



EINFACH ANDERS PERFEKT

# *Der Planer*

**FÜR FAMILIEN MIT NEURODIVERGENTEN KIDS**

[www.andersperfekt.de](http://www.andersperfekt.de)

# Hallo! Mein Name ist Sijja...

Ich habe selbst ADHS und bin die Gründerin von @andersperfekt. Mein Herz schlägt dafür, Eltern zu begleiten, die gerade die Diagnose ADHS oder Autismus für ihr Kind erhalten haben – eine Situation, die ich nur zu gut kenne. Mein Sohn und mein Exmann haben genau diese Diagnosen, und durch meine eigenen Erfahrungen sowie unzählige Gespräche mit betroffenen Eltern weiß ich, welche Herausforderungen, Zweifel und Fragen diese Zeit mit sich bringt. Du bist nicht allein – und ich möchte dir zeigen, wie du dein Kind bestmöglich unterstützen kannst.“



anders perfekt  
PERFEKT ANDERS

# Willkommen in deinem Anders Perfekt Familienplaner!

## 💡 Alles kann, nichts muss – dein Planer, dein Tempo!

Das Leben mit einer Familie ist bunt, manchmal chaotisch, oft wunderschön und ab und zu einfach nur herausfordernd. Dieser Planer soll dich im Alltag zu unterstützen, OHNE dich zusätzlich zu stressen. Hier findest du eine Mischung aus Organisation, Entlastung und hilfreichen Tools für neurodivergente Kids – aber du entscheidest, was für dich und deine Familie passt!

## Was erwartet dich hier?

- ➔ Familien-Organisation leicht gemacht: Wochenplaner, Notfallnummern, Kontaktlisten, Haushaltsbuch, Rezepte und vieles mehr – damit du den Überblick behältst.
- ➔ Neuro Kids – hilfreiche Extras: Strukturpläne, Stärkenfinder, Notfall-Checklisten, Unterstützungsstrategien für Schule & Alltag, damit du dein Kind bestmöglich begleiten kannst.

## Schlicht & flexibel – individuell für dich!

Ich habe den Planer bewusst minimalistisch gestaltet, damit er nicht überladen wirkt. Falls du ihn anpassen möchtest, kannst du ihn mit diesem Canva-Link nach deinem Geschmack bearbeiten und farblich individualisieren:

## 📌 [Hier gehts zum Bearbeiten](#)

Falls du mehr aus Canva rausholen möchtest, um den Planer oder andere Vorlagen anzupassen, dann schau doch mal in meinen Canva-Workshop rein. Hier lernst du, wie du Vorlagen einfach nach deinen Wünschen umgestaltest:

- ✓ Nutze, was dir hilft – ignoriere, was du nicht brauchst.
- ✓ Drucke ihn ganz oder in Teilen aus, hänge wichtige Seiten an den Kühlschrank oder nutze ihn digital.
- ✓ Und vor allem: Bleib entspannt – Perfektion gibt's nicht, aber eine gute Unterstützung schon!

Solltest du etwas vermissen, teile es mir gerne mit! Vielleicht gibt es bald ein Update mit genau dem, was dir noch fehlt. 😊

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem Planer – möge er dein Leben leichter, strukturierter und stressfreier machen!

# 25 Tipps für entspanntere Tage mit neurodivergenten Kids

Manchmal fühlt sich der Alltag mit einem neurodivergenten Kind an, als würde man von Brand zu Brand hüpfen – chaotisch, laut, unberechenbar. Doch mit ein paar kleinen Anpassungen kannst du dein Kind besser begleiten und dabei auch selbst entspannter bleiben.

**Hier sind praktische Tipps, die wirklich helfen:**

## 1. Verständnis als Basis

- ✓ **ADHS & Autismus sind keine Erziehungsfragen** – dein Kind ist nicht „schwierig“, sondern erlebt die Welt einfach anders.
- ✓ **Reize filtern ist schwer** – Geräusche, Gedanken und Eindrücke sind für dein Kind oft so, als würdest du in einem überfüllten Einkaufszentrum stehen, während zehn Menschen gleichzeitig mit dir sprechen – und du sollst dich trotzdem auf eine einzige Aufgabe konzentrieren.
- ✓ **Feste Strukturen geben Sicherheit** – doch manchmal braucht es flexible Lösungen, um Überforderung zu vermeiden.
- ✓ **Nicht alles ist absichtlich!** Manches Verhalten ist eine Stressreaktion, kein Widerstand.

## 2. Struktur & Routine im Alltag

- ✓ **Klare Abläufe helfen** – z. B. ein fester Morgen- und Abendplan mit Bildkarten oder Stichworten.
- ✓ **Veränderungen früh ankündigen** – spontane Umstellungen sind oft stressig, deshalb möglichst vorher Bescheid sagen.
- ✓ **Kleine To-do-Listen nutzen** – aber nicht überladen! Maximal 3 Aufgaben auf einmal.
- ✓ **Feste „Ruhezeiten“ einplanen** – ein sensorischer Rückzugsort (z. B. Kuschelecke, Kopfhörer, Höhle) hilft, nach aufregenden Momenten runterzufahren.
- ✓ **Übergänge erleichtern** – „In 5 Minuten gehen wir los“ oder visuelle Timer helfen, Überraschungen zu vermeiden.

## 3. Kommunikation, die ankommt

- ✓ **Kurz & klar sprechen** – lange Erklärungen gehen oft unter. Besser: „Jacke anziehen!“ statt „Könntest du jetzt mal bitte deine Jacke anziehen?“
- ✓ **Positiv formulieren** – statt „Nicht rennen!“ lieber „Lauf langsam!“
- ✓ **Anweisungen in kleine Schritte zerlegen** – statt „Zimmer aufräumen“ lieber „Leg zuerst alle Kuscheltiere ins Regal.“
- ✓ **Visuelle Hilfen nutzen** – Symbole, Bilder oder Checklisten können die Orientierung erleichtern.
- ✓ **Wiederholungen sind okay!** Manche Kinder brauchen mehrere Versuche, um eine Aufgabe richtig umzusetzen.

## 4. Konzentration & Fokus unterstützen

- ✓ **Bewegung vor dem Lernen einbauen** – z. B. 5 Minuten Trampolinspringen oder auf einem Gymnastikball sitzen.
- ✓ **Kurze Lerneinheiten mit Pausen** – 10-15 Minuten konzentrieren, dann 5 Minuten Bewegung.
- ✓ **Ablenkungen minimieren** – ruhiger Arbeitsplatz, evtl. Kopfhörer oder ein Sichtschutz.
- ✓ **Sich bewegen beim Zuhören** – Kritzeln, Kneten oder mit einem Fidget spielen kann helfen.
- ✓ **Kleine Erfolgserlebnisse feiern** – z. B. ein Punktesystem für erledigte Aufgaben oder Sticker als Belohnung.

## 5. Energie lenken statt unterdrücken

- ✓ **Lauf- & Bewegungspausen bewusst einplanen** – anstatt zu verlangen, dass dein Kind „ruhig sitzen bleibt“.
- ✓ **„Wackel-Möglichkeiten“ nutzen** – Kaugummi kauen, auf einem Wackelhocker sitzen oder einen Fidget benutzen.
- ✓ **Sport als Ventil** – Kampfsport, Trampolin springen oder Klettern helfen, Energie abzubauen.
- ✓ **Bei Gesprächen in Bewegung bleiben** – beim Erzählen spazieren gehen oder einen Ball hin- und herwerfen.
- ✓ **Sitzalternativen ausprobieren** – auf dem Boden sitzen, im Schneidersitz oder auf einem Sitzkissen.

