Inhalt

Vorwort **11**

Einleitung **13**
Therapie oder Pädagogik? 13
Therapie bei Komorbiditäten 13
Psychische Komorbiditäten 14
Psychosomatische Komorbiditäten 14
Körperliche Begleiterkrankungen 14
Die Eltern als »Therapeuten« 15
Die Familie als Mini-Rechtsstaat 15

Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches **16**
Rezepte 16
Gebrauchsanweisungen 17
Werkzeuge 17
Informationen 17
Übungen 17
Gesetze 18

Besonderheiten in der Erziehung eines autistischen Kindes **19**
Fehlende Akquieszenz 19
Blindheit für soziale Hierarchien 20

Was ist Autismus?

Antworten für Fachleute **27**

Antworten für Erwachsene **29**

Antworten für Kinder/Jugendliche **30**

Antworten für »Fremde« **31**

»Der sechste Sinn« – Antworten für Mitschüler **32**

Nutzen von Diagnosen **33**

»Wer bin ich?« oder »Ich bin besonders!« **34**

Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen

Das Blaulicht **37**

Arbeit mit Signalkärtchen **38**

Streit unter Geschwistern **39**

Ruhig bleiben für Eltern **40**

Möglichkeiten zur Beruhigung **42**

Umgang mit gewalttätigem Verhalten – Grundsätze **43**

Verbotene und erlaubte Wörter **44**

Löschen **45**

Unaufgeregter Umgang mit Konflikten **47**

Meltdowns und Shutdowns **48**

Probleme sind dazu da, um sie zu lösen! **49**

Gehänselt werden **50**

Die Notfalltasche für Ronja **51**

Alltägliches

Alltagsregeln für Patrick in drei Teilen –
Teil 1: Der Vertrag mit Patrick **55**

Teil 2: Rucksack-Liste **56**

Teil 3: Haus-Regeln **57**

Gemeinsame Benutzung der Küche **58**

Zimmer aufräumen **59**

Auferlegte Aufgaben (»Ämtli«) korrekt ausführen **60**

Familien-Organisation – die morgendliche To-Do-Liste **61**

Familien-Organisation – die Moetjes **62**

Ins Bett gehen (Kinder) **63**

Ins Bett gehen (Jugendliche) **64**

Gutenachtgeschichte **65**

Gemeinsame Ausflüge **66**

Gesetz – die Badewanne **67**

Familiengesetzbuch der Familie Meier-Müller **68**

Die Familie Schweizer außer Haus **70**

Probleme rund ums Essen **72**

Ratschläge für Eltern betreffend dem Thema Essen **74**

Gesetz: Gesunde Ernährung **75**

Gesetz: Zähne putzen **77**

Unser Bildschirmzeit-Familiengesetz **78**

Die Wohnung verlassen **79**

Wetter und passende Kleidung – der »Wettermax« **80**

Tagesstruktur: Der Mami-Streifen und der Ronja-Streifen **81**

Rezept gegen Fliegen und Wespen **82**

Grundsätzliches

Das Familien-Gesetzbuch **85**

Das Familien-Geld **86**

Schmerzensgeld für Geschwister **87**

Eltern als Team **88**

Vom Sinn des Sparens **89**

Zwei Wege – zwei Erziehungsstile **90**

Zwei Wege – Du kannst wählen! **91**

Ein Verstärkersystem für den Alltag – der Pointy© **92**

Strukturierung der Zeit – Arbeit mit dem TimeTimer® **94**

Akustische Werkzeuge **96**

Erwachsen werden – eine Checkliste **97**

Umgang mit Emotionen

Was tun bei Panik? **101**

Wenn Dirk mal bedrückt oder gestresst ist – Teil A **102**

Wenn Dirk mal bedrückt oder gestresst ist – Teil B **103**

Wie gehe ich mit Wut um? **105**

Ich bin traurig **107**

Umgang mit »giftigen« (negativen) Gedanken **109**

Was mache ich, wenn mir langweilig ist? **111**

Das Langeweile-Gesetz für Zoë **113**

Umgang mit Wut **114**

Das Rote Dings bzw. den Wilden Kerl zähmen **115**

Kommunikation

Miteinander reden – Teil A **119**

Miteinander reden – Teil B **120**

Der Text-Editor **121**

Kontakte knüpfen **122**

Ein Gespräch aufrechterhalten **123**

Kommunikation – schriftlich statt mündlich! **124**

Die 5 : 1 – Regel **125**

Rund um das Thema Schule

Ein Spektrum von schulischen Optionen **129**

Gesetz Nr. 7: Regelmäßiger Schulbesuch **131**

Warum muss ich Hausaufgaben machen? **132**

Hybrid-Schooling – ein Plädoyer **133**

Übungen zu Körper und Geist

Wie kann ich mich entspannen? **137**

Achtsamkeitstraining **139**

Der Body-Scan **140**

Achtsamkeitsübung für Eltern **141**

Achtsamkeitsübung für Jugendliche **143**

Achtsamkeit für Kinder (1) **144**

Achtsamkeit für Kinder (2) – ein Tier beobachten **145**

Der Zauberstab **146**

Digitale Hilfsmittel

Familienorganisation: Notion – The all-in-one-Workspace **149**

Programmieren für Kinder **151**

Apps für schulisches Lernen **152**

Therapie für den Alltag

Das Schlaf-Projekt für Flip **155**

Lerngeschichten **156**

Der Diebstahl – eine Lerngeschichte **157**

Gebrauchsanweisungen von Hans Asperger **162**

Zum Abschluss

Nachwort und Ausblick **167**

Zusatzmaterial zum Download **169**

Literatur **170**