

**Downloadmaterial 8**

**Anders sein 10**

**1 Diagnose und dann? 15**

1.1 Erleichterung 16

1.2 Ernüchterung 17

1.3 Akzeptanz 18

**2 Was ist Autismus? 21**

2.1 Das Autismus-Spektrum 21

2.2 Die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung 22

2.3 Autistische Kernsymptome 23

2.4 Ursachen autistischer Besonderheiten 25

2.5 Häufigkeit 27

2.6 Geschlechterverteilung 28

2.7 Intelligenz 29

2.8 Ist Autismus eine Krankheit? 29

**3 Stereotype und Mythen 33**

3.1 Haben alle Autisten Spezialbegabungen? 33

3.2 Sind alle autistischen Menschen gut in Mathematik  
oder Informatik? 34

3.3 Haben Menschen im Autismus-Spektrum Empathie? 34

3.4 Haben Menschen im Autismus-Spektrum Humor? 35

3.5 Haben Menschen im Autismus-Spektrum Gefühle? 36

3.6 Haben Autisten Interesse an sozialen Kontakten? 36

- 3.7 Mögen Menschen im Autismus-Spektrum keine Berührungen? 37
- 3.8 Sind Menschen im Autismus-Spektrum aggressiv? 38
- 3.9 Können sich autistische Menschen verändern? 39

#### **4 Wie äußert sich Autismus bei mir? 41**

- 4.1 Kommunikative Besonderheiten 41
- 4.2 Soziale Besonderheiten 44
- 4.3 Eine Person des Vertrauens 45
- 4.4 Sich immer anpassen? 46
- 4.5 Routinen 49
- 4.6 Interessen 51
- 4.7 Sensorische Besonderheiten 53

#### **5 Autistische Stärken 59**

- 5.1 Besondere Stärken 59
- 5.2 Verdeckte Stärken 60
- 5.3 Das eigene Stärkenprofil 61

#### **6 Gefühle und Gefühlsregulation 65**

- 6.1 Gefühle und Gedanken 66
- 6.2 Gefühle als Informationsquelle 67
- 6.3 Zu viel Gefühl? 69
- 6.4 Gefühle anderer erkennen 73

#### **7 Autismus und Selbstwert 74**

- 7.1 Ein Gedanken-Update 75
- 7.2 Autistic Pride 80

## **8 Stress und Stressmanagement 82**

- 8.1 Stressauslöser 83
- 8.2 Anzeichen für Überforderung 86
- 8.3 Mit Energie haushalten 88
- 8.4 Achtsamkeit üben 91
- 8.5 Stimming 92
- 8.6 Erholung planen 92

## **9 Autismus und psychische Gesundheit 94**

- 9.1 Negative Gedankenmuster 95
- 9.2 Informationsnachbearbeitung und Grübeln 98
- 9.3 Niedergeschlagenheit und Depression 100
- 9.4 Ängste und Angststörungen 101
- 9.5 Routinen, Vorlieben und Zwangsstörungen 103
- 9.6 Konzentrationsprobleme und ADHS 104
- 9.7 Hilfe suchen 104

## **10 Hilfe finden 106**

- 10.1 Selbsthilfe und Initiativen 106
- 10.2 Therapeutische Unterstützung 110
- 10.3 Unterstützung im Alltag 113

## **Literatur 115**