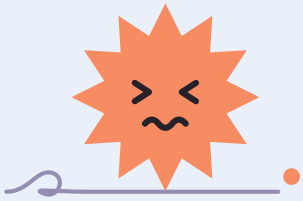
Mein *Reizprofil*

ERSTE STUDIEN REIZÜBERFLUTUNG

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



Jeder Mensch nimmt Reize anders wahr. Manches ist dir vielleicht schnell zu viel, anderes suchst du richtig. Bei AuDHS ist oft beides da, je nach Tagesform. Dieses Blatt hilft dir, dein eigenes Muster zu sehen.

Sinn	Wird mir schnell zu viel	Suche ich oder brauche ich mehr davon	Tut mir gut
Hören			
Sehen, Licht			
Riechen			
Schmecken, Essen			
Berührung, Kleidung			
Bewegung, Gleichgewicht			
Körper innen (Hunger, Durst, Temperatur)			

Was mir hilft, wenn es zu viel wird

(zum Beispiel Kopfhörer, Sonnenbrille, ein ruhiger Ort)

Was mir hilft, wenn ich zu wenig Reize habe

(zum Beispiel Musik, Bewegung, etwas in den Händen)

Meine Notfall-Tasche

AUS ERFAHRUNG

- [ ] Gehörschutz oder Kopfhörer
- [ ] Sonnenbrille oder Kappe
- [ ] Snack und Wasser
- [ ] Etwas für die Hände
- [ ] _____

Bei AuDHS AUS ERFAHRUNG

Musik über Kopfhörer kann beides auf einmal: Lärm abschirmen und gleichzeitig anregen.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.