

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
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
Zum Aufbau und Gebrauch dieses Buches	16
Rezepte	16
Gebrauchsanweisungen	17
Werkzeuge	17
Informationen	17
Übungen	17
Gesetze	18
Besonderheiten in der Erziehung eines autistischen Kindes	19
Fehlende Akquieszenz	19
Blindheit für soziale Hierarchien	20
Was ist Autismus?	
Antworten für Fachleute	27
Antworten für Erwachsene	29
Antworten für Kinder/Jugendliche	30
Antworten für »Fremde«	31
»Der sechste Sinn« – Antworten für Mitschüler	32

Nutzen von Diagnosen	33
»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

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
Grundsätzliches	
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
 Umgang mit Emotionen	
Was tun bei Panik?	101
Wenn Dirک mal bedrückt oder gestresst ist – Teil A	102
Wenn Dirک mal bedrückt oder gestresst ist – Teil B	103
Wie gehe ich mit Wut um?	105
Ich bin traurig	107
Umgang mit »giftigen« (negativen) Gedanken	109
Was mache ich, wenn mir langweilig ist?	111
Das Langeweile-Gesetz für Zoë	113
Umgang mit Wut	114
Das Rote Dings bzw. den Wilden Kerl zähmen	115
 Kommunikation	
Miteinander reden – Teil A	119
Miteinander reden – Teil B	120

Der Text-Editor	121
Kontakte knüpfen	122
Ein Gespräch aufrechterhalten	123
Kommunikation – schriftlich statt mündlich!	124
Die 5 : 1 – Regel	125
 Rund um das Thema Schule	
Ein Spektrum von schulischen Optionen	129
Gesetz Nr. 7: Regelmäßiger Schulbesuch	131
Warum muss ich Hausaufgaben machen?	132
Hybrid-Schooling – ein Plädoyer	133
 Übungen zu Körper und Geist	
Wie kann ich mich entspannen?	137
Achtsamkeitstraining	139
Der Body-Scan	140
Achtsamkeitsübung für Eltern	141
Achtsamkeitsübung für Jugendliche	143
Achtsamkeit für Kinder (1)	144
Achtsamkeit für Kinder (2) – ein Tier beobachten	145
Der Zauberstab	146
 Digitale Hilfsmittel	
Familienorganisation: Notion – The all-in-one-Workspace	149
Programmieren für Kinder	151

Apps für schulisches Lernen	152
Therapie für den Alltag	
Das Schlaf-Projekt für Flip.....	155
Lerngeschichten	156
Der Diebstahl – eine Lerngeschichte	157
Gebrauchsanweisungen von Hans Asperger	162
Zum Abschluss	
Nachwort und Ausblick.....	167
Zusatzmaterial zum Download.....	169
Literatur.....	170