## 6. Emotionen regulieren & Konflikte entschärfen

- ✓ **Gefühle benennen & spiegeln** – „Ich sehe, du bist gerade wütend. Das ist okay!“
- ✓ **Wut kreativ rauslassen** – z. B. in ein Kissen boxen, auf eine „Wut-Seite“ malen oder durch den Garten rennen.
- ✓ **Feste Rituale zur Beruhigung schaffen** – z. B. sanfte Massage, Fantasiereisen oder eine Kuschedecke.
- ✓ **Keinen Machtkampf daraus machen** – lieber ruhig bleiben und später darüber sprechen.
- ✓ **„Notfallplan“ für Meltdowns & Shutdowns erstellen** – Rückzugsorte & Beruhigungsstrategien bereit halten.

## ♥ 7. Selbstfürsorge nicht vergessen!

- ✓ Es ist okay, erschöpft zu sein. Du machst einen großartigen Job!
- ✓ Hol dir Pausen & Unterstützung. Ein erschöpftes Elternteil kann schwer für Ruhe sorgen.
- ✓ Feiere auch die kleinen Erfolge. Dein Kind hat heute einmal ohne Aufforderung die Schuhe angezogen? Riesenfortschritt! 🎉
- ✓ Tausche dich mit anderen Eltern aus. Niemand versteht dich besser als Menschen, die Ähnliches erleben.
- ✓ Perfektion ist nicht das Ziel – eine liebevolle Begleitung schon!







### **Dein Kind ist anders – nicht weniger!**








Manchmal läuft's super, manchmal chaotisch – und das ist völlig in Ordnung. Mit kleinen Anpassungen, Verständnis und einer Portion Humor wird euer Alltag leichter. Dein Kind ist nicht „zu viel“ – es ist ein Wunderwerk voller Energie, Ideen und Kreativität.








♥ Du bist nicht allein – und du machst das richtig gut! 😊✨

**LOS GEHT´S.....**

# WICHTIGE KONTAKTE

	NAME	
	FIRMA	
	WEBSEITE	
	TELEFON	
	EMAIL	
	ADRESSE	
	NOTIZEN	

	NAME	
	FIRMA	
	WEBSEITE	
	TELEFON	
	EMAIL	
	ADRESSE	
	NOTIZEN	

	NAME	
	FIRMA	
	WEBSEITE	
	TELEFON	
	EMAIL	
	ADRESSE	
	NOTIZEN	

# FREUNDE DER FAMILIE

NO.	NAME	EMAIL	TELEFONNUMMER
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



# WICHTIGE VERSICHERUNGEN

NAME	RUFNUMMER / VERSICHERUNGSNUMMER

# TAGES PLANER

06-07
07-08
08-09
09-10
10-11
11-12
12-13
13-14
14-15
15-16
16-17
17-18
18-19
19-20

M D M D F S S

DATUM: \_\_\_\_\_

PRIORITÄTEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

TO DO LIST	

NOTES

---

---

---

---

---

# WOCHENPLAN

MONTAG

FREITAG

DIENSTAG

SAMSTAG

MITTWOCH

SONNTAG

THURSDAY

REMINDER

# WOCHEN RÜCKBLICK

M

D

M

D

F

S

S

AUF WAS HABE ICH  
MICH DIESE WOCHE  
FOKUSIERT?

WAS HABE ICH DIESE  
WOCHE ALLWS  
ERLEDIGT?

WELCHE FORTSCHRITTE  
HABE ICH GEMACHT?

WELCHE  
HERAUSFORDERUNGEN  
HATTE ICH?

WELCHE NEGATIVEN  
GEDANKEN HABE ICH  
HINTER MIR GELASSEN?

WAS HABE ICH DIESE  
WOCHE GELERNT?

WIE STEHST DU ZU  
DEINEN  
FORTSCHRITTEN?



# JAHRESÜBERBLICK

JAHR: \_\_\_\_\_

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER



# ESSENS PLAN

WOCHE \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_

MONTAG	
F	
M	
A	
S	

SAMSTAG	
F	
M	
A	
S	

DIENSTAG	
F	
M	
A	
S	

NOTIZEN

MITTWOCH	
F	
M	
A	
S	

DONNERSTAG	
F	
M	
A	
S	

FREITAG	
F	
M	
A	
S	

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

M D M D F S S

DATUM: \_\_\_\_\_

FRÜHSTÜCK	MENGE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	KALORIEN	NOTES

MITTAGESSEN	MENGE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	KALORIEN	NOTES

ABENDBROT	MENGE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	KALORIEN	NOTES

SNACKS	MENGE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	CALOKALORIEN	NOTES

<b>GESAMT</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

# EINKAUFLISTE

FLEISCH		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

FISCH		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

OBST/ GEMÜSE		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

AUF VORRAT KAUFEN		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

KONSERVEN		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

MICHPRODUKTE		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

GEWÜRZE / SOßEN		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

SONSTIGES		PREIS
1		
2		
3		
4		
5		

NOTIZEN

---

---







# REISE PLANER

DATUM	
ZIEL	
ADRESSE	
REISEZEIT	

HOTEL
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

EIGENE ANREISE/ BAHN/ FLUGZEUG?
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

NOCH KLÄREN:
--------------

AKTIVITÄTEN

TO DO
-------

# REISEPLAN

DATUM: \_\_\_\_\_

WAS ICH ALLES SEHEN WILL...

WAS ICH ALLES MACHEN MÖCHTE

WO KANN MAN DORT GUT ESSEN

REISE TIPPS:

# AUSFLUGSPLANER

ZIEL: \_\_\_\_\_

TAG	
TAG-1	
TAG-2	
TAG-3	
TAG-4	
TAG-5	
TAG-6	
TAG-7	

# MONATLICHE TO DO'S

JANUAR	
FEBRUAR	
MÄRZ	
APRIL	
MAI	
JUNI	
JULI	
AUGUST	
SEPTEMBER	
OKTOBER	
NOVEMBER	
DEZEMBER	

# EINKOMMEN

BESCHREIBUNG	BETRAG	DATUM

## NOTES

.....

.....

.....

.....

# BESTELLUNGEN

NAME : \_\_\_\_\_

MONAT : \_\_\_\_\_

DATUM	BESTELLUNG	MENGE	DETAILS	ERLEDIGT

NOTES

---



---

# PRIO - LISTE

DATUM:

HOHE PRIORITÄT

NIEDRIGE PRIORITÄT

<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____

NOTES

---

---

---







# AUSGABEN TRACKER

MONAT \_\_\_\_\_

DATUM	FÜR WAS?	AUSGABE	VERBLEIBEND





# PASSWORT TRACKER

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

WEBSEITE	
EMAIL	
PASSWORD	
NAME	
NOTIZEN	

# NOTIZEN

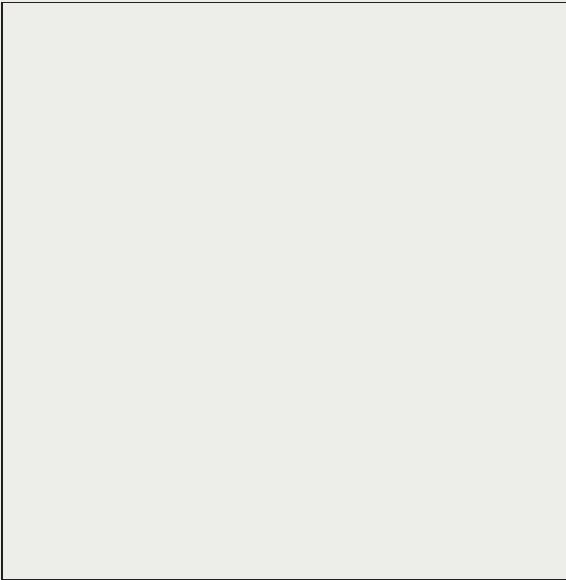
NOTIZEN:

A large grid of small dots for taking notes, covering the majority of the page below the 'NOTIZEN:' label.

