

Anders sein 8

1 Diagnose und dann? 13

- 1.1 Erleichterung 14
- 1.2 Ernüchterung 15
- 1.3 Akzeptanz 16

2 Was ist Autismus? 19

- 2.1 Das Autismus-Spektrum 19
- 2.2 Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung 20
- 2.3 Autistische Kernsymptome 21
- 2.4 Ursachen autistischer Besonderheiten 23
- 2.5 Häufigkeit 25
- 2.6 Geschlechterverteilung 26
- 2.7 Intelligenz 27
- 2.8 Ist Autismus eine Krankheit? 27

3 Stereotype und Mythen 31

- 3.1 Haben alle Autisten Spezialbegabungen? 31
- 3.2 Sind alle autistischen Menschen gut in Mathematik oder Informatik? 32
- 3.3 Haben Menschen im Autismus-Spektrum Empathie? 32
- 3.4 Haben Menschen im Autismus-Spektrum Humor? 33
- 3.5 Haben Menschen im Autismus-Spektrum Gefühle? 34
- 3.6 Haben Autisten Interesse an sozialen Kontakten? 34
- 3.7 Mögen Menschen im Autismus-Spektrum keine Berührungen? 35
- 3.8 Sind Menschen im Autismus-Spektrum aggressiv? 36
- 3.9 Können sich autistische Menschen verändern? 37

4 Wie äußert sich Autismus bei mir? 39

- 4.1 Kommunikative Besonderheiten 39
- 4.2 Soziale Besonderheiten 42
- 4.3 Eine Person des Vertrauens 43
- 4.4 Sich immer anpassen? 44
- 4.5 Routinen 47
- 4.6 Interessen 49
- 4.7 Sensorische Besonderheiten 51

5	Autistische Stärken	57
5.1	Besondere Stärken	57
5.2	Verdeckte Stärken	58
5.3	Das eigene Stärkenprofil	59
6	Gefühle und Gefühlsregulation	63
6.1	Gefühle und Gedanken	64
6.2	Gefühle als Informationsquelle	65
6.3	Zu viel Gefühl?	67
6.4	Gefühle anderer erkennen	71
7	Autismus und Selbstwert	72
7.1	Ein Gedanken-Update	73
7.2	Autistic Pride	78
8	Stress und Stressmanagement	80
8.1	Stressauslöser	81
8.2	Anzeichen für Überforderung	84
8.3	Mit Energie haushalten	86
8.4	Achtsamkeit üben	89
8.5	Stimming	90
8.6	Erholung planen	90
9	Autismus und psychische Gesundheit	93
9.1	Negative Gedankenmuster	94
9.2	Informationsnachbearbeitung und Grübeln	97
9.3	Niedergeschlagenheit und Depression	99
9.4	Ängste und Angststörungen	100
9.5	Routinen, Vorlieben und Zwangsstörungen	102
9.6	Konzentrationsprobleme und ADHS	103
9.7	Hilfe suchen	103
10	Hilfe finden	105
10.1	Selbsthilfe und Initiativen	105
10.2	Therapeutische Unterstützung	109
10.3	Unterstützung im Alltag	113
	Literatur	115