

Inhalt

Vorwort	11
----------------	-----------

Dank	13
-------------	-----------

Teil I Grundlagen

1	Das Konzept des Türschwellensyndroms	17
----------	---	-----------

1.1	Definition und Ursprung des Begriffs	17
1.2	Das Türschwellensyndrom als Spiegel gesellschaftlicher Anforderungen	21
1.3	Das Zusammenspiel von Masking, Reizverarbeitung und Überforderung	24
1.4	Formen des Türschwellensyndroms – Vom Rückzug bis zum Zusammenbruch	27

2	Autismus im Lebenskontext	33
----------	----------------------------------	-----------

2.1	Neurodiversität und gesellschaftliche Wahrnehmung	34
2.2	Sensorische Verarbeitung und Reizmanagement	36
2.3	Masking und Camouflaging – Anpassung als Überlebensstrategie	39
2.4	Autistischer Burnout und Erschöpfung im System	42
2.5	Komorbiditäten	46

3	Haltungs- und Bezugsrahmen	50
----------	-----------------------------------	-----------

3.1	Vom Verhalten zum Verstehen	51
3.2	Identität zwischen Eigenem und Erwartetem	52
3.3	Beziehung als Wirkfaktor	54
3.4	Klarheit, Vorhersehbarkeit und Transparenz	55
3.5	Passung zwischen Mensch und Umwelt	57
3.6	Haltung als Grundlage von Begleitung und Praxis	58

Teil II Mechanismen und Dynamiken

4	Funktionsrollen, Identität und Handlungsspielräume	63
4.1	Funktionsrollen im Alltag	63
4.2	Identität zwischen Rolle und Selbstbild	65
4.3	Maskierung und soziale Funktionslogik	68
4.4	Kleidung als Rollenanker und Selbstregulation durch Struktur	70
4.5	Handlungsfähigkeit trotz Rollendruck	73
4.6	Wann Rollen Halt geben und wann sie zu eng werden	77
5	Selbstregulation und Reizmanagement	81
5.1	Die Bedeutung von Selbstregulation	81
5.2	Neurobiologische Grundlagen der Selbstregulation	83
5.3	Strategien im Alltag – Von Hyperfokus bis Perfektionsbremse	85
5.4	Reizmanagement – Überforderung, Reizfilter und Umfeldgestaltung	89
5.5	Selbstwahrnehmung und Körpersignale	91
5.6	Übergänge zwischen Anspannung, Overload, Meltdown und Shutdown	93
5.7	Biorhythmus, Energieverfügbarkeit und Tagesform	96
5.8	Essen, Safe Foods und ihre Bedeutung für Regulation und Stabilität	98
6	Perfektionsbremse und Handlungsfähigkeit	101
6.1	Die Perfektionsbremse als innere Vorbereitung	101
6.2	Perfektionismus als Anpassungsform	104
6.3	Selbstkritik, Scham und der gesellschaftliche Leistungsdruck	106
6.4	Die Perfektionsbremse als Werkzeug der Selbstfürsorge	108
6.5	Handlungsspielräume erweitern – Von Überforderung zu Autonomie	110

Teil III Praxis und Intervention

7	Beratung und Begleitung in der Praxis	117
7.1	Grundhaltungen in der Autismus-Beratung	117
7.2	Vom Defizit zur Passung – Systemische Perspektiven	120
7.3	Kommunikation auf Augenhöhe	123
7.4	Beratung mit Familien, Schulen und Teams	126
7.5	Unterstützung in Krisen und nach Zusammenbrüchen	129
7.6	Begleitung im medizinischen Kontext	132
8	Praxis-Tools nach dem Türschwellensyndrom	135
8.1	Das Türschwellenscreening – Beobachtung und Analyse	135
8.2	Das Logbuch – Selbstwahrnehmung und Reflexion	137
8.3	Der Ampelplan – Frühzeitige Signale und Grenzen erkennen	140
8.4	Der Notfallkoffer – Strategien bei drohenden Meltdowns	143
8.5	Kleidung und Funktionsmodus	146
8.6	Stimming, Stimming-Toys und Regulation im Alltag	148
9	Praxisbeispiele und Fallvignetten	152
9.1	Kindheit, frühe Bildungssettings und Schule – Türschwellen im Bildungsalltag	152
9.2	Jugend und Identität – Übergänge und Maskierung	154
9.3	Erwachsenenleben – Beruf, Familie, Beziehung	157
9.4	Türschwellensyndrom in Beratung und Therapie	160
9.5	Wenn das Zuhause kein Rückzugsort mehr ist	163

Teil IV Gesellschaftliche Perspektiven

10	Gesellschaft, Passung und Inklusion	169
10.1	Systeme, Rollen und Erwartungen	169
10.2	Anpassung als soziale Norm	171
10.3	Bedeutung gesellschaftlicher Passung	172
10.4	Die Rolle von Fachkräften und Institutionen	176
10.5	Flexible Modelle in Schule, Studium und Arbeit	179

10.6	Unsichtbare Unterstützung – Wenn Hilfe nicht sichtbar ist	182
------	---	-----

Teil V Ausblick und Schlusswort

11	Wege zur Veränderung	189
11.1	Veränderung und Entwicklung	189
11.2	Das Türschwellensyndrom als gesellschaftlicher Spiegel	192
11.3	Zwischen Selbstschutz und Selbstentfaltung	196
11.4	Verantwortung von Fachwelt und Gesellschaft	199
11.5	Von der Überforderung zur Verständigung	204
12	Schlusswort	209
	Literatur	212