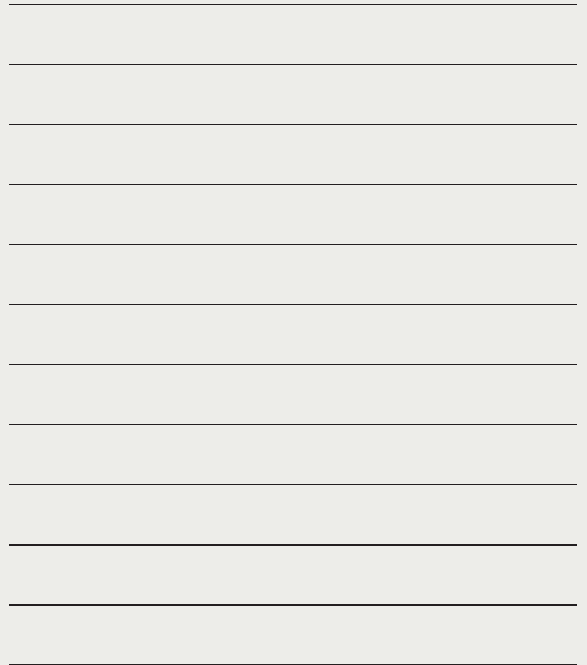
# MEINE NOTIZEN

WOCHE:

SPRÜCHE:

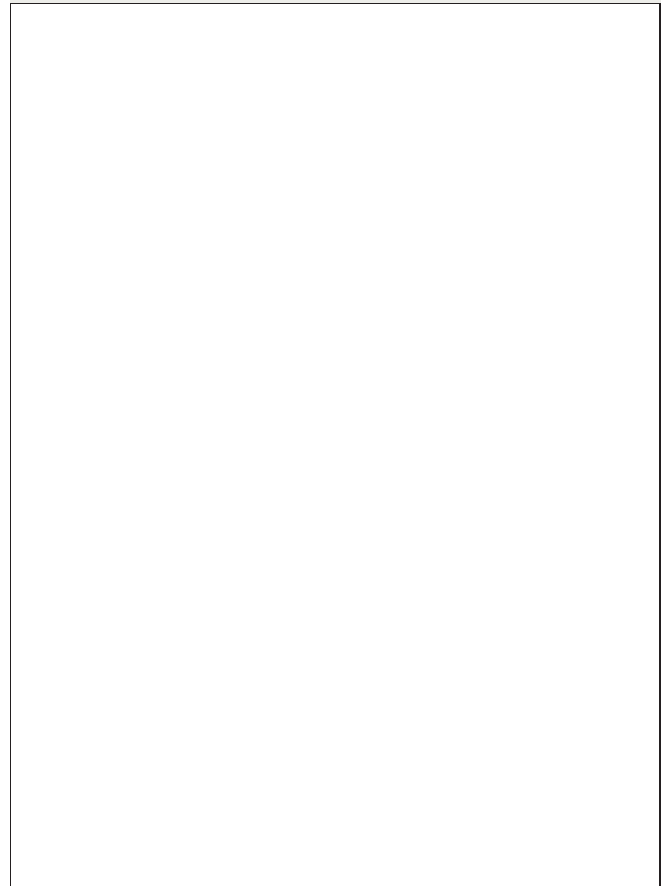
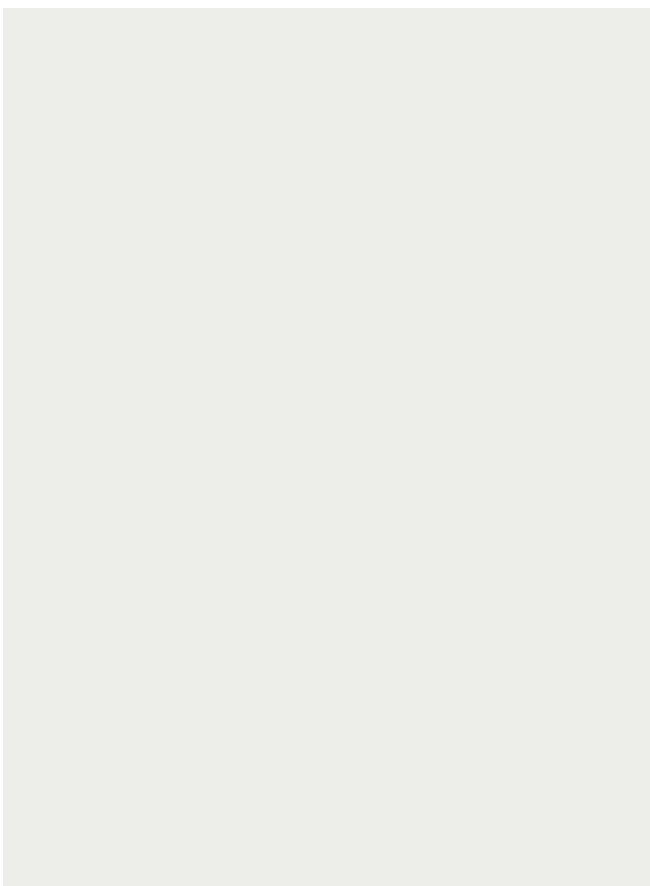


PERSÖNLICHER  
REMINDER:



NÄCHSTE ZIELE

NÄCHSTE SCHRITTE



# 30-TAGE GEWOHNHEITSTRACKER

GEWOHNHEIT:

WARUM IST DAS WICHTIG FÜR MICH?

---

---

---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

GEWOHNHEIT:

WARUM IST DAS WICHTIG FÜR MICH?

---

---

---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

# GEWOHNHEITS TRACKER

GEWOHNHEIT										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GEWOHNHEIT										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	2	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GEWOHNHEIT										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GEWOHNHEIT										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GEWOHNHEIT										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

GEWOHNHEIT										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

# GEWOHNHEITS TRACKER

ZIEL:

---

---

GEWOHNHEIT	M	T	W	T	F	S	S

WAS HAT FUNKTIONIERT?

DAS MUSS ICH OPTIMIEREN:

NOTIZEN

# MEINE ZIELE

ZIEL-1


ZIEL-2


ZIEL-3


ZIEL-4


ZIEL-5


ZIEL-6


# ZIEL PLANER

DATUM:

M

D

M

D

F

S

S

HAUPTFOKUS:

MEINE ZIELE

ACTION STEPS

# WOCHENZIELE

TAG	ZIEL	ACTION STEPS
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

## NOTES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# MONATS ZIELE

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

# ZIELE DEFINIEREN

ZIELE

WAS MUSS ICH TUN?

WAS IST MEINE MOTIVATION?

STEPS

MÖGLICHE UMSETZUNGSHÜRDEN

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# SMART FORMEL

Die SMART-Formel hilft dir, klare und erreichbare Ziele zu formulieren. Jedes Ziel sollte:

- ✓ Spezifisch – genau und konkret sein
- ✓ Messbar – überprüfbar sein
- ✓ Attraktiv – motivierend sein
- ✓ Realistisch – machbar sein
- ✓ Terminiert – eine Deadline haben

Mit dieser Methode kannst du deine Ziele besser planen, fokussiert bleiben und schneller Erfolge erzielen!

<b>S</b>	<b>SPEZIFISCH</b> DAS ZIEL SOLLTE SO GENAU UND KONKRET WIE MÖGLICH FORMULIERT SEIN. FRAGE: WAS GENAU WILL ICH ERREICHEN?	
<b>M</b>	<b>MESSBAR</b> DAS ZIEL SOLLTE MESSBAR SEIN, DAMIT DU DEINEN FORTSCHRITT ÜBERPRÜFEN KANNST. FRAGE: WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH MEIN ZIEL ERREICHT HABE?	
<b>A</b>	<b>ATTRAKTIV</b> DAS ZIEL SOLLTE MOTIVIEREND SEIN, DAMIT DU ES WIRKLICH ERREICHEN MÖCHTEST. FRAGE: WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG FÜR MICH?	
<b>R</b>	<b>REALISTISCH</b> DAS ZIEL SOLLTE HERAUSFORDERND, ABER AUCH MACHBAR SEIN. FRAGE: IST MEIN ZIEL REALISTISCH MIT MEINEN RESSOURCEN UND MEINER ZEIT?	
<b>T</b>	<b>TERMINIERT</b> DAS ZIEL BRAUCHT EINE KLARE DEADLINE, BIS WANN ES ERREICHT WERDEN SOLL. FRAGE: BIS WANN WILL ICH MEIN ZIEL ERREICHT HABEN?	

