

Die Spoon Theory (Löffel-Theorie) wurde 2003 von Christine Miserandino entwickelt, um zu erklären, wie Menschen mit chronischen Erkrankungen ihre begrenzte Energie managen. Jeder Löffel steht für eine Energieeinheit. Wer die Löffel aus hat, hat den Tag aus – egal was noch auf der Liste steht. Für Menschen mit Autismus kosten viele Alltagsaktivitäten mehr Löffel als für andere: Masking, sensorische Reizverarbeitung und soziale Interaktion sind besonders energieintensiv. Dieses Protokoll hilft, Muster zu erkennen und den eigenen Energiehaushalt bewusster zu steuern.

Stimmung am Tagesende:

- ☹ = erschöpft / überlastet
- 😊 = neutral / okay
- ☺ = gut / erholt

Ziel: Nicht jeden Tag perfekt planen, sondern Muster erkennen
- was kostet mehr als erwartet?

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
Verbleibende Löffel:	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Stimmung:	😊 😐 📱

Tag 3 - Mittwoch				Datum: _____	
Verfügbare Löffel heute:		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Schlaf: _____ h	
Aktivität	Kosten (Löffel)	Energie vorher	Energie nachher	Notiz	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
Verbleibende Löffel:		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Stimmung: 😊 😐 ☹️	

Tag 4 - Donnerstag				Datum: _____	
Verfügbare Löffel heute:		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Schlaf: _____ h	
Aktivität	Kosten (Löffel)	Energie vorher	Energie nachher	Notiz	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
Verbleibende Löffel:		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Stimmung: 😊 😐 ☹️	

Tag 5 - Freitag				Datum: _____	
Verfügbare Löffel heute:		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Schlaf: _____ h	
Aktivität	Kosten (Löffel)	Energie vorher	Energie nachher	Notiz	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		
Verbleibende Löffel:		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		Stimmung: 😊 😐 ☹️	

Tag 6 - Samstag				Datum: _____
Verfügbare Löffel heute:		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		Schlaf: _____ h
Aktivität	Kosten (Löffel)	Energie vorher	Energie nachher	Notiz
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Verbleibende Löffel:		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		Stimmung: 😊 😐 ☹️

Tag 7 - Sonntag				Datum: _____
Verfügbare Löffel heute:		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		Schlaf: _____ h
Aktivität	Kosten (Löffel)	Energie vorher	Energie nachher	Notiz
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Verbleibende Löffel:		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		Stimmung: 😊 😐 ☹️

Wochenreflexion - Muster erkennen

An welchen Tagen hatte ich die meisten Löffel? Was war anders?

Welche Aktivitäten haben mehr Löffel gekostet als erwartet?

Was hat Löffel aufgefüllt - was hilft mir wirklich zu regenerieren?

Wann hatte ich zu wenig Löffel für das, was wichtig war?

Was möchte ich nächste Woche anders planen?

Hinweis: Die Spoon Theory ist kein wissenschaftliches Messinstrument, sondern ein anschauliches Erklärungsmodell, das 2003 von Christine Miserandino für chronische Erkrankungen entwickelt wurde und in Neurodiversitäts-Communities weit verbreitet ist (atista-blog.de, März 2026; praxis-psychologie-berlin.de, Feb. 2026). Dieses Protokoll ersetzt keine Therapie oder medizinische Begleitung. Bei autistischem Burnout: Fachperson (Arzt, Therapeut) einbeziehen. Weitere Materialien auf autismus-ratgeber.de/autistischer-burnout-selbstcheck/