

PDA-Profil – Wie zeigt sich PDA bei mir / meinem Kind?

Reflexion & Selbstbeobachtung • für Betroffene & Eltern • kein Diagnoseinstrument



Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, konkrete Verhaltensweisen und Situationen zu beschreiben, die auf ein PDA-Profil hinweisen könnten. Es ist kein Diagnose-Tool. Die Ergebnisse können aber sehr wertvoll sein: als Grundlage für ein Gespräch mit Fachleuten, als Gedächtnisstütze oder als Selbstverstehens-Hilfe. Füllen Sie nur aus, was Sie möchten.

Ausgefüllt für (Name oder „Mein Kind“ / „Ich“)

Datum / Aktuelles Alter

Perspektive

Bereits bekannte Diagnosen

☐ Elternteil / Familie

☐ Betroffene Person selbst

☐ Fachperson

1 Anforderungsvermeidung – der Kern von PDA

Welche der folgenden Verhaltensweisen erkennst du / erkennst du bei deinem Kind?

☐ Selbst gewünschte oder liebste Dinge werden plötzlich abgelehnt, sobald sie als Pflicht erscheinen
Z. B.: Lieblingsspiel wird abgelehnt, wenn jemand „Jetzt spielst du das!“ sagt

☐ Grundlegende Dinge wie Essen, Trinken, Schlafen, Zähneputzen können nicht ausgeführt werden
Nicht Wille – das Nervensystem blockiert die Handlung

☐ Anforderungen werden ausgebremst durch Ausweichen, Ablenken, Ausreden, Verhandeln oder Humor
Z. B.: Thema wechseln, Gegenargumente finden, plötzlich drängend zur Toilette müssen

☐ Indirekte Anforderungen (Erwartungsdruck, Blicke, Seufzen) lösen genauso viel Stress aus wie direkte

☐ Schriftliche Anforderungen (Listen, Tagespläne, Aufgaben) werden besonders stark vermieden

☐ Anforderungen an sich selbst können genauso blockierend sein wie Anforderungen von anderen
Z. B. eigene Vorhaben (Sport, Hobby) werden nicht ausgeführt, obwohl gewünscht

Gesamtintensität:

1 = selten / kaum

3 = manchmal / mittel

5 = fast immer / stark

☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐

Eigene Beobachtungen – konkrete Beispiele aus dem Alltag:

Z. B. „Wenn ich sage, dass es Zeit fürs Abendessen ist, fängt er/sie sofort eine neue Aktivität an.“

2 Angst & Kontrollbedürfnis

☐ Starke Angstreaktion bei unerwarteten Ereignissen oder Planänderungen
Selbst wenn die Änderung positiv ist – z. B. ein Ausflug

☐ Braucht das Gefühl, Kontrolle über Situationen und Menschen zu haben

☐ Extreme Reaktionen, wenn jemand anderes die Kontrolle über übernimmt
Auch wenn es ums Kleinste geht: wer Licht einschaltet, welcher Weg genommen wird

☐ Das Stressempfinden bleibt hoch, selbst wenn kein offensichtlicher Auslöser sichtbar ist
Grundlautstärke des Nervensystems ist erhöht

☐ "Worst case"-Denken oder das Überzeugung, dass Dinge schief laufen werden

☐ Körperliche Stresssymptome: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Herzrasen ohne medizinische Ursache
Häufig vor Schultagen, Terminen, sozialen Situationen

Gesamtintensität:

1 = selten / kaum

3 = manchmal / mittel

5 = fast immer / stark

☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐

Konkrete Situationen, in denen Angst / Kontrollverlust besonders stark ist:

3 Soziales Verhalten & Masking

- ☐ Wirkt außerhalb des Hauses „normal“, angepasst oder sogar besonders charmant
Zuhause kommen dann alle Zusammenbrüche
- ☐ Setzt soziale Fähigkeiten gezielt ein, um Anforderungen zu umgehen (Schmeicheln, Ablenken, Humor)
- ☐ Große Erschöpfung nach sozialen Situationen oder dem Schultag
Masking kostet enorm viel Energie
- ☐ Spielt soziale Rollen „wie einen Charakter“ – es wirkt manchmal theatralisch
- ☐ Zeigt nach der Schule / nach Besuchen extremen Stressabbau zuhause
Schreiend, weinend, ausrastend – die angestaute Erschöpfung entlädt sich
- ☐ Lehrkräfte / Fachleute sehen ein völlig anderes Kind als die Familie erlebt
Das führt dazu, dass Eltern nicht ernst genommen werden

Gesamtintensität:

1 = selten / kaum

3 = manchmal / mittel

5 = fast immer / stark

☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐

Wie groß ist die Diskrepanz zwischen „außen“ und „zuhause“?