# NOTIZEN

NOTIZEN

A grid of small dots for note-taking, covering the majority of the page below the title and the word 'NOTIZEN'.

# MEIN TAGEBUCH

HALLO TAGEBUCH - MEINE  
WOCHE IST...

A series of 15 horizontal grey bars, stacked vertically, intended for writing the user's weekly entries. Each bar is approximately 20 pixels high and spans most of the width of the page's content area.

# HEUTE

M

D

M

D

F

S

S

PRIORITÄTEN

CHECKLISTE

ESSENSPLAN

FRÜHSTÜCK

MITTAG

ESSENSPLAN

ABENDBROT

SNACKS

SCHLAFEN

WASSER



WER KÜMMERT SICH?

NOTIZEN

PRIORITÄTEN





# DANKBARKEITSTAGEBUCH

DATUM:

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

M

D

M

D

F

S

S

# HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

01

.....

02

.....

03

.....

04

.....

05

.....

06

.....

07

.....

08

.....

09

.....

10

.....

11

.....

12

.....

13

.....

14

.....

15

.....

16

.....

17

.....

18

.....

19

.....

20

.....

21

.....

22

.....

23

.....

24

.....

25

.....

26

.....

27

.....

28

.....

29

.....

30

.....

# DANKBARKEITS BRAINSTORM

DATUM:

**3 KLEINE DINGE FÜR DIE ICH DANKBAR  
BIN**

■
■
■

**TÄGLICHE AFFIRMATIONEN**

--

**SCHÖNE ERINNERUNGEN**

--

**MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR BIN**

--

**GLÜCKLICHKEITSLEVEL**

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**SAG ETWAS NETTES ÜBER DICH:**

--

**WAS WÜRDEN DEN TAG HEUTE  
GROSSARTIG MACHEN?**

--

**LEKTIONEN DIE ICH HEUTE GELERNT  
HABE**

--

**MEIN MANTRA**

--

**NOTIZEN**

--

# SELBSTLIEBE

WAS MAG ICH AN MIR AM MEISSTEN?

Grid for writing answers to the question: WAS MAG ICH AN MIR AM MEISSTEN?

WIE WICHTIG IST ES DAS ICH GLÜCKLICH BIN?

Grid for writing answers to the question: WIE WICHTIG IST ES DAS ICH GLÜCKLICH BIN?

WIE ZEIGE ICH MIR SELBST LIEBE? WAS TUE ICH FÜR MICH?

Grid for writing answers to the question: WIE ZEIGE ICH MIR SELBST LIEBE? WAS TUE ICH FÜR MICH?

# SELF-LOVE WACHSTUM

woche

M D M D F S S

DINGE, DIE ICH LERNEN MÖCHTE

REFLEKTION:


GEWOHNHEITEN FÜR MEINE GESUNDHEIT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

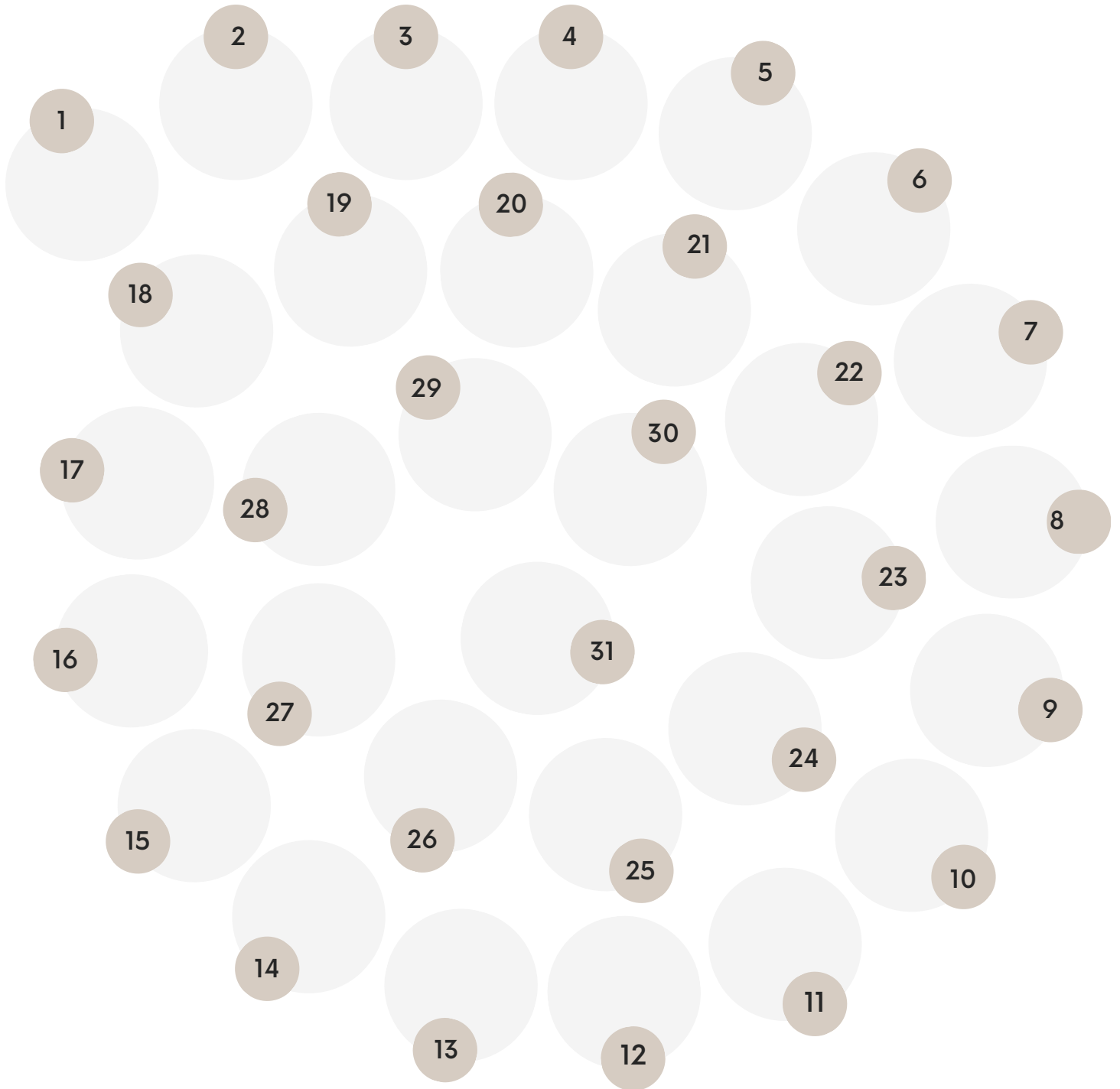
---

---

---



# STIMMUNGS-TRACKER



<input checked="" type="checkbox"/> VERÄRGERT	<input checked="" type="checkbox"/> HAPPY
<input checked="" type="checkbox"/> TRAUIG	<input checked="" type="checkbox"/> GESTRESST
<b>NOTIZEN</b>	



# MEINE MORGEN ROUTINE

## MORGEN ROUTINE

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ZIELE

## ME TIME

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ACHTSAMKEIT:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# BRIEF AN MICH SELBST

DATUM:

MONAT:

JAHR:

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of dots, providing a guide for letter placement.

# START IN DEN TAG

HEUTE FÜHLE ICH MICH...

---

---

---

---

HEUTE WERDE ICH...

---

---

---

---

HEUTE FREUE ICH MICH AUF...

