteile

Wissen in Bereichen, die mir Spaß machen

gute Konzentrationsfähigkeit (wenn die Bedingungen stimmen)

Freude, mich in ein Thema zu vertiefen

Meinungen, die nicht so leicht von anderen beeinflussbar sind

einen starken Sinn für Gerechtigkeit

### Weitere Stärken von mir

## ARBEITSBLATT MEINE STÄRKEN

### Ich bin

- |   |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> loyal              | <input type="checkbox"/> kreativ      | <input type="checkbox"/> sachlich            |
| <input type="checkbox"/> tolerant           | <input type="checkbox"/> aufmerksam   | <input type="checkbox"/> beharrlich          |
| <input type="checkbox"/> ordentlich         | <input type="checkbox"/> großzügig    | <input type="checkbox"/> genau               |
| <input type="checkbox"/> begeisterungsfähig | <input type="checkbox"/> interessiert | <input type="checkbox"/> zuverlässig         |
| <input type="checkbox"/> unkonventionell    | <input type="checkbox"/> achtsam      | <input type="checkbox"/> authentisch         |
| <input type="checkbox"/> humorvoll          | <input type="checkbox"/> gesetzestreu | <input type="checkbox"/> feinfühlig          |
| <input type="checkbox"/> hilfsbereit        | <input type="checkbox"/> hartnäckig   | <input type="checkbox"/> nicht oberflächlich |
| <input type="checkbox"/> ehrlich            | <input type="checkbox"/> vorsichtig   | <input type="checkbox"/> verlässlich         |
| <input type="checkbox"/> rücksichtsvoll     |                                       |  |

### Weitere Stärken von mir






- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ARBEITSBLATT PRÜFLISTE FÜR VERTRAUTE GEDANKEN

Alter Gedanke	Wann habe ich diesen Gedanken?	Wissen über autistische Besonderheiten	Neuer Gedanke
<b>BEISPIELE</b> Ich bin dumm.	Z. B. wenn ich eine Redewendung nicht verstehe.	Menschen mit Autismus haben häufig Schwierigkeiten, Sprichwörter oder Redewendungen auf Anhieb zu verstehen.	Redewendungen bilden nur einen kleinen Teil der Sprache ab. Diese nicht zu verstehen, bedeutet nicht, generell dumm zu sein.
Ich bin faul.	Z. B. wenn ich nicht mehr weiterarbeiten kann, weil ich sehr müde bin.	Für Menschen mit Autismus sind viele Dinge anstrengend, die anderen Menschen nichts ausmachen.	Es ist wichtig, meine Grenzen wahrzunehmen und für genügend Erholung zu sorgen.


**ARBEITSBLATT**

**AKKUSTAND EINSCHÄTZEN UND KONSEQUENZEN ZIEHEN: WAS KANN ICH TUN? –**

					
<b>BEISPIELE</b>	Realistische Planung betreiben	Tätigkeiten gut abwägen und auch mal Nein sagen	Etwas ausfallen lassen	Termine absagen	Notfallprogramm
	Energie auch für schöne Dinge einsetzen	Eigene Bedürfnisse gut beachten	Nach Hause bewegen	Minimale Notwendigkeiten aufrechterhalten	Nicht verzweifeln, auch dieser Zustand wird irgendwann wieder besser

## ARBEITSBLATT

### BEISPIELHAFTE EINSCHÄTZUNG DES AKKUSTANDS

Uhrzeit	Tätigkeit	Akkustand				
						
8:00	BEISPIELE Aufgaben im Haushalt erledigen					
10:00		Schreibtischarbeit				
12:00	30 Minuten Spaziergang					
14:00	Schreibtischarbeit					
16:00	Pause					
18:00	Nach Hause gehen					
20:00	Interesse pflegen					
22:00	Schlafen gehen					



## ARBEITSBLATT

### GUTE RAHMENBEDINGUNGEN FÜR MEINE THERAPIE

#### Sitzungen

- Kein Körperkontakt, z. B. keine Begrüßung durch Händedruck
- Regelmäßige Behandlung an den immer gleichen Wochentagen und zu gleichen Uhrzeiten
- Klare Struktur der Sitzungen, z. B. zu Beginn immer die Frage nach aktuellen Themen, danach die Besprechung der Hausaufgaben und die Arbeit an der Zielsetzung, zum Schluss die Zusammenfassung der besprochenen Punkte
- Ein Therapieraum, der möglichst immer gleich aussieht
- Frühzeitige Ankündigungen von Raum- oder Terminänderungen und von Veränderungen im gewohnten Therapieraum, z. B. neue Möbel, neue Anordnung der Möbel
- Ein vorhersehbarer Inhalt der nächsten Therapiesitzung, indem z. B. die Themen der nächsten Sitzung am Ende der aktuellen Sitzung gemeinsam festgelegt werden

