

Downloadmaterial 8

Anders sein 10

1 Diagnose und dann? 15

- 1.1 Erleichterung 16
- 1.2 Ernützterung 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	Stimmung	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