

Freundschaft – was bedeutet das für mich?

Ein Selbstreflexions-Arbeitsblatt für autistische Menschen



Freundschaft bedeutet für autistische Menschen oft etwas anderes als das, was in Büchern oder Filmen gezeigt wird. Dieses Arbeitsblatt lädt ein, ganz persönlich nachzudenken: Was schätze ich an Freundschaft? Was brauche ich? Was ist mir zu viel? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur deine.

Name (optional): _____ Datum: ____ . ____ . 2026

1

Was ist Freundschaft für mich?

Meine ganz persönliche Definition

Wenn ich an eine gute Freundschaft denke, dann ist das für mich ...

(Gefühle, Aktivitäten, Eigenschaften – alles was passt)

Hier schreiben ...

Was macht für mich eine Freundschaft aus? (Alles ankreuzen, was passt)

☐ Gemeinsame Interessen	☐ Zuverlässigkeit	☐ Ehrlichkeit
☐ Kein Smalltalk nötig	☐ Lange Pausen sind okay	☐ Texten statt anrufen
☐ Feste Treffzeiten	☐ Keine Erwartungen	☐ Tiefe Gespräche
☐ Schweigen zusammen	☐ Gegenseitiger Respekt	☐ Wenig, aber echt
☐ Keine Überraschungen	☐ Akzeptiert sein wie ich bin	☐ Ich muss mich nicht erklären

Was Freundschaft für mich NICHT bedeutet:

(Was ist für andere Freundschaft, aber nicht für mich?)

Hier schreiben ...

Wie viele enge Freundschaften brauche ich?

Hier schreiben ...

Wie oft möchte ich Kontakt?

Hier schreiben ...

☐ Es ist völlig okay, wenn du wenige oder keine engen Freundschaften hast – und es ist genauso okay, viele zu wollen. Dein Bedürfnis nach Nähe und Abstand ist genau richtig für dich.

2

☐ Meine Bedürfnisse in Freundschaften

*Was ich brauche – und was ich geben kann***Wie viel Kontakt brauche ich?**

Sehr wenig

○ ○ ○ ○ ○

Sehr viel

Wie spontan darf ein Treffen sein?

Immer planen

○ ○ ○ ○ ○

Spontan okay

Wie viel rede ich selbst beim Treffen?

Lieber zuhören

○ ○ ○ ○ ○

Lieber reden

Wie nah darf mir jemand körperlich kommen?

Sehr viel Abstand

○ ○ ○ ○ ○

Nähe okay

Was mir in Freundschaften am wichtigsten ist:*z.B. Zuverlässigkeit, ehrliche Rückmeldungen, klare Absprachen ...***Was ich in einer Freundschaft geben kann:***Hier schreiben ...***Was ich manchmal nicht geben kann:***Hier schreiben ...*

2b

☐ Wie ich kommuniziere

*Mein Stil – und was ich mir von Freunden wünsche***Wie kommuniziere ich am liebsten?**☐ Nachrichten (Text)☐ Telefon / Anruf☐ Videoanruf☐ Persönlich treffen☐ E-Mail☐ Sprachnotiz☐ Kurze klare Sätze☐ Ausführliche Nachrichten☐ Emoji genug**Was ich mir von Freunden in der Kommunikation wünsche:***z.B. direkt sagen was gemeint ist, nicht lange warten mit Antworten, Pausen okay lassen ...***Was mir in Gesprächen schwerfällt – und wie Freunde helfen können:***z.B. Blickkontakt, Smalltalk, schnelle Antworten, Telefonate ...*

☐ Es ist okay, Freunden zu erklären, wie du am besten erreichbar bist und was dir im Gespräch hilft. Direkte Kommunikation ist keine Unhöflichkeit – für viele ist sie sogar eine Erleichterung.

3

□ Schwierige Situationen in Freundschaften

*Was mich belastet – und wie ich damit umgehen kann***Welche Situationen finde ich in Freundschaften schwierig?**

☐ Unangekündigte Besuche	☐ Keine Antwort auf Nachrichten	☐ Pläne kurzfristig ändern
☐ Nicht direkt sagen was gemeint ist	☐ Zu viel Kontakt auf einmal	☐ Nicht wissen, ob man sich mag
☐ Streit ohne klare Aussage	☐ Soziale Verpflichtungen	☐ Groupchats / Gruppenevents
☐ Missverständnisse häufen sich	☐ Zu viel über Gefühle reden	☐ Wenn jemand zu nah kommt

Was passiert in mir, wenn ich in einer Freundschaft überfordert bin?*z.B. ich ziehe mich zurück, ich werde still, ich brauche Abstand ...***Was mir in solchen Momenten hilft:***z.B. allein sein, kurze Erklärung senden, Treffen verschieben ...*

3b

□ Meine Grenzen

*Was für mich in Freundschaften nicht geht***Was für mich in einer Freundschaft nicht geht (meine roten Linien):***z.B. unangekündigt vorbeikommen, meine Interessen nicht respektieren, Druck machen wenn ich keine Energie habe ...***Wenn eine Freundschaft mir nicht gut tut, merke ich das daran:***Hier schreiben ...***Wenn eine Freundschaft mir gut tut, merke ich das daran:***Hier schreiben ...***Wie ich eine Grenze klar ausdrücken kann:***Ein konkreter Satz, den ich sagen oder schreiben kann: "Ich brauche gerade Abstand, weil ..." / "Das ist mir zu viel, weil ..."*

□ Grenzen zu setzen ist kein Angriff auf eine Freundschaft. Wer echte Freundschaft will, wird Grenzen respektieren. Wenn jemand Grenzen dauerhaft ignoriert, ist das ein wichtiges Signal.

4

Was ich mir wünsche

Mein ideales Bild von Freundschaft

Meine ideale Freundschaft würde so aussehen:

Wie oft sehen wir uns? Was machen wir? Wie reden wir? Was ist selbstverständlich?

Eine Freundschaft, an die ich gerne denke - was war daran gut?

(Kann auch eine frühere Freundschaft sein, oder eine aus einem Buch / Film)

Was ich an mir als Freund / Freundin schätze:

Hier schreiben ...

Was ich in einer Freundschaft noch lernen möchte:

Hier schreiben ...

5

Mein persönliches Fazit

Drei Sätze über mich und Freundschaft

In Freundschaften bin ich am liebsten ...

Was ich mir für meine nächste Freundschaft wünsche ...

Ein Satz, den ich mir selbst sagen möchte ...

Meine aktuellen Freundschaften auf einen Blick

Optional: Für jede wichtige Person in deinem Leben ein Feld ausfüllen.

PERSON (Spitzname ok)	WAS SCHÄTZE ICH?	WIE OFT KONTAKT?	TUTS MIR GUT? ☒ ☐

→ Weitere Downloads auf autismus-ratgeber.de:

- Checkliste: Konflikt lösen – Schritt für Schritt • Sensorisches Tagebuch – Trigger erkennen • Autistischer Burnout Selbstcheck • autismus-ratgeber.de/autismus-partnerschaft/ • autismus-ratgeber.de/downloads/

Dieses Arbeitsblatt ist ein persönliches Reflexionsinstrument. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es kann allein, mit einer Vertrauensperson oder in einer Therapiesitzung ausgefüllt werden.

© 2026 autismus-ratgeber.de • Kostenloser Download: autismus-ratgeber.de/downloads/ • Darf privat und therapeutisch genutzt werden • Stand: Juli 2026