

Mein sensorisches Profil

Wie nehme ich meine Umwelt über die Sinne wahr? Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein persönliches Sensorikprofil zu verstehen und zu kommunizieren – für dich selbst, im Arztgespräch oder in der Therapie.

Persönliche Angaben

Name / Kürzel

Datum

So funktioniert die Skala

Reaktion (– ○ +)

- Unterempfindlich: Reiz wird kaum wahrgenommen
- Ausgeglichen / variiert je nach Situation
- + Überempfindlich: Reiz ist zu stark / überwältigend

Intensität (1 – 5)

- 1 = kaum spürbar
- 2 = leicht
- 3 = mittel
- 4 = stark
- 5 = sehr stark / überwältigend

1 Hören (Auditorisch)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 – 5
Laute, unerwartete Geräusche (Hupen, Türknallen, Alarm)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Hintergrundlärm in Menschenmengen (Cafés, Schulpause, Bahnhof)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Hohe Frequenzen / Pfeifen / Rückkopplungen	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Musik – laut oder bestimmte Genres	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Mehrere Gespräche gleichzeitig hören müssen	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Stille – keine Geräusche aushalten können	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Notizen zu Hören:

2 Sehen (Visuell)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 – 5
Helles / grelles Licht (Sonnenlicht, Neonröhren, Scheinwerfer)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Flimmerndes Licht (Bildschirme, Kerzen, Stroboskop)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Visuelle Reizüberflutung (volle Räume, bunte Werbung, Muster)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Bewegung im Augenwinkel (ablenkend oder beunruhigend)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Augenkontakt halten (Schwierigkeit einschätzen)

– ○ +

Notizen zu Sehen:

3 Berühren & Tasten (Taktil)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 - 5
Unerwartete Berührungen durch andere Menschen	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Bestimmte Stoffe / Kleidung (Etiketten, enge Kleidung, synthetische Fasern)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Nässe, Schmutz, klebrige Materialien auf der Haut	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Schmerzempfinden - höher oder niedriger als üblich	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Temperaturempfinden (Kälte / Wärme / Duschen)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Körperpflege (Haare waschen, Zähne putzen, Haare schneiden)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Notizen zu Berühren:

4 Gleichgewicht & Bewegung (Vestibulär)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 - 5
Fahrzeuge, Aufzüge, Schaukeln (Schwindel / Übelkeit)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Drehbewegungen - faszinierend oder unangenehm	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Gleichgewicht halten (Treppen, unebener Boden, Sport)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Bedürfnis nach Schaukeln, Wippen oder Drehen (Stimming)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Langes Stillsitzen fällt schwer - Bewegungsdrang	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Notizen zu Gleichgewicht:

5 Körperwahrnehmung (Propriozeptiv)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 - 5
Kraft einschätzen (zu fest / zu locker zugreifen)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Körperhaltung und Position im Raum spüren	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Bedürfnis nach Druck (schwere Decken, feste Umarmungen)	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Fein- und Grobmotorik / Koordination von Bewegungen	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Erschöpfung und Hunger werden spät oder gar nicht bemerkt	- ○ +	○ ○ ○ ○ ○
---	-------	-----------

Notizen zu Körperwahrnehmung:

6 Riechen (Olfaktorisch)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 - 5
Starke Parfums / Duftstoffe in Räumen oder an Personen	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Gerüche von Lebensmitteln (auch schwache, die andere kaum wahrnehmen)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Körpergerüche anderer Menschen	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Reinigungsmittel, Chemikalien, Farben, Abgase	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Notizen zu Riechen:

7 Schmecken (Gustatorisch)

Situation / Reiz	Reaktion	Intensität 1 - 5
Bestimmte Konsistenzen (matschig, körnig, faserig, gemischt)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Intensive Aromen (scharf, sauer, bitter, sehr süß)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Neue oder unbekannte Speisen ausprobieren	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○
Temperatur von Speisen und Getränken (zu heiß / zu kalt)	– ○ +	○ ○ ○ ○ ○

Notizen zu Schmecken:

Meine Zusammenfassung

In welchen Bereichen nehme ich Reize besonders intensiv wahr?

Was hilft mir – Hilfsmittel, Anpassungen und Strategien:

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der persönlichen Reflexion und kann als Gesprächsgrundlage bei Fachleuten, im Arzt- oder Therapiegespräch eingesetzt werden. Es ersetzt keine professionelle Diagnostik. Weitere kostenlose Materialien findest du auf autismus-ratgeber.de.