

Frühwarnzeichen erkennen

Checkliste zur frühzeitigen Erkennung von Überforderung – für Betroffene und Bezugspersonen

Warum Frühwarnzeichen wichtig sind: Ein Meltdown oder Shutdown kommt selten ohne Vorwarnung. Die meisten autistischen Menschen haben Zeichen, die schon früh darauf hinweisen, dass der Stresspegel steigt. Wer diese Zeichen kennt – bei sich oder bei anderen – kann **rechtzeitig reagieren** und eine Eskalation oft verhindern.

Das 3-Stufen-System

Grün – Gelb – Rot: Wo stehst du gerade?

Stufe	Bedeutung	Was jetzt?
■ Grüen Stufe 1	Alles okay. Ich bin stabil, kann denken und handeln. Erste leichte Zeichen können auftauchen.	Prävention: Pausen einplanen, Reize bewusst wahrnehmen.
■ Gelb Stufe 2	Stress steigt. Noch handlungsfähig, aber Anzeichen nehmen zu. Kapazität sinkt.	Sofort: Pause machen, Reize reduzieren, Rückzugsort aufsuchen.
■ Rot Stufe 3	Überforderung. Meltdown oder Shutdown droht oder ist bereits da. Kaum mehr Handlungsspielraum.	Soforthilfe-Plan starten. Nichts mehr entscheiden oder erklären.



Stufe 1: GRÜN – Alles okay

Erste leichte Zeichen – ich kann noch reagieren

Körperliche Zeichen:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Leichte Muskelanspannung (Schultern, Kiefer) | <input type="checkbox"/> Atmen wird etwas flacher |
| <input type="checkbox"/> Bauch zieht sich leicht zusammen | <input type="checkbox"/> Kopf wird etwas schwerer |
| <input type="checkbox"/> Leichte Müdigkeit | <input type="checkbox"/> Hände / Beine werden unruhig |

Verhaltenszeichen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Etwas stiller als sonst | <input type="checkbox"/> Brauche mehr Zeit für Antworten |
| <input type="checkbox"/> Stimmung nimmt leicht zu | <input type="checkbox"/> Reize nehme ich bewusster wahr |
| <input type="checkbox"/> Leicht erhöhtes Bedürfnis nach Ruhe | <input type="checkbox"/> Konzentration fällt etwas schwerer |

Meine eigenen Frühwarnzeichen in Stufe 1:

.....

.....

Was ich jetzt tue:

.....

.....



Stufe 2: GELB – Stress steigt

Deutliche Zeichen – jetzt handeln!

Koerperliche Zeichen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Herzklopfen oder schnellerer Puls | <input type="checkbox"/> Schwitzen / feuchte Hände |
| <input type="checkbox"/> Magen- / Bauchbeschwerden | <input type="checkbox"/> Starke Muskelspannung (Kiefer, Nacken, Schultern) |
| <input type="checkbox"/> Kopfschmerzen oder Druck im Kopf | <input type="checkbox"/> Haende zittern leicht |
| <input type="checkbox"/> Atmen wird schwerer oder schneller | <input type="checkbox"/> Reize werden unangenehm – Larm, Licht intensiver |

Verhaltens- & Kommunikationszeichen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kommunikation bricht langsam ab | <input type="checkbox"/> Antworten werden einsilbig |
| <input type="checkbox"/> Reizbarkeit steigt merklich | <input type="checkbox"/> Stimming intensiviert sich stark |
| <input type="checkbox"/> Blickkontakt wird vermieden | <input type="checkbox"/> Rückzug oder Erstarren beginnt |
| <input type="checkbox"/> Entscheidungen fallen schwer | <input type="checkbox"/> Gefühl: 'Ich will hier weg' |

Meine eigenen Fruehwarzeichen in Stufe 2:

.....

.....

Was ich jetzt tue:

.....



Stufe 3: ROT – Überforderung

Krise – Soforthilfe-Plan starten

Koerperliche Zeichen:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Körper erstarrt oder kollabiert (Shutdown) | <input type="checkbox"/> Unkontrolliertes Weinen oder Schreien (Meltdown) |
| <input type="checkbox"/> Intensive körperliche Erschoepfung | <input type="checkbox"/> Dissoziation / Gefühl nicht mehr 'da' zu sein |
| <input type="checkbox"/> Starke Übelkeit oder Schwindel | <input type="checkbox"/> Körper zittert oder schlägt unkontrolliert |

Verhaltens- & Kommunikationszeichen:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sprache bricht vollständig weg | <input type="checkbox"/> Keine Reaktion auf Ansprache |
| <input type="checkbox"/> Kein Zugang zu Vernunft oder Logik mehr | <input type="checkbox"/> Flucht oder Rückzug in extremem Ausmass |
| <input type="checkbox"/> Körper schlägt, wirft oder verletzt sich | <input type="checkbox"/> Völlige Erstarrung (Shutdown) |

Meine eigenen Fruehwarzeichen in Stufe 3:

.....
.....
Was ich jetzt tue:

Meine persönlichen Frühwarnzeichen

Ausfüllen in einem ruhigen Moment – so konkret wie möglich.

Tipp: Fülle dieses Blatt gemeinsam mit einer Bezugsperson oder Therapeutin aus. Aussen- und Innenperspektive zusammen ergeben oft ein vollständigeres Bild als jede für sich allein.

Stufe 1: Grün – Was ich bei mir sehe, bevor es schwieriger wird

Körperlich (was ich in meinem Körper spüre):

.....

.....

Verhalten (was ich tue oder lasse):

.....

.....

Stufe 2: Gelb – Was andere an mir bemerken, bevor ich es selbst merke

Körperlich (was ich in meinem Körper spüre):

.....

.....

Verhalten (was ich tue oder lasse):

.....

.....

Stufe 3: Rot – Unmittelbare Zeichen kurz vor oder beim Meltdown / Shutdown

Körperlich (was ich in meinem Körper spüre):

.....

.....

Verhalten (was ich tue oder lasse):

.....

.....

Besondere Situationen & Zeitpunkte

Wann bin ich besonders anfällig?

Tageszeiten, in denen ich besonders anfällig bin:

.....

Situationen, in denen Zeichen schnell eskalieren:

Was macht mich grundsätzlich anfälliger (Schlaf, Hunger, Stress, Hormone):

Für Bezugspersonen: Was ich sehe
Was andere an mir bemerken – bevor ich es selbst merke

Bitte ausfüllen – aus der Aussenbeobachtung:

Erste Zeichen, die ich (als Bezugsperson) bei ihr / ihm sehe:

Zeichen, die eine Eskalation ankündigen:

Was ich tue, wenn ich diese Zeichen sehe:

Mein Frühwarzeichen-Aktionsplan
Was passiert wann – und was ich dann tue

Zeichen	Stufe	Ich tue sofort
	■ 1	
	■ 1	
	■ 2	
	■ 2	
	■ 3	
	■ 3	

Notfallkarte – ausschneiden & immer dabei haben:

Mein Zeichen für GELB:	Mein Zeichen für ROT:	Ich tue dann:
.....

Dieses Dokument regelmäßig aktualisieren – am besten alle 3-6 Monate oder nach einer Krise. Frühwarnzeichen können sich verändern, und neue Strategien werden mit der Zeit effizienter.

Stand: Mai 2025 | autismus-ratgeber.de | Kein Ersatz fuer therapeutische oder medizinische Beratung.