---

---

---

---

MEINE AFFIRMATION FÜR HEUTE...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# MY BUCKET LIST 2025

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# NOTES

NOTES



# PUTZPLAN

BADEZIMMER

KÜCHE

KINDERZIMMER

ESSZIMMER

SCHLAFZIMMER

WOHNZIMMER

WÄSCHE

GARTEN

GARAGE





# MEINE FITNESSZIELE

STARTDATUM:

:

MEIN WARUM:

TAG	ZIEL	START
BRUST		
ARE		
TAILLE		
HÜFTE		
BMI		
GEWICHT		
KÖRPER FETT		
MUSKELN		

TOP FITNESSZIEL

---

---

---

---

---

---

---

---

SCHLECHTE ANGEWOHNHEITEN, DIE  
ICH ÄNDERN MUSS

GUTE, DIE ICH BEIBEHALTEN SOLLTE...

# FITNESS CHALLENGE

MONAT: \_\_\_\_\_

TAG:	WORKOUT	WIEDERHOLUNGEN
MO		
DI		
MI		
DO		
FR		
SA		
SO		

NOTIZEN:

A large area of dotted lines for taking notes.

# FITNESS RESULTATE

START DATUM:

DATUM HEUTE:

TAG	BEFORE
BRUST	
ARME	
TAILLE	
HÜFTE	
BMI	
GEWICHT	
KÖRPER FETT	
MUSKELN	

TAG	AFTER
BRUST	
ARME	
TAILLE	
HÜFTE	
BMI	
GEWICHT	
KÖRPER FETT	
MUSKELN	

NOTES

# WORKOUT PLAN

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 1	WOCHE 1
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				



# KALORIENTRACKER

MONAT:

ZIEL:

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND	SNACK
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				



# NEURO KIDS

PLANER

anders perfekt

PERFEKT ANDERS



# TAGESPLANER

FÜR: \_\_\_\_\_

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

# TAGES PLANER

---

M D M D F S S

DATUM: \_\_\_\_\_

06-07
07-08
08-09
09-10
10-11
11-12
12-13
13-14
14-15
15-16
16-17
17-18
18-19
19-20

## INDIVIDUELLE ROUTINEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

## TO DO LIST


## NOTES

---

---

---

---

---

# MEILENSTEINE

---

NAME:

GEBURTSTAG:

<b>DATUM</b>	<b>MEILENSTEIN</b>	<b>NOTIZ</b>

**WEITERE ANMERKUNGEN:**

# ARZTTERMINE:

DATUM	BESCHREIBUNG	ARZT	NOTIZEN

WICHTIG:

# ARZTTERMIN

DATUM: .....

DOKTOR: .....

WER: .....

FRAGEN, DIE ICH STELLEN MUSS...

.....

.....

.....

TERMINE:

DARAN MUSS ICH DENKEN



# ENTWICKLUNGSSCHRITTE

Monat:	Jahr:
--------	-------

Kommunikation	Rückblick - wie ist es gelaufen?

Sociales Miteinander:	Rückblick - wie ist es gelaufen?

Sinneswahrnehmung	Rückblick - wie ist es gelaufen?

Besonderheiten:	

# JAHRESRÜCKBLICK:

Jahr:	
-------	--

Kommunikation	Rückblick - wie ist es gelaufen?

Kommunikation	Rückblick - wie ist es gelaufen?

Sinneswahrnehmung	Rückblick - wie ist es gelaufen?

Besonderheiten:

# STIMMUNGSBAROMETER

Name

Woche

STIMMUNG:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Handwritten notes area with horizontal lines.

Name



Woche



STIMMUNG:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Handwritten notes area with horizontal lines.



# SYMPTOM - TRACKER



DATUM
-------

MORGENS	
Symptome	
 °F	



ABENDS	
Symptome	
 °F	



DATUM
-------

MORGENS	
Symptome	
 °F	



ABENDS	
Symptome	
 °F	



DATUM
-------

MORGENS	
Symptome	
 °F	



ABENDS	
Symptome	
 °F	



DATUM
-------

MORGENS	
Symptome	
 °F	



ABENDS	
Symptome	
 °F	



DATUM
-------

MORGENS	
Symptome	
 °F	



ABENDS	
Symptome	
 °F	



Dat e
----------

MORGENS	
Symptome	
 °F	

ABENDS	
Symptome	
 °F	

Dat e
----------

MORGENS	
Symptome	
 °F	

ABENDS	
Symptome	
 °F	



# THERAPIE ÜBERBLICK

WELCHE THERAPIE: (Z.Bsp. LOGO)

DATUM:

WELCHE THERAPIE: (z.Bsp. Ergo)

WIE LIEF ES?  
WIE HAT SICH MEIN KIND DANACH GEFÜHLT?

WIE LIEF ES?  
WIE HAT SICH MEIN KIND DANACH GEFÜHLT?

ZUSAMMENFASSUNG / GEDANKEN DAZU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ZUSAMMENFASSUNG / GEDANKEN DAZU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

HAUSAUFGABE /  
NÄCHSTER TERMIN

HAUSAUFGABE /  
NÄCHSTER TERMIN

# WÖCHENTLICHES VERHALTEN

MONTAG	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?
DIENSTAG	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?
MITTWOCH	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?
DONNERSTAG	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?
FREITAG	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?
SAMSTAG	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?
SONNTAG	WAS IST PASSIERT?	STIMMUNG /EMOTION/ VERHALTEN	WAS KÖNNTEN WIR NÄCHSTES MAL ANDERS MACHEN?













