

Mein persönliches Autismus-Profil

Ein Arbeitsblatt für Stärken, Belastungen, Wahrnehmung, Kommunikation, Routinen und Unterstützungsbedarf.

Wofür ist dieses Blatt gedacht? Autismus zeigt sich sehr unterschiedlich. Dieses Profil soll dir helfen, dein eigenes Muster sichtbar zu machen - nicht dich in eine neue Schablone einzuordnen. Du kannst es für dich nutzen oder einzelne Seiten mit Menschen teilen, die dich unterstützen.

1. Was mir gut gelingt

Stärken, Fähigkeiten, Interessen und Situationen, in denen ich mich sicher fühle

2. Was mich im Alltag besonders fordert

Situationen, Aufgaben oder Anforderungen, die unverhältnismäßig viel Kraft kosten

3. Meine Wahrnehmung

Geräusche	
Licht / visuelle Reize	
Gerüche	
Berührung / Kleidung	
Bewegung / Gleichgewicht	
Reize, die ich aktiv suche	

4. Meine Kommunikation

- Ich brauche konkrete statt indirekte Aussagen.
- Ich brauche mehr Zeit zum Antworten.
- Schriftliche Informationen helfen mir.
- Mehrere Fragen gleichzeitig sind schwierig.
- Unter Stress kann ich schlechter sprechen oder formulieren.
- Ich frage lieber nach, wenn etwas mehrdeutig ist.
- Ich kann Gefühle oder Belastung nicht immer passend über Mimik zeigen.
- Ich kommuniziere in manchen Situationen lieber schriftlich oder mit Hilfsmitteln.

Was sollte jemand über meine Kommunikation wissen?

5. Routinen, Veränderungen und Vorhersehbarkeit

Was gibt mir Sicherheit?	
Welche Veränderungen sind besonders schwierig?	
Was hilft bei Veränderungen?	
Was muss möglichst vorhersehbar sein?	

6. Regulation und Stimming

Was hilft mir, mich zu regulieren oder zu konzentrieren?

Zum Beispiel Bewegung, Rückzug, wiederholte Handlungen, bestimmte Gegenstände oder sensorische Reize.

7. Frühzeichen von Überlastung

Woran merke ich selbst, dass es zu viel wird?

Woran können andere merken, dass ich Unterstützung oder Rückzug brauche?

8. Was mir in Überlastung hilft

- weniger sprechen / weniger Fragen
- mehr Zeit
- weniger Reize
- Rückzug
- schriftliche Kommunikation
- klare, einzelne nächste Schritte
- keine Berührung
- eine vertraute Person

Andere Dinge, die mir helfen:

9. Mein Unterstützungsbedarf

Dabei brauche ich keine Hilfe	
Dabei hilft mir eine kleine Anpassung	
Dabei brauche ich regelmäßig Unterstützung	
Dabei brauche ich in Belastung deutlich mehr Hilfe	

Merksatz: Selbstständigkeit bedeutet nicht, alles ohne Unterstützung erledigen zu müssen. Ein hoher Unterstützungsbedarf in einem Bereich sagt nichts darüber aus, was du in anderen Bereichen kannst.