

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
1. Kindergarten	15
2. Schulzeit	17
3. Das Arbeitsleben	28
4. Die Depression	34
5. Neustart?	41
6. Das menschliche Gehirn	46
7. Das Sprechen und Maskieren	55
8. Gefahren einschätzen und Schmerzen wahrnehmen	65
9. Meine Wahrnehmung meiner Behinderung	71
10. Wahrnehmung	76
10.1 Overload	83
10.2 Meltdown	84
10.3 Shutdown	85
10.4 Helfen	86
10.5 Stimming	87
11. Nähe und Distanz	87
12. Gedächtnis	94
13. Alltagsbewältigung	100
14. Mein Helfersystem	105
15. Familie, Freunde und Beziehungen	107
15.1 Kurze Übersetzungshilfe	112
16. Kleidung und Hygiene	114

17.	Trauer	118
18.	Perfektionismus	123
19.	Pubertät	125
20.	Drogen und Kleptomanie	131
21.	Spezialinteressen	135
22.	Freuden des Lebens	139
23.	Synästhesie	143
24.	Objektbezogenheit	145
25.	Stress und Entspannung	148
26.	Redewendungen und Sprichwörter	152
27.	Soziale Medien	161
28.	Essen	165
29.	Impulskontrolle	169
30.	Kontakt mit Behörden und Ärzten	172
31.	Meine bisherigen Wohnformen	177
32.	Sport, Bewegung und Sportunterricht	182
33.	Urlaub und Reisen	186
34.	Selbsthilfe	188
35.	Angst	191
36.	Kreativität und Problemlösung	193
37.	Leben mit Autismus im Erwachsenenalter	195
38.	Intelligenz	198
39.	Das Wegträumen	203
40.	Langeweile und Warten	206
41.	Empathie und Perspektivübernahme	209
42.	Das Norma(le) ich	216
43.	Schlaf	219
44.	Spielen	222
45.	Erschöpfung	225
46.	Alexithymie	228

47.	Reden in der dritten Person und Neologismen	229
48.	Zusammenhänge verstehen	231
49.	Autistische Trägheit (autistic inertia)	237
50.	Planung, Organisation und Anpassung von Handlungen	239
51.	Die Diagnose im Erwachsenenalter	243
52.	Therapie	244
53.	Warum Aufklärung zum Thema Autismus so wichtig ist	251
54.	Auf der Suche nach Identität: Die Rolle der Medien in der Darstellung von Autismus	258
55.	Die Vision der Inklusion vor meinen Augen	262
	 Dank	 265
	Nachwort	267