

Erschöpfungs- & Masking-Tagebuch

Wochenvorlage – besonders für Frauen & Spätdiagnose – Woche vom _____ bis _____

Warum dieses Tagebuch?

Viele Menschen mit Autismus – besonders Frauen – lernen früh, ihr wahres Erleben zu verbergen: Sie passen Mimik, Sprache und Verhalten an, um 'normal' zu wirken. Dieses **Masking** kostet enorme Energie und führt zu chronischer Erschöpfung, die nach außen oft unsichtbar bleibt.

Dieses Tagebuch hilft dabei, diese unsichtbare Erschöpfung sichtbar zu machen – für Sie selbst und für die diagnostizierende Fachkraft.

So funktioniert dieses Tagebuch

Kurze Anleitung – bitte vor dem ersten Ausfüllen lesen.

■ Täglich ausfüllen

Idealerweise abends – wenn die Eindrücke des Tages noch frisch sind. 5–10 Minuten genügen.

■ Konkret bleiben

Statt 'Ich war müde' lieber: 'Nach dem Meeting 2 Std. auf dem Sofa gelegen, kein Sprechen möglich.'

■ Für Sie, nicht für andere

Dieses Tagebuch ist zuerst für Sie. Sie entscheiden, was Sie beim Diagnosetermin zeigen.

—■ Stichpunkte reichen

Sie müssen keine Aufsätze schreiben. Kurze Stichworte, Zahlen oder Symbole sind vollkommen ausreichend.

■ Skalen nutzen

Die Energieskala (1–10) und Stimmungsskala helfen, Muster über die Woche sichtbar zu machen.

■ Mitbringen

Bringen Sie ausgefüllte Wochen zum Diagnosetermin mit. Mehrere Wochen geben ein besseres Bild als eine.

Kurzes Glossar

Was bedeuten die Begriffe in diesem Tagebuch?

Masking	Bewusstes oder unbewusstes Anpassen des eigenen Verhaltens, um 'normal' zu wirken. Z. B. Blickkontakt erzwingen, Mimik kontrollieren, Smalltalk führen, Stimmung verstellen.
Autistischer Erschöpfungs-Shutdown	Zustand totaler Erschöpfung nach Überforderung: Rückzug, Sprachlosigkeit, Unfähigkeit zu funktionieren. Kann Stunden bis Tage dauern.
Meltdown	Intensiver emotionaler Ausbruch bei Überforderung – Weinen, Schreien, Kontrollverlust. Kein Trotz, sondern Überlastungsreaktion.
Sensory Overload	Zustand, in dem zu viele Sinnesreize gleichzeitig nicht mehr verarbeitet werden können – Lärm, Licht, Berührungen, Gerüche.
Energie-Budget	Vorstellung, dass autistisches Masking und soziale Anforderungen Energie kosten – und dass dieses Budget erschöpfbar ist, oft viel schneller als bei anderen.

Wochenübersicht auf einen Blick

Schnell-Tracker: Jeden Tag in 30 Sekunden ausfüllen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
--	----	----	----	----	----	----	----

Energie (1–10)							
Masking-Level (1–10)							
Stimmung (■■■■)							
Soziale Kontakte (Anz.)							
Erholungszeit (Std.)							
Shutdown / Meltdown							

Energie & Masking: 1 = minimal / kaum vorhanden | 10 = maximal / sehr stark | Stimmung: ■ gut ■ mittel ■ schlecht

Montag

Wie war der Start in die Woche? Datum: _____

Energie heute:	<i>leer (1)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>voll (10)</i>
Masking-Aufwand:	<i>keiner (1)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>extrem (10)</i>

Stimmung:

sehr gut

gut

okay

schlecht

sehr schlecht

Welche sozialen Situationen gab es heute?
Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?
Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen
<input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst
<input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert
<input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt
<input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten'
<input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten
<input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt
<input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimmung unterdrückt
<input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |
|---|--|

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?
Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

Gab es sensorische Belastungen?
Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?
Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

Besonderes / Notizen
Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

Dienstag

Schon Energie aufgebraucht? Datum: _____

Energie heute:	leer (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	voll (10)
Masking-Aufwand:	keiner (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem (10)

Stimmung:

sehr gut	gut	okay	schlecht	sehr schlecht
----------	-----	------	----------	---------------

Welche sozialen Situationen gab es heute?

Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

.....

.....

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?

Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten' |
| <input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst | <input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten |
| <input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert | <input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt | <input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimming unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?

Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

.....

.....

Gab es sensorische Belastungen?

Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

.....

.....

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?

Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

.....

.....

Besonderes / Notizen

Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

.....

.....

Mittwoch

Wochenmitte – wie ist der Akku? Datum: _____

Energie heute:	leer (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	voll (10)
Masking-Aufwand:	keiner (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem (10)

Stimmung:

sehr gut	gut	okay	schlecht	sehr schlecht
----------	-----	------	----------	---------------

Welche sozialen Situationen gab es heute?

Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

.....

.....

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?

Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten' |
| <input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst | <input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten |
| <input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert | <input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt | <input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimmung unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?

Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

.....

.....

