

Entdeckungsreise der eigenen Besonderheit – Inhalte aus „Survival Guide Autismus – Erfolgreich durch den Alltag“

Dieser Kurs basiert auf meinem Buch „Survival Guide Autismus – Erfolgreich durch den Alltag“. Ziel ist es, Menschen im ASS dabei zu unterstützen, ihre besonderen Stärken besser kennenzulernen und für ihren Alltag zu nutzen.

Kursinhalte:

- Entdeckung persönlicher Ressourcen und Besonderheiten.
- Praktische Übungen und Strategien zur Integration dieser Stärken in den Alltag.
- Austausch und gegenseitige Inspiration in einer wertschätzenden Atmosphäre.

Rahmenbedingungen:

- Gruppengröße: 4–6 Teilnehmende
- Dauer: 90 Minuten pro Sitzung

Kursübersicht

Woche 1: Willkommen & Orientierung

- Kennenlernen der Gruppe und Kursziele
- Einführung in das Thema Stärken & Besonderheiten
- Reflexion: Was macht mich aus? Was sind meine Ressourcen?

Woche 2: Wahrnehmung & Denken – Wie ticke ich?

- Besonderheiten der eigenen Wahrnehmung und Denkweise erkunden
- Selbstreflexion: Welche Denk- und Wahrnehmungsmuster prägen mich?
- Übung: Stärken-Profil erstellen

Woche 3: Kommunikation & soziale Interaktion

- Eigene Kommunikationsweisen besser verstehen
- Strategien für klare und stressfreie Kommunikation
- Rollenspiele & Austausch zu sozialen Herausforderungen

Woche 4: Routinen & Struktur – Der Alltag als Stärke

- Wie Struktur helfen kann, Energie zu sparen
- Individuelle Routinen entwickeln & optimieren
- Praktische Planungshilfen und Tools

Woche 5: Umgang mit Reizüberflutung & Stress

- Eigene Stressfaktoren erkennen
- Strategien zur Reizregulation entwickeln
- Praktische Entspannungstechniken ausprobieren

Woche 6: Selbstfürsorge & Energiebalance

- Warum Selbstfürsorge essenziell ist
- Individuelle Bedürfnisse erkennen & ernst nehmen
- Übungen zur besseren Abgrenzung und Erholung

Woche 7: Zukunftsvision – Meine Stärken bewusst nutzen

- Wie kann ich meine Stärken gezielt im Alltag einsetzen?
- Reflexion: Welche Veränderungen haben sich bereits ergeben?
- Planung für die Zukunft

Woche 8: Abschluss & Ausblick

- Rückblick auf die gemeinsame Reise
- Erkenntnisse teilen & voneinander lernen
- Individuelle Ziele für die Zeit nach dem Kurs

Veranstaltungsort: achtsam e.V., Alsstraße 259, 41063 Mönchengladbach

Termine: 18.09.2025, 25.09.2025, 02.10.2025, 09.10.2025,
30.10.2025, 06.11.2025, 13.11.2025, 20.11.2025

jeweils ab 18:30 Uhr

Kosten: 240,00 Euro Kursgebühr pro Person

Anmeldungen und Fragen an: heidemarie.cox@gmx.net