

## Stichwortverzeichnis

### A

- Alexithymie 64
- Ängste 72
- Ansehen 29
- Arbeitsgedächtnis 57
- Assimilieren 86
- Aufmerksamkeitsdefizit-  
Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)  
71
- Außensicht 12
- Autismus 13
  - Begriffe 21
  - veraltete 22
  - Diagnose 18, 21
  - Häufung, familiäre 20
- Autismus-Spektrum 20, 35, 58, 65
- Autist\*innen 108
  - denken 31
  - Diagnose 19
  - Ehrlichkeit 46
  - Emotionen 64
  - Fähigkeitenprofil, inhomogenes  
22
  - Herausforderungen 45
  - männliche 20
  - maskieren 85
  - Meltdown 66
  - Notfallplan 81
  - Reizempfindung 29
  - Spezialinteressen 34
  - Stärken 25
  - Strategien 75
  - tarnen 82
  - Wahrnehmung 25
  - weibliche 20
- Autodidakt 31
- Aye-Aye 11, 13
  - Gebrauchsanweisung 98
  - Herausforderungen 45
  - Kommunikation 47
  - Selbstakzeptanz 91
  - Stärken 25
  - Strategien zum Ausgleichen 76

### B

- Batterie, soziale 54, 101
- Bedürfnisse formulieren 102
- Begeisterungsfähigkeit 42
- Begrüßen 50
- Berührungen 62
- Blickkontakt 48, 49
- Bottom-up-Verarbeitung 26
- Burn-out, autistisches 72, 85

### C

- Copy-Paste-Verhalten 86

### D

- Denken 25
  - assoziatives 31
  - logisches 32
- Diagnose
  - medizinische 72
  - mitteilen 2, 93, 94
  - Stufensystem 95
  - neurodivergente 72
  - Outing 92
- Diagnosekriterien 20
- Diagnosemitteilung, Vorlage 96
- DNS 12
- Druckdosierung 63
- Durst 63, 76

### E

- Emotionen 63
  - Verarbeitung 63
- Energiehaushalt 99
- Energielevel einschätzen 99
- Entwicklungsbeeinträchtigungen  
71
- Erleben, intensives 31
- Erlebnisse 16

### F

- Fähigkeiten, visuelle 29
- Fight-Flight-Freeze-Reaktion 66
- Fingertier 11
- Flexibilität, kognitive 55, 57
- Flow-Zustand 36
- Framing-Effekt 34
- Freeze-Reaktion 66
- Freundschaften 52
  - Analyse 52
- Frontalhirn 57
- Funktionen, exekutive 57, 67

### G

- Gebrauchsanleitung 98
- Gebrauchsanweisung, persönliche  
104, 105
- Gedächtnisleistungen 25, 39
- Gefühle 63
  - erkennen 47
- Gehirn 12, 25
- Gene 12
- Generalisierungsfähigkeit 27
- Geräusche 29, 62, 75
- Gerechtigkeitssinn 40
- Gerüche 62, 76
- Geschmack 76
- Gesichtsausdruck 48
- Gestik 48
- Gruppendruck 40

### H

- Herausforderungen 45
  - Freundschaften 52
  - Umgang 79
- Hören 29, 76
- Hunger 63, 76
- Hyperfokus 25, 34, 36

### I

- Inhibition 57
- Innensicht 12
- Interaktion, soziale 46, 47

### K

- Kommunikation 46, 47
  - gelingende 51
  - Missverständnisse 103
  - nonverbale 48
- Kompensieren 83
- Kontrollieren 81
- Konvention 51
- Körpersprache 48
- Körperumriss-Collage 16

### M

- Maskieren 84, 85
- Meltdowns 65, 69, 71
  - vermeiden 81
- Mimik 48
- Mobbing 95

### N

- Neurodivergenz-Spektrum 71
- Neurodiversität 12
- neurotypisch 12, 13, 22
- Notfallplan 81
- NT 22, 27, 49, 69, 101, 103
  - Blickkontakt 49
  - lügen 46
- NT-Regeln 83

### O

- Online-Freundschaft 52
- Outing-Vorlage 96
- Overload-Erfahrung 67
- Overloads 65

### P

- Personen, neurotypische 40, 47,  
60
  - Emotionen 65
- Persönlichkeitseigenschaften 16,  
18, 25
  - positive 39
- Persönlichkeitspsychologie, Big  
5 18
- Probleme, sensorische 75
- Problemlösung 31

**R**

Reizempfindung 29  
 Reize, taktile 60  
 Reizüberflutung 63  
 Riechen 31  
 Rituale 58  
 Routinen 58

**S**

Schmecken 31  
 Schmerz 63, 76  
 Sehen 76  
 Selbstakzeptanz 91  
 Selbst-Check  
 – Meine Herausforderungen beim  
 Verarbeiten von Reizen und  
 Gefühlen 70  
 – Meine Herausforderungen in der  
 Flexibilität + Routinen, Rituale,  
 Stimming 61  
 – Meine Herausforderungen in der  
 (nonverbalen) Kommunikation  
 53  
 – Meine Herausforderungen in der  
 sozialen Interaktion 56  
 – Meine positiven  
 Persönlichkeitseigenschaften  
 41  
 – Meine Spezialinteressen und  
 -begabungen 38  
 – Meine Stärken im Denken 33  
 – Meine Stärken im Wahrnehmen  
 30

– Meine Strategien für neue und  
 soziale Situationen 87  
 – Meine Strategien für  
 sensorische Herausforderungen  
 77  
 Sensibilität  
 – hohe, sensorische 60  
 – niedrige, sensorische 63  
 – visuelle 62  
 Shutdowns 65, 66, 71  
 Signale  
 – emotionale 47  
 – körperliche 63  
 – nonverbale 48  
 Sinne 11  
 Situationen  
 – einschätzen 99  
 – unvorhersehbare 81  
 Small Talk 50  
 Sozialkontakte 52  
 Spezialbegabungen 34, 38  
 Spezialinteressen 25, 34, 36  
 – autistische 34  
 Sprichwörter 51  
 Spüren 29  
 Stärken 16, 25  
 Stereotypen 58, 59  
 Stimmies 31, 81  
 Stimming 58, 59  
 Strategien  
 – hilfreiche 88  
 – maladaptive 89  
 – selbstschädigende 72  
 Stress 66

Stressoren 67  
 Synästhesie 31

**T**

Tarnen 82, 86  
 Täuschen 82  
 Tic-Störungen 71  
 Top-down-Prozesse 27  
 Traumata 72  
 Trigger 67

**U**

Überempfindlichkeiten  
 ausgleichen 76  
 Unterempfindlichkeiten  
 ausgleichen 76

**V**

Veränderungen  
 – Umgang 55  
 – unerwartete 55  
 Verarbeitungsstil 27  
 Verhalten, starres 55  
 Verlässlichkeit 40  
 Vermeiden 86  
 Vorlieben 16  
 Vulnerabilität 72

**W**

Wahrnehmung 12, 25  
 – detailorientierte 26  
 – intensive 29  
 Wolf 13