

# CHECKLISTE

Subtile Merkmale  
autistischer Frauen





# CHECKLISTE MÄDCHEN UND FRAUEN AUF DEM SPEKTRUM

## BITTE BEACHTEN

Autismus ist ein Spektrum. Das heißt, dass nicht jede autistische Person, alle Merkmale haben muss. Nur eine professionelle Abklärung kann Gewissheit bringen. Diese Liste dient der ersten Orientierung, ist aber nicht einer diagnostischen Abklärung gleichzusetzen.

## PERSÖNLICHKEIT UND WIRKUNG AUF ANDERE

- Schüchtern, zaghaft, passiv, wortkarg
- Schwierigkeit mit Veränderungen und Übergängen
- Vergesslich und unorganisiert oder sehr strukturiert und extrem zuverlässig
- Wunsch, dass die Dinge sicher sind
- Perfektionistisch
- Angst vor Misserfolg
- Hinterfragt soziale Normen
- Einzelgänger
- Großes Mitgefühl für Leiden (manchmal für unbelebte Objekte/Personifizierung)
- Sammelt oder rettet Tiere (oft in der Kindheit)
- Einfühlsam; kann manchmal nicht unterscheiden zwischen "Meine Gefühle" vs "Die Gefühle der Menschen um mich herum"
- Fragt sich: "Bin ich normal?"
- Mentale (tagelange) detaillierte Vorbereitung und Planung von Ausflügen, Treffen und Verabredungen
- Fragt ständig, was als nächstes passiert oder geplant ist
- Starker Gerechtigkeitsinn
- Naiv



- Ehrlich
- Erkennt Lügen nicht
- Leicht manipulierbar und glaubt alles
- Nicht nachtragend
- Lebt in Extremen (z.B. deprimiert/überglücklich)
- Ernsthaft und sachlich
- Sammelt und ordnet zwanghaft Objekte
- Ahmt andere nach
- Spricht sehr offen und sehr wörtlich
- Versteht Witze nicht
- Hört immer die gleiche Musik
- Spricht oft zu viel oder zu lange
- Mag keine Partys und Großveranstaltungen
- Zieht bequeme Kleidung schicker Kleidung vor

## Stärken

- Spezialisiertes, vertieftes Wissen
- Tiefsinnig
- Reflektiert
- Unparteiisch gerecht
- Sehr präzise



## FREUNDSCHAFTEN UND SOZIALE INTERAKTIONEN

- Klammert sich an eine Freundin und hat Angst diese zu verlieren
- Versteht die Reaktion von anderen häufig nicht
- In Freundschaften oft verwirrt: Vieles erscheint unlogisch und unvorhersehbar
- Fühlt sich einsam
- Mobbing durch Gleichaltrige
- Versteht nicht, dass andere nicht immer ehrlich sind
- Durchschaut Gemeinheiten anderer nicht oder erst viel später
- Probleme im Umgang mit Gefühlen (auch den eigenen)
- Probleme im Erkennen von Gefühlen
- Alles-oder-Nichts-Mentalität; Grauzonen gibt es nicht; Schwarz-Weiß-Denken in sozialen Situationen
- Ein kleiner Streit kann eine Beziehung beenden
- Erfahrung, dass Freunde scheinbar grundlos die Freundschaft beenden
- Kann Untreue nicht nachvollziehen
- Gibt unaufgefordert Ratschläge, die andere verärgern
- Konversationen sind oft anstrengend
- Hinterfragt ständig Verhaltensweisen von sich selbst und anderen
- Trainiert sich selbst in sozialen Interaktionen (Filme, Bücher, Beobachten)
- Visualisiert und übt, wie sie sich anderen gegenüber verhalten wird und was sie sagen wird
- Fragt sich immer wieder, wie "richtige" Gespräche und Smalltalk funktionieren

### Stärken

- Sehr loyal
- Sehr hilfsbereit
- Interessanter Gesprächspartner (bei Spezialinteresse)
- Ehrlich
- Frei von sozialen Zwängen



## HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG

- Motorisch unbegabt (lässt Dinge viel fallen, drückt zu fest oder zu leicht, Flaschen öffnen fällt z.B. schwer)
- Probleme beim Führerschein-Machen
- Neue Orte sind sehr unbehaglich
- Panisch, wenn es um Geschicklichkeit oder Know-how geht
- Kein Gefühl für angebrachte Körperhygiene
- Hat Probleme beim Aufräumen und Putzen (weiß nicht wie anfangen oder systematisch vorgehen)
- Chaotische oder unpassende Kleidung
- Einkaufen kostet viel Kraft oder ist nicht möglich (zu anstrengend)
- Probleme bei Nachahmung von Tanzschritten
- Sucht ständig Dinge im Haushalt, weiß aber sehr genau, wo andere Gegenstände sind

## Stärken

- Findet Dinge, die andere brauchen
- erinnert sich an Daten und Geburtstage
- Strukturiert Abläufe bis ins Detail
- Extrem vielseitig begabt oder spezielle und stark ausgeprägte Begabung

## SCHULE UND BERUF

- Schwierigkeiten, im Unterricht mit der Arbeit zu beginnen oder unvollendete Arbeiten abzubrechen
- Kein Interesse an Unterrichtsthemen, die unnötig erscheinen
- Probleme mit Hausaufgaben, weil zu langweilig oder unnützlich
- Probleme mit Gruppenarbeit
- Sportunterricht ist eine Herausforderung
- ggf. hochintelligent
- Sieht die Dinge auf mehreren Ebenen, samt eigener Denkprozesse



