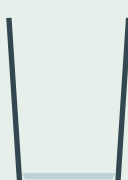


Mein Wasserglas

Wir schauen zuerst nur: Wie voll fühlt sich mein inneres Wasserglas gerade an?

Tippe ein Glas an

Du musst nichts erklären. Auch „weiß ich nicht“ ist eine passende Antwort.

				
fast leer	etwas drin	halb voll	ziemlich voll	randvoll
☐	☐	☐	☐	☐

☐ Ich weiß es gerade nicht / kann es noch nicht einordnen.

Wichtig

Das Glas zeigt Belastung – nicht gutes oder schlechtes Verhalten. Ein voller Füllstand bedeutet nicht „schlecht“, ein leerer nicht „gut“.

Bei einem sehr vollen Glas geht Entlastung vor Erklärung. „Weiß ich nicht“ und Abbruch sind jederzeit möglich.

Was kam in mein Glas?

Tippe an, was passen könnte. Es können auch mehrere Dinge sein. Wenn du es nicht weißt, ist das auch okay.



Laut

☐

Hell / viel zu sehen

☐

Viele Menschen

☐

Schwierige Aufgabe

☐

Zu viel auf einmal

☐

Etwas war anders

☐

**Streit /
Missverständnis**

☐

Warten

☐

Müde

☐

**Hungrig /
durstig**

☐

Körper unangenehm

☐

Weiß ich nicht

☐☐

Etwas anderes:

War etwas besonders groß?

☐

Nein

☐

Ja - ein großer Tropfen

☐

Viele kleine
Tropfen

Woran kann ich es merken?

Der Körper und das Verhalten können Hinweise geben. Manchmal merkt man sie erst später – das ist in Ordnung.



**Geräusche stören
mehr**

☐

Licht stört mehr

☐

**Denken wird
schwer**

☐

**Sprechen wird
schwer**

☐

**Körper wird
unruhig**

☐

**Bauch / Kopf / Körper
tut weh / ist anders**

☐

**Ich werde ganz
still**

☐

**Merke ich noch
nicht**

☐☐

Etwas anderes:

Für Erwachsene

Nicht nach allen Zeichen suchen und nichts beweisen lassen. Die Auswahl ist ein Hinweis – kein Test.

Was könnte mir jetzt guttun?

Wir wählen etwas aus und probieren es aus. Danach kann man – nur wenn es passt – gemeinsam weiter schauen.

Das könnte mir guttun

 Ruhe ☐	 Pause ☐	 Bewegen ☐
 Essen / trinken ☐	 Vertraute Person ☐	 Allein sein ☐

☐ **Etwas anderes:**

Was können Erwachsene tun?

 Reize reduzieren ☐	 Weniger Worte ☐	 Nur der nächste Schritt ☐
 Zeigen, was als Nächstes kommt ☐	 Anforderung vereinfachen ☐	 Stopp ermöglichen ☐

Für Erwachsene

Die Auswahl muss nicht erklärt oder begründet werden. Sie ist ein Hinweis – keine fertige Erklärung. Eine kleine Veränderung reicht.

Nur wenn du magst

Zum Schluss kann man noch einmal auf das Glas schauen. Das ist ein Angebot – keine Kontrolle.

Für Erwachsene

Das Ziel ist nicht, dass es sofort „besser“ wird. Auch wenn sich nichts verändert, kann das gemeinsame Schauen trotzdem helfen: Belastung wahrzunehmen, Unterschiede zu verstehen, Muster zu erkennen und hilfreiche Bedingungen weiter auszuprobieren. Manchmal zeigt sich auch erst später, was entlastet.

Möchtest du noch einmal auf dein Glas schauen?

Es muss sich nicht unbedingt etwas verändert haben. Auch „weiß ich nicht“ ist wieder möglich.

 fast leer ☐	 etwas drin ☐	 halb voll ☐
 ziemlich voll ☐	 randvoll ☐	 weiß ich nicht ☐