

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Einleitung	17
Ich könnte Fragen haben	18
Das Lesen dieses Buches.....	20
Das ist ein Arbeitsbuch	21
In dieses Buch schreiben	22
Markieren üben.....	23
Übungsseite	24
Ich stelle mich vor	25
Stärken und Begabungen.....	26
Auch Autismus gehört zu mir	27
Was ist Autismus?	28
Warum gibt es überhaupt Autismus?.....	29
Wurde ich mit Autismus geboren?	30
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	31
Selbsterkenntnis	32
Autismus und Selbsterkenntnis	34
Neurodiversität.....	35
Ich und Autismus – «Identität zuerst» (Identity First).....	37

Ich und Autismus – «Person zuerst» (Person First).....	39
Die Bezeichnung interessiert mich nicht.....	40
Kapitel 2: Die Sinneswahrnehmung	41
Die fünf Sinne	42
Laute oder plötzlich auftretende Geräusche	43
«Stille» Geräusche, die von anderen nicht bemerkt werden	45
Tastsinn.....	46
Geruchsinn.....	47
Sehen	48
Geschmacksinn	49
Körperliche Schmerzen	51
Stimming: So sieht es bei mir aus.....	53
Stimming: Weshalb mache ich das eigentlich?.....	54
Stimming verstehen	55
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	56
Tics	57
Emotionaler Schmerz.....	59
Empathie	61
Selbstverletzendes Verhalten (SVV)	62
Kapitel 3: Verschiedene Arten zu denken.....	67

Spezialinteressen	68
Details	70
Lernstile	71
Perfektionismus	72
Streben nach Perfektion versus Das Beste geben	74
Routine, Gewohnheiten und Vertrautheit.....	75
Veränderungen	76
Ein Plan kann mir helfen, flexibel zu sein	77
Kurzfristige Veränderungen.....	78
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	79
Aufmerksamkeit auf eine Sache	80
Aufmerksamkeit und Multitasking	82
Sich ablenken lassen.....	84
Sich organisieren.....	86
Was bedeutet «Lerne aus deinen Fehlern»?.....	88
Der Sieben-Punkte-Plan: Was tun bei einem Fehler?	89
Ungewissheit und Unsicherheit.....	90
Kapitel 4: Begabung und künstlerischer Ausdruck.....	93
Musik.....	94
Schauspiel	95

Zeichnen	96
Malerei	98
Fotografie und Filmemachen	99
Schreiben.....	100
Comics.....	101
Dinge herstellen	102
Kochen	103
Handwerkliche Arbeiten	104
Was man sonst noch alles tun kann	106
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	107
Kapitel 5: Menschen	109
Menschen	110
Die Menschen in meiner Familie	112
Weitere Menschen aus meiner Familie.....	114
Unbekannte Menschen und gelegentliche Besucher zu Hause...	115
Mein Stammbaum.....	116
Unbekannte oder andere Menschen in der Schule	118
Andere wichtige Menschen in meinem Umfeld.....	119
Mehr als einer Person gleichzeitig Aufmerksamkeit schenken ..	120
Sich sicher fühlen.....	122

Mehr zum Thema «sich sicher fühlen».....	124
Freunde	126
Kapitel 6: Verstehen	127
Blickkontakt.....	128
Wörter: Konkrete Bedeutung und Redensarten	129
Weitere Beispiele für Redensarten.....	130
Körpersprache und Gesichtsausdruck.....	131
Mehr zum Thema Körpersprache und Gesichtsausdruck	132
«Können Sie sich bitte etwas genauer ausdrücken?»	132
Beispiele für Gesichtsausdrücke, die glücklich wirken	133
Beispiele für Gesichtsausdrücke, die nicht glücklich wirken	134
Meine Mimik verstehen.....	135
Schwierigkeiten, andere zu verstehen.....	136
Leute, die ich schlecht verstehe und Leute, die ich gut verstehe	137
Leute besser verstehen	138
Sehen, was andere meinen	139
Sich ausblenden.....	140
Kapitel 7: Gedanken	141
Was sind Gedanken?	142
Wer hat Gedanken?	143

