

Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	7
Hinweise zu den Piktogrammen	8
Danksagung	9
1 Einleitung	11
2 Anleitung – Reiseführer durch den Gesellschaftsdschungel	14
2.1 Ihr Umgang mit diesem Buch	17
2.2 Ihre Wegweiser	19
2.3 Machen Sie dieses Buch »fertig«/zu Ihrem Begleiter	20
3 Motivation – Ihr Weg durch den Gesellschaftsdschungel	22
4 Diagnose Autismus – Ein Pfad durch Ihr Problemdickicht?	33
4.1 Will ich das? Themeneinstieg: Beweggründe klären	34
4.2 Der Weg zur Diagnose	46
5 Soziale Kontakte – Verstehen Sie Ihre Umgebung	56
5.1 Besonderheiten erkennen und offenlegen	57
5.2 Sprachgebrauch	67
5.3 Smalltalk Vorbereitung	84
5.4 Kleidung	91
5.5 Nähe- und Distanzverhalten	101
6 Soziale Kontakte – Umgang mit den Menschen in Ihrer Umgebung	112
6.1 Erstes Einschätzen des Gegenübers	113
6.2 Freunde	119
6.3 Familie	135
6.4 Alltagskontakte (Nachbarn, Vereinsmitglieder etc.)	145
6.5 Professionelle Begleiter	154
6.6 Arbeitskollegen	157
6.7 Partner	166

7	Ressourcen – Lichtungen und Helfer im Gesellschaftsdschungel	177
7.1	Wohnen und Umgebung	178
7.2	Schlafen	187
7.3	Ernährung	202
7.4	Stimming	217
8	Erste-Hilfe-Kasten	221
8.1	Notfall Kommunikation	222
8.2	Notfall Wut, Aggression	224
8.3	Notfall Overload	225
8.4	Notfall suizidale Gedanken	228
9	Ausblick	232
10	Weiterführende Literatur/Blogs/Medien	234
11	Berühmte Autisten und Autistinnen	236
12	Methodenverzeichnis	238
	Zusatzmaterial zum Download	241