

Besichtigungs-Protokoll

Wohnung auf Reizarmut prüfen – bei Autismus

Alle Sinnesbereiche • Bewertung & Notizen • Gesamturteil

STAMMDATEN

Adresse der Wohnung

Besichtigungsdatum

Stockwerk / Lage im Gebäude

Uhrzeit (Tageszeit beachten!)

Wohnungsgröße m² / Zimmerzahl

Kaltmiete / Gesamtmiete

Vermieter / Kontakt

Begleitperson bei Besichtigung

BEWERTUNGSLEGENDE

✓ Gut / kein Problem

~ Mittel / bedingt ok

✗ Problematisch / K.O.

Notiz: Stichworte, Maßnahmen,
Eindrücke

1 Schall & Geräusche (Hören)

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Straßenlärm bei geschlossenem Fenster? Hauptstraße = hohes Risiko	✓ ~ ✗	
ÖPNV direkt vor dem Haus? (Straßenbahn, Bus, U-Bahn)	✓ ~ ✗	
Baustellen oder Gewerbelärm in der Umgebung? Auch zeitlich begrenzt – nachfragen, wie lange noch	✓ ~ ✗	
Hausflur / Treppenhaus: Hall, laute Türen, Echo?	✓ ~ ✗	
Aufzug: Motorgeräusch, Tiefton-Brummen?	✓ ~ ✗	
Wasserrohre / Heizung: Gluckern, Zischen, Hammerschlag?	✓ ~ ✗	
Nachbarn: Hörbarkeit von Schritten, Musik, Stimmen? 30 Sekunden still stehen und lauschen	✓ ~ ✗	
Lüftungsanlage / Klimaanlage: Dauerton?	✓ ~ ✗	
Stille-Test: Wie leise ist die Wohnung in absoluter Ruhe?	✓ ~ ✗	

Schall-Gesamteindruck & Maßnahmen:

2 Licht & Sichtreize (Sehen)

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Neonlicht / Leuchtstoffröhren vorhanden? Durch Lampe schauen – Flackern auch bei niedriger Frequenz möglich	✓ ~ ✗	

Fensterausrichtung: Wie viel direkte Sonne?	✓ ~ ✗	_____
Blendung auf Schlaf- oder Arbeitsbereich?	✓ ~ ✗	_____
Spiegelflächen, Hochglanzboden, Reflexionen?	✓ ~ ✗	_____
Hausflur: Grelles Licht oder Bewegungsmelder-Blitz?	✓ ~ ✗	_____
Leuchtreklame / Laterne direkt vor Fenster (nachts)?	✓ ~ ✗	_____
Lampen austauschbar? (E27, E14 oder GU10-Fassung?)	✓ ~ ✗	_____
Nur austauschbare Fassungen erlauben eigene Wohlfühlampen		
Licht-Gesamteindruck & Maßnahmen (z. B. Verdunklung):		

3 Geruch & Luft (Riechen)

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Renovierungsgeruch? (Farbe, Kleber, Spachtel) Braucht 2-4 Wochen zum Abklingen	✓ ~ ✗	
Schimmel- oder Modergeruch in Ecken, Keller?	✓ ~ ✗	
Küchen- / Essensgerüche aus Nachbarwohnungen?	✓ ~ ✗	
Haustiergeruch der Vormieter?	✓ ~ ✗	
Querbelüftung möglich? (gegenüberliegende Fenster)	✓ ~ ✗	
Außenluft: Industrie, Restaurant-Lüftung, Abfall direkt nebenan?	✓ ~ ✗	

Geruch-Gesamteindruck & Maßnahmen:

4 Oberflächen & Haptik (Berühren)

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Bodenbelag: Teppich (dämpfend) oder Hartboden (laut, kalt)? Laminat klingt lauter als Parkett; Fliesen sind kalt	✓ ~ ✗	
Wandoberfläche: Rau, glatt oder Struktur-Tapete?	✓ ~ ✗	
Türklinken & Armaturen: Scharfkantig, unangenehmes Material?	✓ ~ ✗	
Heizkörper: Erreichbar, gleichmäßige Wärmeverteilung?	✓ ~ ✗	
Luftfeuchte: Trocken oder klamm?	✓ ~ ✗	

Haptik-Gesamteindruck & Maßnahmen:

5 Raumstruktur & Rückzugspotenzial

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Raum als reizarmer Rückzugsort geeignet? Kein Durchgangszimmer, nicht zur Straße, abschließbar?	✓ ~ ✗	
Raumhöhe & Proportionen: Klaustrophobisch oder angenehm?	✓ ~ ✗	
Grundriss übersichtlich und vorhersehbar?	✓ ~ ✗	
Offene Küche mit Wohnraum? (Geruchs- und Lärmverbindung)	✓ ~ ✗	
Balkon / Terrasse: Vorhanden, ruhig, Rückzugspotenzial?	✓ ~ ✗	

Gemeinschaftsflächen: Unvermeidlicher Kontakt mit
Nachbarn?