Alle Menschen haben Gedanken	143
Hoffnungen sind Gedanken	144
Ängste sind Gedanken	145
Vorstellungskraft: Eine Fantasiewelt	146
Die Gedanken der anderen.....	147
Alle Menschen haben Gedanken	147
Wer kennt meine Gedanken?	148
Kapitel 8: Kommunikation	149
Kommunikation durch Sprechen ist für viele Menschen selbstverständlich	150
Kommunikation ist nicht immer einfach.....	151
Der Kommunikationsprozess	153
Meine Gedanken in Worte fassen	154
Satzanfänge	156
Sich vergewissern, ob das Gegenüber wirklich zuhört.....	157
Mehr zu «sich vergewissern, ob das Gegenüber wirklich zuhört»	158
Mehr zu «sich vergewissern, ob das Gegenüber wirklich zuhört»	159
Mit wem möchte oder soll ich kommunizieren?	160
Zuhören und darauf eingehen, was das Gegenüber sagt	161
Warum können Unterhaltungen manchmal Verwirrung stiften?162	

Wenn man (zu) viel spricht.....	164
Immer dieselben Fragen stellen	165
Nicht sprechen	166
Verschiedene Sprechstile.....	168
Wie kann man eine Unterhaltung beenden?	169
Selbstgespräche	170
Um Hilfe bitten	171
Ehrlich und höflich sein.....	172
Mehr zu ehrlich und höflich sein	173
Humor	174
Mehr zum Thema Humor	175
Warum lachen Leute, auch wenn ich keinen Witz gemacht habe?	176
Sich durch Kunst ausdrücken.....	177
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	178
Warum gilt Kommunikation als etwas so wichtiges?	179
Fehlkommunikation/Missverständnis.....	181
Was kann ich tun, wenn ein Missverständnis aufgetreten ist? ..	182
Woher weiss ich, ob ich mich mitteilen soll?	183
Die erste Kategorie: Wunsch nach Veränderung ausdrücken....	184
Wenn ich andere um Hilfe bitte, was passiert dann?	186

Die zweite Kategorie: Gute Erfahrungen und Dankbarkeit zeigen	187
Die dritte Kategorie: Ansichten mitteilen, Gedanken austauschen und Gefühle mitteilen	188
Kommunikation: Es gibt verschiedene Möglichkeiten!	190
Den bevorzugten Gesprächsweg finden.....	192
Kommuniziere ehrlich und freundlich zugleich.....	194
Für sich selbst einstehen	196
Kapitel 9: Schule	199
Verschiedene Schultypen	200
Ich möchte wissen, was heute läuft	201
Ein Arbeitsplatz	202
Mein eigener Arbeitsbereich	203
Mehr zum Thema «eigener Arbeitsbereich»	204
Warum ist es für einige Schüler schwierig, selbstständig zu arbeiten?	205
Selbstständig sein und Ordnung halten dank Arbeitsplan.....	206
Schriftliche Anweisungen	207
Wissen, was am wichtigsten ist	208
Handschrift.....	209
Wie kann ich meine Spezialinteressen im Unterricht einsetzen? 210	
Technologie	211

Schuljobs	212
Freie Zeit/kleine Pausen zwischendurch	213
Mehr über Freie Zeit/kleine Pausen zwischendurch	214
Regeln	215
Mehr zum Thema «Regeln»	216
Hausaufgaben	217
Gute Noten	218
Mehr zum Thema «gute Noten»	219
Der Ruhebereich	220
Wie kann ich anderen Kindern von meinem Autismus erzählen? ..	221
Meine Gedanken zur Schule	222
Für die älteren Leserinnen und Leser	223
Förderpläne	224
Förderplan: Was ist das und wer ist dafür zuständig? ..	225
Meine Checkliste für die Förderplanbesprechung	226
Das Förderteam ist auf Informationen angewiesen	227
Förderplan-Kommunikationsbogen	228
Worüber sollte das Förderteam sonst noch Bescheid wissen? ..	231
Kapitel 10: Freunde	233
Was ist ein Freund?	234

