

Fremdbeobachtungs-Vorlage

Für Partner/in, Eltern & enge Freunde – Was fällt dir an mir auf?

Liebe Person, die diesen Bogen ausfüllt,

ich befinde mich gerade im Prozess einer Autismus-Abklärung. Deine ehrliche Einschätzung ist ein wichtiger Teil davon – denn du siehst mich oft in Situationen, die ich selbst vielleicht anders wahrnehme oder gar nicht bemerke.

Bitte beantworte die Fragen so ehrlich und konkret wie möglich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Stichpunkte genügen. Danke, dass du dir die Zeit nimmst.

ANGABEN ZUR BEZIEHUNG

Dein Verhältnis zur Person (z. B. Partner:in, Mutter, Freund:in)

Seit wann kennst du die Person?

Wie oft seht ihr euch?

In welchen Situationen erlebst du die Person hauptsächlich?

Bereich 1: Soziales Verhalten & Kontakt

Wie erlebst du die Person in sozialen Situationen?

Wie anstrengend wirken soziale Situationen auf die Person?

1 = gar nicht anstrengend, 5 = extrem erschöpfend

gar nicht 1 2 3 4 5 extrem erschöpfend

Was fällt dir in sozialen Situationen besonders auf?

Z. B. Gruppenunterhaltungen, Partys, Familientreffen, Fremde ansprechen.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> wirkt in Gruppen überfordert / still | <input type="checkbox"/> versteht Witze / Ironie oft nicht |
| <input type="checkbox"/> zieht sich früh zurück | <input type="checkbox"/> wirkt nach außen 'normal', klagt aber über Erschöpfung |
| <input type="checkbox"/> braucht lange Erholung danach | <input type="checkbox"/> Blickkontakt wirkt unnatürlich (zu viel oder zu wenig) |
| <input type="checkbox"/> redet sehr viel über ein Thema | <input type="checkbox"/> unterbricht oft oder passt Gesprächsmomente nicht ab |
| <input type="checkbox"/> macht unpassende Kommentare / ist sehr direkt | <input type="checkbox"/> wirkt in 1:1-Situationen ganz anders als in Gruppen |

Gibt es Situationen, in denen du merkst, dass die Person 'eine Rolle spielt'?

Z. B. anders wirkt als du sie wirklich kennst, sich stark anpasst oder verstellt.

Wie geht die Person mit Missverständnissen in Gesprächen um?

Werden ihre Aussagen oft falsch verstanden? Versteht sie andere manchmal falsch?

Bereich 2: Kommunikation

Wie kommuniziert die Person – was fällt dir im Gespräch auf?

Was fällt dir an der Art zu kommunizieren auf?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> sehr direkt / kein 'drumherumreden' | <input type="checkbox"/> wechselt abrupt das Thema |
| <input type="checkbox"/> nimmt Dinge sehr wörtlich | <input type="checkbox"/> hält Blickkontakt kaum |
| <input type="checkbox"/> erkennt Ironie / Sarkasmus oft nicht | <input type="checkbox"/> Mimik und Gestik wirken unnatürlich oder wenig |
| <input type="checkbox"/> unterbricht häufig | <input type="checkbox"/> spricht sehr leise oder sehr laut |
| <input type="checkbox"/> macht lange Pausen vor Antworten | <input type="checkbox"/> kommuniziert lieber schriftlich |
| <input type="checkbox"/> redet sehr ausführlich / detailliert | <input type="checkbox"/> bevorzugt klare, direkte Aussagen |

Gibt es Themen, über die die Person besonders intensiv oder ausführlich spricht?

Wie fühlt es sich an, darüber zu reden – begeistert, einseitig, schwer zu unterbrechen?

Hast du das Gefühl, dass die Person soziale Regeln bewusst 'lernt' statt sie zu spüren?

Z. B. überlegt, was 'normal' zu sagen wäre, fragt nach dem richtigen Verhalten.

Bereich 3: Sensorische Reaktionen & Umgebung

Wie reagiert die Person auf Sinneseindrücke – Lärm, Licht, Berührungen, Gerüche?

Welche sensorischen Reaktionen hast du beobachtet?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> starke Reaktion auf Lärm (Hände auf Ohren, Verlassen des Raums) | <input type="checkbox"/> lehnt unerwartete Berührungen ab |
| <input type="checkbox"/> Unbehagen bei grellem oder flackerndem Licht | <input type="checkbox"/> sucht intensive Berührungen / Druck |
| <input type="checkbox"/> lehnt bestimmte Kleidung oder Stoffe ab | <input type="checkbox"/> isst nur bestimmte Speisen (Textur, Geruch, Temperatur) |
| <input type="checkbox"/> reagiert intensiv auf Gerüche | <input type="checkbox"/> wirkt schmerz- oder kälteunempfindlich |
| <input type="checkbox"/> meidet Menschenmassen / volle Orte | <input type="checkbox"/> beruhigende Bewegungen (wippen, schaukeln, zupfen) |

Wie stark reagiert die Person auf sensorische Reize im Vergleich zu anderen?

unauffällig 1 2 3 4 5 *sehr stark / intensiv*

Beschreibe eine konkrete Situation, in der du eine starke sensorische Reaktion beobachtet hast.

