

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 |
| Geruchssinn..... | 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 Filmmachen | 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 selbstver- ständlich | 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, selbständig zu arbeiten? | 205 |
| Selbständig 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-Bekanntschäften | 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 beklommen 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 |