

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
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
<b>Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches</b> .....	<b>17</b>
Rezepte .....	17
Gebrauchsanweisungen .....	18
Werkzeuge .....	18
Informationen .....	18
Übungen .....	18
Gesetze .....	18
<b>Besonderheiten in der Erziehung eines autistischen Kindes</b> .....	<b>20</b>
Fehlende Akquieszenz .....	20
Blindheit für soziale Hierarchien .....	21
<b>Was ist Autismus?</b>	
<b>Antworten für Fachleute</b> .....	<b>27</b>
<b>Antworten für Erwachsene</b> .....	<b>29</b>
<b>Antworten für Kinder/Jugendliche</b> .....	<b>30</b>
<b>Antworten für »Fremde«</b> .....	<b>31</b>
<b>»Der sechste Sinn« – Antworten für Mitschüler</b> .....	<b>32</b>
<b>Nutzen von Diagnosen</b> .....	<b>33</b>

»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

    Beispiel 1 ..... 59

    Beispiel 2 ..... 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
<b>Grundsätzliches</b>	
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
<b>Umgang mit Emotionen</b>	
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 .....	108
Was mache ich, wenn mir langweilig ist? .....	110
Das Langeweile-Gesetz für Zoë .....	112
Umgang mit Wut .....	113
Das Rote Dings bzw. den Wilden Kerl zähmen .....	114
<b>Kommunikation</b>	
Miteinander reden – Teil A .....	117
Miteinander reden – Teil B .....	118
Der Text-Editor .....	119

<b>Kontakte knüpfen .....</b>	<b>120</b>
<b>Ein Gespräch aufrechterhalten .....</b>	<b>121</b>
<b>Kommunikation – schriftlich statt mündlich! .....</b>	<b>122</b>
<b>Die 5 : 1 – Regel .....</b>	<b>123</b>
Ein Mittel gegen das Unterbrechen .....	123
 <b>Rund um das Thema Schule</b>	
<b>Ein Spektrum von schulischen Optionen .....</b>	<b>127</b>
<b>Gesetz Nr. 7: Regelmäßiger Schulbesuch .....</b>	<b>129</b>
<b>Warum muss ich Hausaufgaben machen? .....</b>	<b>130</b>
<b>Hybrid-Schooling – ein Plädoyer .....</b>	<b>131</b>
 <b>Übungen zu Körper und Geist</b>	
<b>Wie kann ich mich entspannen? .....</b>	<b>135</b>
<b>Achtsamkeitstraining .....</b>	<b>137</b>
<b>Der Body-Scan .....</b>	<b>138</b>
<b>Achtsamkeitsübung für Eltern .....</b>	<b>139</b>
<b>Achtsamkeitsübung für Jugendliche .....</b>	<b>141</b>
<b>Achtsamkeit für Kinder (1) .....</b>	<b>142</b>
<b>Achtsamkeit für Kinder (2) – ein Tier beobachten .....</b>	<b>143</b>
<b>Der Zauberstab .....</b>	<b>144</b>
 <b>Digitale Hilfsmittel</b>	
<b>Familienorganisation: Notion – The all-in-one-Workspace .....</b>	<b>147</b>
<b>Programmieren für Kinder .....</b>	<b>149</b>
<b>Apps für schulisches Lernen .....</b>	<b>150</b>

**Therapie für den Alltag**

<b>Das Schlaf-Projekt für Flip .....</b>	<b>153</b>
<b>Lerngeschichten .....</b>	<b>154</b>
<b>Der Diebstahl – eine Lerngeschichte .....</b>	<b>155</b>
<b>Gebrauchsanweisungen von Hans Asperger .....</b>	<b>160</b>
<b>Nachwort und Ausblick .....</b>	<b>163</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>165</b>