# TO DO'S

---

---

---

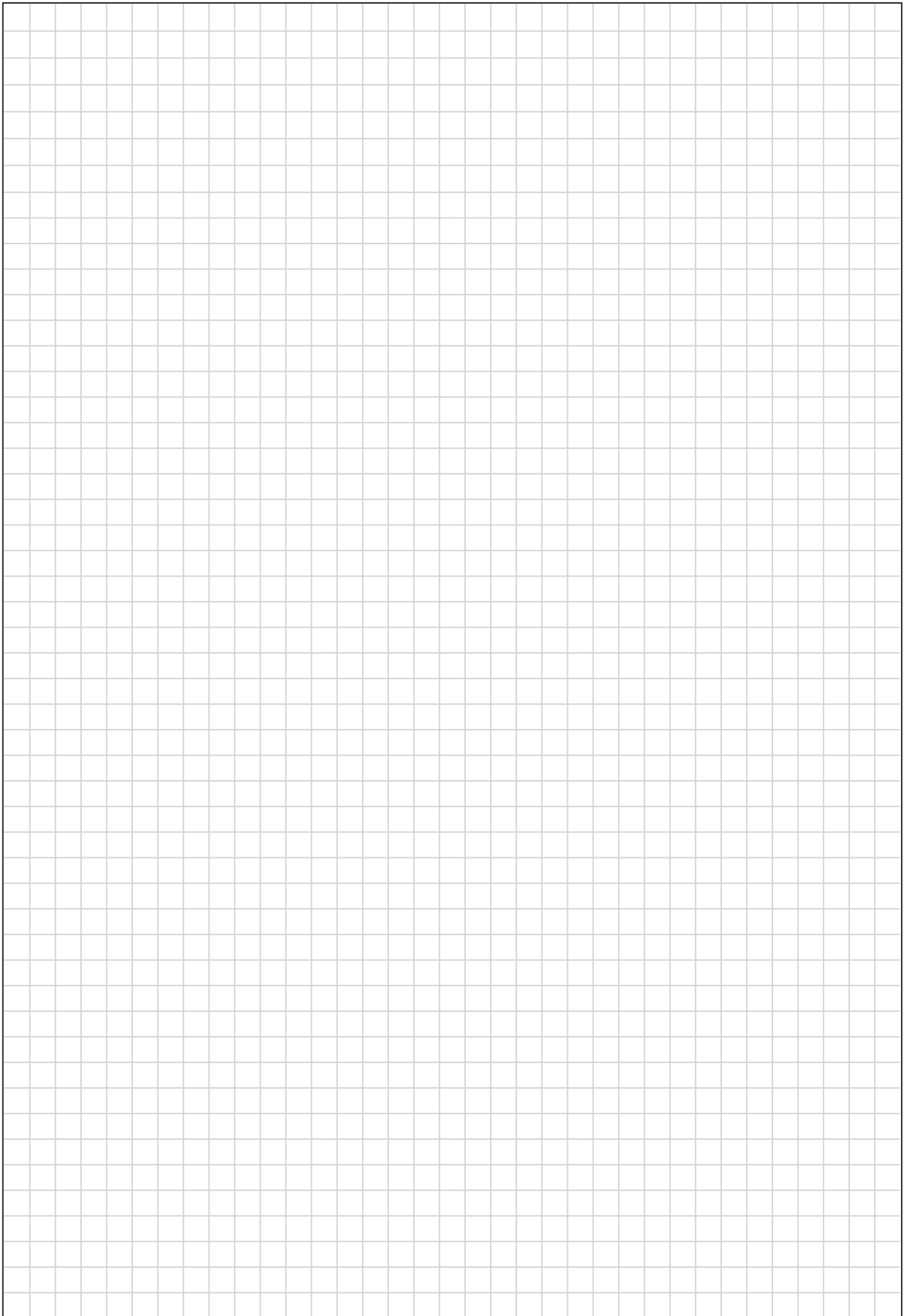
---

---

---



# EIGENE NOTIZEN:



# FAMILIEN AKTIVITÄTEN:

## ZUHAUSE:

	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

## OUTDOOR:

	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆







# MASKIEREN

Maskierendes Verhalten erkannt:	Hinter der Maske - echtes Verhalten verstehen



# ANDERS PERFEKT TIPP:

## „Wir bitten um Nachsicht“ – Ein einfacher Code für mehr Verständnis

Manchmal gibt's zuhause turbulente Morgende, schlaflose Nächte oder stressige Wochenenden – und genau das kann sich auf dein Kind in der Schule auswirken. Vielleicht ist es an diesem Tag schneller gereizt, unkonzentrierter oder zieht sich zurück. Das liegt nicht an „schlechtem Benehmen“, sondern daran, dass sein Akku schon beim Aufstehen halb leer war.

**Hier ein einfacher, aber wirkungsvoller Trick für die Absprache mit der Lehrkraft:**

➡ **Vereinbart einen Code wie z.Bsp. „Wir bitten um Nachsicht“.**

Wenn du merkst, dass dein Kind an diesem Tag extra Unterstützung braucht, kannst du morgens eine kurze Nachricht an die Lehrkraft schicken – per Mail, Postmappe oder Mitteilungsheft.

- ✦ Ohne lange Erklärungen.
- ✦ Ohne Nachfragen.
- ✦ Aber mit großer Wirkung.

**Denn mit dieser Info kann die Lehrkraft sofort verstehen:**

- ✓ Heute braucht dein Kind mehr Geduld & Verständnis.
- ✓ Druck und Korrekturen lieber dosieren.
- ✓ Kurze Pausen oder kleine Anpassungen können helfen.

**Warum das so wertvoll ist?**

- ◆ Dein Kind muss sich nicht noch extra zusammenreißen, wenn es ohnehin schon erschöpft ist.
- ◆ Die Lehrkraft versteht sein Verhalten, ohne sich zu wundern oder zu irritieren.
- ◆ Du kannst dein Kind unterstützen, ohne private Details teilen zu müssen.

**Kleiner Satz – große Erleichterung für alle. 🧡**

**Vielleicht eine Idee für dich und die Schule? 😊**



# Wichtige Infos über mich



## So können Sie mich im Schulalltag unterstützen

Liebe Lehrkraft,

ich freue mich darauf, mit Ihnen zu lernen! Aber bevor wir loslegen, möchte ich Ihnen ein paar wichtige Dinge über mich erzählen, damit der Schulalltag für uns beide gut klappt.

### 1. Ich bin ein bisschen anders – und das ist okay! 🌍✨

Ich denke, fühle und erlebe die Welt auf meine eigene Art. Manchmal ist das ganz schön aufregend, manchmal aber auch anstrengend. Ich höre, sehe und spüre Dinge oft viel intensiver als andere Kinder.

- Manche Geräusche sind für mich sehr laut – so laut, dass ich mir die Ohren zuhalte.
- Planänderungen sind schwer für mich. Wenn ich mich auf etwas eingestellt habe, brauche ich Zeit, mich umzustellen.
- Manchmal bewege ich mich anders (ich flattere mit den Händen, schaukle oder summe), weil das mir hilft, mich sicher zu fühlen.

Aber keine Sorge – wenn Sie mich verstehen, können wir bestimmt ein super Team sein! 😊💙

### 2. Was mir in der Schule hilft 🗓️

Ich liebe es zu lernen, aber manchmal brauche ich ein bisschen Extra-Hilfe, damit ich mich konzentrieren kann und mich wohlfühle.

#### Klare Strukturen:

- ★ Ich mag es, wenn ich weiß, was als Nächstes kommt. Bitte sagen Sie mir früh Bescheid, wenn sich etwas ändert.
- ★ Am liebsten habe ich klare, kurze Anweisungen, dann weiß ich genau, was zu tun ist.
- ★ Wenn es geht, helfen mir Bilder oder Symbole, um Dinge besser zu verstehen.

#### Reizüberflutung vermeiden:

- ★ Ich sitze lieber nicht mitten im Trubel – ein ruhiger Platz hilft mir, mich besser zu konzentrieren.
- ★ Manchmal brauche ich eine kleine Pause, wenn es mir zu viel wird. Eine ruhige Ecke wäre super!
- ★ Bitte geben Sie mir nicht zu viele Anweisungen auf einmal – Schritt für Schritt klappt es viel besser!

## Kommunikation – So verstehe ich Sie besser:

- ★ Sprechen Sie mit mir direkt und klar, ohne zu viele Worte.
- ★ Ironie oder Witze verstehe ich nicht immer sofort – erklären Sie mir bitte, wenn ich etwas falsch verstehe.
- ★ Manchmal brauche ich ein bisschen Zeit zum Antworten – ich höre Ihnen zu, auch wenn ich kurz nachdenken muss.

## 3. Was passiert, wenn es mir zu viel wird? 🚦

### Typische Anzeichen:

- 🚦 Ich halte mir die Ohren zu oder schließe die Augen.
- 🚦 Ich werde sehr still und reagiere nicht mehr (Shutdown).
- 🚦 Ich werde unruhig oder wütend und brauche dringend eine Pause (Meltdown).

### So können Sie mir helfen:

- ★ Bitte ermahnen Sie mich nicht laut – ich kann gerade nicht anders.
- ★ Eine kleine Pause oder ein ruhiger Ort hilft mir, mich wieder zu beruhigen.
- ★ Ein kurzer Satz wie „Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt. Möchtest du kurz durchatmen?“ hilft mir mehr als ein „Jetzt reiß dich zusammen!“

### Was ich in stressigen Momenten gerne höre:

- ✓ „Es ist okay, ich bin da.“
- ✓ „Du kannst kurz Pause machen, wenn du willst.“
- ✓ „Ich weiß, dass du dich gerade nicht gut fühlst – wir finden eine Lösung.“

### Diese Dinge machen mit Stress:

### Das hilft mir, mich zu beruhigen:

## Danke, dass Sie mich kennenlernen möchten! 🥰

Wenn wir ein gutes Team sind, kann ich mein Bestes geben und mich sicher fühlen. Ich freue mich auf eine tolle Zeit in Ihrer Klasse!

Liebe Grüße,



# Wichtige Infos über mich



## So können Sie mich im Schulalltag unterstützen

Liebe Lehrkraft,

ich freue mich darauf, mit Ihnen zu lernen! Aber bevor wir loslegen, möchte ich Ihnen ein paar wichtige Dinge über mich erzählen, damit der Schulalltag für uns beide gut klappt.

