

Belastungs- & Energie-Check

Ein Arbeitsblatt, um Überlastung genauer zu zerlegen und Entlastung gezielter zu planen.

Grundidee: Nicht jede Stunde kostet gleich viel Energie. Sensorische, soziale, kommunikative, organisatorische und emotionale Anforderungen können sich addieren. Dieses Blatt ist kein medizinischer Test, sondern eine praktische Orientierung.

1. Was belastet mich gerade?

- ☐ Geräusche / Stimmen / viele Menschen
- ☐ Licht / visuelle Reize
- ☐ Gerüche / Berührung / Kleidung
- ☐ soziale Kontakte / Small Talk / Gruppen
- ☐ Telefonate / spontane Kommunikation
- ☐ Entscheidungen / Planen / Organisieren
- ☐ Übergänge / Unterbrechungen / Änderungen
- ☐ Arbeit / Schule / Studium
- ☐ Haushalt / Einkaufen / Essen
- ☐ Behörden / Termine / Formulare
- ☐ Schmerzen / Schlaf / körperliche Beschwerden
- ☐ psychische Belastung / Sorgen / Konflikte

Was fehlt in der Liste oder ist aktuell besonders wichtig?

2. Meine persönlichen Frühzeichen von Überlastung

GRÜN – ich bin stabil	
GELB – erste Warnzeichen	
ORANGE – deutliche Überlastung	
ROT – kaum noch handlungsfähig / akute Entlastung nötig	

3. Was hilft mir in welcher Phase?

GRÜN – vorbeugen	
GELB – Belastung reduzieren	
ORANGE – Anforderungen deutlich senken	
ROT – Sicherheit, Rückzug, Unterstützung	

4. Welche Belastungen kommen an einem typischen Tag zusammen?

Morgens	
Vormittags	
Mittags	
Nachmittags	
Abends	

5. Aktivitäten realistisch bilanzieren

Plane nicht nur die Aktivität selbst, sondern auch Vorbereitung, Weg, Kommunikation und Erholung.

Aktivität / Termin	
Vorbereitung kostet Energie durch ...	
Währenddessen belastet mich ...	
Danach brauche ich ...	
Gesamtbelastung: niedrig / mittel / hoch	

6. Was kann kurzfristig reduziert werden?

- ☐ nicht dringende Termine verschieben
- ☐ weniger Reize / ruhigere Umgebung
- ☐ Kommunikation schriftlich führen
- ☐ Aufgaben vereinfachen oder aufteilen
- ☐ Pausen und Erholungszeit blocken
- ☐ Unterstützung bei Haushalt, Einkauf oder Organisation annehmen
- ☐ soziale Verpflichtungen reduzieren
- ☐ Gesundheitsbeschwerden abklären lassen

Meine drei wichtigsten Entlastungen für die nächsten 7 Tage:

7. Was hat sich verändert?

Wenn du deutlich weniger schaffst als früher, sollte die Verschlechterung nicht automatisch mit Autismus erklärt werden.

- ☐ Schlaf hat sich verändert.
- ☐ Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden sind neu/stärker.
- ☐ Medikamente wurden begonnen, beendet oder verändert.
- ☐ Angst, depressive Stimmung oder andere psychische Belastungen haben zugenommen.
- ☐ Arbeit, Schule, Pflege, Beziehungen oder finanzielle Belastung haben sich verändert.
- ☐ Ich bekomme weniger Unterstützung oder weniger Erholungszeit.

Was ist neu gegenüber meinem persönlichen Normalzustand?

Hinweis: Grundlage sind die Autismuskompakt-Inhalte „Alltag & praktische Hilfe“, „Besonderheiten & Begleiterkrankungen“ sowie der Orientierungswegweiser (Stand 26.08.2026). Neue oder deutliche Verschlechterungen sollten medizinisch oder psychotherapeutisch abgeklärt werden, wenn das angezeigt ist.