

Inhalt

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

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