Gab es sensorische Belastungen?

Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

.....

.....

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?

Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

.....

.....

Besonderes / Notizen

Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

.....

.....

Donnerstag

Fast am Ziel – wie läuft es? Datum: _____

Energie heute:	leer (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	voll (10)
Masking-Aufwand:	keiner (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem (10)

Stimmung:

sehr gut	gut	okay	schlecht	sehr schlecht
----------	-----	------	----------	---------------

Welche sozialen Situationen gab es heute?

Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?

Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten' |
| <input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst | <input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten |
| <input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert | <input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt | <input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimming unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?

Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

Gab es sensorische Belastungen?

Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?

Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

Besonderes / Notizen

Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

Freitag

Freitag – Wochenende in Sicht. Datum: _____

Energie heute:	<i>leer (1)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>voll (10)</i>
Masking-Aufwand:	<i>keiner (1)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>extrem (10)</i>

Stimmung:

sehr gut	gut	okay	schlecht	sehr schlecht
----------	-----	------	----------	---------------

Welche sozialen Situationen gab es heute?

Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?

Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten' |
| <input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst | <input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten |
| <input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert | <input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt | <input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimmung unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?

Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

Gab es sensorische Belastungen?

Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?

Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

Besonderes / Notizen

Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

Samstag

Keine Pflichten – wie fühlt sich das an? Datum: _____

Energie heute:	leer (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	voll (10)
Masking-Aufwand:	keiner (1)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	extrem (10)

Stimmung:

sehr gut	gut	okay	schlecht	sehr schlecht
----------	-----	------	----------	---------------

Welche sozialen Situationen gab es heute?

Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

.....

.....

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?

Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten' |
| <input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst | <input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten |
| <input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert | <input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt | <input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimming unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?

Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

.....

.....

Gab es sensorische Belastungen?

Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

.....

.....

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?

Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

.....

.....

Besonderes / Notizen

Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

.....

.....

Sonntag

Datum: _____

Letzter Tag – wie ist die Erholung?

Energie heute: *leer (1)*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

voll (10)

Masking-Aufwand: *keiner (1)*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

extrem (10)

Stimmung: sehr gut gut okay schlecht sehr schlecht

Welche sozialen Situationen gab es heute?

Treffen, Meetings, Telefonate, Einkaufen, Öffentlichkeit...

.....

.....

Wann hast du heute gemerkt, dass du maskierst?

Z. B. Blickkontakt erzwungen, Stimme verstellt, Mimik kontrolliert, Erschöpfung versteckt.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt erzwungen | <input type="checkbox"/> Smalltalk 'durchgehalten' |
| <input type="checkbox"/> Stimme / Tonlage angepasst | <input type="checkbox"/> Meinung zurückgehalten |
| <input type="checkbox"/> Mimik bewusst kontrolliert | <input type="checkbox"/> Reaktion auf Reize unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Interesse vorgespielt | <input type="checkbox"/> Bewegungen / Stimmung unterdrückt |
| <input type="checkbox"/> Erschöpfung / Schmerz verborgen | <input type="checkbox"/> Empfindlichkeit versteckt |

Wie hat sich Erschöpfung heute gezeigt?

Körperlich? Geistig? Emotional? Wann setzte sie ein?

.....

.....

Gab es sensorische Belastungen?

Lärm, Licht, Gerüche, Menschenmassen, Berührungen...

.....

.....

Was hat dir heute geholfen, dich zu erholen?

Z. B. Rückzug, Stille, Bewegung, Spezialinteresse, Schlafen, Musik, Natur.

.....

.....

Besonderes / Notizen

Irgendetwas, das du festhalten möchtest – Gedanken, Beobachtungen, Trigger.

.....

.....

Wochenrückblick

Einmal pro Woche – am besten am Sonntag Abend.

Was war die anstrengendste Situation der Woche?

Was hat sie so schwer gemacht? Wie hast du reagiert?

Wann warst du am meisten du selbst – ohne Masking?

Was war anders in dieser Situation? Was hat es möglich gemacht?

Gab es einen Shutdown oder Meltdown?

Wenn ja: Was war der Auslöser? Wie lange hat er gedauert? Was hat geholfen?

Wie war deine Energie über die Woche verteilt?

Gab es einen klaren Einbruch? An welchem Tag? Wofür hast du am meisten Energie gebraucht?

Was hätte dir diese Woche geholfen, was du nicht hattest?

Z. B. mehr Ruhe, weniger Termine, Verständnis von anderen, andere Umgebung.

Was möchtest du der diagnostizierenden Fachkraft aus dieser Woche mitgeben?

Muster über mehrere Wochen: Wenn Sie dieses Tagebuch über mehrere Wochen führen, werden Muster sichtbar – welche Situationen kosten besonders viel Energie, welche Wochentage sind häufig Einbruchstage, was hilft zuverlässig zur Erholung. Diese Muster sind diagnostisch sehr wertvoll.

Stand: Mai 2025 | Quelle: autismus-ratgeber.de | Kein Ersatz für medizinische Beratung. | Dieses Tagebuch dient der Selbstbeobachtung und Diagnostikvorbereitung.