

Ich vermute, dass ich autistisch bin - was jetzt?

Ein Schritt-für-Schritt-Wegweiser zum Sortieren, Beobachten und Vorbereiten.

Wofür ist dieses Blatt gedacht? Wenn du einen Autismusverdacht hast, soll es dir helfen, konkrete Beobachtungen zu sammeln und den nächsten sinnvollen Schritt zu wählen. Ein Screening oder dieses Arbeitsblatt ersetzt keine klinische Diagnostik.

1. Was hat meinen Verdacht ausgelöst?

Notiere konkrete Situationen, Rückmeldungen oder wiederkehrende Muster – nicht nur einzelne Eigenschaften.

2. Welche Bereiche möchte ich genauer beobachten?

- ☐ soziale Kommunikation und gegenseitiges Verstehen
- ☐ Reizverarbeitung: Geräusche, Licht, Gerüche, Berührung, Bewegung
- ☐ Routinen, Veränderungen und Vorhersehbarkeit
- ☐ stark fokussierte Interessen oder wiederkehrende Aktivitäten
- ☐ Erschöpfung nach sozialen oder sensorisch belastenden Situationen
- ☐ Planung, Übergänge, Organisation und Alltagsbewältigung
- ☐ Strategien, die ich bewusst einsetze, damit Situationen funktionieren

3. Seit wann kenne ich diese Muster?

Wenn möglich: Kindheit, Schule, Jugend, Ausbildung/Studium, Arbeit und Beziehungen getrennt betrachten.

4. Drei konkrete Beispiele

Beispiel 1

Situation	
Was war schwierig oder ungewöhnlich anstrengend?	
Was habe ich getan, damit es trotzdem funktioniert?	
Welche Folgen hatte es danach?	

Beispiel 2

Situation	
Was war schwierig oder ungewöhnlich anstrengend?	
Was habe ich getan, damit es trotzdem funktioniert?	
Welche Folgen hatte es danach?	

Beispiel 3

Situation	
Was war schwierig oder ungewöhnlich anstrengend?	
Was habe ich getan, damit es trotzdem funktioniert?	
Welche Folgen hatte es danach?	

5. Was brauche ich schon jetzt - unabhängig von einer Diagnose?

- ☐ mehr Vorhersehbarkeit oder klarere Abläufe
- ☐ weniger oder steuerbarere Reize
- ☐ mehr Erholungszeit
- ☐ schriftliche statt spontane mündliche Kommunikation
- ☐ Unterstützung bei Organisation oder Terminen
- ☐ medizinische oder psychotherapeutische Abklärung anderer Beschwerden
- ☐ Informationen zu einer spezialisierten Diagnostikstelle

Was würde mich in den nächsten vier Wochen am meisten entlasten?

6. Mein nächster Schritt

Ich möchte zunächst weiter beobachten.	
Ich möchte mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer psychotherapeutischen Fachperson sprechen.	
Ich möchte eine spezialisierte Diagnostikstelle suchen.	
Ich möchte vorhandene Unterlagen zusammentragen.	
Ich möchte erst konkrete Alltagsanpassungen ausprobieren.	

Mein konkreter nächster Schritt:

Hinweis: Grundlage sind die Autismuskompakt-Inhalte zu Diagnostik, Alltag und Orientierung (fachlicher Stand 26.08.2026). Fehlende Kindheitsunterlagen schließen eine Diagnostik nicht automatisch aus; Screeningwerte sind Hinweise, keine Diagnose.