

ARBEITSBLATT

Meine sicheren Orte & Ressourcen

Stabilisierungsübung für autistische Menschen



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine persönlichen Ressourcen zu sammeln und zu kennen. Ressourcen sind alles, was dir Sicherheit, Ruhe oder Kraft gibt – Orte, Sinneserlebnisse, Menschen, Aktivitäten, Gedanken. Je besser du sie kennst, desto leichter kannst du in schwierigen Momenten darauf zurückgreifen.

Wozu dient dieses Arbeitsblatt?

- Ressourcen bewusst machen und dokumentieren
- Innere und äußere Sicherheit stärken (Traumastabilisierung)
- Als persönliche Notfallkarte in Krisen nutzen
- Für Therapiegespräche vorbereiten

1. Meine sicheren Orte

Ein sicherer Ort kann real oder vorgestellt sein. Es geht um das Gefühl: Hier bin ich in Sicherheit.

Mein realer sicherer Ort (wo ich mich wohl und sicher fühle):

z. B. mein Zimmer, der Wald, die Bibliothek, mein Auto ...

Was macht diesen Ort sicher für mich?

z. B. ruhig, vertraut, kein Zeitdruck, wenig Menschen ...

Mein innerer / vorgestellter sicherer Ort:

z. B. ein Bild, eine Erinnerung, eine imaginäre Landschaft ...

2. Meine Sinnesressourcen

Welche Sinneseindrücke beruhigen dich, erden dich oder geben dir Energie? Kreuze an oder ergänze.

SEHEN - Was tut mir beim Anschauen gut?

- ☐ Natur / Pflanzen
- ☐ Wasser / Meer / Regen
- ☐ Bestimmte Farben

- ☐ Tiere
- ☐ Bücher / Bilder
- ☐ Dunkelheit / Dämmerlicht

Eigene Ergänzung ...

HÖREN - Was beruhigt mich akustisch?

- ☐ Stille / Ohrstöpsel
- ☐ Lieblingsmusik
- ☐ Natur- / Regengeräusche

- ☐ Bestimmte Stimmen
- ☐ Weißes / Pinkfarbenes Rauschen
- ☐ Podcasts / Hörbücher

Eigene Ergänzung ...

FÜHLEN / TASTEN - Was gibt mir ein Sicherheitsgefühl?

- | | |
|--|--|
| ☐ Gewichtsdecke / schwere Decke | ☐ Kaltes Wasser / Eis |
| ☐ Weiches Kuscheltier / Kissen | ☐ Bestimmte Textilien |
| ☐ Wärme / Wärmflasche | ☐ Stimming-Objekte (Fidgets etc.) |

Eigene Ergänzung ...

RIECHEN & SCHMECKEN - Was erdet mich?

- | | |
|--|---|
| ☐ Lieblingsessen / -getränk | ☐ Kaugummi / Bonbons |
| ☐ Bestimmter Duft / Kerze | ☐ Warmer Tee / Kakao |
| ☐ Frische Luft | ☐ Ätherische Öle |

Eigene Ergänzung ...

3. Aktivitäten, die mir helfen

Was tust du, wenn du dich erholen, regulieren oder aufladen möchtest? Unterscheide zwischen kurzfristiger Beruhigung und langfristiger Erholung.

⚡ Kurzfristige Soforthilfe (wirkt innerhalb von Minuten)

KREUZE AN, was bei dir wirkt:

- | | |
|--|---|
| ☐ Stimming (zappeln, schaukeln, wippen) | ☐ Kalt-/Warmreize (Wasser, Eis, Wärme) |
| ☐ Tiefenatmung / Atemübungen | ☐ Bewegung (Spaziergang, Laufen) |
| ☐ Raum verlassen / Rückzug | ☐ Lieblingsgegenstand greifen |

Meine persönlichen Sofort-Strategien:

Was hilft dir in den ersten 5 Minuten einer Krisenreaktion? ...

🔋 Langfristige Erholung (Recharge nach anstrengenden Tagen)

KREUZE AN, was dir langfristig Energie gibt:

- | | |
|---|--|
| ☐ Spezialinteresse vertiefen | ☐ Körperpflege-Ritual |
| ☐ Kreatives Gestalten | ☐ Sport / Bewegung |
| ☐ Zeit allein ohne Anforderungen | ☐ Naturaufenthalte |

Meine wichtigsten Erholungs-Aktivitäten:

Was brauchst du nach einem langen, anstrengenden Tag? ...

4. Meine Menschen-Ressourcen

Menschen können Ressource sein – aber auch Energiequelle und Energieräuber zugleich. Hier geht es um die Menschen, bei denen du dich wirklich sicher fühlst.

Diese Person(en) tun mir gut (Name oder Beschreibung, kein Zwang):

z. B. meine beste Freundin, mein Therapeut, meine Mutter, mein Haustier ...

Was macht den Kontakt mit diesen Menschen gut für mich?

z. B. kein Erwartungsdruck, kein Augenkontakt nötig, kann schweigen, akzeptiert mich ...

Wen kann ich im Notfall kontaktieren? (Name + Kontaktweg):

z. B. Yvonne: WhatsApp, Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7) ...

5. Meine inneren Stärken und Ressourcen

Innere Ressourcen sind Eigenschaften, Fähigkeiten oder Überzeugungen, die dir in schwierigen Momenten helfen.

KREUZE AN, was auf dich zutrifft:

☐ Ich kann sehr fokussiert sein

☐ Ich merke Details, die andere übersehen

☐ Ich bin ehrlich und verlässlich

☐ Ich kann mich selbst gut beschäftigen

☐ Ich denke unabhängig

☐ Ich habe tiefes Wissen über Themen

Meine persönlichen Stärken, auf die ich stolz bin:

Was kannst du besonders gut? Wofür wirst du geschätzt? Was hilft dir durch schwierige Phasen? ...

Ein Gedanke oder Satz, der mir Halt gibt (Anker-Satz):

z. B. »Ich habe das schon überstanden.« / »Ich bin hier.« / »Das geht vorbei.« ...

6. Mein persönlicher Ressourcenplan

Fasse hier deine wichtigsten Ressourcen kompakt zusammen. Diesen Plan kannst du ausschneiden, laminieren oder als Foto auf dem Handy speichern.

☐ Mein Ressourcenplan - auf einen Blick

Mein sicherer Ort:

...

Meine Top-3-Sofortmaßnahmen bei Überlastung:

1. ... 2. ... 3. ...

Meine wichtigste Notfall-Kontaktperson:

Name + Kontaktweg ...

Mein Anker-Satz:

...

7. Reflexionsfragen (optional - für die Therapie)

Diese Fragen kannst du allein oder gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten bearbeiten.

☐ Welche Ressource nutze ich schon regelmäßig – ohne es bewusst zu merken?

☐ Welche Ressource möchte ich häufiger oder bewusster nutzen?

☐ Gibt es Ressourcen, die früher geholfen haben, aber gerade schwer zugänglich sind? Woran liegt das?

☐ Was hat mir in der schwersten Zeit meines Lebens geholfen, weiterzumachen?

☐ Was möchte ich meiner Therapeutin / meinem Therapeuten zu diesem Thema mitteilen?

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt ist eine Stabilisierungsübung und ersetzt keine professionelle Traumatherapie. Es kann unterstützend eingesetzt werden – z. B. in Vorbereitung auf oder begleitend zu einer Therapie. Bei akuten Krisen wende dich an die Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7) oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst: 116 117.

© 2026 autismus-ratgeber.de • Stand: Juli 2026 • Kostenloser Download unter autismus-ratgeber.de • Für den persönlichen Gebrauch