

Energielandkarte

Was mir Energie nimmt und was mir Energie zurückgibt

Dieses Blatt sammelt, was dir Energie nimmt und was dir Energie zurückgibt.

Es ist nicht wichtig, möglichst viel anzukreuzen. Schon wenige Markierungen können zeigen, welche Themen für dich besonders wichtig sind.

Für viele autistische Menschen ist Energiemanagement ein wichtiger Schutzfaktor. Raymaker et al. (2020) beschreiben *autistisches Burnout* als Zustand, der aus chronischer Belastung, zu hohen Erwartungen und zu wenig Entlastung entstehen kann. Typisch sind anhaltende Erschöpfung, verlorene Fähigkeiten und eine geringere Reiztoleranz.

Ein Überblick kann helfen, Muster sichtbar zu machen: In welchen Bereichen wird Energie gezogen? Wo kommt Energie zurück? Manchmal ist genau dieses Sichtbarmachen schon ein erster Schritt, um genauer zu reflektieren und später gezielter zu entlasten.

Kreuze an, was zuletzt gestimmt hat. Der freie Raum ist für eigenes, und du kannst Kästen auslassen.

Was nimmt mir Energie?

Reize

- ☐ Stimmengewirr, Großraum
- ☐ Grelles oder flackerndes Licht
- ☐ Gerüche
- ☐ Kleidung auf der Haut
- ☐ Menschenmengen, Bus und Bahn
- ☐
- ☐
- ☐

Menschen und Kontakt

- ☐ Gespräche, die ungeplant kommen
- ☐ Telefonate
- ☐ Missverständnisse klären
- ☐ Gruppen und Besprechungen
- ☐ Konflikte, auch kleine
- ☐
- ☐
- ☐

Organisation

- ☐ Mehreres gleichzeitig
- ☐ Entscheiden unter Zeitdruck
- ☐ Unklare Ansagen
- ☐ Termine, Formulare, Behörden
- ☐ Ständig unterbrochen werden
- ☐
- ☐
- ☐

Veränderung und Unerwartetes

- ☐ Pläne ändern sich kurzfristig
- ☐ Neue Räume oder Wege
- ☐ Wechsel im Job oder Zuhause
- ☐ Krankheit, Verlust, Trennung
- ☐ Mehrere Orte an einem Tag
- ☐
- ☐
- ☐

Anpassen und Mitspielen

- ☐ Mimik und Tonfall steuern
- ☐ Augenkontakt halten
- ☐ Bewegungen unterdrücken
- ☐ Antworten vorher im Kopf durchgehen
- ☐ Das Gefühl, eine Rolle zu spielen
- ☐
- ☐
- ☐

Erwartungen und Rechtfertigen

- ☐ Erwartungen von Familie oder Job
- ☐ Eigene Ansprüche an mich
- ☐ Nicht Nein sagen können
- ☐ Bedürfnisse begründen müssen
- ☐ Hören, das gehe doch allen so
- ☐
- ☐
- ☐

Wenn Erholung kaum etwas zurückgibt

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Zu wenig Zeit zwischen Belastungen | ☐ Pausen werden immer wieder verschoben | ☐ Zu erschöpft für das, was sonst hilft |
| ☐ Schlaf bringt kaum Erholung | ☐ Dauerhaft über der eigenen Grenzen gehen | ☐ Pausen nur heimlich möglich |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |

Was gibt mir Energie zurück?

Rückzug

- ☐ Zeit ganz für mich
- ☐ Absagen dürfen
- ☐ Nicht erreichbar sein
- ☐ Ein paar Stunden nichts müssen
- ☐ Orte meiden, die mir nicht bekommen
- ☐
- ☐
- ☐

Weniger Reize

- ☐ Dunkler, stiller Raum
- ☐ Kopfhörer auf
- ☐ Licht gedimmt
- ☐ Vertraute Kleidung, Decke mit Gewicht
- ☐ Temperatur und Gerüche selbst regeln
- ☐
- ☐
- ☐

Ohne Maske sein

- ☐ Zuhause nichts vorspielen müssen
- ☐ Mich bewegen dürfen, wie es passt
- ☐ Kein Blickkontakt nötig
- ☐ Menschen, bei denen ich mich nicht anpasse
- ☐ Direkt sagen dürfen, was ich meine
- ☐
- ☐
- ☐

Mein Thema und mein Spezialinteresse

- ☐ Zeit mit meinem Spezialinteresse verbringen
- ☐ Lesen, recherchieren
- ☐ Sammeln, ordnen, sortieren
- ☐ Vertiefen ohne Zeitdruck
- ☐ Etwas herstellen oder bauen
- ☐
- ☐
- ☐

Körper und Rhythmus

- ☐ Schaukeln, wippen, Hände bewegen
- ☐ Ein Stück Musik immer wieder
- ☐ Druck, Gewicht, Bewegung
- ☐ Gleichförmige Tätigkeiten
- ☐ Schlafen, essen, trinken
- ☐
- ☐
- ☐

Menschen, die passen

- ☐ Jemand, der mich versteht ohne Erklärung
- ☐ Andere autistische Menschen
- ☐ Nebeneinander sein ohne Reden
- ☐ Praktische Hilfe im Alltag
- ☐ Tiere
- ☐
- ☐
- ☐

Rahmenbedingungen, die helfen

- ☐ Homeoffice oder ein eigener Raum
- ☐ Care-Arbeit delegieren
- ☐ Schriftlich statt spontan
- ☐ Nachteilsausgleich, Ausweis
- ☐ Feste, vorhersagbare Abläufe
- ☐
- ☐
- ☐

Reflexion: Was hat dich beim Ausfüllen überrascht?

Bsp.: Ich merke, dass nicht ein einzelner Bereich schwierig ist, sondern dass viele kleine Dinge zusammen meine Energie nehmen.