✓ ~ ✗

Briefkasten / Hauseingang: Übersichtlich, Trubel
vermeidbar?

✓ ~ ✗

Raumstruktur-Gesamteindruck:

6 Umgebung & Infrastruktur

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Reizarme Grünfläche / Park in Fußnähe?	✓ ~ ✗	
Supermarkt: Entfernung und ruhige Besuchszeiten möglich?	✓ ~ ✗	
ÖPNV erreichbar ohne Auto? Haltestelle in 5–10 Gehminuten? Welche Linien?	✓ ~ ✗	
Arzt / Therapeutin in vertretbarer Distanz?	✓ ~ ✗	
EUTB-Beratungsstelle erreichbar?	✓ ~ ✗	
Umgebungsärm außen: Spielplatz, Schule, Gastro, Veranstaltungen?	✓ ~ ✗	
Nachtruhe: Wie ruhig zwischen 22 Uhr und 7 Uhr? Wenn möglich abends nochmal vorbeigehen	✓ ~ ✗	
Umgebungs-Gesamteindruck:		

7 Soziale Dichte & Vorhersehbarkeit

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Wie viele Parteien im Haus? Kleines Haus (4–8 Parteien) oft deutlich ruhiger als Großkomplex	✓ ~ ✗	
Hausordnung schriftlich vorhanden?	✓ ~ ✗	
Gemeinschaftswäscheküche: Buchungssystem, wenig Zufallsbegegnungen?	✓ ~ ✗	
Hausverwaltung: Kommunikation per E-Mail möglich?	✓ ~ ✗	
Vermieter-Kommunikationsstil klären (Mail / App / nur Telefon?) Wunsch nach schriftlicher Kommunikation vorab ansprechen	✓ ~ ✗	
Uhrzeit der Besichtigung repräsentativ für Alltag? Samstagvormittag ist ruhiger als Montag 18 Uhr	✓ ~ ✗	
Soziale-Dichte-Eindruck:		

8 Technisches & Sonstiges

Kriterium / Frage	✓ ~ ✗	Notiz / Bemerkung
Herd: Gas (Geruch!) oder Elektro / Induktion? Gasgerüche sind für viele autistische Menschen stark belastend	✓ ~ ✗	
Internet: Glasfaser / DSL verfügbar?	✓ ~ ✗	

Handy-Empfang in der Wohnung ausreichend?	✓ ~ ✗	_____
Klingel / Gegensprechanlage: Ton einstellbar oder abschaltbar?	✓ ~ ✗	_____
Warmwasser: Boiler (Klicken!) oder Zentralheizung?	✓ ~ ✗	_____
Lüftung Bad & Küche: Fenster, Ventilator, Abzugshaube?	✓ ~ ✗	_____
Keller / Abstellraum: Eigener, abschließbarer Bereich?	✓ ~ ✗	_____

Technischer Gesamteindruck:

Gesamtbewertung & Entscheidungshilfe

Zusammenfassung nach Bereichen

Bereich	Bewertung (✓ / ~ / ✗)	Ausschlusskrit.?	Notiz
1 Schall & Geräusche			
2 Licht & Sichtreize			
3 Geruch & Luft			
4 Oberflächen & Haptik			
5 Raumstruktur			
6 Umgebung & Infrastruktur			
7 Soziale Dichte			
8 Technisches			

Gesamturteil (bitte ankreuzen):

✓ Geeignet
Einziehen empfohlen

~ Bedingt geeignet
Nur mit Anpassungen

✗ Nicht geeignet
Zu viele K.O.-Kriterien

Begründung / Entscheidung:

Meine persönlichen K.O.-Kriterien (vorab festlegen!):

Trage hier ein, was für dich ein absolutes Ausschlusskriterium ist – unabhängig vom Rest. Beispiele: Neonlicht, Hauptstraße, Gasgerüche, kein Rückzugsraum möglich.

Nächste Schritte je nach Ergebnis

✓ Geeignet	Zweite Besichtigung zu anderer Tageszeit • Mietvertrag prüfen (Umbaurecht, Haustierregelung) • Schriftliche Kommunikation mit Vermieter vereinbaren
~ Bedingt geeignet	Anpassungen mit Vermieter klären (Tapete, Lampen, Schallschutz?) • Kosten-Nutzen abwägen • Zweitmeinung einholen
✗ Nicht geeignet	Nicht unter Druck entscheiden • Suchanfrage mit K.O.-Kriterien konkretisieren • EUTB-Beratung: rehadat.de/eutb

Hinweis: Dieses Protokoll wurde von autismus-ratgeber.de erstellt und dient der persönlichen Orientierung. Es ersetzt keine Beratung. Unterstützung: EUTB – rehadat.de/eutb. Stand: Juli 2026.