

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>I. Ich &amp; mein ganz normales Leben</b>	<b>10</b>
<b>Bitte einsteigen!</b>	<b>12</b>
<b>Im Zeitraffer: Kindheit und Jugend</b>	<b>17</b>
Kindergarten und Schule: vom »kleinen Zicklein« über erste ungewollte Lügen bis zur Selbstverletzung	19
Pubertät: die paar Probleme!?	26
Ab in den Norden!	33
<b>Neue Wege, alte Probleme: eine Schule der anderen Art – und     die erste Liebe</b>	<b>37</b>
Ich bleib dann mal weg	42
<b>Eine neue Sprache, eine neue Welt</b>	<b>48</b>
<b>Studium mit Hindernissen – und einer großen Erkenntnis</b>	<b>58</b>
<b>Diagnose »Asperger-Syndrom«: Wie ich mich endlich verstehen     lernte</b>	<b>63</b>
<b>Studium 2.0: Informatik – ein voller Erfolg!</b>	<b>69</b>
Praktikum und Prüfungen	75
<b>Herausforderung Beruf: auf der Suche nach Struktur und     Planungssicherheit</b>	<b>81</b>
<b>Overloads &amp; Shutdowns</b>	<b>85</b>

<b>II. Ich &amp; die Hilfe der anderen</b>	<b>96</b>
<b>Das hilft mir</b>	<b>98</b>
Kontaktpersonen	100
Begleitausweis & Begleitservice	115
Therapiedecken & Co.	121
Social Media: Blog & Instagram	125
Aktiv Hilfe erbitten	128
<b>Meine Umwelt &amp; deren Erwartungen</b>	<b>130</b>
<b>Mitmenschen &amp; Beziehungen</b>	<b>142</b>
Niemand ist eine Insel	144
Familie	146
Freunde	149
Liebe im Spektrum	156
Keine Beziehung ohne Herausforderung!	164
<b>Die Fahrt ist noch nicht zu Ende ...</b>	<b>172</b>
<b>Das tut mir gut</b>	<b>177</b>
<b>Augen auf und durch!</b>	<b>181</b>
<b>Anhang</b>	<b>184</b>
<b>Danke</b>	<b>185</b>
<b>Endnoten</b>	<b>187</b>
<b>Quellen</b>	<b>188</b>
<b>Impressum</b>	<b>192</b>