### 1. Ich bin ein Wirbelwind - und das ist okay! 🌀🌟

Mein Kopf ist wie ein Feuerwerk aus Ideen, Gedanken und Entdeckungen. Das ist ziemlich cool, aber manchmal auch ganz schön herausfordernd. Ich gebe mir Mühe, mich zu konzentrieren, aber mein Gehirn funktioniert ein bisschen anders.

- Manchmal bin ich schneller als mein Kopf - ich spreche oder handle, bevor ich es bemerke.
- Still Sitzenbleiben ist für mich eine Qual - ich muss mich einfach bewegen!
- Ablenkungen sind überall - ein Geräusch, ein Vogel draußen oder ein interessantes Muster auf dem Boden können mich sofort aus dem Unterricht reißen.

Aber keine Sorge - wenn Sie mich verstehen, können wir ein super Team sein! 😊💙

### 2. Was mir in der Schule hilft 🍷

Ich liebe es zu lernen, aber manchmal brauche ich ein bisschen Extra-Hilfe, damit ich mich konzentrieren kann und mich wohlfühle.

#### Klare Strukturen:

- ★ Ich mag es, wenn ich weiß, was als Nächstes kommt - bitte sagen Sie mir früh Bescheid, wenn sich etwas ändert.
- ★ Klare und kurze Anweisungen helfen mir, mich nicht zu verlieren. („Mach bitte die Seite 5 auf.“ statt „Könntest du jetzt mal bitte dein Buch aufschlagen?“)
- ★ Ich brauche manchmal mehr Zeit, um Aufgaben zu beenden, weil mein Kopf ständig neue Ideen hat.

#### Ablenkungen minimieren:

- ★ Ein Sitzplatz vorne oder an der Seite hilft mir, mich besser zu konzentrieren.
- ★ Kleine Bewegungen sind wichtig für mich! Vielleicht kann ich manchmal im Stehen arbeiten oder mit einem kleinen Fidget spielen.
- ★ Zu viel auf einmal? Bitte geben Sie mir nicht fünf Anweisungen hintereinander - Schritt für Schritt ist besser!

## Kommunikation – So verstehe ich Sie besser:

- ★ Sprechen Sie mit mir direkt und freundlich, ohne zu lange Erklärungen.
- ★ Loben Sie mich für Dinge, die ich gut mache! Das motiviert mich riesig.
- ★ Manchmal vergesse ich Sachen – bitte helfen Sie mir mit Erinnerungen, ohne genervt zu sein.

## 3. Was passiert, wenn es mir zu viel wird? 🚦

### Typische Anzeichen:

- 🚦 Ich zapple oder stehe einfach auf, obwohl ich es gar nicht will.
- 🚦 Ich rede dazwischen oder platze mit Ideen heraus – ich meine es nicht böse!
- 🚦 Ich wirke „abwesend“ oder verträume mich in meine eigene Welt.
- 🚦 Ich werde unruhig oder frustriert, wenn ich etwas nicht sofort schaffe.

### So können Sie mir helfen:

- ★ Bitte ermahnen Sie mich nicht vor der ganzen Klasse – ich versuche wirklich mein Bestes.
- ★ Lassen Sie mich kurz aufstehen oder mich bewegen, wenn ich zu zappelig werde.
- ★ Eine kleine Ermunterung wie „Du schaffst das!“ hilft mir total.
- ★ Wenn ich impulsiv war, erinnern Sie mich freundlich daran, nachzudenken, bevor ich handle.

### Was ich in stressigen Momenten gerne höre:

- ✓ „Du bist nicht schuld – wir versuchen es nochmal!“
- ✓ „Ich sehe, dass du gerade viel Energie hast – mach mal kurz eine tiefe Atmung mit mir.“
- ✓ „Gleich kannst du dich bewegen, erst noch diese Aufgabe!“

### Diese Dinge machen mit Stress:

### Das hilft mir, mich zu beruhigen:

## Danke, dass Sie mich kennenlernen möchten! 😊

Wenn wir ein gutes Team sind, kann ich mein Bestes geben und mich sicher fühlen. Ich freue mich auf eine tolle Zeit in Ihrer Klasse!

Liebe Grüße,

# Meine Stärken – Entdecke, was in dir steckt!

Jeder Mensch hat besondere Stärken – auch du! Manchmal fühlen sich Herausforderungen groß an, aber du hast viele Fähigkeiten, die dir helfen, deinen Weg zu gehen. Lass uns gemeinsam herausfinden, was dich stark macht.

## So funktioniert's:

Lies die Aussagen und überlege: Trifft das auf mich zu? Kreuze an, was zu dir passt oder schreibe eigene Stärken auf.

## Meine Stärken im Alltag

- Ich kann mich gut an Regeln halten.
- Ich bin hilfsbereit und unterstütze andere.
- Ich bin sehr kreativ und habe viele Ideen.
- Ich kann mich gut in andere hinein fühlen.
- Ich versuche, Probleme zu lösen, anstatt aufzugeben.
- Ich kann mich gut auf Dinge konzentrieren, die mich interessieren.
- Ich finde meine eigenen Wege, um Herausforderungen zu meistern.
- Ich kann gut mit Veränderungen umgehen.
- Ich habe ein gutes Gedächtnis für bestimmte Dinge.
- Ich kann gut mit Tieren umgehen.
- Ich bin gut darin, Dinge zu organisieren.

## Meine eigenen Stärken:

## Meine Stärken in der Schule oder beim Lernen

- Ich stelle viele Fragen, weil ich neugierig bin.
- Ich habe eine lebhaftere Fantasie und kann mir Dinge gut vorstellen.
- Ich kann gut zuhören, wenn mich etwas interessiert.
- Ich merke mir Details, die andere oft übersehen.
- Ich habe eine besondere Art zu denken – oft fallen mir neue Lösungen ein.
- Ich bin gut in [Lieblingsfach]: \_\_\_\_\_.
- Ich lerne gerne durch Ausprobieren und Entdecken.
- Ich bin gut darin, Muster zu erkennen oder Zusammenhänge zu verstehen.
- Ich kann mir viele Informationen merken, wenn ich mich für ein Thema begeistere.

 Was mir beim Lernen besonders hilft:

## Meine Stärken im Umgang mit anderen

- Ich bin ein guter Freund / eine gute Freundin.
- Ich kann gut trösten, wenn jemand traurig ist.
- Ich mag es, anderen zu helfen.
- Ich kann lustig sein und andere zum Lachen bringen.
- Ich habe ein gutes Gefühl dafür, wie sich andere fühlen.
- Ich bin ehrlich und sage, was ich denke.
- Ich bin treu und halte zu meinen Freunden.
- Ich kann gut zuhören und andere verstehen.

 Das macht mich zu einem tollen Freund / einer tollen Freundin:

## Meine besonderen Talente und Fähigkeiten

- Ich kann gut mit meinen Händen arbeiten (z. B. basteln, bauen, malen).
- Ich bin gut im Sport oder bewege mich gerne.
- Ich kann Musik machen oder singen.
- Ich kann gut Geschichten erzählen oder mir welche ausdenken.
- Ich habe ein gutes technisches Verständnis (z. B. Computer, Lego, Maschinen).
- Ich kann gut mit Tieren umgehen.
- Ich bin gut im Kochen oder Backen.
- Ich kann besonders gut...


 Was mir beim Lernen besonders hilft:

 Was ich über mich gelernt habe...


Das sind meine drei größten Stärken:

-----  
-----  
-----


Diese Stärke möchte ich noch weiterentwickeln:

 -----

 So kann mir meine Familie oder meine Lehrkraft helfen, meine Stärken zu nutzen:

 -----

 **Erinnere dich daran: Du bist einzigartig, genau so, wie du bist! Deine Stärken machen dich besonders - und mit ihnen kannst du alles schaffen, was du dir vornimmst.**

 Tipp: Du kannst diesen Fragebogen immer wieder ausfüllen - vielleicht entdeckst du jedes Mal neue Stärken!