Z. B. „Die Kita sagt, er/sie ist das ruhigste Kind der Gruppe. Zuhause ist der Nachmittag eine Katastrophe.“

4 Autoritäten, Regeln & soziale Hierarchien

- ☐ Direkte Anweisungen von Erwachsenen / Autoritätspersonen lösen sofort Widerstand aus
Egal wie die Person ist oder was sie sagt
- ☐ Regeln werden nur befolgt, wenn sie selbst als sinnvoll empfunden werden
Nicht Rebellion – neurologischer Schutzmechanismus
- ☐ Andere Kinder werden eher akzeptiert als Erwachsene
Gleichgestellte Beziehungen bereiten weniger Druck
- ☐ Bitten werden besser aufgenommen als Befehle – aber auch Bitten können zu viel sein
- ☐ Lieblingsstrategien: Thema wechseln, „ich muss gleich“, Diskutieren, Ausreden erfinden
Oft kreativ und schnell im Denken
- ☐ Wenn die Anforderung als eigene Idee verkleidet wird, klappt es manchmal besser
Z. B. Spiele, Rollen, indirekter Vorschlag

Gesamtintensität:

1 = selten / kaum

3 = manchmal / mittel

5 = fast immer / stark

☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐

Situation mit Autorität / Regel

Situation:

Reaktion:

Was hilft:

Was hat geholfen / nicht geholfen

Situation:

Reaktion:

Was hilft:

5 Schule, Kita & strukturierte Umfeld

☐ Schulverweigerung oder Schulangst ohne erklärbaren einzelnen Auslöser
Das Kind möchte oft zur Schule – kann aber nicht

☐ Hausaufgaben sind ein regelmäßiger Eskalationspunkt
Unabhängig davon, ob das Kind die Aufgaben kann oder nicht

☐ Visuelle Tagespläne oder starre Abläufe helfen nicht – oder verschlimmern die Situation
Der Plan selbst wird zur Anforderung

☐ Standardmäßige Belohnungssysteme (Sternchenpläne, Token) funktionieren nicht oder kurz dann nicht mehr

☐ In Phasen ohne Schulbesuch (Ferien, Krankheit) entspannt sich die Situation deutlich

☐ Gruppenaktivitäten oder gemeinsames Lernen mit anderen führt zu mehr Erschöpfung

Gesamtintensität:

1 = selten / kaum

3 = manchmal / mittel

5 = fast immer / stark

☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐

Was in Schule / Kita besonders schwierig ist:

Was in Schule / Kita (selten) gut funktioniert:

6 Zuhause & Alltag – typische Eskalationspunkte

Wo passiert es am häufigsten? (Bitte ankreuzen und beschreiben)

- ☐ Morgenroutine: Aufstehen, anziehen, frühstücken
Häufigster Eskalationspunkt bei PDA-Kindern
- ☐ Mahlzeiten: Essen, Trinken, an den Tisch kommen
- ☐ Übergänge: Aktivität wechseln, aufhören, beginnen
Auch wenn die nächste Aktivität gewünscht ist
- ☐ Abendliche Routinen: Zähneputzen, Schlafen, Licht aus
- ☐ Ausgehen, Besuche, Termine – obwohl gewünscht
- ☐ Wenn Geschwister / andere Familienmitglieder anwesend sind
Soziale Dichte erhöht den Anforderungsdruck
- ☐ Nach dem Abholen aus Kita / Schule – die erste Stunde zuhause
Alles angestaute Masking entlädt sich

Gesamtintensität:

1 = selten / kaum

3 = manchmal / mittel

5 = fast immer / stark

☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐

Die 3 schwierigsten Alltagssituationen (bitte konkret beschreiben):

Z. B. „Jeden Morgen brauchen wir 90 Minuten für das Anziehen. Sobald ich etwas sage, verschärft es sich.“

7 Reaktionen bei Überlastung – Meltdown & Shutdown

Wie äußert sich Überforderung konkret?

- ☐ Meltdown (nach außen): Schreien, Weinen, Schlagen, sich auf den Boden werfen
Keine Willenshandlung – neurologische Überlastungsreaktion
- ☐ Shutdown (nach innen): Einfrieren, Sprachverlust, Nicht-Reagieren, Wegschauen
Kein Schmollen – das System schützt sich
- ☐ Starke, plötzliche Erschöpfung nach Anforderungssituationen
- ☐ Selbstverletzung oder Versuche, sich zu verletzen, in Extremmomenten
- ☐ Impulsive Handlungen, die sofort bereut werden
- ☐ Langer Erholungszeitraum nach einer Krise nötig
Manchmal Stunden bis Tage, bis das Nervensystem sich beruhigt hat

So sieht ein Meltdown / Shutdown aus:

Situation:

Reaktion:

Was hilft:

Frühwarnzeichen, die ich beobachtet habe:

Situation:

Reaktion:

Was hilft:

Was in Krisenmomenten hilft / auf keinen Fall hilft:

Z. B. „Stille und Abstand helfen. Erklärungen und Fragen verschlimmern alles.“

Zusammenfassung & nächste Schritte

Muster, die mir durch das Ausfüllen aufgefallen sind:

Fragen, die ich mit einer Fachperson besprechen möchte:

- Nächste Schritte: Dieses ausgefüllte Arbeitsblatt kann als Grundlage für ein Gespräch mit Kinder- und Jugendpsychiater:innen, Therapeut:innen oder der Kita / Schule dienen. FAPDA (fapda.de) bietet Beratung für Familien. Mehr Infos: autismus-ratgeber.de/pda-autismus

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt wurde von autismus-ratgeber.de erstellt. Es ist kein diagnostisches Instrument und ersetzt keine fachliche Einschätzung. Es dient der persönlichen Reflexion und Vorbereitung auf Fachgespräche. Stand: Juli 2026.