- Hinterfragt das Wissen des Lehrers
- Probleme bei Vereinfachungen oder Oberflächlichkeiten
- Alles ist komplex und muss so betrachtet werden
- Schaltet bei zu vielen Reizen ab und taucht in eigene Welt ab (leerer Blick)
- Leicht ablenkbar
- Findet keinen Anschluss in der Klasse/bei Kollegen
- Unsaubere Handschrift und chaotische Heftführung
- Unterschiedliches Verhalten zu Hause und in der Schule: Anpassung in der Schule, zu Hause extrem erschöpft und emotional instabil

### Stärken

- Musterschüler
- Verantwortungsbewusst
- Sachlich
- Hilfsbereit
- Fähigkeit, an einer Sache dranzubleiben

### GESUNDHEIT, ÜBERFORDERUNG UND ERHOLUNG

- Empfindlich gegenüber Substanzen (Umweltgifte, Lebensmittel, Alkohol, Medikamente, Hormone usw.)
- Reagiert beim Schlafen empfindlich auf Geräusche, Beschaffenheit, Temperatur und/oder Gerüche
- Alpträume
- Phobien (Angst vor bevorstehenden Ereignissen und Terminen, Generalisierte Ängstlichkeit)
- Zu-Hause-sein beruhigt
- Ausser Haus gehen löst Unbehagen aus und ist anstrengend
- Benötigt viel Zeit zum Abschalten oder für sich selbst
- Zwänge bei Pünktlichkeit, Zeiterfassung, Zeitmanagement



- In Pubertät Depressionsschübe
- Schwacher Muskeltonus (schon bei Babys bemerkbar)
- Essstörungen, Essprobleme, eingeschränkte Ernährung
- Reizdarm und/oder Darmprobleme
- Chronische Müdigkeit und/oder Immunschwäche
- Fehldiagnose oder Diagnose einer psychischen Erkrankung
- Mehrere körperliche Symptome, vielleicht als "hypochondrisch" abgestempelt
- Zwangsstörung (OCD - Obsessive Compulsive Disorder); z.B. zwanghaftes Ordnen und Sortieren
- Sensorische Probleme (Sehen, Geräusche, Textur, Gerüche, Geschmack)
- Burnout
- Schwierigkeiten in Gesprächen, Hintergrundgeräusche herauszufiltern

## WIEDERHOLUNGEN UND MUSTER

- Vorliebe für Zahlen, Muster, Berechnungen, Listen, Kategorien, Ordnung
- Kennt die Bedeutung oder den Ursprung von Begriffen, historischer Fakten o.ä.
- Hat Probleme Mehrdeutigkeit (Synonyme) von Worten zu verstehen
- Gutes (visuelles) Gedächtnis von Details
- Hat bestimmte "Gefühle" oder Emotionen gegenüber Wörtern und/oder Zahlen
- Worte und/oder Zahlen als Trostspender oder Freunde

## Stärken

- Exzellente Fehler-Recherche
- Sehr systematisch
- Analytische Fähigkeiten



## WEITERE AUFFÄLLIGKEITEN

- Mag öffentliche Umkleidekabinen, Schwimmbad, Toiletten nicht
- Mag Wasser auf der Haut nicht (Schwimmbad, Duschen, Baden)
- Berührungsempfindlich
- Sehr spezielle Gestaltung der Schlafumgebung (Anreihen von Kuscheltieren, Kissen, etc)
- "Flippt aus", weiß aber erst später, warum
- Am liebsten zu Hause, aber hat Schuldgefühle, nicht das zu tun, "was alle anderen tun".
- Telefoniert nicht gerne; will nicht ans Telefon gehen
- Fühlt sich nicht wohl, wenn Besuch kommt
- Mag keine Feiern (auch nicht eigene Geburtstagsfeier)
- Besuche machen Angst
- Schnippt/reibt sich die Fingernägel, zupft an der Kopfhaut/Haut, fuchtelt mit den Händen, reibt die Hände aneinander, steckt die Hände unter oder zwischen die Beine, hält die Fäuste geschlossen, geht im Kreis und/oder räuspert sich häufig
- Wann darf/soll ich sprechen?
- Findet Gesprächsnormen verwirrend
- Hat Probleme mit ungeschriebene und unausgesprochene Regeln
- Kann sich selbst, über das physische Aussehen hinaus, nicht beschreiben (Eigenschaften)
- Gibt intime Details an Fremde weiter
- Entwicklung von sehr intensivem Interesse für etwas. Lange Beschäftigung damit, aber weniger fantasievoll, als vielmehr sehr sachlich untersucht
- Spezialinteresse mit sehr starker Fantasie ist auch möglich
- Keine Rollenspiele mit Puppen etc
- Manchmal außergewöhnlich gute Ausdruckssprache
- Schreibt, malt, musiziert, um sich zu beruhigen und Angst abzubauen



## Stärken

- Viel Wissen in Spezialinteressen
- Humorvoll
- Frei von Vorurteilen
- Offen
- Unparteiisch
- Sachlich
- Ausdauernd
- Zielstrebig

**Solltest Du jetzt einen Aha-Effekt erlebt haben und Du bist jetzt ganz verwirrt, dann buche gleich ein kostenloses Vorgespräch in meinem Terminkalender. Ich helfe Dir in einem Coaching gerne weiter. Mehr Informationen zu Beratung, Coaching und meinen Terminkalender findest auf meiner Webseite!**

Ich freue mich, Dich kennenzulernen!

Bleibe neugierig!

*Doro*

---

 **Dorothea Whitehead**

Psychologische Beraterin, Paar- und Familien-Coach für hochfunktionalen Autismus

 [coaching.galoxee.com](https://coaching.galoxee.com)

 [post@galoxee.com](mailto:post@galoxee.com) - [dorothea.whitehead@lokodin.com](mailto:dorothea.whitehead@lokodin.com)

 Ort mattstr. 3b 79541 Lörrach