

Silke Lipinski

Autismus

Das Selbsthilfebuch

Downloadmaterial

Arbeitsblätter

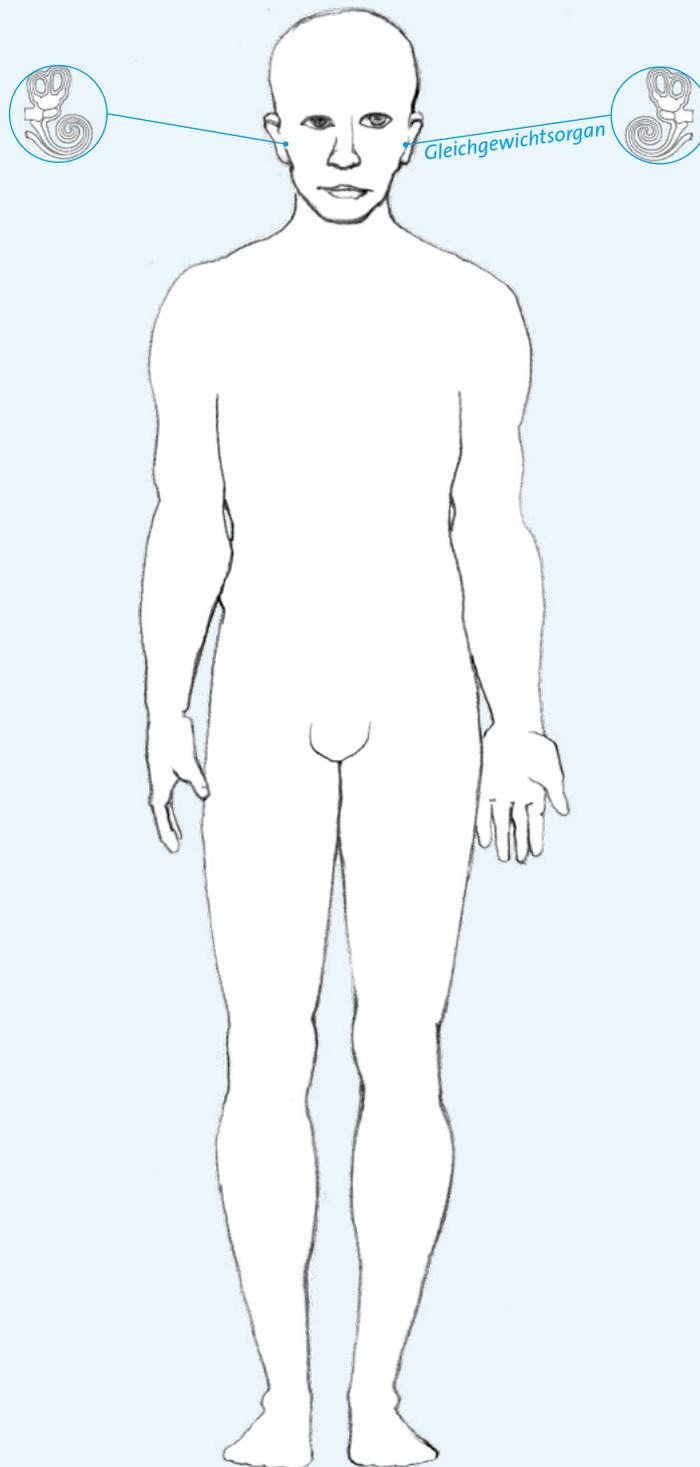
- Meine sensorischen Besonderheiten
- Meine Stärken
- Prüfliste für vertraute Gedanken
- Akkustand einschätzen und Konsequenzen ziehen
- Gute Rahmenbedingungen für meine Therapie

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

AKKUSTAND EINSCHÄTZEN UND KONSEQUENZEN ZIEHEN: WAS KANN ICH TUN?



BEISPIELE

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.