

# Autistischer Burnout erkennen

## Frühwarnzeichen, Ursachen & meine persönlichen Muster

Autistischer Burnout ist ein Zustand intensiver mentaler, emotionaler und körperlicher Erschöpfung, der durch chronische Überlastung, Masking und sensorischen Druck entsteht. Er ist keine Schwäche – sondern ein Zeichen, dass das Nervensystem Erholung braucht. Dieses Arbeitsblatt hilft, eigene Frühwarnzeichen zu erkennen und Muster zu dokumentieren, bevor ein Vollburnout entsteht.

Name / Kürzel:

Datum:

### A Was ist autistischer Burnout?

|                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Erschöpfung</b><br>Intensive mentale, emotionale und körperliche Leere – auch nach Schlaf nicht erholt | <b>Funktionsverluste</b><br>Sprache, Planung, Reizfilterung, Selbstversorgung funktionieren spürbar schlechter | <b>Rückzug</b><br>Verringertes Toleranzfenster für soziale Kontakte, sensorische Reize und Anforderungen |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Quelle: Raymaker et al. (2020) · Higgins et al. (2021) · Arnold et al. (2023) · Mantzalas et al. (2024). Autistischer Burnout ist nicht an Erwerbsarbeit gebunden – er entsteht durch Reizüberlastung und sozialen Anpassungsdruck im gesamten Alltag (Gemeinsam leben Hessen e. V., Leitfaden 2025).

### B Frühwarnzeichen - Energie & Körper

Kreise an: selten = ☐ grün · manchmal = ☐ orange · häufig = ☐ rot

| Frühwarnzeichen                                                                                                            | selte<br>n            | manch<br>mal          | häufi<br>g            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich bin dauerhaft erschöpft, auch nach ausreichend Schlaf<br>Gefühl von Leere oder „Akku leer“ ohne erkennbaren Grund      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kleine Aufgaben kosten unverhältnismäßig viel Energie<br>Zähneputzen, Anziehen, Kochen fühlen sich wie Schwerarbeit an     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Körperliche Beschwerden häufen sich<br>Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Muskelverspannungen ohne klare Ursache          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich brauche deutlich mehr Erholungszeit als sonst<br>Auch kurze Aktivitäten erfordern lange Erholungspausen danach         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich merke erst spät, dass ich müde, hungrig oder krank bin<br>Interozeption (Körperwahrnehmung) ist reduziert              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mein Schlaf hat sich verändert – ich schlafe schlecht ein oder wache früh auf<br>Oder: übermäßig viel Schlaf ohne Erholung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## C Frühwarnzeichen - Kognition & Sprache

| Frühwarnzeichen                                                                                                                            | selte<br>n            | manch<br>mal          | häufi<br>g            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich habe Wortfindungsprobleme oder verliere die Sprache<br>Sätze kommen nicht heraus; Wörter fehlen; mündliche Kommunikation bricht ein    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Planung und Entscheidungen fallen schwerer als üblich<br>Selbst einfache Fragen wie „Was möchtest du essen?“ überfordern                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich mache mehr Fehler oder vergesse wichtige Dinge<br>Konzentration bricht schneller ein; Gedanken lassen sich nicht halten                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann keine neuen Informationen aufnehmen<br>Lesen, Zuhören oder Lernen fühlen sich unmöglich an                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Ausführungsfunktion bricht ein – ich kann nicht anfangen<br>Aufgabenwechsel, Initiierung von Aktivitäten, Übergänge werden blockiert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## D Frühwarnzeichen - Soziales & Masking

| Frühwarnzeichen                                                                                                                                       | selte<br>n            | manch<br>mal          | häufi<br>g            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Soziale Situationen kosten mich immer mehr Energie<br>Gespräche, die früher leicht gingen, fühlen sich jetzt erschöpfend an                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich maske intensiver oder merke erst im Nachhinein, wie viel ich gemaskt habe<br>Das Verbergen autistischer Merkmale nimmt zu, obwohl es Kraft kostet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich ziehe mich aus sozialen Kontakten zurück – stärker als sonst<br>Nachrichten bleiben unbeantwortet; Verabredungen werden abgesagt                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich reiziere mich nach Interaktionen überdurchschnittlich lange<br>Gespräche werden im Kopf auf Fehler analysiert; Erschöpfung nach Kontakt hält an   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst sein zu können<br>Identitätsgefühl verschwimmt; Autismus-Merkmale drücken durch die Maske                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## E Frühwarnzeichen - Sensorik & Verhalten