#### Umgebung

- Vermeidung von störenden Geräuschquellen im Raum, z. B. tickende Uhr, PC-Geräusche oder aus einem Nachbarraum oder von draußen
- Vermeidung von starken Gerüchen, z. B. von Parfüm, Blumen, Tee, neuen Textilien, Zigaretten, Essen, Whiteboard-Stiften, Obst
- Ein frisch gelüfteter Therapieraum
- Möglichst indirektes Licht, z. B. von einer Stehlampe anstelle von starkem, künstlichem Deckenlicht
- Vermeidung von direktem Sonnenlicht, welches in den Therapieraum scheint (kann durch Vorhänge oder Jalousien reduziert werden)
- Vermeidung plötzlicher Bewegungen oder Lautäußerungen, z. B. Auflachen, raumgreifende Gestik, Aufstehen während der Sitzung
- Vermeidung von Ablenkung durch viele Kleinteile oder üppige Dekoration verteilt im ganzen Raum, z. B. Bilder-Collagen, Postkarten, Buddhafiguren, Fotos der eigenen Kinder, Bonbongefäße, Kerzen
- Keine unerwarteten Unterbrechungen z. B. durch eine fremde Person, die die Tür öffnet

#### Weitere eigene:

## Beispiele für Erklärungen, die man zu seinen Besonderheiten geben kann

- Ich weiß, dass es als höflich gilt, sich beim Unterhalten in die Augen zu schauen. Ich persönlich finde das etwas unangenehm. Mit dir hat das gar nichts zu tun. Ich kann mich dann einfach besser auf das konzentrieren, was du sagst.
- Ich bin in der Mittagspause meistens lieber für mich und spreche auch sonst nicht so viel bei der Arbeit. So war ich schon immer. Das heißt aber nicht, dass ich keinen Kontakt mit dir/euch haben möchte und auch nicht, dass ich dich / euch nicht mag. Bezieh(t) das also bitte nicht auf dich / euch.
- Ich merke nicht immer, wie es jemandem gerade geht. Sollte ich deshalb gelegentlich z. B. Musik anmachen, wenn du Kopfschmerzen hast, oder etwas anderes, was dich stört, dann ist das wirklich keine Absicht. Bitte sag mir in solchen Fällen direkt, wie dir zumute ist. Wenn ich es weiß, nehme ich natürlich gerne Rücksicht.
- Man hat mir schon mal gesagt, dass ich gelegentlich desinteressiert oder unbeteiligt wirke. Vielleicht entsteht der Eindruck, weil ich nicht so spontan auf alles reagiere. Ich bin eben etwas ruhiger.
- Sprichwörter oder bildhafte Sprache sind nicht so meine Stärke. Oft bemerke ich gar nicht, dass gerade so etwas verwendet wird und nehme es dann wörtlich. Daraus sind mir in meinem Leben schon ein paar blöde, aber auch viele lustige Situationen entstanden. Also bitte nicht wundern, wenn so etwas vorkommt.

## Anleitung zum »Gefühle entschärfen«

Wenn intensive Gefühle aufkommen, dann kann sich das erstmal unangenehm, überwältigend und sogar bedrohlich anfühlen. Meist ist die Intensität größer als es für den Auslöser, auf den das Gefühl hinweisen möchte, nötig wäre. Um ein starkes, aber unklares Gefühl zu »entschärfen«, kann man folgende Schritte innerlich durchgehen:

1. Erst einmal ohne weitere Bewertung nur feststellen, dass das Informationssystem Körper gerade etwas melden möchte.
2. Prüfen, ob etwas wirklich Lebensbedrohliches stattfindet (Feuer, Angreifer, Bär)? Ja? Kämpfen oder Weglaufen! Nein? Dann gibt es keinen Grund, sofort auf die Meldung zu reagieren. Es ist also Zeit genug da.
3. Wenn das Gefühl sehr intensiv ist, dann ist es sinnvoll etwas abzuwarten, bevor man genauer hinschaut, denn unter starker emotionaler Aktivierung kann man schlecht denken. Kein Gefühl bleibt so intensiv wie es zunächst auftritt. Manchmal dauert das Abklingen des Gefühls etwas und es ist unangenehm, diesen Zustand auszuhalten. Dann kann man sich noch mal daran erinnern, dass keine Gefahr für Leib und Leben besteht. Nebenbei können Sie sich z. B. sagen: »Interessant, wie der Körper reagiert« oder »Ich bin gespannt, was sich diesmal hinter der Meldung verbirgt«.
4. Wenn es wieder möglich ist ruhig zu denken, kann die »Detektivarbeit« beginnen, das Sammeln objektiver Informationen. Sie können z. B. versuchen herausfinden, was stattfand, kurz bevor die Emotionen hochkamen. Welche Gedanken hatten Sie zu dem Zeitpunkt?
5. Welches Gefühl verbirgt sich hinter den Gedanken? Ist es z. B. Ärger oder Wut oder Kränkung?
6. Was ist das Bedürfnis, auf das Sie Ihr Gefühl aufmerksam machen möchte? Was versucht es Ihnen zu sagen? Es könnte Ihnen z. B. die Notwendigkeit signalisieren, sich zurückzuziehen, für klarere Strukturen zu sorgen, besser zu planen oder eine Pause zu machen.
7. Wenn Sie »den Fall« gelöst haben, nimmt die Intensität des Gefühls meist ab und auch die körperliche Erregung lässt nach. Nehmen Sie das signalisierte Bedürfnis ernst. Manchmal kann man dem Bedürfnis nicht gleich nachkommen, aber ignorieren Sie die gewonnene Information nicht.

Mit der Zeit werden Sie immer besser darin werden, intensive Gefühle zu entschlüsseln. Die Gefühle bleiben intensiv, aber Sie können dann die enthaltene Information nutzen und fühlen sich nicht mehr so hilflos.