

- 7 Über dieses Buch
- 7 Autismus-Diagnose: Und jetzt?
- 8 Für wen dieses Buch geschrieben wurde
- 9 So arbeitest du mit diesem Buch

- 11 Deine besondere Wahrnehmung & du
- 11 Neurotypische und autistische Wahrnehmung
- 12 Wie entstehen die Unterschiede in der Wahrnehmung?
- 12 Außensicht und Innensicht
- 13 Warum sind die Unterschiede wichtig?

- 16 Was dich ausmacht
- 18 Was Autismus bedeutet

- 25 Die Stärken von Autist*innen
- 25 Besondere Wahrnehmung
- 31 Besonderes Denken und Lernen
- 34 Spezialinteressen, Hyperfokus und Spezialbegabungen
- 36 Hyperfokus und Flow-Zustand
- 38 Spezialbegabungen & herausragende Gedächtnisleistungen
- 39 Positive Persönlichkeitseigenschaften
- 42 Sich selbst mögen

- 45 Herausforderungen für Autist*innen
- 46 Soziale Interaktion und Kommunikation
- 55 Umgang mit Veränderungen und Unvorhersehbarem
- 60 Sinneseindrücke und Emotionen verarbeiten
- 71 Autismus und andere Diagnosen
- 72 Was ist AuDHS, PDA und HSP?
- 75 Strategien von Autist*innen
- 75 Strategien zum Umgang mit sensorischen Problemen
- 79 Mit Herausforderungen im Alltag umgehen
- 82 Tarnen & Täuschen
- 88 Merkmale hilfreicher Strategien
- 91 Selbstakzeptanz: So bin ich!
- 92 Outing: Diagnose und jetzt? Wem sage ich's und wie?
- 98 Gebrauchsanleitung für mich selbst
- 108 Warum Autist*innen einfach wundervoll sind
- 114 Danksagung
- 115 Literatur
- 117 Stichwortverzeichnis
- 119 Empfehlungen von Kathrin Hippler