Was war der Auslöser? Wie hat die Person reagiert?

Bereich 4: Routinen, Flexibilität & Interessen

Wie geht die Person mit Veränderungen um? Welche Gewohnheiten fallen dir auf?

Welche Verhaltensweisen rund um Routinen fällt dir auf?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> feste Abläufe sehr wichtig (Essen, Schlafen, Arbeit) | <input type="checkbox"/> spontane Aktivitäten bereiten Stress |
| <input type="checkbox"/> starke Reaktion wenn Pläne sich ändern | <input type="checkbox"/> immer gleiche Orte / Restaurants / Wege |
| <input type="checkbox"/> braucht viel Vorlaufzeit bei Neuem | <input type="checkbox"/> Kleidung / Essen sehr eingeschränkt |
| <input type="checkbox"/> plant sehr detailliert und weit im Voraus | <input type="checkbox"/> Rituale vor dem Schlafengehen, Essen, Ausgehen |

Wie gut kann die Person mit unerwarteten Veränderungen umgehen?

sehr gut / flexibel 1 2 3 4 5 *sehr schwer / kaum möglich*

Gibt es Themen oder Hobbys, denen die Person sich extrem intensiv widmet?

Wie zeigt sich das? Kann sie kaum aufhören? Spricht sie sehr viel darüber?

Hast du bestimmte sich wiederholende Bewegungen oder Verhaltensweisen beobachtet?

Z. B. wippen, mit Gegenständen spielen, Finger bewegen, summen, Dinge sortieren.

Bereich 5: Emotionen, Erschöpfung & Krisen

Wie erlebst du die Person emotional – in guten wie in schwierigen Momenten?

Wie zeigt die Person Emotionen nach außen?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> wirkt oft emotionslos / neutral | <input type="checkbox"/> reagiert verzögert emotional |
| <input type="checkbox"/> Emotionen sehr stark / intensiv | <input type="checkbox"/> sehr empathisch, aber auf besondere Weise |
| <input type="checkbox"/> Emotionen wirken unpassend zur Situation | <input type="checkbox"/> weint oder lacht unpassend |
| <input type="checkbox"/> kann Gefühle schwer benennen | <input type="checkbox"/> sehr empfindlich bei Kritik |
| <input type="checkbox"/> spricht wenig über innere Zustände | <input type="checkbox"/> braucht klare Worte – Mimik reicht nicht |

Wie oft erlebst du die Person als emotional erschöpft nach sozialen Situationen?

selten 1 2 3 4 5 fast immer

Hast du Phasen erlebt, in denen die Person 'nicht mehr konnte' – komplett erschöpft oder zurückgezogen?

Wie hat sich das gezeigt? Wie lange? Was hat geholfen?

Gibt es Situationen, in denen du die Person als besonders verletzlich oder überfordert erlebt hast?

Was waren die Auslöser? Wie hat die Person reagiert?

Bereich 6: Deine Gesamteinschätzung

Deine persönliche Wahrnehmung und was du der Fachkraft mitgeben möchtest.

Was würdest du sagen: In welchen Situationen ist die Person ganz sie selbst – und in welchen nicht?

Was schätzt du an der Person besonders, das vielleicht auch mit ihrer Andersartigkeit zusammenhängt?

Z. B. Detailgenauigkeit, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Tiefe von Interessen, Loyalität.

Gibt es etwas, das du der diagnostizierenden Fachkraft unbedingt mitgeben möchtest?

Etwas, das du an der Person siehst – das sie selbst vielleicht nicht sieht oder nicht in Worte fasst.

Danke für deine Zeit und Offenheit. Dieser Bogen wird vertraulich behandelt und ausschließlich für die Diagnostik verwendet. Deine Beobachtungen sind ein wertvoller Beitrag – auch wenn du dir bei einzelnen Punkten nicht sicher bist. Unsicherheit ist völlig in Ordnung, bitte schreibe sie einfach dazu.

Stand: Mai 2025 | Quelle: autismus-ratgeber.de | Kein Ersatz für medizinische Beratung. | Dieser Bogen kann ergänzend zu einem Diagnosegespräch verwendet werden.