

KÖRPERWAHRNEHMUNG · SELBSTKONTAKT

Was mein Körper sagt

Ein täglicher Check-in, der beim Körpersignal anfängt.

Such dir aus, was passt – du darfst alles überspringen. In deinem Tempo.

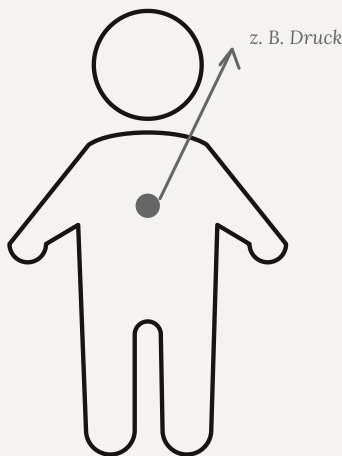
Viele autistische Menschen nehmen eigene Gefühle nicht direkt wahr, sondern erst über die Zwischenstation Körper – oder gar nicht, wenn gerade zu viel los ist. Wenn das Nervensystem unter Last ist, fehlt die Kapazität für die Körperwahrnehmung. Das ist verständlich und keineswegs dein Verschulden. Dieser Check-in beginnt deshalb nicht mit der Frage „Was fühlst du?“, sondern mit dem, was der Körper gerade tut.

So kannst du das Blatt nutzen

- Fang da an, wo es am leichtesten geht – nicht oben links, wenn dort gerade nichts ist.
- Du musst nicht alles ausfüllen. Ein einziger Punkt ist genug.
- Wenn eine Frage nicht passt, überspring sie. Das Blatt muss nicht vollständig ausgefüllt werden.

Wo im Körper?

Markiere, wo du gerade etwas wahrnimmst – Spannung, Wärme, Druck, Leere, Kribbeln. Ein Punkt oder Kreis reicht.



Was genau spürst du?

z. B. Enge im Brustkorb, Wärme im Bauch

Wie stark ist es?

☐ wenig

☐ mittel

☐ stark

Falls im Körper gerade nichts ist

Das kommt vor. Manchmal ist die Verbindung nach innen einfach gekappt.

- Gedanken, die im Kreis laufen
- Unruhe – auf- und abgehen, Beine, die nicht stillhalten
- Bewegungen, die guttun und sich wiederholen (wippen, Hände, ein Laut)
- der Sog, dich zurückzuziehen oder alles abzuschalten
- kleine Dinge, die dich heute mehr treffen oder reizen als sonst
- das Gefühl, nur zu funktionieren, ohne dich zu spüren

Wenn du dich hier wiederer kennst, kannst du das genauso eintragen wie ein Körpersignal. Es zählt gleich viel.

2

BEDÜRFNISSE

Grundbedürfnisse

Hunger / Durst

☐ wenig

☐ mittel

☐ stark

Müdigkeit /
Erschöpfung

☐ wenig

☐ mittel

☐ stark

Schmerz / Verspannung

☐ wenig

☐ mittel

☐ stark

Reizüberflutung

☐ wenig

☐ mittel

☐ stark

3

NAME

Ein Wort für das Körpersignal

Welches Wort könnte für das Körpersignal passen? Nichts muss.

☐ ruhig

☐ angespannt

☐ müde

☐ froh

☐ traurig

☐ wütend

☐ überfordert

☐ ängstlich

z. B. „zerrissen“, „leer“ – ein eigenes Wort

Oder:

ZUM ABSCHLUSS

Heute

Gab es einen Moment, wo es sich gut angefühlt hat – im Körper?

z. B. „Als ich kurz in der Sonne saß, war meine Schulter weicher ...“

Was hat mir heute geholfen, bei mir zu bleiben?

z. B. „Mir hat geholfen, dass ich ...“

Körperkontakt heute

☐ kaum Zugang
 ☐ etwas
 ☐ gut da

PAUSE ERLAUBT

Wenn die Körperwahrnehmung Unruhe auslöst statt Klarheit, ist das ein Signal zur Pause. Mach eine Kleinigkeit, die dir guttut. Zwei bis drei Minuten reichen.