| Frühwarnzeichen                                                                                                                                               | selte<br>n            | manch<br>mal          | häufi<br>g            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Reize, die ich früher toleriert habe, werden unerträglich<br>Geräusche, Licht, Gerüche oder Berührungen überfordern stärker als sonst                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meltdowns oder Shutdowns treten häufiger auf – auch bei kleinen Auslösern<br>Die Reizschwelle sinkt; Reaktionen sind intensiver oder kommen früher            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich stimme mehr – oder merke, dass ich Stimming unterdrücke<br>Stimming nimmt zu als Regulationsstrategie; oder es fehlt, weil keine Kraft da ist             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Routinen sind unverrückbarer geworden – Abweichungen lösen starken Stress aus<br>Rigidität als Schutzfunktion: Vorhersehbarkeit wird lebensnotwendig          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich vermeide Aktivitäten oder Orte, die ich früher noch schaffte<br>Das Toleranzfenster schrumpft; immer mehr Dinge werden unmöglich                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kann meine Freizeit nicht mehr genießen oder Spezialinteressen nachgehen<br>Zu erschöpft für das, was eigentlich Freude macht – Freude fühlt sich taub an | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



## F Meine häufigsten Auslöser - Reflexion

Was trägt bei mir am stärksten zu Überlastung bei? Hake an, was zutrifft – und ergänze in deinen eigenen Worten.

- |                                                                |                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chronisches Masking im Alltag         | <input type="checkbox"/> Schlafprobleme über längere Zeit                     |
| <input type="checkbox"/> Zu wenig Rückzugszeit                 | <input type="checkbox"/> Arbeit / Schule / Studium überfordert                |
| <input type="checkbox"/> Sensorische Dauerbelastung            | <input type="checkbox"/> Fehlende Unterstützung im Umfeld                     |
| <input type="checkbox"/> Soziale Überforderung                 | <input type="checkbox"/> Eigene Bedürfnisse werden ignoriert                  |
| <input type="checkbox"/> Unerwartete Veränderungen / Übergänge | <input type="checkbox"/> Komorbidität verstärkt Belastung (z. B. ADHS, Angst) |

Weitere Auslöser für mich:

## G Meine persönlichen Stoppsignale & Sofortmaßnahmen

Meine 3 klarsten Frühwarnzeichen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was mir in der Frühphase hilft:

- ☐ Termine absagen / Kalender leeren
- ☐ Reize reduzieren (Kopfhörer, Dunkel, Stille)
- ☐ Stimming zulassen ohne Hemmung
- ☐ Schlaf priorisieren, kein Leistungsdruck
- ☐ Vertraute Person informieren
- ☐ Arzt / Therapeut kontaktieren
- ☐ \_\_\_\_\_

Wichtig: Dieses Arbeitsblatt dient der persönlichen Reflexion und ersetzt keine professionelle Diagnose oder Therapie. Wenn du häufig viele der oben genannten Frühwarnzeichen erlebst, sprich mit deiner behandelnden Fachperson. Autistischer Burnout ist keine Persönlichkeitsschwäche – er ist eine nachvollziehbare Reaktion auf chronische Überlastung in einer Welt, die oft nicht auf autistische Bedürfnisse ausgerichtet ist. Quellen: Raymaker et al. (2020) · Higgins et al. (2021) · Arnold et al. (2023) · Mantzalas & Richdale et al. (2024) · Gemeinsam leben Hessen e. V., Leitfaden Autistisches Burnout (2025) · [autismus-ratgeber.de/autistischer-burnout-selbstcheck/](https://autismus-ratgeber.de/autistischer-burnout-selbstcheck/)