Spielen	235
Rollenspiele.....	236
Spielen im Freien	238
Rennen und andere motorische Fähigkeiten	239
Gewinnen und verlieren	240
Spielen in einer Mannschaft.....	242
Ein Freund kommt zu mir zu Besuch	243
Wie kann ich mit einem Freund gut auskommen?	244
Freundlich zu anderen sein	245
Ich frage mich, warum...	246
Sollen meine Freunde über Autismus Bescheid wissen?	247
Autistische Freunde finden	248
«Tierische» Freunde.....	250
Einen Mentor an seiner Seite haben	251
Freunde und das Internet.....	252
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	253
Real existierende Freunde	254
Bekanntschaften.....	256
Was ist eine Internet-Bekanntschaft?	257
Sicherheit bei Internet-Bekanntschaften.....	258

Anstand und Verantwortungsbewusstsein beim Chatten.....	260
6 Grundregeln im Umgang mit Internet-Bekanntschaften	262
Warum kann es einfacher sein, sich via Internet auszutauschen?	264
Kapitel 11: Sich unbehaglich fühlen	265
Emotionen spüren.....	266
Emotionen benennen	267
Sich angespannt oder bekloppen fühlen	268
Was passiert mit mir, wenn ich mich unbehaglich oder angespannt fühle?	270
Widerwillig sein	271
Warum verletze ich mich selbst?	272
Warum verletze ich andere Menschen?	273
Die Emotionen anderer Menschen erkennen	274
Gefühls-Thermometer für Bezugspersonen	275
Mein persönliches Gefühls-Thermometer	276
Beratung	277
Was kann ich tun, um mich besser zu fühlen?	278
Für die älteren Leserinnen und Leser.....	280
Wie kann man seine Emotionen ausdrücken?	281
Was hat es zu bedeuten, wenn jemand sagt...	282

Solche Aussagen können zur Gewohnheit werden	283
Was bedeuten gewohnheitsmässige Aussagen wirklich?	284
Depressionen	285
Warum soll ich mit jemandem sprechen, wenn ich depressiv bin?	287
Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?.....	288
Kapitel 12: Glück – ein Gefühl des Wohlbefindens	291
Was ist Glück?	292
Trainiere deinen Herzmuskel	293
Stretching	294
Entspannung	295
Schlaf	296
Eine ausgewogene Ernährung	297
Freundlich zu anderen sein	298
Was versteht man unter Respekt?.....	299
In gewisser Weise sind alle Menschen gleich	300
Gibt noch andere autistische Menschen auf der Welt?	301
Wie viele Menschen mit Autismus leben in meinem Land?.....	302
Soll man sich anpassen oder sich selbst treu bleiben?	303
Wertschätzung und Dankbarkeit.....	304
Wie kann ich anderen zeigen, wie es mir geht?	305

Wie geht es mir heute?	306
Für die älteren Leserinnen und leser	307
Andere Ausdrücke für «Glücklichsein» und «Zufriedenheit»	308
Mehr zum Thema «Entspannung»	309
Mehr zum Thema körperliche Aktivität.....	310
Weshalb bringt es so viel, sich körperlich zu betätigen?	310
Mein Trainingsplan.....	311
Sich versöhnen und verzeihen können	313
Dankbarkeit	314
Warum ist es so wichtig, Dankbarkeit zu zeigen?	316
Mut.....	318
Freundlichkeit	319
Beziehungen	320
Liebe.....	323
Glaube.....	324
Leben Sie im Hier und Jetzt.....	326
Höhen und Tiefen erleben.....	328
Eine positive Einstellung	329
Wie kann man eine positive Einstellung entwickeln?.....	330
Die Welt lebenswerter gestalten	332