# FRÜHWARNSYSTEM:

## MEIN KIND ZEIGT ÜBERFORDERUNG SO:

### KÖRPERSPRACHE:

- Reibt sich die Augen oder hält sich die Ohren zu
  - Presst die Zähne aufeinander
  - Zieht sich die Kapuze tief ins Gesicht
  - Wackelt mit den Beinen / läuft unruhig hin und her
  - Andere:
- 
- 

### GERÄUSCHE & SPRACHE:

- Redet plötzlich sehr laut oder sehr leise
  - Wiederholt bestimmte Worte oder Sätze („Ich will nach Hause!“)
  - Antwortet nicht mehr oder schaut „durch mich hindurch“
  - Beginnt zu summen oder Geräusche zu machen
  - Andere:
- 
- 

### VERHALTEN:

- Wird plötzlich aggressiv (schubst, haut, schmeißt Dinge)
  - Rennt ohne Vorwarnung weg
  - Fängt an zu weinen oder zu schreien
  - Erstarrt (Shutdown) und reagiert auf nichts mehr
  - Andere:
- 
-

# FLEXIBLER NOTFALLPLAN

## DAS HILFT MEINEM KIND AM BESTEN:

- Noise-Cancelling-Kopfhörer
  - Kuschedecke / Rückzugsecke
  - Kauen auf Kaugummi oder einem Sensorik-Spielzeug
  - Einen bestimmten Satz hören: „Es ist okay, du bist sicher“
  - Andere:
- 
- 
- 

DAMIT DEIN KIND SELBST AUSDRÜCKEN KANN, DASS ES EINE PAUSE BRAUCHT, HILFT ES, EIN CODEWORT ODER SIGNAL ZU VEREINBAREN.

## MÖGLICHE CODEWÖRTER:

- „Pause!“
- „Schildkröte“ (oder ein anderes Tier, das sich zurückzieht)
- „Ich muss atmen!“
- „Roter Alarm“

## UNSER CODEWORT: \_\_\_\_\_

## ALTERNATIVEN OHNE WORTE:

- Ein Handzeichen (z. B. zwei Finger nach unten = Pause)
- Einen kleinen Gegenstand (Fidget, Münze) festhalten
- Einen „Pause-Knopf“ auf einer Karte zeigen
- Ein Emoji oder Symbol auf dem Handy zeigen

## MEIN SIGNAL: \_\_\_\_\_

# FLEXIBLER NOTFALLPLAN

WAS TUN, WENN ICH DAS NOTFALL-SIGNAL ERKENNE?

✚ SOFORT HANDELN, BEVOR ES ESKALIERT:

- „Ich sehe, dass du eine Pause brauchst. Lass uns kurz rausgehen.“
- „Du kannst dein Kopfhörer aufsetzen oder dich in die Kuschelecke legen.“
- „Ich bin da – du kannst mir zeigen, was du brauchst.“


WENN EINE PLANÄNDERUNG PASSIERT, ERKLÄRE ICH ES SO:

„Ich weiß, wir wollten heute ins Schwimmbad. Leider ist es geschlossen. Ich verstehe, dass das doof ist. Stattdessen können wir...

<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------

# INDIVIDUELLE TRIGGER-CHECKLISTE

## GERÄUSCHE & LÄRM

- Laute Geräusche (z. B. Sirenen, Feueralarm, Baustellenlärm)
- Viele Stimmen gleichzeitig (z. B. Klassenzimmer, Pausenhof)
- Bestimmte Töne (z. B. Kreide auf der Tafel, laute Musik)
- Plötzliche Geräusche (z. B. Türknallen, Geschirrklopfen)
- Andere:
-  Was hilft mir in solchen Situationen?


---

---

---

---

## 2. BERÜHRUNGEN & KÖRPERKONTAKT

- Laute Geräusche (z. B. Sirenen, Feueralarm, Baustellenlärm)
- Viele Stimmen gleichzeitig (z. B. Klassenzimmer, Pausenhof)
- Bestimmte Töne (z. B. Kreide auf der Tafel, laute Musik)
- Plötzliche Geräusche (z. B. Türknallen, Geschirrklopfen)
- Andere:
-  Was hilft mir in solchen Situationen?

---


---

---

---

# INDIVIDUELLE TRIGGER-CHECKLISTE

## SOZIALE INTERAKTIONEN & KOMMUNIKATION

- Gruppensituationen (z. B. Gruppenarbeiten, Teamspiele)
- Blickkontakt halten
- Gespräche mit Fremden oder Lehrkräften
- Unklare Anweisungen oder indirekte Aussagen („Mach das mal anders!“)
- Ironie oder Witze, die ich nicht verstehe
- Andere:
-  Was hilft mir in solchen Situationen?


---

---

---

---

## 4. VERÄNDERUNGEN & UNERWARTETE EREIGNISSE

- Spontane Planänderungen
- Neue Umgebung (z. B. Klassenwechsel, Ausflüge)
- Ersatzlehrer:innen oder neue Betreuungspersonen
- Dinge nicht an ihrem gewohnten Platz
- Andere:
-  Was hilft mir in solchen Situationen?

---

---

---

---

# INDIVIDUELLE TRIGGER-CHECKLISTE

## ESSEN & SENSORISCHE REIZE 🍴

- Bestimmte Konsistenzen oder Geschmäcker
- Gemischtes Essen (z. B. wenn sich Lebensmittel auf dem Teller berühren)
- Bestimmte Temperaturen (zu heiß / zu kalt)
- Laute Kau- oder Schluckgeräusche anderer Menschen
- Andere:
- 🔧 Was hilft mir in solchen Situationen?

---

---

---

---

## 6. KONZENTRATION & AUFGABEN 🧠

- Lange oder komplexe Aufgaben ohne Pausen
- Arbeiten in lauter Umgebung
- Mündliche Anweisungen ohne visuelle Unterstützung
- Mehrere Anweisungen gleichzeitig bekommen
- Andere:
- 🔧 Was hilft mir in solchen Situationen?

---

---

---

---





# AUFFÄLLIGKEITEN

STIMMUNG - MELTDOWNS - MÜDE - TRAUIG - SCHLAFLOS.....

MONAT:

KIND

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	NACHTS
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

# MELTDOWN - SHUTDOWN - OVERLOAD

GAB ES MELTDOWNS ODER SHUTDOWNS? 😬

✓ WAS IST VORHER PASSIERT? (TRIGGER, SITUATIONEN) ⚡

✓ WELCHE STRATEGIEN HABEN GEHOLFEN? 🔧

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

# SCHLAF TRACKER

MONAT:

NAME:

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
SCHLAF							
STUNDEN							
AUFGEWACHT							
STIMMUNG							

NOTIZEN

Dotted grid area for notes.

# BESONDERHEITEN IM JAHR

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

# AN DIESE DINGE MÜSSEN WIR DENKEN, WENN WIR EINEN AUSFLUG MACHEN

WELCHE DINGE MUSS ICH IMMER DABEIHABEN? 🧡

(Z. B. NOISE-CANCELLING-KOPFHÖRER, FIDGET TOY)

WAS SOLLTE IN DIE NOTFALLTASCHE/SENSORIK-BOX? 🛍️

(SNACKS, KAUGUMMI, GEWICHTSWESTE, SONNENBRILLE)



## Urheberrecht und Haftungsausschluss

### Urheberrecht

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt. Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums.

### Haftungsausschluss

Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben. Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann.

### Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit

Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

### Impressum

Silja Milz - Andersperfekt

Dengelstr. 14

33729 Bielefeld

Deutschland

[www.andersperfekt.de](http://www.andersperfekt.de)

E-Mail: [silja.milz@andersperfekt.de](mailto:silja.milz@andersperfekt.de)

IG: @andersperfekt

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Silja Milz