

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11
1. „Komm mal runter!“ – Oder worum es wirklich geht	13
2. Selbstregulation – eine autismustypische Herausforderung	15
3. Selbstregulation – Ein großes Ziel!	17
4. Strategien zur Spannungsregulation	19
Praxisteil „Komm mal runter! Bleib cool!“ – Praktische Ideen	21
5. Reizreduktion	23
5.1 Weitere Ideen zur Reizreduktion	29
6. Mentale Ablenkung	31
6.1 Ablenken durch Tun	32
6.2 Ablenken durch Gedanken	40
6.3 Weitere Ideen zur mentalen Ablenkung	43
7. Stimulation und körperliche Aktivität	45
7.1 Strategien, um bestimmte Stimulation hervorzurufen: Reize, die beruhigend wirken	46
7.1.1 Weitere Ideen zu beruhigenden Reizen	62
7.2 Übungen und Aktivitäten, die die Atmung verändern	65
7.2.1 Weitere Ideen zu Übungen und Aktivitäten, die das Atmen verändern	78

7.3	Körperliche Aktivitäten und gezielte Muskelbewegungen	79
7.3.1	Weitere Ideen zu körperlichen Aktivitäten und gezielten Muskelbewegungen	90
8.	Positive Gedanken	91
9.	Selbstreflexion: Was hilft mir, cool zu bleiben?	94
9.1	Herausfinden, was ich brauche	94
9.2	Sicherstellen, dass ich es nutze	113
	Literatur	123