

Meine Lautstärke-Skala

Wie laut darf ich wo sein?

0

Kein Ton

Finger auf dem Mund. Passt in der Bibliothek, beim Zuhören oder wenn jemand schläft.

1

Flüsterstimme

Nur die Person neben mir kann es hören. Passt beim Arbeiten oder wenn andere sich konzentrieren.

2

Zimmerlautstärke

So laut wie ein normales Gespräch drinnen. Passt im Klassenzimmer und zu Hause.

3

Draußen-Stimme

Etwas lauter, damit man mich auf dem Schulhof oder im Garten hört.

4

Rufen (nur im Notfall)

So laut wie möglich. Nur wenn Gefahr ist oder ich dringend Hilfe brauche.

Tipp für Eltern und Lehrkräfte

Auf die passende Zahl zeigen, statt „Sei leiser“ zu sagen – das macht die Erwartung konkret und nachvollziehbar. Die Karte eignet sich zum Aufhängen im Klassenzimmer oder als kleine Erinnerungskarte für unterwegs.

Stand: September 2026 | autismus-ratgeber.de | Passend zum Artikel „Sprechlautstärke bei Autismus“. Weitere Checklisten und Vorlagen unter autismus-ratgeber.de