

Mehr Mut und Selbstvertrauen

„Werkzeuge“ für mehr Selbstliebe

Text: Britta Zytariuk

Grafik: Rudzhan Nagiev/iStock

Viele autistische Kinder, Jugendliche und Erwachsene erleben Situationen, in denen sie sich anders oder „falsch“ fühlen. Sie merken, dass sie anders wahrnehmen, reagieren oder kommunizieren als ihr Umfeld.

Wer häufig korrigiert oder missverstanden wird, verliert leicht an Selbstvertrauen. Manche beginnen zu glauben: „Mit mir stimmt etwas nicht.“

Doch das stimmt nicht. Autistisch zu sein bedeutet nicht, falsch zu sein. Es bedeutet anders zu sein. Umso wichtiger ist es, sich selbst mit mehr Verständnis zu begegnen.

Sich selbst Komplimente machen

Es klingt ungewohnt – aber es wirkt!

Ein Kompliment an sich selbst ist wie ein kleines Geschenk an die eigene Seele. Gerade für autistische Kinder, die oft Kritik oder Missverständnisse erleben, kann das sehr stärkend sein.

Beispiele:

- „Das habe ich heute gut gemacht.“
- „Ich war mutig und habe es trotzdem versucht.“
- „Ich bin freundlich zu mir selbst.“

Mit Kindern kann man eine Komplimente-Karte oder ein kleines Mut-Büchlein gestalten. Jugendliche und Erwachsene können regelmäßig einen positiven Satz in ihr Handy oder Notizbuch schreiben.

Wichtig ist, konkret zu bleiben.

Nicht: „Ich bin toll.“

Sondern: „Ich habe heute trotz Unsicherheit angerufen.“
Konkrete Sätze wirken stärker und lassen das Selbstbild mit der Zeit freundlicher werden.

Ein Genusstagebuch führen

Ein Genusstagebuch lenkt den Blick bewusst auf angenehme Momente. Hier werden kleine Freuden, Erfolge oder ruhige Augenblicke gesammelt, in Worten, Fotos oder Zeichnungen.

Beispiele:

- „Ich habe mich über das Sonnenlicht auf meinem Gesicht gefreut.“
- „Ich habe etwas Neues ausprobiert.“
- „Ich habe jemanden angelächelt – und ein Lächeln zurückbekommen.“

Es geht nicht darum, alles positiv zu sehen, sondern bewusst wahrzunehmen, was gut war. Gerade wenn der Alltag oft anstrengend ist, wirkt dieses Sammeln stabilisierend. Mit der Zeit entsteht ein Schatz an bewussten Erinnerungen, der zeigt, dass auch kleine Dinge den Tag besonders machen – und das Selbstvertrauen stärken.

Ein persönlicher Ruheort

Ein fester Ort, an dem man einfach sein darf, ohne Erwartungen und ohne Druck. Das kann eine Ecke im Zimmer oder ein Lieblingssessel sein. Dort darf man lesen, Musik hören oder still sein. Solche Orte geben Sicherheit und helfen, Überforderung vorzubeugen. Regelmäßige bewusste Ruhezeiten stärken die emotionale Stabilität.

Britta Zytariuk begleitet in Coachings und Workshops Fachkräfte und Eltern autistischer Kinder, die im anspruchsvollen Alltag ihren inneren Kompass verlieren.

Ihr Buch „Mein Kind ist autistisch“ gibt Familien eine praxisnahe Orientierung und zeigt Wege zu mehr Verständnis und Selbstvertrauen im Umgang mit herausfordernden Situationen.



<https://brittazytariuk.de>

Foto: Britta Zytariuk privat

Selbstfürsorge bewusst planen

Viele autistische Erwachsene haben gelernt zu funktionieren. Sie passen sich an, sie maskieren. Sie halten durch, oft auf Kosten ihrer Energie. Deshalb ist bewusste Selbstfürsorge besonders wichtig:

Energie einteilen

Was kostet Kraft, was gibt Kraft?

- Nach Belastungen gezielt Erholungszeit einplanen.
- Eigene Grenzen benennen.

Eindeutige Aussagen

- „Das ist mir zu laut.“
- „Ich brauche eine Pause.“
- „Heute kann ich das nicht übernehmen.“

Grenzen sind kein Versagen, sondern Selbstschutz.

Spezialinteressen ernst nehmen

Interessen sind Ressourcen. Sie geben Stabilität und Freude. Dafür sollte bewusst Zeit eingeplant werden.

Vergleiche reduzieren

Der ständige Vergleich mit neurotypischen Menschen schwächt das Selbstbild. Hilfreicher ist die Frage: „Was passt zu mir?“

Kleine Schritte – große Wirkung

Diese „Werkzeuge“ sind einfach umzusetzen und dennoch wirkungsvoll. Sie stärken Zuversicht und das Gefühl:

Du bist genau so richtig, wie du bist.

Selbstliebe wirkt ansteckend. Wer gut für sich sorgt, zeigt auch Kindern, wie innere Stärke wachsen kann. Wichtig ist dabei die Wiederholung.

Du bist nicht falsch. Du bist anders. Und genauso darfst du sein. ■

