

Checkliste für eine gute Tagesstruktur

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = ganz schlecht, 10 = super), wie strukturiert hältst du deinen Tag? Du kannst entsprechend einkreisen:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn du zwischen 1 und 6 liegst, hast du deutlichen Handlungsbedarf. Erarbeite dir deinen bzw. euren persönlichen Wochenplan.

Wisse, du kannst immer wieder etwas daran verändern oder anpassen. Lass uns beginnen:

Wieviel Zeit ist zwischen deinem Aufstehen und dem Verlassen des Hauses?

Wenn du dir die Zeit anschaust, ist das bei euch entspannt?

Wenn nein, gibt es immer wieder die gleichen Streit- oder Stresspunkte?

Wenn ja, worauf führst du diese Streit- oder Stresspunkte zurück?

Sammele Ideen, wie du das ändern könntest:

Wenn du zwischen 7 und 9 liegst, ist nur noch wenig Veränderungsbedarf. Vielleicht magst du dir die Fragen oben, auch anschauen und überlegen, welche Kleinigkeiten bei euch geändert werden müssten, damit der Morgen entspannt beginnt?

Eine große Herausforderung kann auch das Nachmittagsprogramm darstellen. Wieviel Erholungsphasen benötigst du?

Und wie ist das mit deinem Kind? Häufig haben unsere Kinder einen vollen Kalender am Nachmittag. Doch gerade autistische Kinder benötigen viel Zeit für Erholung, gerade nach der Kita oder Schule. Kannst du deinem Kind Freiraum verschaffen? Auch hier hilft dir vielleicht der Wochenplan?

Zum Schluss, wie gestaltet ihr euren Abend? Habt ihr ein festes Abendritual? Oder hast du regelmäßig Zirkus, bis dein(e) Kind(er) im Bett sind?

Wenn alles klappt, prima! Wenn noch nicht, was wünscht sich dein Kind für den Abend?

Kannst du das leisten?

Wenn nicht, was müsste sich ändern, damit es funktioniert?

Kann dich dein Partner im Abendritual unterstützen?