

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Therapie oder Pädagogik?	13
Therapie bei Komorbiditäten	13
Psychische Komorbiditäten	14
Psychosomatische Komorbiditäten	14
Körperliche Begleiterkrankungen	14
Die Eltern als »Therapeuten«	15
Die Familie als Mini-Rechtsstaat	15
Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches	17
Rezepte	17
Gebrauchsanweisungen	18
Werkzeuge	18
Informationen	18
Übungen	18
Gesetze	18
Besonderheiten in der Erziehung eines autistischen Kindes	20
Fehlende Akquieszenz	20
Blindheit für soziale Hierarchien	21
Was ist Autismus?	
Antworten für Fachleute	27
Antworten für Erwachsene	29
Antworten für Kinder/Jugendliche	30
Antworten für »Fremde«	31
»Der sechste Sinn« – Antworten für Mitschüler	32
Nutzen von Diagnosen	33

»Wer bin ich?« oder »Ich bin besonders!«	34
--	----

Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen

Das Blaulicht	37
Arbeit mit Signalkärtchen	38
Streit unter Geschwistern	39
Ruhig bleiben für Eltern	40
Möglichkeiten zur Beruhigung	42
Umgang mit gewalttätigem Verhalten – Grundsätze	43
Verbotene und erlaubte Wörter	44
Löschen	45
Unaufgeregter Umgang mit Konflikten	47
Meltdowns und Shutdowns	48
Probleme sind dazu da, um sie zu lösen!	49
Gehänselt werden	50
Die Notfalltasche für Ronja	51

Alltägliches

Alltagsregeln für Patrick in drei Teilen	
Teil 1: Der Vertrag mit Patrick	55
Teil 2: Rucksack-Liste	56
Teil 3: Haus-Regeln	57
Gemeinsame Benutzung der Küche	58
Zimmer aufräumen	59
Beispiel 1	59
Beispiel 2	59

Auferlegte Aufgaben (Ämtli) korrekt ausführen	60
Familien-Organisation – die morgendliche To-Do-Liste	61
Familien-Organisation – die Moetjes	62
Ins Bett gehen (Kinder)	63
Ins Bett gehen (Jugendliche)	64
Gutenachtgeschichte	65
Gemeinsame Ausflüge	66
Gesetz – die Badewanne	67
Familiengesetzbuch der Familie Meier-Müller	68
Die Familie Schweizer außer Haus	70
Probleme rund ums Essen	72
Ratschläge für Eltern betreffend dem Thema Essen	74
Gesetz: Gesunde Ernährung	75
Gesetz: Zähne putzen	77
Unser Bildschirmzeit-Familiengesetz	78
Die Wohnung verlassen	79
Wetter und passende Kleidung – der Wettermax	80
Tagesstruktur: Der Mami-Streifen und der Ronja-Streifen	81
Rezept gegen Fliegen und Wespen	82
Grundsätzliches	
Das Familien-Gesetzbuch	85
Das Familien-Geld	86
Schmerzensgeld für Geschwister	87

Eltern als Team	88
Vom Sinn des Sparen	89
Zwei Wege – zwei Erziehungsstile	90
Zwei Wege – Du kannst wählen!	91
Ein Verstärkersystem für den Alltag – der Pointy®	92
Strukturierung der Zeit – Arbeit mit dem TimeTimer®	94
Akustische Werkzeuge	96
Erwachsenen werden – eine Checkliste	97
 Umgang mit Emotionen	
Was tun bei Panik?	101
Wenn Dirk mal bedrückt oder gestresst ist – Teil A	102
Wenn Dirk mal bedrückt oder gestresst ist – Teil B	103
Wie gehe ich mit Wut um?	105
Ich bin traurig	107
Umgang mit »giftigen« (negativen) Gedanken	108
Was mache ich, wenn mir langweilig ist?	110
Das Langeweile-Gesetz für Zoë	112
Umgang mit Wut	113
Das Rote Dings bzw. den Wilden Kerl zähmen	114
 Kommunikation	
Miteinander reden – Teil A	117
Miteinander reden – Teil B	118
Der Text-Editor	119

Kontakte knüpfen	120
Ein Gespräch aufrechterhalten	121
Kommunikation – schriftlich statt mündlich!	122
Die 5 : 1 – Regel	123
Ein Mittel gegen das Unterbrechen	123
Rund um das Thema Schule	
Ein Spektrum von schulischen Optionen	127
Gesetz Nr. 7: Regelmäßiger Schulbesuch	129
Warum muss ich Hausaufgaben machen?	130
Hybrid-Schooling – ein Plädoyer	131
Übungen zu Körper und Geist	
Wie kann ich mich entspannen?	135
Achtsamkeitstraining	137
Der Body-Scan	138
Achtsamkeitsübung für Eltern	139
Achtsamkeitsübung für Jugendliche	141
Achtsamkeit für Kinder (1)	142
Achtsamkeit für Kinder (2) – ein Tier beobachten	143
Der Zauberstab	144
Digitale Hilfsmittel	
Familienorganisation: Notion – The all-in-one-Workspace	147
Programmieren für Kinder	149
Apps für schulisches Lernen	150

Therapie für den Alltag

Das Schlaf-Projekt für Flip	153
Lerngeschichten	154
Der Diebstahl – eine Lerngeschichte	155
Gebrauchsanweisungen von Hans Asperger	160
Nachwort und Ausblick	163
Literatur	165