

Flexibler Tagesplan für PDA

Kein Stundenplan • kein Druck • viele Wahloptionen • Autonomie statt Anforderung

- ♥ Warum dieser Plan anders ist: Bei einem PDA-Profil wird ein klassischer Tagesplan selbst zur Anforderung. Dieser Plan bietet stattdessen Optionen, keine Verpflichtungen. Jede Tageszone hat mehrere gleichwertige Möglichkeiten. Die Person wählt selbst – oder gar nicht. Kein Feld muss ausgefüllt werden.

Wie dieser Plan funktioniert – kurz erklärt



Die 4 Tageszonen (Morgen / Mittag / Nachmittag / Abend) sind grobe Zeiträumen – keine festen Uhrzeiten.



Pro Zone gibt es 3 Optionen. Du wählst eine (oder keine). Ankreuzen ist freiwillig.



Du kannst eigene Optionen eintragen. Der Plan ist dein – passe ihn an, was heute passt.



Wenn eine Option heute nicht klappt: kein Problem. Der Plan gilt nicht "falls du" nicht mitmachst – er gilt als Angebot.

Warum kein klassischer Tagesplan?

Klassischer Tagesplan	Dieser flexible Plan
Gibt vor, was wann passiert	Zeigt Optionen – wann und ob ist offen
Wird selbst zur Anforderung	Bietet Wahlmöglichkeit ohne Druck
Staarres Raster: „jetzt muss X sein“	Lose Tageszonäen: „irgenRwann um diese Zeit“
Nicht befolgen = Versagen	Nicht ausfüllen = auch ok
Führt bei PDA oft zu Widerstand	Reduziert Anforderungsdruck aktiv

- ⚠ Für Eltern / Begleitpersonen: Schlagen Sie keine Option vor und fragen Sie nicht, welche Option gewählt wird. Legen Sie den Plan einfach hin oder hängen Sie ihn auf. Die Person entscheidet selbst – oder entscheidet, nichts zu entscheiden.

Datum: _____	Wochentag: _____	Schultag heute? ☐ Ja ☐ Nein	Besonderheiten: _____
-----------------	---------------------	---	--------------------------

Energie heute:☐★★★★★ Viel
Energie☐

★★★★☆ Mittel

☐

★★★☆☆ Wenig

☐★☆☆☆☆ Tank
leer

☀ Morgenzone – irgendwann am Morgen

**Langsam starten**

- Aufwachen ohne Zeitdruck
- Lieblingsdecke / Lieblingsplatz
- Kein Gespräch nötig

☐

Heute gewählt

**Etwas essen**

- Was auch immer gerade ok ist
- Kein Tisch nötig
- Kalt oder warm – egal

☐

Heute gewählt

**Eigene Option**

- Was wäre heute morgen ok?

• _____

• _____

☐

Heute gewählt

ⓘ Kein fester Zeitpunkt. Keine Deadlines. Dieser Block gilt, wann immer der Morgen beginnt.

Mein Morgen heute:

☑ Mittag / Vormittagszone

**Ruhige Zeit**

- Hörbücher, Musik, Podcast
- Sofa / Bett / Lieblingsort
- Keine Unterbrechungen

☐

Heute gewählt

**Lieblingsaktivität**

- Spielen, Basteln, Zeichnen
- Digitale Medien ok
- So lange wie nötig

☐

Heute gewählt

**Raus (wenn ok)**

- Kurzer Spaziergang
- Garten, Balkon, Draussen sitzen
- Kein Muss

☐

Heute gewählt

ⓘ Auch wenn heute Schule war: nach dem Nachhausekommen gilt diese Zone als Erholungszone. Mindestens 30 Min. ohne jede Anforderung.

Mein Vormittag / Mittag heute:

☀️ Nachmittagszone



Etwas Konkretes (optional)

- Hausaufgaben – nur 1 Aufgabe
- Eigenes Projekt starten
- Oder: überhaupt nichts



Heute gewählt



Mit jemandem (optional)

- Zusammen spielen
- Gemeinsam was schauen
- Oder: lieber alleine bleiben



Heute gewählt



Eigene Option

- Was passt heute nachmittags?
- _____
- _____



Heute gewählt

ⓘ Hausaufgaben hier: nur wenn die Energie es zulässt. Ein Satz, ein Bild, ein Anlesen reicht. Oder morgen früh.

Mein Nachmittag heute:

🌙 Abendzone



Medien / Entspannen

- Serien, Videos, Spiele
- Lieblingsinhalt
- Kein Zeitlimit heute



Heute gewählt



Zur-Ruhe-kommen

- Buch, Hörbuch, Musik
- Lieblingsplatz
- Kein Schlafen-müssen



Heute gewählt



Schlafen wenn müde

- Eigenes Schlafritual
- Nicht weil es „Zeit“ ist
- Weil der Körper es möchte



Heute gewählt

ⓘ Abendroutinen können schwierig sein. Schlaf ist wichtig – aber Zähneputzen, Pyjama etc. wenn es klappt, nicht wenn es erzwungen wird.

Mein Abend heute:

Tagesabschluss - optional

Was war heute ok?

**Was war heute
schwierig?**

**Was wünsche ich mir für
morgen?**

**Energie am
Ende des Tages:**

Hinweis: Diese Vorlage wurde von autismus-ratgeber.de erstellt. Sie ist für Menschen mit PDA-Profil konzipiert und bewusst druckfrei gestaltet. Kein Punkt muss ausgefüllt werden. Mehr Infos: autismus-ratgeber.de/pda-autismus • Stand: Juli 2026.